

ТВ

ПРОГРАММА
с 28 октября
по 3 ноября



Пенсионер

ГАЗЕТА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ И ЖДУТ

№ 43 (1221)
23 ОКТЯБРЯ г.

Дежурный
по номеру



Мы продолжаем
практику общения
с читателями.
Вопрос: за что вы
любите черно-
белое кино?

Ваши звонки принимаются
с 24 по 29 октября.
Звоните
с 10 до 16 часов.

8-912-229-31-01
Мария Михайловна
Волкова

ПРАВИЛА УТИЛИЗАЦИИ ШИН

НА ЗАМЕТКУ

Перед ожидаемым похолоданием водители массово меняют летнюю резину на зимнюю. Министерство энергетики и ЖКХ Свердловской области призывает жителей региона помнить об ответственности за их незаконную утилизацию.

Ежегодно в Свердловской области накапливается до 15 тысяч тонн отходов от отработанных шин. Большая их часть по-прежнему попадает на свалки, в том числе – несанкционированные. Это является серьезной экологической проблемой для региона. Неконтролируемое сжигание таких материалов также приводит к загрязнению окружающей среды.

Складировать шины на контейнерные площадки запрещено. За нарушение требований при обращении с отходами предусмотрена административная ответственность. Для физических лиц штраф может составить до 3 тысяч рублей, для индивидуальных предпринимателей – до 50 тысяч, для юридических лиц – до 250 тысяч рублей.

На территории Свердловской области деятельность по утилизации автомобильных шин, покрышек и камер осуществляют ООО «Актив» в Асбесте, ООО «ЖКХ-Урал» и ООО ПКП «Мистраль-ТЕХ-ЦЕНТР» в Каменске-Уральском, ООО «Управление утилизации» в Полевском, ООО «УтильМастер» в Краснотурьинске, ООО «ЦГС» в Нижнем Тагиле, ООО «Экос» в Нижнем Тагиле и в селе Чувашково Красноуфимского района.

Большинство предприятий по утилизации выпускают крупную резиновую крошку. Она используется в производстве напольных покрытий, различных укрывных материалов, детских и спортивных площадок, беговых дорожек. Резиновую крошку применяют и для асфальтирования дорог. Резина в составе асфальта позволяет предотвратить появление трещин, возрастает упругость покрытия во время морозов. Совсем мелкая крошка используется при изготовлении резиновых сапог.

Для жителей Екатеринбурга пункт приема автопокрышек организован на площадке ЕМУП «Спецавтобаза» на ул. Посадской, 3. С начала текущего года там уже приняли более 20 тысяч шин. Общий вес собранных шин в этом году – 257 тонн. Эти цифры говорят о том, что автомобилистов и компаний, которые ответственно подходят к вопросу утилизации автопокрышек, на Среднем Урале становится больше.

све.рф

ВЫ ГОТОВЫ ВЫЙТИ НА ВСЕРОССИЙСКУЮ СЦЕНУ?



Театр моды «Ренессанс», Краснотурьинск

Мария Волкова
Фото автора

Областной фестиваль творчества старшего поколения «Осеннее очарование» выйдет на новый уровень по инициативе его учредителя – редакции газеты «Пенсионер». Для этого будет развернута широкая клубная деятельность, которая позволит участникам расширить свою аудиторию и свободнее заниматься творчеством.

Зритель ждет!

«Осеннему очарованию» – больше 20 лет. Это масштабное мероприятие ежегодно длится несколько месяцев. В разных районах области проходят отборочные этапы. Их победители соревнуются друг с другом на уровне управленческих округов, затем лучших из лучших мы собирали на одной сцене в Екатеринбурге. Традиционными жанрами «Осеннего очарования» стали вокал, хореография, инструментальный и оригинальный жанры, художественное слово. На одной площадке выступают хоры и солисты, танцевальные коллективы и инструментальные ансамбли, звучат

стихи, самодеятельные таланты показывают спектакли и фокусы, устраивают модные дефиле и поднимают штанги.

