

«ШКОЛА ЖУРНАЛИСТИКИ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ» В СРЕДНЕУРАЛЬСКЕ: ГЛАВА ГОРОДА ЗАПУСКАЕТ УНИКАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

Наталья Березнякова
Фото Олеси Бироимовой и www.sredneuralsk.info

«Пенсионер» возобновляет работу «выездной редакции», о поездках которой мы много рассказывали в прошлом году. На этот раз нас гостеприимно встретили в городском совете ветеранов Среднеуральска.

Нынешняя поездка оказалась знаменательной еще и потому, что наша редакция презентовала среднеуральским пенсионерам несколько проектов, которые мы будем реализовывать сообща с ними. Как отметил присутствовавший на встрече глава Среднеуральска А.В. Стасенок, опыт нашей газеты в таких направлениях работы, как клубы знакомств и общения по интересам, школа журналистики наверняка будет интересен многим пожилым среднеуральцам. Поэтому их старт в соседнем с Екатеринбургом городе – дело ближайшего будущего. Более того, школа журналистики для пенсионеров Среднеуральска – первый опыт распространения этого проекта за пределы Екатеринбурга. В областном центре школа работает несколько лет, но именно администрация Среднеуральска решила, что пора полезные журналистские навыки осваивать и пенсионерам соседнего с Екатеринбургом города. Захотите приехать и присоединиться – милости просим! Следите за объявлениями на страницах издания.

«Очень активные – замечательные!»

Е.П. Ахметшина, председатель совета ветеранов Среднеуральска, с большим воодушевлением рассказывает об организации в целом, и об ее активистах. Действительно, поводов для гордости у здешних пенсионеров немало.

- Общественная организация ветеранов войны и труда Среднеуральска сегодня объединяет 2009 человек, которые входят в состав 17 «первичек», – говорит Елена Павловна. – Тружеников тыла среди нас – 42 человека. Участников Великой Отечественной войны, к сожалению, не осталось. Костяк организации – ветераны труда, очень активные, замечательные!

Городская ветеранская организация была организована в 1967 году, когда на городской площади открыли мемориал 669 землякам, погибшим в годы Великой Отечественной войны. Инициатором создания мемориала стал Виктор Иванович Гриневиц – наш краевед, уникальный человек, который о себе оставил самую добрую память. Первичные ветеранские организации, по традиции, созданы на основе местных предприятий. И даже если самих предприятий уже нет, их бывшие-то работники остались! Вот мы и решили: если, допустим, это – ветераны завода ЖБИ, пусть так «первичка» и называется. Есть и приезжие из других городов,



Наталья Березнякова, Елена Ахметшина, Таисия Шулятьева

у них – своя «первичка». Самые крупные из них объединяют бывших работников Среднеуральской ГРЭС, учреждений образования.

- Я – с 2019 года на этой должности, – продолжает Е.П. Ахметшина. – Вообще-то, я – библиотекарь до мозга костей, до сих пор работаю в библиотеке. А руководство городским советом ветеранов – моя общественная работа – перешло ко мне, можно сказать, по наследству от Виктора Александровича Топоркова. К сожалению, он уже ушел из жизни... Мы с ним очень дружили, наша библиотека постоянно помогала ветеранам в делах. Так

что на отчетно-выборной конференции, когда он решил, что пора отойти от дел, он и предложил мою кандидатуру на свое место. Председатель совета – выборная должность, на четыре года. В 2023-м году прошла очередная конференция, ветераны Среднеуральска на должность председателя совета снова выбрали меня. Спасибо за доверие! Очень горжусь, что у меня такая участь, потому что с ветеранами работать – это дорогого стоит. Они – мои все. Хочется сделать так, чтобы им было лучше. Не всё, может быть, получается, но стараемся.

Продолжение на стр. 2

КВАЛИФИЦИРОВАННАЯ СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

С НУЛЯ ИЛИ РЕМОНТ:

- дома, бани, печи с нуля (чистка печей)
- сайдинг, хоз.блоки, веранды
- заборы, замена кровли и полов в доме
- замена венцов дома, поднятие на домкраты
- внутренняя отделка, фундаменты, отмостки
- восстановление памятников

Скидка пенсионерам и инвалидам от 17 до 25%!



- Работаем по всей Свердловской области
- Выезд на объект и замеры – БЕСПЛАТНО!
- Нашим заказчикам подарки* (подарок зависит от объема работ)*
- Работаем без выходных!
- Все виды работ – с материалом заказчика или нашим.

РАБОТАЕМ КАЧЕСТВЕННО И В СРОКИ! тел: +7 953 382-91-65. Алексей

ШКОЛА ЖУРНАЛИСТИКИ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ» В СРЕДНЕУРАЛЬСКЕ: ГЛАВА ГОРОДА ЗАПУСКАЕТ ИННОВАЦИОННЫЙ ПРОЕКТ

Окончание. Начало на стр. 1

Здесь же, в библиотеке, мы и проводим наши ветеранские встречи.

Своими силами

Чем же гордится ветеранская организация Среднеуральска? Конечно, в первую очередь, акциями в честь Дня Победы.

- Мы регулярно проводим ремонт обелисков. Кроме уже упомянутого мемориала павшим воинам, – рассказывает Елена Павловна, – есть мемориал и фронтовикам, ушедшим из жизни после войны. Добавляем туда новые фамилии. Ухаживаем за мемориалами, ремонтируем. И регулярно обновляем специальный баннер «Стена памяти».

Одна из самых любимых акций, которую организуют среднеуральские пенсионеры, – «Урожайная корзина». В прошлом году, к примеру, проводили «картофельный баттл»: готовили и угощали гостей шикарными блюдами из картофеля.

- Но это – не только поедание всяких вкусных блюд. Проводим и всевозможные викторины, – включается в разговор заместитель председателя городского совета ветеранов Среднеуральска Тасисия Семёновна Шулятьева. – На наши праздники приглашаем местных артистов, очень любим ребят из дома детского творчества. Они нам такие сценки показывают – просто потрясающие!

- Детский садик нас в гости приглашает в месячник пожилого человека. И концерт ребятки подготовят, и спектакль покажут. Мы тоже не с пустыми руками к ним приходим, – замечает Е.П. Ахметшина. – Такая дружба поколений в нашем городе очень ценна, мы – все вместе.

Ветераны-среднеуральцы любят и по родному краю путешествовать. Побывали в Алапаевске – проехали на поезде по императорскому маршруту. Посетили мужской монастырь в селе Тарасково рядом с Новоуральском. Познакомились в поселке Висим с экспозицией дома-музея Д.Н. Мамина-Сибиряка, а в Сысерти – с усадьбой родителей Пав-



луши Бажова. Запомнилась и экскурсия на трамвае по улицам Екатеринбурга. Транспорт ветеранам предоставляют спонсоры – местные отделения партий, депутаты областного Законодательного собрания.

С областной филармонией заключен договор, по которому удастся приобрести билеты со значительной скидкой, так что филармонические концерты среднеуральцы тоже стараются не пропускать.

- Нынешний мэр А.В. Стасенок вас поддерживает? – спрашиваю у собеседниц.

- Да, мы стараемся с ним дружить, – говорит Елена Павловна. – Он приходит к нам на заседания совета, рассказывает о перспективах развития Среднеуральска. О том, как решаются проблемы, которые волнуют горожан. К примеру, была проблема с баней. Нам обещают ее буквально нынешним летом уже включить. С поликлиникой дела обстояли плохо. Открыли! Дороги сделали. Освещение улиц наладили. Горожане, естественно,

очень счастливы. Единственное, что нас не устраивает, – по хорошим дорогам машины начали чересчур быстро ездить. Но глава дал распоряжение монтировать «лежачих полицейских». И пообещал после одной из встреч с ветеранами, восстановить тротуары в частном секторе.

«Грустить нам некогда!»

Говоря об активистах городской ветеранской организации, председатель совета называет Виктора Павловича Злодеева – почётного гражданина города, бывшего главу Среднеуральска. Виктор Николаевич Тупикин, ранее бывший председателем общественной палаты, отлично разбирается в проблемах городского коммунального хозяйства. Галина Николаевна Луговая всю жизнь проработала сварщицей, раньше своими домашними заготовками угощала членов своей бригады, а теперь ветераны ее соленья нахваливают. Людмила Михайловна Орешина трудилась

в строительном управлении. Ей 85 лет, но по-прежнему деятельная, активная. Анастасия Николаевна Салазкина, когда началась специальная военная операция, сформировала команду, которая шьет для бойцов маскировочные плащи. Организацию «детей войны» возглавляет Раиса Григорьевна Мясникова, опекает своих подопечных, помогает им. Из тех, про которых говорят «последнюю рубашку отдаст». Назвать, наверное, можно каждого, ведь равнодушных в ветеранской организации Среднеуральска нет.

- Да, нам грустить некогда. У нас есть цель – жить долго и счастливо! – подводит итог разговора Е.П. Ахметшина.

От редакции: если и вы, уважаемые читатели, готовы рассказать об успехах ветеранов своего города, района, пишите и звоните в газету, все контактные данные указаны на последней странице номера. Наша «выездная редакция» готова отправиться в путь!

МЕДАЛЬ К 80-ЛЕТИЮ ПОБЕДЫ – ТРУЖЕНИЦЕ ТЫЛА

К СВЕДЕНИЮ

Труженик тыла, врач высшей категории из Среднеуральска, посвятившая своей профессии 62 года, Людмила Павловна Абрамова получила юбилейную медаль «80 лет Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов».

Награду, учреждённую Президентом России Владимиром Путиным, вручили министр экономики и территориального развития Свердловской области Руслан Садыков и глава Среднеуральского муниципального округа Алексей Стасёнок.

Л.П. Абрамова родилась в 1931 году в посёлке Висимо-Уткинск, расположенном в черте Нижнего Тагила. Во время войны трудилась в школе, колола дрова. После окончания школы в 1948 году поступила в Нижнетагильскую фельдшерско-акушерскую школу, затем работала фельдшером. В 1951 году поступила в



Свердловский государственный медицинский институт. После окончания вуза работала детским врачом в Челябинской

области, позже возглавила детское отделение больницы Нижнего Тагила. В Среднеуральск переехала в 1962 году,

трудилась в детской поликлинике и детском отделении больницы, в том числе – на посту заведующей.

Людмила Павловна – врач высшей квалификации, Отличник здравоохранения, награждена орденом «Знак Почета», Почетный гражданин Среднеуральска. Ее неоднократно избирали депутатом Среднеуральского горсовета. Трудовую деятельность она закончила в возрасте 81 год.

Алексей Стасёнок рассказал, что Людмилу Абрамову многие жители Среднеуральска узнают на улице и благодарят за её труд. «Скоро в Среднеуральске после капитального ремонта откроют здание поликлиники, в котором Людмила Павловна отработала больше 30 лет. Конечно, наша знаменитость станет почётным гостем на торжественной церемонии», – сказал Алексей Викторович.

Департамент информполитики

ЧИТАЕМ ВАШИ ПИСЬМА

В редакцию постоянно приходят письма читателей – длинные и короткие, отражающие разное настроение авторов. Кто-то обращает внимание на позитивное, кто-то хотел бы изменить окружающий мир к лучшему. Объединяет их то, что все они делятся с нами своими размышлениями, радостью или тревогами. И это – самое ценное в посланиях, отправленных в газету. Вот некоторые из них.

Три недели пролетели как один день

Екатеринбуржец **Анатолий Кузьмин** поделился впечатлениями о социально-реабилитационном отделении, в котором он не только лечился, но и очень интересно, насыщенно провел время.

«Много можно говорить о здоровом образе жизни, но если ничего не делать, а лежать на диване и смотреть телевизор, то здоровья не прибавится. Поэтому мы, пенсионеры с активной жизненной позицией, объединились, вместе ходим в походы, в бассейн, на экскурсии, концерты, посещаем театры, занимаемся физкультурой.

Недавно КЦСОН Октябрьского района Екатеринбурга предложил нам оздоровиться в социально-реабилитационном отделении дневного пребывания в поселке Малый Исток. Поначалу это предложение несколько насторожило, поскольку отзывы слышали противоречивые. Но все же мы согласились, решив, что лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать.

Нас встретила заведующая отделением Ирина Абдулгафаровна Мартынова. После ее подробного инструктажа все сомнения рассеялись: здесь нас с

нетерпением ждали и встретили, как родных. Особенно хочется отметить индивидуальный подход, внимательное отношение к каждому пациенту. Коллектив центра работает как единый, слаженный механизм.

Ежедневно из центра Екатеринбурга в Малый Исток нас доставлял микроавтобус. Водитель Геннадий Фридрихович внимательно прислушивался к нашим пожеланиям, интересовался настроением. Каждое утро под веселую мелодию нас приглашал на зарядку инструктор по лечебной физкультуре, он же – массажист, Сергей Леонидович Жлудов. Он вел занятия с юмором, заряжая уверенностью в том, что даже в 84 года можно успешно выполнять не совсем простые упражнения. Если в первые дни на зарядку пришли лишь несколько человек, то затем зал был полон. Сергей Леонидович показал упражнения по предупреждению падения при гололеде, это в дальнейшем многим очень пригодилось.

В физиотерапевтическом кабинете медсестра Татьяна Кузьминична Калашникова лечила не только процедурами,

но и добрым словом. Удивительно легко и безболезненно ставила инъекции Елена Юрьевна Балакина. Интересные игры, упражнения на развитие внимания, памяти, для профилактики когнитивных и эмоциональных нарушений проводила психолог Екатерина Андреевна Малагалеева.

Инструктор по труду Оксана Ивановна Ананьина учила создавать чудесные поделки, это благотворно влияет на моторику людей пожилого возраста. Руководителя арт-студии Ивана Николаевича не зря называют «мастером на все руки». Поделки из дерева, картины, выполненные под его руководством, украшают стены всего отделения. Участники арт-студии не остаются равнодушными к событиям на СВО и с большим усердием изготавливают окопные свечи. А любителям лыж и скандинавской ходьбы выдали современный инвентарь, они с удовольствием гуляли по Малоистокскому лесопарку. В нем можно было покормить белок и птиц. Те, кто предпочитает рыбалку, проводили время с удочкой на берегу ближайшего озера.