Не остановили участников «Осеннего очарования» ни экономические кризисы, ни пандемия коронавируса. В период самоизоляции уральцы старшего поколения записывали видео своих номеров, а мы выкладывали их на своем сайте: газетапенсионер.рф.

Лучших из лучших выбирали не только члены профессионального жюри, но и интернет-пользователи. Бывало, что за день желающих посмотреть и отдать свой голос понравившемуся артисту набиралось порядка 80 тысяч человек со всей страны. Этот онлайн-опыт наглядно демонстрирует: и у российского интернет-зрителя есть огромный спрос на самодеятельное творчество талантов среднего и старшего возраста.

Добро пожаловать

В этом году пожилые уральцы по не зависящим от газеты причинам остались без гала-концерта. Но мы готовы подарить каждому желающему еще более масштабную сцену, чем та, какая была бы в Екатеринбурге. С помощью

социальных сетей, а в дальнейшем – и обновленного сайта «Пенсионера» мы поможем старшему поколению покорить российский Интернет.

За дело!

Творческие состязания и конкурсы, ценные подарки для победителей, выступления в режиме прямой трансляции и отклики живой аудитории – это и многое другое мы предлагаем всем, кто вступит в ряды клуба «Осеннего очарования». Для регистрации достаточно заявить о своем желании в личные сообщения нашей группы «ВКонтакте». Она называется Поколение 45+ /Газета «Пенсионер», адрес в сети: vk.com/pensioner66. Быстрый доступ к ней возможен по куар-коду. Сообщите свое имя и место жительства, а также обозначьте творческое направление, в котором вы себя реализуете. А затем смело отправляйте нам видео вашего выступления.

О самых интересных и популярных членах клуба мы обязательно напишем на страницах газеты. Следите за публикациями в «Пенсионере» и новостями клуба в ленте группы.

ДАРЫ И ПРИЧУДЫ ОСЕННЕГО КРАСНОТУРЬИНСКА

ФЕСТИВАЛЬ

Мария Волкова
Фото автора

За время работы в «Пенсионере» я немало ездила по Свердловской области, но в командировку в Краснотурьинск меня отправили впервые. Для многих читателей не секрет, что этот город – моя малая родина. Так что поездку я ожидала с волнением.

Новичкам дали дорогу!

Не успев перевести дух по приезду в Краснотурьинский городской дворец культуры, члены жюри отправились в зал, а я – в фойе, где расположились искусники со всего Северного управленческого округа. Вязаные вещи и игрушки, кружева, поделки из бисера, кожи или бересты, разнообразная вышивка – направлений декоративно-прикладного творчества не перечислить.

Восхищенно гуляя от стенда к стенду, я вспомнила, что несколько лет назад нам звонили талантливые пожилые люди из разных уголков Свердловской области с жалобой на то, что местные отделы культуры пропускают на окружные этапы «Осеннего очарования» одних и тех же людей. Однако общаясь с мастерами, я с удовольствием отметила, что многие из них впервые участвуют в нашем фестивале.

Аида Георгиевна Стоматина из Волчанска вообще начала заниматься прикладным творчеством в начале 2024 года. Поначалу техника алмазной мозаики показалась 87-летней женщине невероятно сложной, но при поддержке детей она увлеклась, и теперь на ее счету – свыше десяти работ и участие в двух выставках в Волчанске. Окружной этап «Осеннего очарования» – для нее новый опыт: «Сколько здесь собралось людей с золотыми руками!».

Татьяна Николаевна Докучаева из Верхотурья и не помнит, когда начала заниматься прикладным творчеством: «То с детьми нужно было поделки делать, потом с внуками, а там и просто для души». Для участия в нашем фестивале она только начала подходить по возрасту и в полном восторге: «Сколько на нашей земле умельцев, просто волшебных людей!».