В шаговой доступности от отделения

находится музей ретроавтомобилей и предметов быта. Конечно, мы заглянули и туда. Хранители музея Олег и Зульфия водили нас по залам, увлеченно рассказывая об экспонатах. Один из самых старых из них – автомобиль 1901 года выпуска.

После обеда проводились концерты творческих коллективов, в которых участвовали воспитанники детского дома, бард Юрий Желнин. Не могли не затронуть душу божественный голос и задушевные песни ведущей Надежды Геннадьевны Рыжковой. В каждом из нас она рассмотрела артистический талант, и в последний день был организован веселый концерт силами отдыхающих. Нельзя не сказать и о сотрудниках пищеблока, которые готовили вкусную еду.

Три недели пролетели, как один день. Мы подружились, подлечились, зарядились энергией. Оказывается, даже не выезжая за пределы Екатеринбурга, можно узнать много интересного. Вспомнились слова писателя Жюль Верна о том, что умный человек найдет больше интересного у себя в комнате, нежели невежда – в кругосветном путешествии».

Фотографии поднимают настроение

Екатерину Орлову из Байкалово вдохновили публикации в газете о конкурсе «Фото на комод». И она рассказала историю своих памятных фотографий.

«Это было в прошлом веке. Я училась в Свердловске на курсах фотографов. В нашей группе занимались стажисты, которым нужно было получить «корочки». Когда начались съемки, мы много ходили по городу, фотографировали. А потом были съемки в павильоне. Каждый сам выбирал себе кандидата на фото. Один молодой

человек попросил попозировать меня. Я долго и упорно отнекивалась: прически нет, платишко ситцевое – деревня. Но потом пожалела парня, согласилась, ведь за фото ставили оценки. А он постоянно носил шарфы на шею, имидж у него такой был. Я попросила у него шарф и накинула на себя. «Пойдет?» – спросила. Он ответил: «Нормально!».

В итоге получилось вот такое фото. Позже с этого снимка художник написал портрет. Прошло уже 55 лет, но я помню тот случай.

Может, этот человек тоже выписывает газету «Пенсионер», случайно увидит свое фото, вспомнит наши курсы, узнает свой шарфик? Наш курс был очень дружный. И педагог отличный – Павел Иванович Егоров. Я с ним длительное время переписывалась.

А на другом – моя дочка. Пока я была на работе, она нашла мои туфли и, конечно, примерила их ... Сейчас мне – уже за 70. Греют в жизни приятные воспоминания. Часто рассматриваю фотографии из альбома, они поднимают настроение».



Спасибо за добрые слова

В объемной пачке писем, которую ежедневно приносят почтальоны, обязательно найдутся и такие, авторы которых отправляют добрые отзывы в адрес редакции, благодарят газету. Получать их особенно приятно. Не обошлось без теплых слов и в этот раз «Я выписываю «Пенсионер» 15-й год и, уверяю вас, буду выписывать и дальше, не взирая на цены. Ведь без нее мы вообще увянем. Надеюсь, со мной согласятся все пенсионеры, – пишет **Лидия Карловна Прегерт** из поселка Полдневая Богдановичского района. – Мне – 84 года, с нетерпением жду каждый номер, иногда перечитываю его по второму разу. В газете нравится все: интересные статьи, рецепты, домашние советы, рекомендации врачей, песни. Разгадываю сканворды и радуюсь, когда получается заполнить все клеточки».

Солидарен с ней и **Валентин Владимирович Муравьев** из Лесного: «Уважаемые сотрудники редакции, спасибо, что вы есть! Спасибо, что есть такая газета, где можно многое узнать, многому научиться. Многие лета нашей газете!»

Низкий поклон врачам

Валентина Яковлевна Шаркова из поселка Восход Камышловского района не скрывает эмоций после посещения Екатеринбургского центра «Микрохирургия глаза». Вот что она написала в редакцию: «Из-за снижения зрения мне впервые пришлось обратиться в «Микрохирургию глаза». После лечения в этой больнице я осталась в полном восторге. Все организовано четко, поставлено на поток, никаких толкучек и очередей. Прием, проверка документов и зрения, подготовка к операции и сама операция, рекомендации по дальнейшему лечению, выписка. Все сотрудники – медицинский и обслуживающий персонал,

работники столовой – обращались с нами очень хорошо, вежливые, внимательные, терпеливые. Выслушают, объяснят без грубостей и повышения голоса, каждый отлично знает свое дело. На обед пациентов приглашают по радио, на прием к врачу принесут приглашение в палату. Какое счастье, что в нашей области есть такая замечательная клиника, где работают прекрасные специалисты. Низкий им поклон!

Хочу добавить, что операция по удалению катаракты безболезненная. Советую всем читателям газеты следить за зрением и вовремя обращаться к врачам. Тогда у вас все будет хорошо!»



Дежурный по номеру
Римма Врубель

МЫ ВСЕ – НЕМНОГО ПОЛИТИКИ...

Во время общения с читателями ни от одного из них не услышала, что не интересуется политикой. При этом выбор тем, подход к анализу полученной информации заметно отличаются. И это объяснимо, так как друзья газеты – народ вдумчивый, с богатым жизненным опытом, умеющий отделять зерна от плевел.

«Хочу все знать»

«У меня телевизор не выключается целый день. Интересуюсь, с кем встретился Президент Владимир Владимирович Путин, какие новые законы приняты», – призналась **Мария Петровна Захарова** из Нижнего Тагила. Так же поступает и Екатерина Дмитриевна из Каменска-Уральского.

«А я что днем услышу, вечером пересказываю дочери, – рассказала **Вера Ивановна Киселева** из Среднеуральска. – Мне интересно все, так как объездила полстраны и, где бы ни жила, всегда выписывала местную газету. Я хочу все знать. Тридцать пять лет сама прожила в Магадане, до сих пор там живет мой сын».

У **Михаила Викторовича** из Екатеринбурга, всю жизнь проработавшего в НИИ тяжелого машиностроения, интерес к политике проявился еще в 5-м классе, да так, что к 14 годам им заинтересовался КГБ. «Просто я говорил вслух то, что думаю. Тогда спасла горбачевская перестройка, – чисто-сердечно признался он. – Думаете, я успокоился? Вовсе нет. И сейчас поступаю так же».

«Без политики – ни туда и ни сюда. Меня одинаково интересуют события, происходящие в мире и в нашей стране», – сообщила жительница Кушвы **Валентина Филипповна Туравинина**. Легкой жизни у нее никогда не было, все время приходилось преодолевать трудности. Она даже родилась за колючей проволокой – в семье врагов народа. Это было 85 лет назад. Их семья была выслана на лесозаготовки в Кушву. Позднее их реабилитировали. Сейчас она – инвалид 1-й группы.

У **Александра Васильевича Писарева** из поселка Новоберезовский неподалеку от Екатеринбурга любимая

тема новостей – спорт. Еще в школьные годы он начал заниматься спортивной гимнастикой, в 1980-м увлекся боксом, но, по его выражению, «не мог бить людей». Сейчас с другом Александром Петровичем Яковенко любят играть в шахматы и шашки. Свежие спортивные новости узнает из газет.

«Слежу за всеми новостями», – коротко ответила на заданный вопрос екатеринбурженка **Фаина Яковлевна Крысанова**. «А что нынче творится с погодой? – воскликнул Александр Михайлович Костырев из деревни Абрамово Сысертского района. – Где-то выпал 3-метровый слой снега, а тетя из Ярославской области сообщает, что в феврале у них шел дождь». Не забывает наш подписчик и политические новости.

Но главной темой для всех позволивших стали события, связанные со специальной военной операцией в Украине. «Во время Великой Отечественной войны фашистская Германия принесла украинцам столько горя и разрушений, но какая же у них короткая память! – заявила **Тамара Федоровна** из Каменска-Уральского. – Бандеровцы и неонацисты обнаглели. Меня очень беспокоит затянувшаяся спецоперация. Мне скоро будет 90 лет. Если бы могла, тоже стала бы волонтером, помогала нашим ребятам. А пока только молюсь, чтобы быстрее закончилась эта война, и ребята живыми-здоровыми вернулись домой».

Второй год участвует в спецоперации внук **Ивана Ивановича Свайкина** из поселка Калиново Невьянского поселения. Прошлой осенью приезжал ненадолго домой, и снова туда. Был контужен, получил в боях два ранения. Скоро у внука должен родиться второй ребенок, вся родня с нетерпением ждет его возвращения. Естественно, с победой.

Корни уходят в историю

Некоторые читатели находят связь между современной политикой и историей. Увлекается этим и **Анна Васильевна Турлова** из Михайловска. Сейчас, к примеру, читает книгу известного публициста и общественного деятеля Николая Старикова «Война чужими руками», вышедшую в 2017 году. С большим интересом прочитала книгу Ивана Стаднюка «Война», за которую в 1983 году автор получил Государственную премию. Про Великую Отечественную войну написано много книг, но только из этой она узнала, что происходило

тогда в ставке Главнокомандующего, министерстве обороны, штабах войск. Работала Анна Васильевна ретушером на Михайловском заводе, награждена памятной медалью Горно-металлургического комплекса России.

Хорошо знает историю России и военного дела екатеринбуржец **Виктор Александрович Сироткин**. Военной тематикой он заинтересовался после службы в погранвойсках, когда пришлось участвовать в конфликте на Даманском полуострове. Вот такие широкие интересы у наших читателей.

Не потеряли интерес

«Во время работы на заводе я много лет был пропагандистом, – поведал **Юрий Георгиевич Борисов** из Екатеринбурга. – Раз в неделю проводил политзанятия с рабочими цеха. Новости узнавал из газеты «Правда» и журнала «Агитатор». Не работаю уже больше 20 лет, но все еще не вышел из роли пропагандиста. У меня вошло в привычку читать центральные и местные газеты, регулярно смотреть теленовости. Летом часто обсуждаем с друзьями во дворе политические события, происходящие в стране и за рубежом».

Лилия Николаевна Петухова раньше жила в Красноярске, преподавала философию в вузе, защитила кандидатскую диссертацию. Как ученый и преподаватель была членом Всесоюзного общества «Знание», выступала с лекциями в производственных коллективах. Это время она вспоминает с большим удовольствием. Не потеряла интереса к общественно-политическим событиям и сейчас, живя в Екатеринбурге уже 10 лет. Очень довольна тем, что стало возрождаться общество «Знание».

Ивана Васильевича Сухорукова из Нижнего Тагила беспокоит, что нынешняя молодежь не интересуется политикой. «Знаю это по своим внукам – студентам и школьникам-старшеклассникам, – сказал он. – Одна музыка в голове. Воткнул наушники, и слышно только «бу-бу-бу». Когда начинаю стыдить их, отвечают, что новости узнают из смартфона, но я не верю. И так ведут себя не только мои внуки».

«Я политикой интересуюсь еще со школы, – заявил **Алексей Степанович Тимошенко** из Кушвы. – У нас был хороший учитель истории, он привил нам интерес к событиям в мире. Когда служил в армии, узнал про военные блоки. Жалею, что перестали дружить страны Варшавского договора. С 1974 года по 1980-й я жил в Чехословакии, играл в футбол за Центральную группу войск. Пожилые и люди среднего возраста относились к нам хорошо, чего не могу сказать о тамошней молодежи тех лет. Свое мнение есть у меня и по поводу спецоперации. Победы не будет, если не доведем дело до конца».

«Не могу согласиться»

Интересуюсь политикой, наши читатели анализируют увиденное и услышанное, делают выводы. **Владимир Александрович Чащин** из Асбеста внимательно следит за законотворческой деятельностью. «Недавно Президент РФ В.В. Путин подписал Указ о привлечении к ответственности чиновников, оскорбивших человека, – начал он разговор. – А нам хамят везде – в больницах, госучреждениях и так далее. Надо было давно ужесточить требования к чиновникам».

Давно знакома с **Сергеем Леонидовичем Мелкозеровым** из Верхней Туры и всегда отмечаю смелость его суждений. «Считаю, что честной политики не бывает, – высказал он мнение по обсуждаемой теме. – Зачастую нам просто «вешают лапшу на уши», многое вызывает недоумение. Например, в школах хотят знакомить учащихся с творчеством молодого певца Шамана, а почему бы не с творчеством Клавдии Шульженко, Марка Бернеса, Людмилы Зыкиной? Вводят преподавание нового предмета «Семьеведение», но исключили из программы военную подготовку. Зачем? Смотрю ТВ – там поют, пляшут, веселятся, а в это время люди гибнут под обстрелами украинских неонацистов. Не понимаю такую политику».

«Почти каждый день смотрю на центральных каналах, как В.В. Путин встречается с губернаторами, слышу, как они победно рапортуют об успехах, – заметил ветеран труда из Серова **Николай Матвеевич**. – А ВВП в стране растет плохо, проблем в экономике не становится меньше. Как это понимать?».

Многое в жизни пришлось пережить **Музе Николаевне** из села Косулино Белоярского района. Ее папа в 1942-м пропал без вести на фронтах Великой Отечественной войны. А она выжила, выстояла, воспитала пятерых детей. Гордится тем, что сейчас у нее – 13 внуков и столько же правнуков. Музе Николаевне – уже 88 лет, она не может дожидаться, когда в стране будет узаконен статус «детей войны». Кто только из политиков ни обещал принять такой закон! Муза Николаевна размышляет: может, обратиться по этому вопросу к Полномочному представителю Президента в Уральском федеральном округе Артему Жоге?

В свои 90 лет **Галина Ивановна Радюкина** из Екатеринбурга тоже внимательно следит за политикой, ждет встречи Трампа с Путиным. От ее итогов, считает она, многое может измениться. Довольна тем, что пролечилась в 42-м отделении госпиталя ветеранов войн, которое называется «Стационар на дому». Читательница выражает искреннюю благодарность медицинским работникам и просит поздравить их с Днем защитников Отечества и 8 Марта. Что мы и делаем! **Валентин Владимирович Муравьев** из Лесного о политических новостях узнает из телепередач «Бесогон», «Большая игра», «Время покажет». Особенно доверяет Никите Михалкову, который, по мнению читателя, все раскладывает по полочкам, называя вещи своими именами. «Большое спасибо газете «Пенсионер» за то, что пишет на эти темы, – подытожил Валентин Владимирович. – Я называю ее энциклопедией, так как пишет обо всем. Мне в этой газете все интересно».