Представители Краснотурьинска Тамара Прокопьевна Сафонова и Татьяна Николаевна Енговатова представили работы из бересты и бисера. «Из года в год сохраняется высокий уровень конкурса, участвую с удовольствием», – заметила Татьяна Николаевна, давняя участница «Осеннего очарования».

Второй раз на нашем фестивале **Татьяна Анатольевна Дерябина** из Нижней Туры, чьи работы привлекали внимание своей необычностью. В ее арсенале – различные техники прикладного искусства, в Краснотурьинск на этот раз она привезла композицию из натуральной кожи. «Я еще не успела посмотреть стенды других участников, но

в этом многообразии всегда черпаешь вдохновение», – призналась она.

Бег с препятствиями

Я провела не так много времени в концертном зале, то и дело покидая его, чтобы пообщаться с выступающими. Очень расстроилась, что зрителей было немного. Я с детства помню это место, в том числе – по отчетным концертам музыкальной школы. И знаю, с каким удовольствием местные жители приходили сюда поддержать выступающих. Еще я отметила непорядок со звуком: музыка звучала громче, чем голоса певцов. Согласились с моим замечанием и члены жюри. От самих выступающих я узнала, что многие вышли на сцену без распевок, потому что сделать это, не мешая другим участникам, было негде.

Но мне такая неразбериха сыграла на руку. Забрав в гримерку, отведенную членам жюри, я столкнулась со своей преподавательницей из музыкальной школы **Надеждой Федоровной Воробьевой**. Ее инструментальный коллектив «разогревался» в нашей комнатке. Мы обменялись телефонами, а в ми-

рямым после поезда из Санкт-Петербурга, где участвовали в международном мероприятии. Последние годы коллектив существует сам по себе, без художественного руководителя. Собственную площадку для репетиций и выступлений получили не так давно: в здании бывшего детсада сами сделали ремонт и соорудили небольшую сцену. И хотя у них есть звание народного коллектива и свой зритель, в местном ДК их почему-то не жалуют. С одной стороны, невзгоды дают стимул бороться за место под солнцем и свое право заниматься творчеством, с другой – участницы признают: такие обстоятельства не дают коллективу возможности развиваться



стабильно. «То растем, то падаем, потому что рассчитывать можем только друг на друга», – заключают они.

Благодаря энтузиазму руководителя **Натали Валерьевны Кордюковой**, развивается краснотурьинский театр моды «Ренессанс». В Северном УО в номинации «Оригинальный жанр» они выступили без конкурентов, представив на суд жюри коллекции нарядов «Времена года». «Для



Ансамбль казачьей песни «Атаман», Серов

наш «Осеннее очарование» – место для общения, дух соревнования здесь ощутим в меньшей степени. Люди из разных городов знакомятся, подбадривают друг друга перед выходом на сцену и хвалят вне зависимости от результатов», – поделилась Наталья Валерьевна впечатлениями от многолетнего участия в нашем фестивале. Нынешнее выступление далось «Ренессансу» непросто. На подготовку 12 нарядов и репетиции эффектного представления их на сцене понадобился целый год. «Анна Павловна Мараква, одна из наших участниц, в прошлом – бухгалтер, а теперь – наша единственная закройщица-самоучка. Остальные помо-

чему в зале было мало зрителей. Наш микроавтобус поехал по улице Ленина, по которой я обычно шла в школу. По инерции я посмотрела туда, где обычно извещают о мероприятиях ДК, в поисках афиши с яркими оранжевыми листьями и надписью «Осеннее очарование», и не увидела ее. Увы, как ни обидно это сообщать, Краснотурьинск с большой вероятностью потеряет возможность проводить окружные этапы «Осеннего очарования» из-за халатного отношения руководства городского дворца культуры к организации мероприятия. Уверена, на новой площадке будут учтены все интересы участников!



ФЕСТИВАЛЬ ТВОРЧЕСТВА ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ



Т. Н. Докучаева, Верхотурье

обратиться тем пожилым людям, которым не хватает общения или творческой самореализации. А там и до выступления на «Осеннем очаровании» рукой подать!