СТАТИСТИКА

Дежурному поступило **27** звонков

из из Екатеринбурга, Каменска-Уральского, Нижнего Тагила, Асбеста, Среднеуральска, Верхней Туры, Лесного, Кушвы, Михайловска, Сысертского, Невьянского, Березовского и Белоярского ГО.

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+

РОССИЯ 1

05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 ВЕСТИ
09.30, 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.

НТВ

04.55, 08.25, 10.35 Х/Ф «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00, 16.55 ТАЙНЫ ЗВЕЗД СПОРТА 12+
08.30 ВСЕ О ГЛАВНОМ 12+
09.00, 12.05, 14.55, 17.25 НОВОСТИ

КУЛЬТУРА K

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.35 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА 16+

Домашний

06.30, 04.30 6 КАДРОВ 16+
06.35, 05.45 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+

ТНТ

07.00, 06.00 УТРО ТНТ 2025 16+
08.00, 05.00, 05.45 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+

ЗВЕЗДА

05.15 Х/Ф «ЧАСОВЩИК» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 СМЕХ, ДРОЖЬ И ВИДЕО 16+

4 КАНАЛ

06.00, 15.00, 23.00 БОЛЬШОЙ СКАЧОК 12+
06.30, 15.30, 23.30 МАГИЯ ВКУСА 12+

5 канал

06.05 Т/С «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-3» 16+

ТНВ

06.00, 13.05, 01.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.10, 22.20, 02.40 КОНЦЕРТ 12+

ОТВ

06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+

СТС

06.00 ЕРАЛАШ 0+
06.05 Т/С «ПАПИНЫ ДОЧКИ. НОВЫЕ» 12+

ТВ3

06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+

ПЕН ТВ

06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 НОВОСТИ 16+

ВТОРНИК, 4 МАРТА

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+

РОССИЯ 1

05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 ВЕСТИ
09.30, 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.

НТВ

04.55, 08.25, 10.35 Х/Ф «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00 ТАЙНЫ ЗВЕЗД СПОРТА 12+
08.30 НАШИ ИНОСТРАНЦЫ 12+
09.00, 12.05, 17.25 НОВОСТИ

КУЛЬТУРА K

06.30 МУЗЕЙ БЕЗ ГРАНИЦ 16+
07.05 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.35, 18.05, 23.55 Д/Ф «НЕРАСКАЗАННАЯ ИСТОРИЯ ДРЕВНИХ КЕЛЬТОВ» 16+

Домашний

06.30, 05.45 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+

ТНТ

07.00, 06.00 УТРО ТНТ 2025 16+
08.00, 09.00, 10.00, 05.50 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+

ЗВЕЗДА

07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «ДОКТОР ИВАНОВ» 12+

4 КАНАЛ

06.00, 15.00, 23.00 Д/Ф «ИЗ РОССИИ С ЛЮБОВЬЮ» 12+

5 канал

06.35 Т/С «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-3» 16+

ТНВ

06.00, 13.05, 01.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.10, 22.45, 02.40 КОНЦЕРТ 12+

ОТВ

06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+

СТС

06.00 ЕРАЛАШ 0+
06.15 Т/С «ПАПИНЫ ДОЧКИ. НОВЫЕ» 12+

ТВ3

06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+

ПЕН ТВ

06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 НОВОСТИ 16+

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+

РОССИЯ 1

05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 ВЕСТИ
09.30, 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+

НТВ

04.50 Х/Ф «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 СЕГОДНЯ
08.25, 10.35 Х/Ф «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СЕВЕРНЫЕ РУБЕЖИ» 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00, 16.55 ТАЙНЫ ЗВЕЗД СПОРТА 12+
08.30 ГОЛЕВАЯ НЕДЕЛЯ. РФ 6+
09.00, 12.05, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05, 17.30, 20.40, 01.35 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА K

06.30 МУЗЕИ БЕЗ ГРАНИЦ 16+
07.05 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.35, 18.05, 23.55 Д/Ф «НЕРАССКАЗАННАЯ ИСТОРИЯ ДРЕВНИХ КЕЛЬТОВ» 16+

Домашний

06.30, 05.45 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.35, 04.55 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.35, 03.00 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+

ТНТ

07.00, 06.00 УТРО ТНТ 2025 16+
08.00, 09.00, 10.00, 05.00, 05.45 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+

ЗВЕЗДА

05.05, 13.20, 17.05, 03.20 Т/С «МАРГАРИТА НАЗАРОВА» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+
08.45 Х/Ф «ДОКТОР ИВАНОВ» 12+

4 КАНАЛ

06.00, 15.15, 23.00 ВНЕ ЗОНЫ 12+
07.00 УТРЕННИЙ ЭКСПРЕСС 12+
09.00 КАМПУС 12+

5 канал

06.05 Т/С «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-3» 16+
08.20, 09.30 Т/С «ЖЕЛТЫЙ ГЛАЗ ТИГРА» 16+

ТНВ

06.00, 13.05, 01.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 22.50 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 21.55 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+

ОТВ

06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+

СТС

06.00 ЕРАЛАШ 0+
06.10 Т/С «ПАПИНЫ ДОЧКИ. НОВЫЕ» 12+

ТВ3

06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+

РЕН ТВ

06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 НОВОСТИ 16+

ЧЕТВЕРГ, 6 МАРТА

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+

РОССИЯ 1

05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 ВЕСТИ
09.30, 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+

НТВ

05.00, 08.25, 10.35 Х/Ф «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СЕВЕРНЫЕ РУБЕЖИ» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 СЕГОДНЯ
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00 ТАЙНЫ ЗВЕЗД СПОРТА 12+
08.30 ВИД СВЕРХУ 12+
09.00, 12.05 НОВОСТИ
09.05, 20.05, 01.35 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА K

06.30 МУЗЕИ БЕЗ ГРАНИЦ 16+
07.05 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.35, 18.05 Д/Ф «НЕРАССКАЗАННАЯ ИСТОРИЯ ДРЕВНИХ КЕЛЬТОВ» 16+

Домашний

06.30, 05.35 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.35, 04.45 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

ТНТ

07.00, 06.00 УТРО ТНТ 2025 16+
08.00, 09.00, 10.00, 04.55, 05.40 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+

ЗВЕЗДА

05.05, 13.20, 17.05, 04.50 Т/С «МАРГАРИТА НАЗАРОВА» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «ДОКТОР ИВАНОВ» 12+

4 КАНАЛ

06.00, 15.00, 23.00 РОССИЯ ВНЕ ЗОНЫ ДОСТУПА 12+
07.00 УТРЕННИЙ ЭКСПРЕСС 12+
09.00 СОЛОВЕЙ РАЗГОВОРЫ 12+

5 канал

06.30 Т/С «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-3» 16+
07.20, 09.30 Т/С «ЖЕЛТЫЙ ГЛАЗ ТИГРА» 16+

ТНВ

06.00, 13.05, 01.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.10, 22.15, 02.40 КОНЦЕРТ 12+

ОТВ

06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+

СТС

06.00 ЕРАЛАШ 0+
06.10 Т/С «ПАПИНЫ ДОЧКИ. НОВЫЕ» 12+

ТВ3

06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+

РЕН ТВ

06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 НОВОСТИ 16+

МАСТЕРУ ПОДВЛАСТНО ВСЕ

ЗЕМЛЯКИ

Римма Врубель
Фото автора

Аркадия Сенцова, жителя Черемыша – старинного села в Пышминском районе, без преувеличения, знает весь район. А известен и знаменит он тем, что может наладить, исправить, отремонтировать любой прибор, любую бытовую и иную технику.

Трудовую деятельность Аркадий Павлович начал в 1970 году помощником киномеханика. С того времени он на много лет связал свою жизнь с районным домом культуры. А с 2005 года он стал ездить по родному району с передвижной киноустановкой.

Года три назад в центре открыли современный кинотеатр, на смену киномеханику Сенцову пришел «электронный носитель». Но дел у мастера не убавилось. Его нынешняя должность в ДК – осветитель, но вся техническая часть по-прежнему лежит на нем: в большом хозяйстве всегда нужно что-то отремонтировать, наладить, заменить. А еще надо помочь многим местным жителям. А.П. Сенцов в совершенстве овладел в видеосъемкой, обзавелся необходимой аппаратурой. Есть у него и опыт преподавательской деятельности – в 1970-1980-х годах вел фотокружок в Черемышевской средней школе.

– В трудные 1990-е на работу ездил, а зарплату не получал, – вспоминает Аркадий



Павлович. – Тогда и начал заниматься ремонтом телевизоров. За запчастями ездил в Екатеринбург. У меня и сейчас вся квартира ими завалена: без телевизоров люди не могут жить, а они иногда выходят из строя.

У него в машине – всегда с собой самый разный инвентарь и чемоданчик электрика. Кстати, автомобиль он тоже может отремонтировать не хуже самого опытного автомеханика. Не составляет для него труда и ремонт квартир.

Естественно, меня заинтересовало, действительно ли все подвластно умелым рукам мастера-самоучки?

– Проблем с ремонтом бытовой техники и электроники не имею, – скромно ответил Аркадий Павлович. – А если возникают трудности, беру в руки учебники. Все равно своего добиваюсь!

... Уезжая из Черемыша, я подумала: почему бы в местной школе не организовать кружки, в которых смогли бы передавать землякам свой опыт и знания талантливые люди? В них могли бы заниматься не только школьники, но и их родители, бабушки и дедушки. Увлеченных людей в селе немало, а затрат на это благое дело потребуется не так уж и много.

НЕ ДАЙ СЛОМИТЬ СЕБЯ!

ПРЕОДОЛЕНИЕ

Жила девчонка, радовалась жизни. Вышла замуж, родила сыночка Алешеньку. Казалось, что счастье – на века. Но в один день жизнь поделилась на до и после...

Родилась Александра Алексеевна Соловьёва в селе Костоусово Режевского района. Ее мама Серафима Ивановна – боец пожарной охраны. Муж на фронте сложил голову, она осталась одна с пятью детьми. Приходилось ей много работать. Шуранке – так мама звала нашу героиню – любимую дочь, она передала все свои положительные качества, научила трудиться. С мамой у дочери была самая тесная связь: все беды и несчастья разрешались вместе. Поэтому, наверное, Александра и смогла пережить свою трагедию.

Окончив училище, девушка освоила профессию каменщика. С 1965 года – на стройке. Приходила машина, выбирали, кто поедет грузить кирпич. В тот злополучный день Александра села в кабину, водитель не предупредил, что дверь не закрылась. Она облокотилась на неё, и с этого момента жизнь молодой женщины изменилась: она выпала из машины, ее нога попала под колесо... Искалеченную ногу в больнице выпрямляли больше двух месяцев, – операцию хирург делать не решился.

Но мама была рядом и убеждала дочь: главное – не дать сломить себя ни людям, ни обстоятельствам!

Александра училась заново ходить, заново жить. Не обращала внимания на пересуды людей. Правда, по ночам плакала от боли и обиды. И снова мама говорила о том, что нужно верить: ты на что-то годен.

К прежней работе Александра вернуться уже не могла. Окончила курсы по специальности секретаря-машинистки. Затем – Режевской техникум по профессии бухгалтера. Растила сына, училась, боролась со своим недугом. И уже к ней стали обращаться за советом, помощью те, кому тоже было трудно. Она помогала, ограждая от бед и несчастий, чтобы их жизнь тоже стала счастливее и интереснее.

Шли годы, травма и другие хвори не раз давали о себе знать. Но Александра Алексеевна Соловьёва пережила все – и тяжелейшие операции, и непростые этапы восстановления. Она – по-прежнему деятельная, энергичная. Активный участник всех мероприятий городского общества инвалидов. И всегда говорит, что в жизни не надо ничего бояться. Нужно добиваться своей цели. Тогда придут успех и победа. Главное, – верить в себя, чтобы ни случилось, не давать сломить себя ни людям, ни обстоятельствам!

Светлана Апоник, председатель общества инвалидов, г. Реж

ЗАПАС МИЛОСЕРДИЯ «НОВОЙ ГАРМОНИИ»

Сеть пансионатов «Новая гармония» работает на рынке с 2014 года. За это время их услугами воспользовались более 3 тысяч постояльцев, которые в силу жизненных обстоятельств были вынуждены покинуть свой дом.

Сотрудники пансионатов имеют большой опыт ухода за лежачими больными и пожилыми людьми, страдающими деменцией. В пансионатах обеспечивается по-настоящему домашняя атмосфера. Это способствует полноценному отдыху, реабилитации, восстановлению после травм и заболеваний. Наш персонал трепетно и заботливо относится к каждому гостю. Все пансионаты расположены в тихих районах, где нет шума и пыли, что благотворно влияет на здоровье постояльцев.

Кроме комфортабельных номеров, обеспечения безопасности, помощи в передвижении и самообслуживании для пожилых проживающих продумана система досуга: можно поучаствовать в самодеятельности, посетить концерты, освоить новое хобби и найти друзей по интересам. Обязательным условием являются прогулки на свежем воздухе.

– Что представляет собой сеть пансионатов «Новая гармония»?

– У нас – 11 пансионатов в Екатеринбурге и 2 в Челябинске. Здания строят специально для нас, они оборудованы пожарной сигнализацией. Есть большие корпуса на 60 человек, есть маленькие на 20 человек, есть и 1-этажные здания для тех, кто не может подниматься по ступенькам.

– Каковы условия приема постояльцев?

– Не принимаем злоупотребляющих алкоголем, агрессивных психиатрических больных – тех, кто представляет угрозу для окружающих. Пожилых людей размещаем в зависимости от их психологического и физического состояния. Лежачих принимаем после инфаркта, инсульта, перелома шейки бедра и других заболеваний. У наших сиделок – огромный опыт работы с такими больными. Имеются функциональные кровати с бортиками, защищающими от падения. Подопечных обрабатывают утром и вечером, постельное белье меняется по мере необходимости. Также постояльцев обязательно посещает врач соответствующего профиля. Прием врачей включен в стоимость проживания.