Где окружной этап пройдет в следующий раз?

Несладко пришлось и членам жюри. Представителей министерства культуры, членов редакции «Пенсионера» и сотрудников Центра традиционной культуры народов Среднего Урала встретили холодным чаем и подпортившимися кексами, место для обеда после многочасового мероприятия искать в итоге пришлось мне. А ведь это – гости не только дворца культуры и Краснотурьинска, многие члены жюри вообще впервые оказались на севере Свердловской области. По дороге на обед нашелся и ответ на вопрос, по-

У КОГО САМЫЕ ВКУСНЫЕ СЫРЫ И МАСЛО?

НАШЕ, МЕСТНОЕ

Елена Зинковская, по материалам Екатеринбургского муниципального центра защиты потребителей
Фото: качествокб.ру

В Екатеринбурге завершился XXII ежегодный фестиваль качества масла и сыров. Его организаторы – центр «Гарантия качества» при поддержке министерства агропромышленного комплекса и потребительского рынка Свердловской области, администрации Екатеринбурга и Екатеринбургского муниципального центра защиты потребителей.

Свою продукцию представили сильнейшие российские производители и частные региональные сыроварни из многих регионов России – Курской, Курганской, Челябинской, Самарской, Свердловской областей, Республики Татарстан, Алтайского края. Всего на конкурс было выставлено более 50 образцов продукции. При их оценке учитывались консистенция сыра и масла, цвет, вкус, запах, внешний вид. Компетентное жюри определило лучшую продукцию и производителей.

Назовем местных победителей. В номинации «Масло сливочное традиционное (82,5%)» диплом II степени присужден маслу «Традиционному» производства

СХПК «Битимский» (Первоуральск).

В номинации «Сыры творожные» дипломы I степени завоевали «Сыр сливочный» и «Сыр с зеленью» (55%) производства торговой компании «Березовское» (Березовский).

В номинации «Сыры плавленые» дипломы II степени присуждены сыру с ветчиной и сливочному, которое производит уже названное предприятие из Березовского.

В номинации «Сыры мягкие» дипломы I степени присуждены сыру «Мягкий», произведенному в производства СХПК «Битимский», а также сырам сулугуни и моцарелла производства ООО «Торговая компания «Березовское».

В номинации «Сыры плесневые» диплом I степени присуждены сырам производства «Соболев сыр» (Екатеринбург), дипломы II степени в этой номинации присуждены сырам производства «Балтымского агрокомплекса» и «Соболев сыр». Отмечена продукция уральских сыроделов и в других номинациях.

Организаторы фестиваля отметили, что в Свердловской области формируется собственная высокопрофессиональная школа сыроварения, местные сыровары выпускают вкусные, качественные сыры, соответствующие мировым стандартам и тенденциям. Надеемся, что продукция победителей и призеров займет достойное место на полках торговых предприятий нашей области. А цены порадуют потребителей.

О ПОВЫШЕННОЙ ПЕНСИИ ЗА РАБОТУ В СЕЛЬСКОМ ХОЗЯЙСТВЕ

СОЦФОНД ИНФОРМИРУЕТ

В 2024 году свыше 15 тысяч свердловчан получают пенсию в повышенном размере за работу в сельском хозяйстве. Соцподдержка предоставляется неработающим гражданам, которые проработали в сельском хозяйстве не менее 30 лет.

Учитывается работа по определенным профессиям и должностям, всего в нем 500 специальностей, список которых утвержден Правительством РФ. В их числе – механизаторы, мастера машинного доения, слесари по ремонту сельскохозяйственных машин и другие. Для получения пенсии в повышенном размере учитывается и время ухода за новорожденными детьми, если соответствующий период прерывал работу в сельском хозяйстве.

Период работы до 1 января 1992 года в российских колхозах, машинно-тракторных станциях, межколхозных предприятиях, совхозах, крестьянских хозяйствах, сельхозартелях включается в сельский стаж вне зависимости от наименования профессии, специальности или занимаемой должности.

Размер «сельской» доплаты составляет 25% от фиксированной выплаты к страховой пенсии по старости или инвалидности – 2033,72 рубля. Доплата назначается неработающим лицам, проживающим в сельской местности, в момент оформления страховой пенсии по старости или по инвалидности, отдельных заявлений или сбора справок не требуется. С 2022 года назначенная надбавка сохраняется даже в случае, если сельский труженик на пенсии переехал в город.

С января 2024 года работающим пенсионерам после прекращения трудовой деятельности повышенная пенсия устанавливается беззаявительно. Такой перерасчет производится с 1-го числа месяца, следующего за месяцем прекращения трудовой деятельности. В течение трех рабочих дней со дня принятия распоряжения о перерасчете пенсионер получает извещение об этом.

С вопросами вы можете обратиться в региональный контакт-центр: **8 (800) 100-00-01** (звонок бесплатный).

Отделение СФР
по Свердловской области

Уникальные свойства Сакского озера – на страже вашего здоровья

Богатства природы

На западном побережье Крыма находится одна из самых известных достопримечательностей полуострова – уникальное Сакское озеро. Из него добывается лечебная грязь, содержащая множество микроэлементов и органических соединений.

С древних времен жители использовали свойства сакской грязи для восстановления и омоложения своего организма. Сегодня целебная грязь применяется для лечения кожи, заболеваний дыхательной и эндокринной систем, а также опорно-двигательного аппарата. Магний, кальций, натрий, железо, ионы йода и брома, входящие в состав сакской грязи, способствуют улучшению обмена веществ, активизации кровообращения и регенерации тканей. А противовоспалительные и обезболивающие свойства грязи делают ее идеальным компонентом в комплексной терапии для улучшения подвижности суставов и снятия отеков.

Удивительный, но малоизвестный факт: полезных микро- и макроэлементов в грязи из Сакского озера в разы больше, чем в популярном у туристов Мертвом море в Израиле. Чтобы ощутить на себе всю пользу этого чудесного дара природы, совсем необязательно



ехать в санатории Крыма, ведь такие же процедуры можно организовать, не выходя из дома. Если у вас есть проблемы с опорно-двигательным аппаратом или имеются заболевания кожи, используйте универсальную грязь сакского озера в домашних условиях. Для проведения обертываний можно использовать сакскую грязь в упаковке 1 кг, ее можно приобрести в официальном интернет-магазине ТД «Сакские грязи» всего за 433 рубля.

Сакская грязь – незаменимый помощник для тех, кто страдает хроническими болями, а также часто подвергается нагрузкам на

суставы и связки. Это натуральное средство поможет восстановить подвижность суставов и уменьшить болевые ощущения.

Под действием лечебных грязей наступают благоприятные условия для стимуляции физиологических функций ткани, активизируются биоэнергетические процессы, восполняются энергозатраты организма, которые расходуются на борьбу с воспалением, осуществляется своеобразная санация воспалительного очага.

Также идеальным средством для борьбы с хроническими болями в суставах и ускорения процес-

са восстановления после травм, при варикозном расширении вен является гель для суставов и связок с охлаждающим эффектом и активными компонентами – «Гель АКВАБИОЛИС для суставов и связок охлаждающий». Активные компоненты в составе геля улучшают кровообращение, способствуют расслаблению мышц и ускоряют процесс регенерации тканей.

Идеален в комплексе с крем-гелем для ног АКВАБИОЛИС Венотоник «От усталости ног»

Незаменимым средством в вашей аптечке могут стать гель АКВАБИОЛИС для спины и мышц разогревающий и крем для суставов и связок АКВАБИОЛИС восстанавливающий. Они мягко снимут болезненные ощущения в спине и пояснице, улучшив общее состояние.