Престарелые с глубокой стадией деменции проживают в отдельном здании. За ними присматривают опытные сиделки, ведь для этого нужно иметь большой запас милосердия.

– Каков распорядок дня у постояльцев? Как организован досуг?

– Распорядок у всех разный, в зависимости от состояния физического и ментального здоровья. Многие наши подопечные читают книги, мы постоянно обновляем фонды книжных стеллажей. Бывает, постояльцы заселяются в пансионат на несколько недель – на время отпуска детей либо проведения ремонта в квартире.

Есть и такие, кто приходит сам. Некоторые здесь даже влюбляются и создают супружеские пары. Отмечаем дни рождения – с пирогами, музыкой, танцами. У нас – своя кухня, которая готовит домашние супы, каши, вторые блюда, салаты и выпечку. Активно сотрудничаем с волонтерскими организациями, которые проводят концерты, мастер-классы. Во время таких занятий пожилые люди открывают что-то новое для себя, обнаруживают собственные скрытые таланты и способности.

– Каковы плюсы проживания в пансионате?

– Мы круглосуточно находимся на связи с обитателями пансионатов, осуществляем постоянный контроль качества оказываемых услуг, опрашиваем постояльцев, что им нравится, а что нет. Благоприятный социально-психологический климат помогает постояльцам сохранять навыки социализации.

Важно! Сеть пансионатов «Новая гармония» является партнером Единой социальной карты «Уралочка». Для новых клиентов, держателей такой карты, предоставляется скидка 10% на проживание в пансионате.

Адреса предоставления услуг в Екатеринбурге:

ул. Черемуховая, д. 37Б,
ул. Реактивная, д. 4Б,
ул. Краснопродная, д. 28,
ул. Караванная, д. 1,
ул. Тружеников, д. 87,
пер. Шайтанский, д. 41,
ул. Избирателей, д. 146.
пос. Курганово, мкр. Добрый город, ул. Заповедная, 1

Телефон: +7-343-383-26-27



промокод: ПЕНСИОНЕР*
***при предъявлении промокода – 1 сутки проживания в ПОДАРОК.**



ДИСКОМФОРТ В КРЕСТЦЕ – РАСПЛАТА ЗА ПРЯМОХОЖДЕНИЕ

Биологи часто шутят: боли в пояснично-крестцовом отделе – расплата человека за освободившиеся руки и перенос основной нагрузки на нижнюю часть позвоночника. От чего возникают скованность и жжение в спине? Что с этим делать?

Крестец – кость треугольной формы, расположенная у основания позвоночника.

Это – не что иное, как сросшиеся в одно целое 5 крестцовых позвонков.

Среди самых распространенных причин боли в крестце специалисты называют:

- травму с повреждением самого крестца (вследствие удара/ушиба);
- спазм крестцово-позвоночных мышц (из-за резких движений/чрезмерных нагрузок);
- начало развития радикулита;
- смещение поясничного позвонка;
- поражение крестцово-подвздошных связок;
- остеопороз.

Выявить истинную причину и назначить соот-

ветствующее лечение может только лечащий врач. Поэтому при появлении дискомфорта в области крестца следует обратиться к специалисту.

Что рекомендует «Нуга Бест»?

Если боли в крестце вызваны заболеваниями позвоночника, может помочь массаж.

Получать массаж проблемной зоны можно, не выходя из дома, с помощью сеансов на массажной кровати N4* от «Нуга Бест». Это – сертифицированное медицинское оборудование, разработанное для домашнего применения.

Массажер направлен на профилактику и лечение болезней позвоночника, трофических расстройств нейрогенного и сосудистого происхождения, радикулитов, снятие последствий ситуационных стрессов, устранение синдрома хронической усталости и физического переутомления.

Сочетает в себе 3 вида воздействия: точеч-



ный массаж, тепловой и миостимуляцию. Позволяет прорабатывать как отдельную зону, например, поясничную, так и весь позвоночный столб.

Еще одно достоинство массажной кровати N4* – регулировка по размеру. Массажер могут использовать несколько членов семьи – разного роста, веса и возраста.

Компания «Нуга Бест» дает покупателям возможность бесплатно протестировать свое оборудование, чтобы решение о его покупке было взвешенным и обдуманным. Приходите на апробацию Массажной кровати* Нуга Бест N4 в наших залах в Свердловской области:

г. Екатеринбург, ул. Сулимова, 42; тел.: +7 982 666 88 48; ул. Куйбышева, 84/2; тел.: +7 993 519 37 00

г. Реж, ул. Ленина, 35; тел.: +7 922 025 26 20

г. Алапаевск, ул. Ленина, 12, тел.: +7 902 876 66 11

г. Артемовский, ул. Ленина, 56, тел.: +7 902 273 55 92

г. Каменск-Уральский, ул. Каменская, 84А, тел.: +7 343 938 89 99

г. Ревда, ул. Павла Зыкина, 14, тел.: +7 (343) 972-80-34

**Дополнительная информация – на сайте: nugabest.ru;
либо по телефону «горячей линии»: 8-800-500-83-57
(звонок бесплатный)**

* Массажер-стимулятор термотерапевтический персональный N4 с принадлежностями.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

КЛИНИКА СЕМЕЙНОЙ МЕДИЦИНЫ «ВАШ ДОКТОР» – ЭТО ШИРОТА ВЫБОРА И МНОЖЕСТВО ВОЗМОЖНОСТЕЙ.

Наши цели: оказание помощи людям, которые к нам обратились, лучшим для них способом. Донести до каждого пациента принцип: «Профилактика лучше, чем лечение».



В клинике быстро, качественно и доброжелательно предоставят широкий спектр медицинских услуг:

- * неврология
- * отоларингология
- * кардиология
- * урология
- * гинекология
- * эндокринология
- * гастроэнтерология

- * косметология
- * терапия
- * маммология
- * дерматовенерология
- * офтальмология
- * стоматология
- * УЗИ

- * ЭКГ
- * Холтер ЭКГ и АД
- * физиолечение
- * вакцинация
- * все виды анализов и инъекций
- * озонотерапия
- * БРТ и многое другое.

В клинике проводятся обязательные медицинские осмотры, регламентированные законом, – при устройстве на работу и периодические профосмотры; осмотры для санкнижки, транспортная комиссия.

Прием в Клинике семейной медицины «Ваш доктор» ведут высококвалифицированные врачи. Вы можете прийти к нужному врачу в удобное для вас время.

Предварительная запись по телефонам 8 (343) 286-00-66, 8-903-086-46-11, 8-903-086-46-12

Не теряйте драгоценное время – обратитесь к нам! Желаем вам здоровья!

Наш адрес: г. Екатеринбург, ул. Техническая, 94 (напротив стадиона «Локомотив») www.ksmvd.ru

Наша клиника – партнер ТЕЛЕДОКТОР 24, это – комфортный и эффективный способ позаботиться о здоровье онлайн и возможность проконсультироваться с разными специалистами, не просиживая в очередях.

ТЕЛЕДОКТОР 24 – собственный медицинский центр и партнеры, ведущие клиники страны (онлайн консультации по 42 направлениям 24/7):

- ✓ **Экстренная устная консультация** – в любой чрезвычайной ситуации, при угрозе жизни и здоровью.
- ✓ **Второе мнение** – заключения независимых врачей-экспертов по представленным медицинским документам.
- ✓ **Медориентирование** – подбор нужного врача, исходя из лично вашей ситуации, рекомендация конкретных специалистов и клиник.
- ✓ **Устная видеоконсультация с врачом** – консультация по медицинской проблеме, обсуждение плана обследования, лечения и их результатов.
- ✓ **Устная консультация психотерапевта** – позволяет привести ваше душевное состояние в норму.

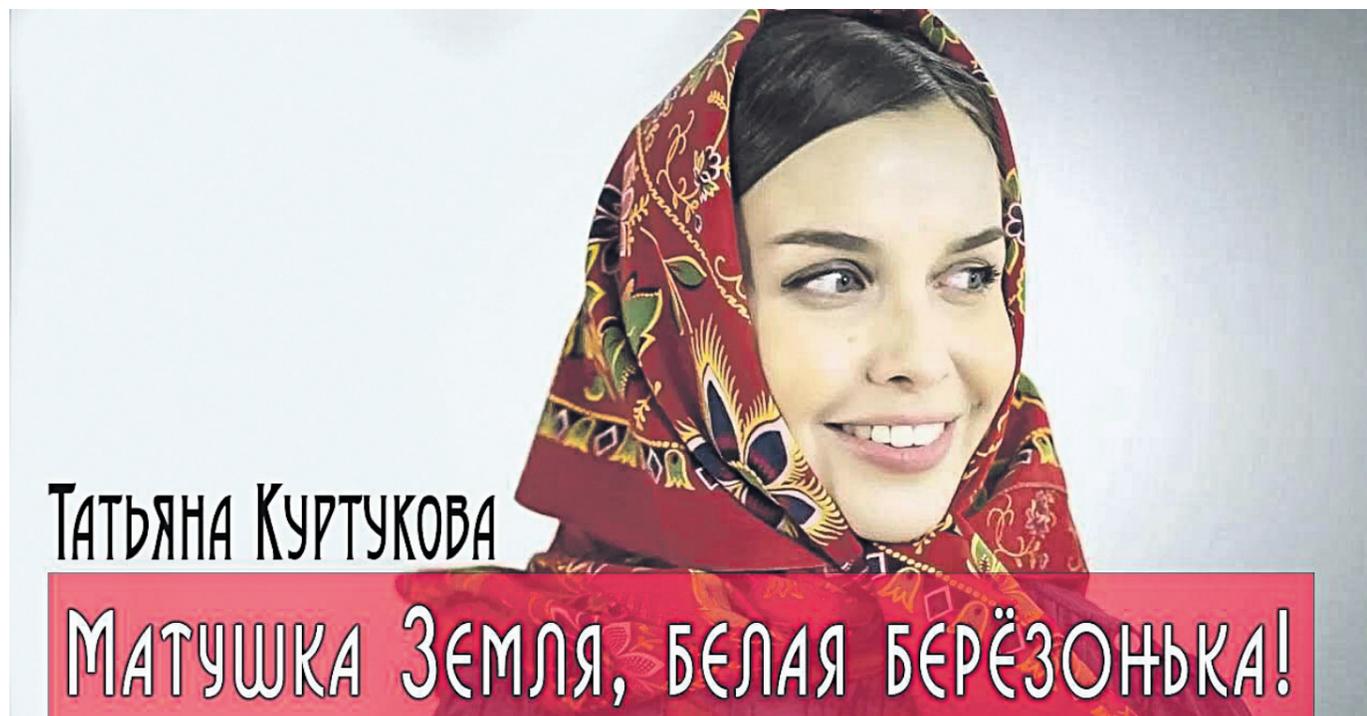
Для пенсионеров – 5% скидка на все услуги клиники и 13% скидка на годовое обслуживание ТЕЛЕДОКТОР 24 по QR – коду.

Подарок для пенсионеров по кодовому слову «Газета Пенсионер»: одна процедура прессотерапии.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА

«МНЕ ПОНРАВИЛОСЬ ВСЕ: И БЫТЬ БЕРЕМЕННОЙ, И РОЖАТЬ»



Марина Хакимова, «Моя семья»
Фото: pic.rutubelist.ru

ОТКРОВЕННО

«Матушка» – главная песня прошлого года, самая популярная. Именно такой искренней песни о любви к Родине нам не хватало на протяжении многих лет.

На просторах Интернета появилась девушка в ярком сарафане, красном платке, с ослепительной улыбкой и спела о том, что мы давно чувствуем. Татьяна Куртукова – музыкальное открытие. Сейчас она поистине является самой народной артисткой.

- Татьяна, правда ли, что музыкальный талант у вас – от бабушки, которая пела в церковном хоре?

- В церковном хоре пела моя прабабушка Ганна. Я ее не видела и могу только догадываться, от кого мне передались музыкальные способности. Но мама рассказывает, что прабабушка очень красиво пела.

- В четыре года вы потребовали у родителей отдать вас учиться музыке. Они не сопротивлялись? Помните своё первое выступление на публике?

- Родители видели во мне личность с раннего возраста. Определившись с музыкальной школой и педагогом по фортепьяно, сразу купили мне пианино «Ласточка». Папа тогда сказал: «Теперь хочешь – не хочешь, а придётся учиться. Я пианино обратно с четвёртого этажа не потащу». Впервые я выступила на конкурсе среди детских садов, где выбрали самую красивую, талантливую и находчивую. В первом туре играла на рояле пьесу «Ёжик», её со мной подготовила педагог по фортепьяно Наталья Позднякова. Далее я под баян спела народную песню «Вставала я ранёшенько», позабыла слова куплетов и несколько раз повторила первый. Но в детсадовском конкурсе одержала победу. Мне было тогда лет пять.

- И стало ясно, что ваша стезя – народные песни?

- Да, первое прикосновение к народной песне произошло на занятиях в детском саду. А более серьёзное знакомство с народным музыкальным

творчеством случилось благодаря моему педагогу по фольклору в музыкальной школе и колледже Наталье Маркиной. Она показала мне красоту подлинной народной культуры.

- Вы родились в Хабаровске, но в раннем детстве ваша семья переехала в Пензу, это – город вашей юности. Расскажите о нём.

- Наш город очень изменился за последние годы. Построили красивую филармонию, концертный зал. Появилось новое здание драматического театра. Проводятся интересные фестивали и конкурсы. Туристам я бы порекомендовала посетить Государственный музей-заповедник, усадьбу XVIII века Тарханы – место, где провёл детство великий поэт Михаил Лермонтов. Еще рядом с Пензой есть прекрасный музей Радищева – в селе Верхнем Аблязове.

- Хотелось бы больше узнать о ваших родителях. У мамы редкая профессия – политолог. А ваш папа по профессии – инженер, но, как и мама, сейчас занимается бизнесом?

- Мы с мамой очень близки, любим разговаривать, о политике – в том числе. Помимо этого у мамы обширные познания в области философии. У мамы и её подруги есть небольшое предприятие по изготовлению хлебобулочных изделий. Папа занимается продажей. Они всегда вместе и практически не расстаются.

- В 2009 году вы выступили с военными частушками на фестивале «Орлята России» в Туапсе, где завоевали Гран-при. Оказывается, вы сами сочиняете военные частушки! А ещё поразительно исполняете песню «Я любила сокола». Почему военная тема так важна в вашем творчестве?

- Произведение «Я любила сокола» появилось в моём репертуаре благодаря Наталье Маркиной. Это – её творческая задумка и её редакция. А я как исполнитель привнесла в песню свою индивидуальность. Получилось такое сотворчество. Это – уникальное произведение по силе эмоционального воздействия. Есть события и подвиги людей, о которых нельзя забывать. И важно передавать светлую память об этом из поколения в поколение. Но всё-таки главная тема моего творчества – это

любовь, которая побеждает всё. Я верю, что так будет всегда!

- Автор большинства ваших песен – композитор и поэт Пётр Андреев...

- Пётр Александрович – талантливый человек, который смог попасть в сердца людей песней «Матушка», но не только. Есть в моём репертуаре и другие его произведения, которые любимы мною не меньше «Матушки». Очень люблю сочинения «Ромашка-василёк» и «У истока». Наше знакомство состоялось в 2014 году на фестивале славянской песни «Оптинская весна». Пётр Александрович присутствовал там с супругой, оба были поражены моим выступлением. Вдохновившись, он написал для меня несколько замечательных песен.

- А как появилась «Матушка»?

- Около десяти лет назад Пётр Александрович написал её для меня. Сначала мы назвали её «Про любовь». Но в народе прижилось название по первым строчкам: «Матушка земля, белая берёзонька». Так что я исполняю её уже десять лет, но «выстрелила» она только в 2023-м. К сожалению, долгое время в нашей стране многие не желали говорить о любви к своей стране, это считалось дурным тоном. На слово «патриотизм» и сейчас у некоторых аллергия. Но ситуация меняется, совершенно очевидно.

- Вы – из тех редких музыкантов, которых «звездой» сделали не продюсеры, а народ. В этом смысле Интернет даёт новые возможности?

- Конечно, даёт. Народное творчество, к сожалению, – не самый популярный жанр. Но у меня – мощная поддержка слушателей, аудитория растёт. Иногда песне нужно время, чтобы достигаться до сердец людей. «Матушка» – простой мотив, добрые и понятные слова. И, конечно: «Для меня – святая Русь, для других – занозонька». Констатация не для всех приятного факта, но без агрессии.

- О ваших нарядах хотелось бы поговорить отдельно. Правда ли, что вы ищете декоративные элементы своих костюмов, путешествуя по России?

- Да, в моей коллекции – элементы подлинной одежды сёл Пензенской области. Кое-что подарили, какие-то наряды я выкупила во время фольклорных поездок. Все собранные костюмы

берегу, ведь некоторым из них – более ста лет! Чрезвычайно дорог костюм, который достался мне от Марии Зенкиной, уроженки села Канаевки Пензенской области, участницы народного хора. Её уже нет в живых. Но её семья преподнесла мне такой чудесный подарок.

- Правда ли, что с супругом Никитой вы познакомились ещё в школе, но чувства возникли лишь спустя десять лет?

- Никита старше меня на два года, мы учились в одной школе. Знали друг друга визуально, здоровались, на этом – всё. Спустя время, когда я оканчивала институт в Москве, в моей жизни возник Никита. Он проявил инициативу, написал мне сообщение в социальной сети. Я не сразу восприняла это как нечто серьёзное. Сначала у нас состоялась товарищеская встреча, на которой он рассказал о том, что прошёл все этапы для поступления в магистратуру в Англии. Никита по профессии – юрист международного права. Встречи стали регулярными, мы поняли, что хотим продолжить общение. Оно в итоге и привело к созданию семьи и рождению дочки Ники.

- Пока он учился в Англии, вы к нему часто приезжали. Чему учит жизнь на чужбине?

- Мне кажется, тут от человека зависит. Что касается меня, я по натуре – абсолютно русская. Мне нужно всё, что есть в России. За границей не может быть этого «всё». Значит, и меня там быть не может, если мы говорим об эмиграции. Путешествие – да, деловая поездка – да, переезд – нет.

- Вашей дочери Нике – полтора года. В ней уже проявляются таланты?

- Ника – деловая и предприимчивая, очень находчивая девочка. Каждый день радует нас своими достижениями, словами, которые научилась произносить. Дочь уже напевает свои песни. Какое-то интересное сочетание звуков. Любит мою песню «Ромашка-василёк».

- Правда, что вы любите гулять с ребёнком на территории храма?

- Да, считаю важным знакомить её с культурой и религией, которую мы с Никитой исповедуем. Мы с мужем любим посещать храмы и благодатные места, хранящие в себе вековую историю. Мои родители – люди со светским мировоззрением. Но подробно просвещали меня по теме православия. Примерно в 13 лет у меня появилось ощущение, что хочу принять крещение. До 16 лет подготавливала себя духовно и покрестилась в храме Николая Чудотворца в Пензе.

- Говорят, что вы мечтаете стать многодетной мамой?

- Я была бы очень рада и только «за». Никита – тоже. Мне понравилось и быть беременной, и рожать, и, конечно, быть мамой. От всех процессов – только положительные впечатления. Как Бог даст.

- В ноябре минувшего года увидел свет ваш первый альбом «У истока», куда вошли уже полюбившиеся народом шедевры и новые песни. Расскажите о нём.

- Он включает фундаментальные работы нашей команды. Песни, благодаря которым обо мне узнали люди и успели меня полюбить. Сейчас идёт работа по подготовке нового материала. Я очень вдохновлена откликом и тёплой обратной связью от моего слушателя.

С днём рождения!

Здоровья крепкого на годы,
Всегда отличнейшей погоды
И самых правильных решений.
Добра и дружбы! С днем рожденья!

90 ЛЕТ

Анна Павловна СИДОРОВА,
Екатеринбург

85 ЛЕТ

Анна Васильевна ГЛАДКОВА,
Ачитский район
Валентина Алексеевна РОМАШОВА,
Екатеринбург

70 ЛЕТ

Валентина Ивановна ЧЕРТОВИКОВА,
Талицкий район

65 ЛЕТ

Маргарита Васильевна БОЛТЕНКО,
Каменск-Уральский

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

Надежда Васильевна АВДЕЕВА,
Невьянский район
Валентина Николаевна ДЕРЯГИНА,
Екатеринбург
Любовь Иосифовна КОРЯКОВА,
Екатеринбург
Людмила Константиновна МАЛЬКОВА,
Нижний Тагил
Нина Михайловна ПАРФЕНОВА,
Белоярский район
Валентина Яковлевна РАЩЕКТАЕВА,
Алапаевский район
Маргарита Ивановна СУВОРОВА,
Красноуфимский район

Валентина Ивановна ФРОЛОВА,
Красноуральск,
Ольга Леонидовна ЧЕГОДАЕВА,
Тугулымский район
Нелли Захаровна ЧУЛКОВА,
Березовский

Поздравляем с днем рождения
Юрия Степановича МАКАРОВА
Пусть здоровье будет крепким,
Пусть на все хватает сил,
Чтобы в этом тесном мире
Бог любил тебя, хранил!

Мама,
Жанна и Сергей Толокновы,
Екатеринбург

Поздравляю с 85-летием
Анну Васильевну ГЛАДКОВУ
Каждый день встречать с улыбкой,
Не грустить и не болеть,
Наслаждаться каждым часом,
Ни о чем не сожалеть!

Л. В. Корнеева,
п. Ачит

Поздравляю с днем рождения
Валерия Алексеевича ФИЛИППОВА,
Александра Николаевича КОЛОМЫЦА,
Алексея Леонидовича КОЧНЕВА
Доходы пусть всегда растут,
В семье пусть любят, берегут.
И всем невзгодам вопреки,
В душе сияют огоньки!

Почетный ветеран УВД
А.Н. Глушков, Березовский

Клиника микрохирургии глаза доктора Игнатъева



Здоровый глаз

Катаракта

КАТАРАКТА – прогрессирующее патологическое состояние, связанное с помутнением хрусталика глаза. Единственный эффективный метод лечения – замена помутневшего хрусталика на искусственный.

ОПЕРАЦИЯ ЗА 15 МИНУТ.

Безболезненно и без госпитализации!

ОПЫТНЫЕ ХИРУРГИ регулярно проходят стажировки в лучших зарубежных клиниках.

МЫ ГАРАНТИРУЕМ технологичные методы диагностики и лечения вашего зрения. Работаем на современном импортном оборудовании.

Находимся в центре Екатеринбурга
на ул. Ст. Разина, 2 (район Цирка)
+7 (343) 227-12-34

УСПЕВАЙТЕ! АКЦИЯ!

ТОЛЬКО ДО 31 МАРТА 2025 г.!

СКИДКА 20%

на хирургию катаракты!

ВСЕГО ЗА 21 000 р

(включая операцию и сам хрусталик)

Комплексная диагностика зрения
(по направлению или с подтвержденным диагнозом) и прием врача-офтальмолога
БЕСПЛАТНО

Реклама. Медлицензия №Л041-01021-66/00358956

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



Клуб одиноких сердец

- Владислав, 35 лет. Познакомлюсь для дружбы и общения со скромной женщиной, можно с инвалидностью, из Екатеринбурга, без в/п. Тел.: 8-950-209-54-39
- Александр, сред. обр. Познакомлюсь для создания семьи с одинокой, простой, доброй, ласковой, нежной, без в/п, девушкой, 35-45 лет, из деревни, согласной на переезд. Тел.: 8-963-850-90-57
- Познакомлюсь для дружбы и общения с женщиной, 60-66 лет, с а/м. О себе: 66/162/80, живу в области. Тел.: 8-922-130-70-42

- Одинокий Овен, 74/168/70. Познакомлюсь для совместного проживания с женщиной, помощи по хозяйству, корыстных целей не преследую. Тел.: 8-904-170-43-26
- Женщина, 65 лет, вдова. Желая познакомиться с русским мужчиной, 65-68 лет, вдовцом, без в/п, из Екатеринбурга или пригорода. Звонить после 19 ч. Тел.: 8-982-667-34-68
- Вдова, 50 лет, скромная, работающая, добрая. Познакомлюсь для общения с мужчиной – русским или татаринцом, ж/о, без в/п. Тел.: 8-919-373-09-93

МАГНИТНЫЕ БУРИ В МАРТЕ

Предполагается, что с самого первого дня первого весеннего месяца можно ожидать всплески геомагнитной солнечной активности. К счастью, закончится эта магнитная буря средней силы уже на следующий день.

В ночь с 8 на 9 марта Землю снова накроет аналогичная магнитная буря. Она станет своего рода подготовкой к длительному периоду средних по силе магнитных бурь с 11 до 15 марта. Заключительная серия мартовских вспышек на Солнце пройдет с 26 по 28 марта, но она будет слабее предыдущей.

В период солнечной активности желательно избегать стрессовых ситуаций, конфликтов, следить за тем, чтобы рацион был щадящим и не перегруженным тяжелой пищей, кофе. Воздержитесь от вредных привычек.

Специалисты также советуют «не демонизировать» магнитные бури, избегать мнительности и стараться вести обычную жизнь. Людям с хроническими заболеваниями следует строго следовать предписаниям лечащего врача.

Салат вышел в ноль

ФИНАНСОВЫЕ НОВОСТИ

Подведены итоги ценовой политики в январе 2025 года в Свердловской области. Темп роста цен на продукты питания не изменился.

Производители и переработчики мяса и молока, как и в предыдущие месяцы, продолжили переключаться в ценники возросшие транспортные расходы и затраты на повышение оплаты труда. Поэтому быстрее дорожали сметана, творог, сливки, а также говядина, свинина и фарш. Из-за снижения объемов

вылова и переработки рыбы в целом по стране в Свердловской области росли быстрее цены на слабосоленую сельдь, филе и мороженую рыбу.

Но замедлилось подорожание тепличных овощей. Импорт томатов расширился, в результате помидоры подешевели, а огурцы дорожали медленнее.

В целом инфляция на Среднем Урале ускорилась с 10% в декабре 2024-го до 10,6% в январе 2025-го.

Пресс-служба
Уральского ГУ Банка России

ПОИСК

Разыскиваю друзей-рыбаков, которые ездили на рыбалку на Белоярское водохранилище: Валеру Мозгунова, его друга Юру с братом. Прошу отзовитесь.
Владислав, тел.: 8-950-209-54-39

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Все объявления – на сайте газетапенсионер.рф

● РЕМОНТ ПОЛОВ. СКРИПЫ. ЛАМИНАТ. 8-902-871-67-50

● Замки. Установка. Недорого. Не залезут! Гарантия. т.8-950-65-81-391

● Продам редкую посуду, швейную машину, магнитолу, соковыжималку, домашний текстиль, гладильную доску, сушилку для белья, шубку короткую, модную, воротник енот, шапка

норка. Тел.: 8-982-622-68-04

● Супружеская пара молодых пенсионеров ищет работу сторожа в коллективном саду с проживанием. Тел.: 8-996-130-19-88

● Продам автоклав и книгу рецептов; электропрямку, много ниток мулине, ткани по 3 м и более. Все новое, в упаковке; плед из комплекта «Северный пейзаж», мягкий и теплый. Звонить с 10 до 21 ч. Тел.: 8-908-919-95-07

● Купим мешок картошки, 40 кг, с доставкой. Тел.: 8-950-190-40-24

● Продаю дом в Михайловске, есть газ электричество, земля 11 соток, рядом магазины, почта, 380 т. р. Тел.: 8-912-624-65-10

● Продам коллекцию морских раковин и минералов; беговую дорожку; коллекцию советских юбилейных монет, 64 шт. Тел.: 8-919-384-57-78

Только для пенсионеров

Пенсионер Купон

на одно бесплатное объявление

Заполняйте разборчиво и печатными буквами

Текст объявления: _____

Телефон или адрес: _____

Заполните данные для редакции, иначе объявление не будет напечатано. Публикации не подлежат

Фамилия _____ Телефон _____

Адрес _____ Подпись _____

ПЕРВЫЙ



05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+

РОССИЯ



05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 ВЕСТИ
09.30, 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.