Проводите обертывания и используйте гели на основе сакской грязи для здоровья и комфорта ваших суставов каждый день, в каком бы уголке России вы ни находились!

Чтобы купить оригинальную продукцию компании ООО «ТД «Сакские грязи», необходимо навести камеру вашего смартфона на QR-код – это фирменный официальный магазин на WB с бесплатной доставкой.

Если не получается сделать заказ, вам поможет консультант. Обратитесь по номеру: 8-800-777-32-73.

Дежурный по номеру
Елена Зинковская

«Семья – надежный тыл или ...?»

Анекдоты не про нас

В народе говорят: «Если хочешь узнать, какой твоя жена будет в будущем, посмотри на ее маму», – рассказывает Владимир Иванович из Екатеринбурга. – Мне **Людмила Алексеевна**, моя будущая теща, понравилась с первой нашей встречи – спокойная, доброжелательная. И ужены характер похожий. Может, поэтому мы и прожили вместе уже больше 40 лет. Когда я слышу анекдоты, в которых высмеивают отношения тещи и зятя, то не понимаю, что в них смешного. Моя теща совсем не похожа на персонажей этих историй. Многие думают, что такого не бывает, но у нас с Людмилой Алексеевной отношения очень хорошие. Она никогда не навязывает свое мнение и не обижается, если мы сделали по-своему, всегда поддерживает и подбадривает, конфликты сглаживает, не дает им превращаться в ссору. Часто советуясь с тещей по любым вопросам, ведь житейского опыта у нее больше. Когда

дети были маленькими, она активно участвовала в их воспитании – водила в музыкальную школу, спортивные секции. Теперь уже взрослые внуки помогают бабушке, ведь возраст у нее преклонный – почти 90 лет.

«К своей невестке я долго относилась настороженно, – делится тагильчанка **Антонина Сергеевна**. – Не нравилось, что у сына – высшее образование, а она только педучилище окончила. Жили молодые первое время у меня, и я постепенно стала замечать, что у меня вдруг стало больше свободного времени: и ужин уже Танюшка приготовила, и белье постирать успела, и порядок навести. А рукодельница какая! Но главное – получалось у невестки сглаживать острые углы: с сыном они практически не ссорились, она умела его быстро успокоить, он даже мягче характером стал. Вместе они уже много лет, а у меня – четверо внуков и пятеро правнуков».

Снова о почте. И обиды, и благодарности

«Пишу с обидой на наше почтовое отделение, – начинает свой рассказ **Марина Семеновна Коноплева** из Нижнего Тагила. – Вашу газету выписываю почти с первых лет издания. Она мне очень нравится, много в ней полезных советов и статей. Но, наверное, придется расстаться, наше почтовое отделение хотят закрыть, а ходить в другое мне на девятом десятке лет далеко. С мая я получаю газету с опозданием – на 4 дня позже, вместо пятницы – во вторник. Один раз не получила целый месяц, потом принесли сразу 4 номера. Звонила на «горячую линию» почтовикам. Потом получила от них такой ответ: «Уважаемая Мария Семеновна, мы искренне сожалеем, что вам пришлось столкнуться с негативной ситуацией. Благодарим вас за проявленное внимание к работе нашего отделения почтовой связи 622022. Информация, указанная в вашем обращении, доведена до руководства и будет учтена в оценке работы отделения. Начальнику отделения поручено провести дополнительное обучение сотрудников и приложить максимум усилий для недопущения подобных ситуаций в будущем. Просим принять извинения за неудобства». Подписал это документ Р.С. Азаматов, руководитель отдела по работе с обращениями АО «Почта России». Ответ

пришел в августе, но до сих пор все без изменений».