НТВ



05.00, 08.25, 10.35 Х/Ф «МОРСКИЕ
ДЬЯВОЛЫ. СЕВЕРНЫЕ РУБЕЖИ» 16+

МАТЧ ТВ



08.00 ТАЙНЫ ЗВЕЗД СПОРТА
12+
08.30 БОЛЬШОЙ ХОККЕЙ 12+

КУЛЬТУРА



06.30 МУЗЕИ БЕЗ ГРАНИЦ 16+
07.05 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+

Домашний



06.30, 05.25 ПО ДЕЛАМ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+

ТНТ



07.00 УТРО ТНТ 2025 16+
08.00, 08.20, 09.20, 10.20, 11.20, 12.20,

ЗВЕЗДА



06.35 Т/С «МАРГАРИТА НАЗАРОВА» 16+

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10, 11.50 Х/Ф «СТАНДАРТЫ КРАСОТЫ»

4 КАНАЛ



05.00, 05.30, 13.00, 13.30, 14.05,
14.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30

5 канал



06.05 Т/С «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-3»
16+

ТНВ



06.00, 13.05 ПАНОРАМА 16+
08.00 РОДНАЯ ДЕРЕВНЯ 12+

ОТВ



06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
08.00, 12.00, 15.00, 20.00, 22.30

СТС



06.00 ЕРАЛАШ 0+
06.05 УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ.
СМЕХBOOK 16+

ТВ3



06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+

РЕН ТВ



06.00 С БОДРЫМ УТРОМ!
16+

СУББОТА, 8 МАРТА

ПЕРВЫЙ



06.00 ДОБРОЕ УТРО. СБ 12+
09.00 УМНИЦЫ И УМНИКИ 12+

РОССИЯ



05.00 УТРО РОССИИ. СБ 12+
08.00 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. СБ

НТВ



05.20 ЖДИ МЕНЯ 12+
06.10 Х/Ф «БОМЖИХА» 16+

МАТЧ ТВ



08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА.
ОНЕ F.C. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

КУЛЬТУРА



06.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
07.00 М/Ф «КОНЕК-ГОРБУНОК» 16+

Домашний



06.30 Х/Ф «ЧУЖОЕ СЧАСТЬЕ» 16+

ТНТ



07.00, 07.50, 04.30, 05.20, 06.15
ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+

ЗВЕЗДА



05.50 Х/Ф «ПОСЛЕ ДОЖДИЧКА, В
ЧЕТВЕРГ...» 6+

ТВ Центр



06.15 ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
6+

4 КАНАЛ



06.00 БОЛЬШОЙ СКАЧОК 12+
07.30 Д/Ф «ПРИНЦИП ДВИЖЕНИЯ» 12+

5 канал



06.05 «САМАЯ ОБЯЯТЕЛЬНАЯ И
ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ». Х/Ф 16+

ТНВ



06.00, 05.05 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН
16+

ОТВ



05.00, 08.00, 12.00, 15.00 СОБЫТИЯ
16+

СТС



06.00 ЕРАЛАШ 16+
07.05 ПРОСТО КУХНЯ 12+

ТВ3



06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 ВКУСНО 16+

РЕН ТВ



06.00 С БОДРЫМ УТРОМ!
16+

ПЕРВЫЙ 1

06.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ
06.10 ИГРАЙ, ГАРМОНЬ ЛЮБИМАЯ! 12+
06.55 ЧАСОВОЙ 12+
07.25 ЗДОРОВЬЕ 16+

РОССИЯ 1

07.20 В КРУГУ ДРУЗЕЙ 12+
08.00 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВС
08.35 КОГДА ВСЕ ДОМА 12+
09.25 УТРЕННЯЯ ПОЧТА 12+

НТВ

06.50 ЦЕНТРАЛЬНОЕ ТВ 16+
08.00, 10.00, 16.00 СЕГОДНЯ
08.20 У НАС ВЫИГРЫВАЮТ! 12+

МАТЧ ТВ 2

08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
11.00, 18.10 НОВОСТИ
11.05, 18.15, 20.55 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА K

06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 16+
07.25 Х/Ф «ИЩИТЕ ЖЕНЩИНУ» 0+
09.50 ТАЙНЫ СТАРОГО ЧЕРДАКА 16+

Домашний

06.30 Х/Ф «ТОЛЬКО ПО ЛЮБВИ» 16+
09.30 МЕТОД РОГОВА 16+
10.00 ПЯТЬ УЖИНОВ 16+

ТНТ

07.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
08.00, 10.35, 13.15, 15.55 ЭКСТРАСЕНСЫ. БИТВА СИЛЬНЕЙШИХ 16+

ЗВЕЗДА

05.45 Х/Ф «СЛУЧАЙ В ТАЙГЕ» 12+
07.15 Х/Ф «РАЗМАХ КРЫЛЬЕВ» 12+
09.00 НОВОСТИ НЕДЕЛИ 16+

ТВ Центр

05.40 Х/Ф «ИНТИМ НЕ ПРЕДЛАГАТЬ» 12+
07.10 Х/Ф «СТРЕКОЗА НАД ОМУТОМ» 16+
09.00 Х/Ф «РЕЧНАЯ СКАЗКА» 16+

4 КАНАЛ

06.00, 19.00, 00.00 Д/Ф «ИЗ РОССИИ С ЛЮБОВЬЮ» 12+

5 канал

06.20 Х/Ф «АФОНЯ» 12+
08.00 Х/Ф «ОДИНОКИМ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ» 12+

ТНВ

06.00 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
06.30 ЗАКОН. ПАРЛАМЕНТ ОБЩЕСТВО 16+

ОТВ

06.00, 12.00 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+

СТС

06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
07.20 Х/Ф «НЕПОСЛУШНИК» 12+

ТВ3

06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.30 ВКУСНО 16+

РЕН ТВ

06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30 НОВОСТИ 16+

СКАНВОРД

Сканворд с изображениями: верблюд, гнездо с яйцами. Включает подсказки и направления для поиска слов.

Ответы на сканворд, опубликованный в предыдущем номере. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Акrostих. Рабица. Убор. Угги. Исход. Моци. Тес. Акр. Друид. Кент. Олеся. Стела. Гав. Лаос. Зевс. Риза. Точилка. Рог. Лак. Хлеб. Ролик. Така. Андо. Ниро. Нарцисс. Зеро. Иврит. Опак. Вина. Ясак. Караоке. ПО ВЕРТИКАЛИ: Аристократизм. Стаханов. Стеарин. Отбор. Обнова. Усач. Термит. Ирония. Одеало. Атс. Хрущ. Кляр. Гималаи. Цок. Клип. Агитатор. Сак. Сосиска. Ириска. Архангел. Октава. Кедр. Вскрытие.

«ДЕТСТВА НЕ БЫЛО... ВОЙНА БЫЛА»

ПЕРЕЖИТОЕ

Ольга Бородина, г. Первоуральск
Фото из архива Р. Семушиной

Роню Степановну я узнала сразу, как только она открыла дверь. Будто и не осталось в прошлом 60 лет. Она, конечно, изменилась, но лицо – такое же приветливое, доброе, улыбчивое, и вся такая аккуратная, подтянутая.

Мы жили в одном доме. Всегда думала, что она – учительница. Сдержанная одежда, строгая прическа, а взгляд – ободряющий, ласковый, мол, шалите, озорничайте, детвора, но меру знайте. Но Роня Степановна Семушина – медик, проработала медицинской сестрой полвека, большую часть – в Первоуральской детской больнице на участке и в физкабинете. Дети, детство – к этому у нее было и остается особое отношение. «У меня-то детства не было, война была», – говорит Роня Степановна.

Четыре года в рабстве

...Тот день она помнит до мельчайших подробностей. Мама отправила её с отцом в лес чуть свет. Пятилетней Вероничке надо было собирать ягод, а главе семейства – притащить лесину. Они возвращались в деревню, когда на них выехали вооруженные мотоциклисты. «Они крикнули нам: «Руки вверх!» – немцы, – вспоминает Р.С. Семушина. – Отец бросил лесину и побежал в лес. Я тоже побежала. Стреляли. Я падала. Думала, что меня уже нет. Вставала и снова бежала. Не помню, как оказалась в деревне. Рассказала, что в нас стреляли какие-то дяденьки... Мама на меня посмотрела как-то странно. Я плакала. Потом она тихонько, с опаской проронила: «Война, что ли...»

Действительно, война шла уже несколько дней, но в деревне об этой беде еще не знали. Через несколько часов немцы объявились. Согнали всех жителей, велели освободить дома. Отец не вернулся в деревню. Кулина вместе с тремя дочками перебрались в погреб.

Роня – старшая, средней – два года, младшей – и того меньше. Немцы поначалу не лютовали, но забрали всё подчистую, погреб тоже опустошили.

Однажды снова согнали всех жителей, погрузили в вагоны и повезли в Польшу. «Никто из нас не знал ни о каких концентрационных лагерях. Это уже потом... Но ужас и страх вошли в нашу жизнь, как только мы оказались за колючей проволокой. Мы попали в Освенцим... Каким чудом выжили – не знаю. Шесть месяцев там пробыли... Это много или мало? За годы войны в Освенциме уничтожено четыре миллиона человек», – Роня Степановна сдерживает слезы, руки крепко сжаты. Она старается не поддаваться эмоциям.

Почти каждый день их выводили из барака, и каждый раз кто-то уходил в неизвестность. Как-то в лагерь приехал фермер Браун из небольшого немецкого города Айслебена за рабочей силой. Выбор пал на Кулину с детьми. Четыре года дни и ночи она работала на полях Брауна. Детям тоже находилась работа. Жили в бараке. Кое-как кормились. Браун был очень жестоким. Фруктовые деревья ломались под тяжестью плодов, но никто не смел их сорвать. Он, будто сторожевая собака, оказывался рядом, если детская ручонка тянулась к спелому яблоку. Хлыст звенел в воздухе и впиался в спину. При этом он ухмылялся и показывал на падалицу.

В 1945-м в Айслебене появились американцы. И Кулина отправилась с двумя дочками домой, в Белоруссию. Младшая дочка умерла...

Война продолжается в снах

Роне Степановне воспоминания даются тяжело. В 9 лет она пошла в первый класс. Вернулся с фронта израненный отец, которого в семье считали погибшим. Мама из учительницы стала колхозницей, чтобы прокормить семью. Отрыли спрятанную от немцев швейную машинку, с ней Роня и мама отправились в Польшу за коровой. Обрато возвращались три месяца, ноги в кровь



изодраны, голодные, но с коровой. Возвратились с фронта два маминных брата из пяти. Учеба в Рогачеве. Тиф. Тяжелое выздоровление. Испытания, горести, страдания, переживания... Казалось, этому не будет конца.

По настоянию мамы Роня, которой был уже 21 год, приезжает к дяде на Урал, в Первоуральск. «С этого времени у меня начинается счастливое время, ангел-хранитель взял меня под свое крыло...», – Роня Степановна преображается на глазах. Молодеет!

Она с большой любовью, гордостью, удовольствием рассказывает о своей семье, близких и родных. С мужем в любви и согласии прожили 50 с лишним счастливых лет. Сын и невестка – врачи. Внучка получила высшее образование. Есть садовый участок, чудесный дом, в который муж вложил душу. «Коля вот уже несколько лет живет в ином мире, но он рядом, – грустит моя собеседница. – Летом живу в саду, мне там спокойно и мирно, легко. Даже сны другие. В городе я редкокую ночь не вижу войну, лагерь, Айслебен... И так – на протяжении всей моей жизни. Один Коля знал об этом...»

Крепости духа, величия духа, бодрости, оптимизма, ясности ума Рони Степановны можно только позавидовать. Она очень дорожит памятной медалью



«Непокоренные», которая была учреждена для бывших узников концлагерей. На обороте медали написано «За стойкость и верность Родине». Она, маленькая белорусская девочка, каким-то десятым чувством помнила, что есть родная деревня, которая была выжжена дотла врагами, есть родные люди, река Березина, пущи и леса с ягодами, грибами, птицами. Из крохи, стойко перенесшей все тяготы войны, вырос крепкий духом человек, с добрым, отзывчивым сердцем.

В доме Р.С. Семушиной есть немало вещей, напоминающих о её малой родине: белорусский флажок, панно с изображением Минска, открытки, сотканые мамой покрывала с национальным узором. Каждый год, пока позволяло здоровье, Роня Степановна ездила в Белоруссию, в родные места. «Сын обещал в этом году тоже съездить, а я мысленно буду там же вместе с ним. Год-то какой нынче, праздничный...», – она мечтательно улыбается.

Чем дальше от нас та война, тем скромнее и незаметнее ведут себя те, кому мы обязаны и сегодняшним днём, и будущим. Их становится все меньше. Всего 305 ветеранов, «детей войны», узников концлагерей дожили в Первоуральске до 80-летия Победы. Склоняю голову перед этими удивительными, необыкновенными людьми – непокоренными, крепкими духом!

ЖЕЛАННЫЕ ГОСТИ НА ВСЕХ КОНЦЕРТАХ

ОФИЦЕРЫ

Коллективу авторской песни «Офицерское трио» из Екатеринбурга – без малого 40 лет.

Александр Васильевич Шестаков – баянист и аранжировщик, Петр Иванович Малаховский – гитарист, Юрий Алексеевич Куксин – трубач и поэт, вместе они дали в стране и за рубежом более 5 тысяч бесплатных концертов. Они – всегда желанные гости там, где нечасто встретишь известных артистов российской эстрады.

Музыканты ярко заявили о себе в 1987 году. Три молодых офицера спецназа МВД, имея за плечами, кроме военного образования дипломы Уральской государственной консерватории, решили образовать музыкальный коллектив. Их первое выступление на творческом конкурсе «Весна УПИ» было триумфальным, – коллектив стал лауреатом. За первой победой последовал успех на Всеармейском музыкальном конкурсе. Спустя

несколько лет коллектив уже постоянно занимал первые места на фестивалях авторской песни. Оппоненты, завидев их приезд на очередной конкурс, разочарованно говорили: «Нам тут делать нечего, можно ехать обратно!».

До 2000-х годов музыканты «Офицерского трио» служили в спецназе МВД, прошли Чечню, Нагорный Карабах, Северную Осетию и Дагестан. Днем держали в руках оружие, ночью брались за музыкальные инструменты, готовились к выступлениям. Между военными действиями на привале давали концерты.

И сегодня их востребованность по-прежнему велика. Теперь главными в их творческом арсенале стали патриотические песни. Они побывали с гуманитарной миссией в Абхазии, Таджикистане, Киргизии, Сирии.

На учениях в Таджикистане присутствовали военные наблюдатели из НАТО. Один из них после концерта «Офицерского трио» подошел к исполнителям и своеобразно похвалил: «Вы – солдаты идеологического

фронта и у нас приравниваетесь к ядерному оружию. Вы – круче летчиков и танкистов».

Музыканты из Екатеринбурга – всегда желанные гости в воинских частях, на кораблях, в госпиталях, кадетских корпусах. В 2022 году в братской Белоруссии они выступали перед участниками Великой Отечественной войны в военном госпитале в Гомеле. Крайне редко белорусы приглашают музыкальные коллективы в Мемориальный комплекс «Брестская крепость». Для екатеринбургского трио сделали исключение, музыканты даже жили в отреставрированных казармах защитников крепости.

В репертуаре «Офицерского трио» – весь спектр авторской песни. Благодаря творчеству уральских офицеров, появились произведения, ставшие практически профессиональными гимнами – «Военным хирургам», «Внутренним войскам», «Кинологам», «Экспертам вручают погоны», «Династии МВД».

Не обделен вниманием трио и родной город музыкантов. Екатеринбург и его

жителям они посвятили альбом «Мой старый Екатеринбург». Много песен об уральцах, которые храбро воевали или сейчас служат Родине: «Предвоенный вальс», «Фронтальная полоса», «От заставы к заставе», «Российский флот», «Небо Родины» и другие. Пользуется особой любовью слушателей песня «Уральский добровольческий корпус». В круизах ветеранов по Волге стало уже доброй традицией: перед швартовкой теплохода у очередной пристани звучит эта патриотическая песня об Урале, об УДТК.

Музыканты давно обрели свой второй дом в областном госпитале ветеранов войн. В комнате отдыха госпиталя на полках разместились многочисленные награды коллектива, накопленные за десятилетия музыкального творчества. «Офицерское трио» – наши звезды, хранящие патриотизм, честь, верность Родине.

Олег Медведев,
пресс-секретарь совета ветеранов
Екатеринбурга

ВИТАМИНЫ ДЛЯ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

СОВЕТЫ ВРАЧА

www.kiz.ru

Современные исследования показывают, что потребность в разных витаминах изменяется в зависимости от возраста. В любой период жизни нужны они все, но изменяется их баланс. С годами меняется чувствительность клеток к различным витаминам, поэтому приходится делать упор на те или другие из них.

К каким компонентам наиболее требователен организм человека в возрасте после 40 лет? Ведь идет перестройка гормонального фона, как обеспечить себе защиту от сердечно-сосудистых заболеваний, остеопороза и других проблем?

Витамин D вместе с кальцием и витамином С - защита костей от потери минералов в старшем возрасте. Теоретически для его выработки достаточно ежедневно на 15-20 минут подставлять солнцу лицо и кисти рук. Увы, в нашем климате даже и этот минимум не всегда доступен! Поэтому витамин D - обязательный элемент мультивитаминного комплекса на холодное время года.

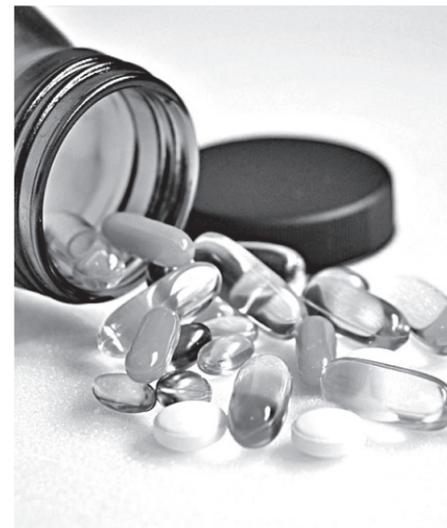
Витамин К не считается основным витамином. Между тем, он тоже участвует в минерализации костей и зубов. Другая важная его функция - регулировка свертываемости крови, то есть защита от образования тромбов и связанных с ними рисков.

Среди витаминов группы В наиболее важны в этом возрасте В3, В6, В12. Из-за их нехватки может понизиться уровень

гемоглобина, ухудшится работа мозга. Недостаток этих веществ опосредованно приводит к мигреням, депрессии, расстройствам желудочно-кишечного тракта. Позаботьтесь о приеме витаминов группы В в составе комплекса. При выраженных нарушениях их могут назначить в виде инъекций.

Напоследок - о рекомендациях диетологов. Витаминно-минеральные комплексы не оказывают нужного эффекта, если человек плохо питается! Увлекайтесь полуфабрикатами, сладостями и прочими лакомствами в ущерб овощам, мясу и рыбе, цельным злакам, кисломолочным продуктам. Никакой витаминный комплекс нормальную еду не заменит.

Важно! Не все витамины «дружат», некоторые из них конфликтуют между собой. Например, витамины А, Е, С и В1



internist.ru

хорошо усваиваются в комплексе. А вот витамины В1 и В6, С и В12, А и К лучше принимать раздельно.

ЧЕРЕЗ 47 ДНЕЙ
ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА...

СПАСИБО, ДОКТОР!

Специалисты городской больницы Каменска-Уральского подарили шанс на полное выздоровление 52-летнему жителю Богдановича, который в результате обширного инсульта впал в кому на 47 дней. Наличие современного оборудования и развитие региональной сети первичных сосудистых центров в Свердловской области благодаря нацпроекту «Продолжительная и активная жизнь» обеспечили быструю диагностику, грамотное лечение и последующую реабилитацию уральца.

Мужчина поступил в больницу Каменска-Уральского с полной потерей ориентации и параличом правой стороны тела. Он не мог дышать, говорить, самостоятельно принимать пищу и воспринимать окружающую действительность. Врачи диагностировали у пациента инсульт, подключили его к аппарату искусственной вентиляции лёгких и начали лечение.

В состоянии комы пациент провёл 47 дней. Всё это время современные аппараты обеспечивали работу

важнейших систем организма, а медики боролись за жизнь мужчины. Упорство специалистов больницы принесли желаемый эффект, через полтора месяца после сосудистой катастрофы уральец начал самостоятельно дышать.

Следующим этапом стало восстановление функций организма, чтобы мужчина мог вернуться к полноценной жизни. Сейчас пациент сам принимает пищу, появились движения в конечностях, которые были парализованы, он воспринимает обращённую к нему речь, начинает разговаривать сам. «Далее мужчину направят в Клинический институт мозга в Берёзовском. Если продолжать реабилитацию, функции организма мужчины полностью восстановятся», - рассказала заведующая неврологическим отделением ГБ Каменска-Уральского Надежда Юровских.

Центр медицинской реабилитации в Берёзовском за 20 лет провёл реабилитацию 15 тысяч пациентов, всем им удалось помочь. В учреждении здравоохранения восстанавливают людей после травм, инсультов, сложных инфекций.

Департамент информполитики

ЯБЛОЧНЫЙ СОК – ДЛЯ МОЛОДОСТИ
И ЗДОРОВЬЯ СОСУДОВ

ПИТАНИЕ ПО СЕЗОНУ

здоровое-питание.рф

Для производства сока обычно используют несколько сортов яблок – так он получается более сбалансированным по вкусу. В дело идут качественные, но мелкие плоды или яблоки неидеальной формы, которые не привлекают покупателей в магазинах. Сок так же полезен, как и сами плоды.

В яблоках содержатся полифенолы. Они замедляют мутацию клеток, защищая их от возрастных изменений. Уже через два часа после того, как человек выпил стакан яблочного сока, вещества попадают в кишечник и снижают риск развития рака толстой кишки. Также полифенолы смазывают стенки кровеносных сосудов, не позволяя холестерину прилипать и создавать бляшки. В яблоках есть и пектин – особый вид клетчатки, который способен выводить из организма тяжелые металлы.

Чем же отличаются разные виды соков? Сок прямого отжима получают непосредственно из свежих яблок. Восстановленный сок делают из концентрата, добавляя в него воду. Если производитель добросовестный, он не использует красители и ароматизаторы. В нектарах содержится до 50% натурального сока, поэтому такие напитки обычно стоят дешевле. Важно выбирать соки без содержания сахара, они принесут организму больше пользы.

При покупке яблочного сока обязательно обращайте внимание на надписи на упаковке. В маркировке продукта должно быть указано наименование продукта. Правильные варианты наименований: «Яблочный сок», «Сок яблочный» или «Сок из яблок». Если есть непонятные названия типа «большое яблоко», но нет слова «сок», скорее всего, это – нектар или сокосодержащий напиток, где сок разбавлен водой. Также на упаковке должна быть указана информация об условиях хранения после вскрытия упаковки; дате изготовления, наименовании и месте нахождения изготовителя; информация о возрастной категории потребителей, для которых предназначен сок.

Если соки имеют длительный срок хранения, они не обязательно содержат консерванты. Напитки такого типа можно обрабатывать только термическими методами – пастеризацией или стерилизацией. В этом случае срок годности может составлять 12 месяцев. А вот если срок выше, возможно, что в сок добавили консерванты, лучше его не покупать.

Иногда на упаковке можно увидеть надпись «содержит витамины». Это – маркетинговый ход. Витамины должны быть в любом соке. Вопрос – в их количестве. Чтобы сделать восстановленный сок более полезным, в него могут искусственно добавлять витамины и другие биологически активные вещества. Такой сок называется обогащенным и не считается фальсификацией.



СТУДИЯ СЛУХА

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Г. ЕКАТЕРИНБУРГ, УЛ. УРАЛЬСКАЯ, Д. 64

ЗАПИСАТЬСЯ НА ПРИЕМ:
+7 (912) 264-60-74

WWW.SSLUHA.RU

*Рассрочку предоставляет АО «НьюКо» («Студия Слуха») сроком на 3, 6, 12 месяцев. Первоначальный взнос 40 % от стоимости товара. Информация об организаторе акции и о правилах ее проведения www.ssluha.ru.
** Скидка только на заушные слуховые аппараты. Скидка не суммируется с другими акциями и предложениями.

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА**

5% СКИДКА ПО КУПОНУ**

0% РАССРОЧКА*

ПРИНИМАЕМ ЭЛЕКТРОННЫЕ СЕРТИФИКАТЫ



Реклама.АО «НьюКо» ИНН/5052014973 ОГРН 1045010553125

ЗАЧЕМ НАТИРАТЬ ПОЛОТЕНЦА МЫЛОМ?

ДОМАШНИЕ ХИТРОСТИ

«Полезные советы»

Кухонные полотенца загрязняются быстро, на них постоянно появляются жирные пятна, следы от еды и прочие загрязнения. Однако даже самые грязные полотенца можно отстирать.

Не торопитесь использовать отбеливатели, дорогие порошки. Справиться с любыми загрязнениями можно с помощью обычного хозяйственного мыла и лимонной кислоты. Намочите загрязнённые полотенца и хорошенько натрите хозяйственным мылом со всех сторон. Оставьте на 2 часа. После этого следует еще раз смочить текстиль и посыпать лимонной кислотой.

Подождите ещё 5 минут. Далее погрузите полотенца в стиральную машину, запустите привычную стирку, но порошок уже не добавляйте. После стирки вы заметите, что на ткани не осталось пятен, но полностью убедиться в отличном



результате удастся только после высыхания полотенец.

Лимонная кислота и хозяйственное мыло не вредят текстилю, не делают его жестким. Но при их использовании не забывайте надевать хозяйственные перчатки. Это позволит избежать раздражения кожи рук.

ЕДУТ НОВЫЕ МАГАЗИНЫ НА КОЛЕСАХ

ДОСТОВЕРНО

Новые магазины на колёсах в 2025 году приедут в отдалённые деревни Гаринского муниципального округа, Слободо-Туринского муниципального района и Нижнего Тагила. Принято решение о выделении на эти цели из регионального бюджета 7,5 млн рублей.

«Благодаря выделенным средствам, субсидии на покупку автолавок будут предоставлены администрациям трёх муниципалитетов. Список отдалённых территорий, куда регулярно приезжают магазины на колёсах, увеличится до 72. Мобильная торговля позволяет жителям приобретать нужные товары, не выезжая в райцентры», – рассказала министр агропромышленного комплекса и потребительского рынка Свердловской области Анна Кузнецова.

Эффективность работы механизма автолавок глава регионального минаПК обсудила с жителями деревни Стадухино Артинского МО. Это – один из 7 населённых пунктов, которые уже почти год обслуживает специализированная машина, приобретённая Артинским районным потребителем обществом благодаря поддержке из регионального бюджета.

Жители Стадухино рады появлению автолавок. Каждую неделю им привозят широкий ассортимент продуктов и непродовольственных товаров. Все необходимое уральцы могут заранее заказать в чате деревень в мессенджерах. Там же сельские жители получают напоминание о том, в какое время приедет автомагазин. Уточнить график работы автолавок можно и в сельских территориальных управлениях.

«Опираясь на успешный опыт других городов Свердловской области, мы планируем организовать выездную торговлю и в Слободо-Туринском муниципальном районе. Это значительно облегчит жизнь земляков», – сказал глава Слободо-Туринского муниципального района Валерий Бедулев.

На Среднем Урале уже работают 9 машин, оборудованных под автолавки. Они обслуживают жителей Алапаевского, Ирбитского, Красноуфимского, Талицкого, Артинского, Тугулымского, Байкаловского районов. Всего предприниматели затратили на приобретение автомагазинов 34,4 млн рублей, из которых 23,7 млн рублей им компенсировали областные власти.

Департамент информполитики

КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ПОДОКОННИК

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

«Полезные советы»

Подоконник – одно из мест, где постоянно скапливаются пыль, грязь, следы от цветов, жирные пятна. Чтобы вернуть ему чистоту, достаточно всего пары минут и несколько подручных средств.