А вот в сообщении **Альбины Васильевны Заглодиной** из Тавды – совсем другая информация, другое настроение: «Хочу поблагодарить почтовое отделение нашего города по улице Ленина, 75. Его сотрудники работают под руководством Натальи Владимировны Рыбаковой. Это – человек на своем месте. Из-за солидного возраста, а мне уже 84 года, я редко хожу на почту, чаще звоню по телефону. Когда бы я ни обратилась к Наталье Владимировне, она всегда корректно ответит на все волнующие меня вопросы. Сейчас идет подписная кампания, работы у почтальонов много. Пожилые читатели просят, чтобы почтальоны зашли к ним домой и оформили подписку на новые или полюбавшиеся газеты и журналы. Наталья Владимировна вежливо объясняет: «Как кто-то из почтальонов освободится пораньше, обязательно прибежит к вам». Так было и со мной. Лена Трусова, которая обслуживает наш участок, ушла в отпуск, но приходили другие почтальоны – и Оля, и Светлана, до квартиры газеты доносили. А теперь и наша Лена вышла из отпуска. Большое им всем спасибо! Хочется пожелать коллективу нашего почтового отделения хорошей слаженной работы и здоровья».

Научные исследования доказали, что пожилые люди, которые поддерживают прочные связи с родными, живут на порядок дольше тех, кто этих связей не имеет, ведь крепкая, дружная семья дает ощущение безопасности. А как складываются отношения в семьях наших читателей, особенно с вновь приобретенными родственниками – невестками, зятями? Такой была тема для обсуждения с дежурным по номеру.

И снохи, и зятя устраивают

«Отношениями в своей семье я доволен, – сообщил **Сергей Леонидович** из Верхней Туры. – Нас родители учили беречь мир в семье. Надеюсь, что получилось это передать и детям. И снохи, и зятя меня устраивают, все работают, детей растят. Живем дружно. У нас с женой – один внук и пять внучек, живут все хоть и не очень далеко, но в разных местах – Нижний Тагил, Лесной, Качканар, Екатеринбург. С ними весело, без них скучно. Старшим внукам уже не так интересно у нас бывать, они приезжают реже. Младшие гостят у нас все лето. Все условия для них есть – и качели, и бассейн во дворе. Нам только

приходится детскую энергию контролировать, направлять ее в нужное русло».

А вот когда смотрю новости по ТВ, не перестаю удивляться нашим законодателям. Они наводят на мысль: ученые разрабатывают всевозможные вакцины от гриппа, ковида, пневмонии... Почему никто не может придумать вакцину от глупости? Многим она бы пригодилась. Иначе как объяснить предложение очередного «умника» ввести налог на бездетность? Лучше подумали бы о том, как создать достойные условия жизни для граждан, чтобы они могли спокойно растить детей, дать им хорошее воспитание и образование. Тогда и рождаемость повысится».

Кто поможет: гороскоп или психолог?

Совсем другая ситуация у екатеринбурженки **Тамары Петровны**. Она с горечью говорит: «После общения с родными долго не могу успокоиться, сейчас мне необходима консультация психолога. Долгое время ходила за больным свекром, была и сиделкой, и домработницей. Но ни свекор, ни муж этих стараний не оценили. Когда дочка единственная вышла замуж, я отдала свое жилье, чтобы они с зятем смогли купить 3-комнатную квартиру. А теперь меня все предали, живу одна, дочь обещает сдать меня в дом престарелых».

«Лучше по гороскопу пару искать, –

считает **Владимир Александрович Чашин** из Асбеста, – звезды не обманут. И с родителями лучше жить отдельно. Дочь моя так и сделала. Живут они с мужем хорошо, у них красивый дом. Но часто я к ним не езжу, зачем мешать? Из замечаний зятю не делаю. Внучке 22 года, но замуж не торопится, работает в госпитале в Екатеринбурге, говорит, что времени на личную жизнь совсем нет. Вообще, считаю, надо молодежь к земле привлекать, село поднимать, создавать людям условия не хуже, чем в городе, чтобы там появлялись новые семьи. Главное – чтобы не было войны, а детям дай бог здоровья».