Деревянный подоконник – используйте мягкую губку, воду и средство для мытья посуды. Если есть пятна, нанесите немного соды, оставьте на 10 минут, затем протрите. После уборки вытрите подоконник насухо.

Пластиковый – смешайте уксус с водой, нанесите на поверхность, затем



посыпьте содой. Оставьте на 10 минут, после чего протрите старой зубной щеткой и вытрите насухо.

КОГДА МЕНЬШЕ РИСКА ДЛЯ РАССАДЫ?

СОВЕТЫ БЫВАЛОГО САДОВОДА

Римма Врубель
Эл. почта: WrubellRimma@mail.ru
Тел.: 8-904-980-30-77

«Не могу определиться со сроками посева помидоров на рассаду. По примеру знакомых – опытных садоводов – пробовала сеять и в середине, и в конце февраля, но к моменту переноса в теплицу рассада была высотой в полметра, ломалась при перевозке. Не поздно ли сеять их в марте?» – такой вопрос задала екатеринбурженка Евгения Николаевна Петухова.

В начале садоводческой деятельности такой вопрос стоял и у меня. Полагала, что как можно раньше выращенная рассада даст и более ранний урожай. Это, конечно, так, но есть важное условие для его получения: рассада должна быть высажена в обогреваемую теплицу. То есть вы должны постоянно находиться в саду.

А если приезжаете туда в лучшем случае раза 3-4 в неделю, делать это бесполезно. В марте и апреле на Урале часто бывают возвратные холода. В такие дни даже в обогреваемых теплицах необходимо дополнительно защищать высаженную рассаду укрывным материалом.

Если теплица не отапливается, приходится ждать устойчивого тепла. Оно



будет не раньше мая. К этому времени февральская рассада вытягивается настолько, что ломается при перевозке. Большие трудности возникают и при посадке ее в лунки, иногда приходится даже закручивать подземную часть спиралью.

Собственный опыт подсказал мне выход из положения: помидоры на рассаду я стала сеять в первую неделю марта, перед самым Международным женским днем. Выбираю сорта с ранними и среднеранними сроками созревания. Как правило, плоды у них начинают краснеть уже в июле. Сорта таких помидоров в широком ассортименте представлены в специализированных магазинах, надо только внимательно читать этикетки.

В последние годы селекционеры вывели помидоры разных цветов – красные, желтые, оранжевые и даже черные. Вкусовые качества у них одинаковые, но оранжевые и черные мне показались самыми вкусными. Так что смело экспериментируйте, пробуйте высаживать всякие.

ПЕЛЬМЕНИ: СЫТНО И ПОЛЕЗНО

ВКУСНО ПОЕДИМ!

здоровое-питание.рф

Блюда, аналогичные пельменям, есть в кулинарных традициях разных стран и народов. Знаюки национальной кухни спорят о том, как пельмени распространились по миру. Одни считают, что обычай заворачивать мясную начинку в тесто прижился на Руси во времена монголо-татарского ига. Другие – что пельмени имеют исконно русское происхождение.

Для жизни в суровом российском климате пельмени были незаменимы. Зимой их лепили впрок, замораживали на морозе, пельмени прекрасно сохранялись во время длительных холодов. Незатейливое блюдо из теста с мясной начинкой легко приготовить даже в походных условиях. Кроме того, блюдо ценили за еще одно свойство, важное для походной жизни: мясо со специями, обернутое в тесто, меньше привлекало внимание хищников.

По сей день в каждой российской семье есть свои фирменные рецепты. В замороженном виде это – самый популярный полуфабрикат на случай, когда нужно быстро утолить голод. Пельмени сами просятся в рот. Не поспоришь, это очень вкусно! Но, увы, продукт нельзя безоговорочно отнести к здоровому питанию – в основном, из-за высокой калорийности.

Чтобы пельмени стали полезнее, диетологи рекомендуют:

– Изменить рецептуру приготовления. Используйте для теста муку грубого помола. Это не окажет существенного влияния на вкусовые качества, но поможет сделать блюдо действительно полезным.



– Для фарша выбирать нежирное мясо, в говяжий фарш можно добавить белое мясо птицы – курицы, индейки.

– Уменьшить размер порции. Даже 10-12 пельменей могут обеспечить до 30% суточной калорийности пищи.

– Использовать правильные соусы. Откажитесь от майонеза и кетчупа в пользу нежирной сметаны или йогурта.

В этом рецепте для начинки используется филе куриных бедрышек, оно более сочное и нежное, а грибы обжариваются, что придает пельменям особый вкус и аромат.

Потребуется: мука – 250 г, вода для теста – 100 мл, яйцо – 1 шт., куриное филе – 300 г, шампиньоны – 300 г, лук – 100 г, соль и перец – по вкусу, растительное масло для жарки.

Приготовление: сделать тесто из яйца, воды, муки и соли. Хорошо вымесить и отложить в пакете в сторону для набухания клейковины.

Филе бедрышек прокрутить в фарш. Грибы и лук мелко нарезать и обжарить на небольшом количестве растительного масла. Остудить, смешать с фаршем. Добавить по вкусу соль и перец, тщательно перемешать.

Налепить пельмени. Варить в кипящей подсоленной воде 10-15 минут.

Подавать с любой зеленью и сметаной.

СПОЕМТЕ, ДРУЗЬЯ

«Эта лунная ночь»

Руфина Каримовна Шибеева из поселка Новоуткинск и Галина Ивановна Щеголева из поселка Вересовка Первоуральского ГО обратились в редакцию с одинаковой заявкой: им очень понравилась песня, услышанная в передаче Андрея Малахова «Песни от всей души». Читательницы попросили напечатать текст этой песни.

В ее основу легло стихотворение писателя Всеволода Крестовского «Андалузьянка», написанное в 1862 году. Романтический сюжет со временем претерпел множество трансформаций, появились другие варианты сюжета, которые ушли в народ.

Эта лунная ночь так была хороша,
А на небе луна разгоралась.
На скамейке в саду я сидела одна,
Чей-то голос вдали раздавался.

Это – он, это – он, это – миленький мой,
Я походку, шаги его знаю.
Он придет, он прильнет к моей белой груди,
И не будет конца поцелуям.

У меня, молодой, нет родней никого,
Старый муж только деньги считает,
Он не любит меня и ревнует меня,
Даже в церковь одну не пускает.

Убегу от него, убегу навсегда,
Убегу к молодому монаху.
Я его полюблю, сколько хватит мне сил,
Ведь монаха люблю я без страха.

Он по платью – монах, а душой – человек,
И любить может он с такой силой,
А любовь так сильна, непростительный грех...
Искупить может только могила.

И теперь я одна все по саду хожу,
Я по саду хожу и тоскую.
А в том месте, где с ним провела я всю ночь,
Даже землю украдкой целую.

НАГРАДЫ ЗА ВКЛАД В УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ УРАЛЬЦЕВ

ОФИЦИАЛЬНО

Свердловское министерство здравоохранения подвело итоги реализации муниципальных программ по укреплению общественного здоровья уральцев в 2024 году.

За весомый вклад в продвижение здорового образа жизни отмечены Екатеринбург, Североуральск, Богданович, Лесной, Тавда, Слободо-Туринский муниципальный район и Баженовское сельское поселение Байкаловского муниципального района. «В Свердловской области успешно реализуется комплекс межведомственных программ для мотивации жителей к физической активности, здоровому питанию и отказу от вредных привычек. В отдельных направлениях мы даже являемся примером для остальных субъектов РФ», – отметила замминистра Светлана Филиппова.

По итогам 2024 года во всех 94 муниципалитетах Свердловской области реализуются программы, направленные на укрепление общественного здоровья. Участие в них приняли почти 2,3 млн уральцев. Отдельное внимание власти стараются уделять профилактике алкогольной, никотиновой и наркотической зависимостей, созданию условий для занятий спортом, профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, травматизма у старшего поколения, онкологии, стрессов, пропаганде правильного питания.

Средняя продолжительность жизни остаётся ключевым показателем в реализации всех госпрограмм. Согласно Указу Президента РФ Владимира Путина, к 2030 году по стране он должен достигнуть 78 лет.

ДИП

ВАЖНО!

Советуем вырезать и сохранить

Александр Михайлович Задорин из Полевского попросил обновить номера полезных телефонов, которые газета публиковала несколько лет назад. Выполняем его просьбу.

Губернатор Свердловской области

Получение корреспонденции:

8 (343) 362-15-69, 362-18-51

Рассмотрение обращений граждан:

8 (343) 356-08-00

Законодательное собрание

Свердловской области

Работа с обращениями граждан:

8 (343) 354-75-49, 354-75-75

Социальный фонд России.

Отделение по Свердловской области

Приёмная: 8 (343) 257-25-10, 359-87-14

«Горячая линия»: 8 (800) 100-00-01

(звонок бесплатный)

Уполномоченный по правам человека

в Свердловской области

Единый телефон для обращений и записи на приём:

8 (343) 354-01-88

Информация о регистрации корреспонденции:

8 (343) 354-01-95

Управление «Роспотребнадзора»

по Свердловской области

Телефон: 8 (343) 374-13-79

Министерство здравоохранения

Свердловской области:

Приемная: 8 (343) 312-00-03

Контакт-центр «Здоровье жителей Среднего Урала»:

8-800-1000-153 (звонок бесплатный)

Министерство социальной политики

Свердловской области:

Приемная: 8 (343) 312-07-00

Единый социальный телефон:

8-800-3008-100 (звонок бесплатный)

Министерство энергетики

и ЖКХ Свердловской области

Телефоны: 8 (343) 312-00-12, 312-02-30

Департамент госжилстройнадзора

Свердловской области

Телефоны: 8 (343) 312-00-32, 312-07-52

Региональный фонд капремонта

Для жителей Екатеринбурга:

8 (343) 204 92 69, 287-54-54

Для жителей Свердловской области:

8-800-300-80-88

Многофункциональный центр

Свердловской области

Контакт-центр: (343) 273-00-08

ГУ МВД России по Свердловской области

Справочная служба: 8 (343) 358-84-11

Приёмная граждан: 8 (343) 358-82-32

Телефоны доверия: (343) 358-71-61, 358-70-71

ВЫЛЕЧИТЬ ВАРИКОЗ БЕЗ ОПЕРАЦИИ ВОЗМОЖНО В МЕДИЦИНСКОМ ЦЕНТРЕ «АНГИО ЛАЙН»

«Ангио Лайн» – многопрофильный медицинский центр, работаем с 2010 года. Уже 15 лет специализируемся на вопросах сосудистой патологии. У нас работают флебологи с опытом более 25 лет, кандидаты и доктора медицинских наук.

В арсенале – новейшее современное оборудование для диагностики и лечения варикоза. Используем все сертифицированные в РФ методы лечения варикозной болезни:

- * биоклей VenoSeal
- * радиочастотная облитерация (РЧО)
- * лазерная коагуляция (ЭВЛК)
- * все виды склеротерапии
- * термокоагуляция

Важно! Мы – за индивидуальный подход к пациенту: можем использовать сочетание нескольких методов лечения, показанных в конкретной клинической ситуации.



Отличительной особенностью центра являются обширный опыт лечения даже запущенных случаев варикоза и работа с пациентами с тяжелой сопутствующей патологией, в том числе – с онкологией. Кроме того, мы оказываем помощь пациентам после предыдущих неудачных случаев лечения.

В «Ангио Лайн» действует постоянная акция «Альтернативное мнение флеболога», благодаря которой любой человек с установленным диагнозом может получить второе мнение эксперта совершенно бесплатно! (При наличии заключения врача и данных УЗИ давностью не более 1 месяца).

Также по воскресеньям для пенсионеров действует **скидка 5%** на прием флеболога в филиале на ул. 8 Марта, 86.

Запись на прием: 8 (343)304-64-66
Екатеринбург, ул. 8 Марта, 86
(м. Геологическая, м. Чкаловская)
www.mc-angio.ru

Реклама. Л041-01021-66/00351875 от12.07.2018; ООО Медицинский центр «АНГИО ЛАЙН» ИНН 6679072359 ОГРН 1156658027228

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА

6+ **НАШ САЙТ: газетапенсионер.рф** **Пенсионер** №9 (1239)
ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: П3196

Подписаться можно в почтовых отделениях области с любого месяца
Платеж через ПАО СБЕРБАНК – **ИНН 6659037532**

Общественно-политическое издание. Учредитель ООО «Истоки», г. Екатеринбург, ул. Швакишская, 2. Газета зарегистрирована 29.10.1999 г. в Уральском региональном управлении Госкомпечати РФ, рег. №Е-3276. Газета выпускается при финансовой поддержке Министерства цифрового развития РФ.

При перепечатке материалов ссылка на «Пенсионер» обязательна. В соответствии с законом РФ «О средствах массовой информации» редакция имеет право не отвечать на письма и не пересылать их в инстанции. Редакция может публиковать материалы, не разделяя точки зрения автора. Все товары и услуги, рекламируемые в номере, подлежат обязательной сертификации, цена действительна на момент публикации. За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Решение о публикации или об отказе в ней принимается редакцией.

Адрес редакции и издателя: Россия, 620000, Екатеринбург, ул. Антона Валека, 15, оф. 602.
Телефон: 8-992-019-56-04. E-mail: ps@mediakrug.ru.
Сайт: газетапенсионер.рф

Газета распространяется по подписке, в газетных киосках, почтовых отделениях города и области. Цена – договорная. Газета отпечатана в АО «Прайм Принт Екатеринбург», Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18, корп. Н. Сдача номера в печать по графику – 16.00, фактически – 13.00, 25.02.2025 г. Дата производства 25.02.2025 г.

Выход в свет 26.02.2025 г. Тираж 12 200 экз. Заказ 451.

Гл. редактор Н.Д. Березнякова,
E-mail: ps@mediakrug.ru

Корреспондент Е. Зинковская

Верстка В. Маргиева

Отдел объявлений М. Волкова.

Отдел подписки О. Бироимова, тел. 8 953-825-76-81

По вопросам доставки газеты звонить:

по Екатеринбургу – (343) 371-45-04

Подписка на газету «ПЕНСИОНЕР» по QR-коду