Газета – добрый, искренний друг и советчик

В конце ноября «Пенсионеру» исполнится 25 лет. Уже сейчас в редакцию поступает множество поздравлений с этой датой – и устных, и письменных. Приведем некоторые из них.

Наш давний читатель и постоянный комментатор из Екатеринбурга **Александра Савватеевна Волосенцева** отзывается об издании так: «Пенсионер» – наш добрый, искренний друг и советчик. Вы объединяете тружеников различных профессий всего региона. Беру свежий номер газеты в руки и узнаю, как живут мои сверстники в поселке Старатель, в Нижнем Тагиле, Ирбите, Гарях, Верхней Туре, Талице, Камышлове, других городах и селах области. Мы все разные, но журналисты «Пенсионера» умеют увидеть в нас что-то интересное. Вы находите способы помочь читателям в их проблемах. У газеты – достойные авторы по медицинской тематике, их ответы просты и понятны. А сколько интересного мы узнаем об истории Урала и людях дела! И как приятно читать, что редакция проводит конкурсы, а потом ее сотрудники едут в самые отдаленные уголки, чтобы лично вручить подарок

победителю. Вы для меня – отдушина, умеете слушать, мягко поправлять, сохраняя весь смысл сказанного мною».

Наилучшие пожелания отправили в редакцию **Светлана Викторовна** и **Виктор Александрович Сульгины**, подписчики с 20-летним стажем из поселка Калиново Невьянского района: «Поздравляем газету с 25-летием! Желаем всем здоровья, успехов в работе, удачи и профессионального мастерства, чтобы тыл был всегда защищен, чтобы вся семья была здорова, весела и никакие домашние проблемы не отвлекали вас от работы».

«Читаю вашу газету с большим удовольствием, – пишет **Мария Игнатьевна Зуева** из села Чупино Пышминского района. – Поздравляю «Пенсионер» с 25-летием. Желая изданию дальнейшего процветания, здоровья, счастья, удачи, добра и мирного неба». Ее поддерживает и **Нина Андреевна Куликова**, жительница села Вновь-Юрмытское Талицкого района: «Поздравляю коллектив редакции с 25-летием газеты «Пенсионер» и Годом семьи. Желая вам крепкого здоровья, успехов во всем и всего наилучшего».

СТАТИСТИКА

Дежурному поступило **19** звонков

из Асбеста, Верхней Туры, Екатеринбурга, Красноуфимска, Нижнего Тагила, Невьянска, Нижнесергинского и Режевского районов.

1

ПЕРВЫЙ

05.00 АΓΑΘΑ ΟΟΒΤ Ο+
09.00, **11.00**, **14.00**, **17.00**, **03.00** ΓΑΤΙΝΟΕ
09.05 ΓΑΤΙΟΥΕ ΤΒΕΑΤΑΓΘ Ο+
09.55 ΑΕΟΥ ΑΓΑΘΑΓΑΓΙ 16+
10.45, **11.20**, **14.15**, **16.00**, **19.00**, **22.45** ΕΓΟΓΒΓΑΟΕΓΓΓΙΟΥΕ ΕΑΓΑΕ 16+
15.30 ΑΓΟΕΟΑΕΕ 16+
17.15 ΑΑΑΑΕ ΓΑΕΑΓΕ ΓΝΒ! 16+
18.05 ΓΟΑΕΓΑΓ / ΑΕΑΓΕΓΑ 16+
20.00 Ο/Ν «ΕΥΑΕΕΑ» 12+
21.00 ΑΒΑΓΒ
21.45 Ο/Ν «ΘΕΟΘ» 16+
00.10 ΘΟΓ ΑΓΑΓΑ ΓΕ ΕΑΕΝΟΝΑ 16+
01.10, **03.05** ΓΓΑΕΑΝΟ.ΕΑΑ 16+

РОССИЯ

05.00 ΟΟΒΓ ΘΓΝΝΕΕ 12+
09.00, **11.00**, **14.00**, **17.00**, **20.00**, **03.00** ΑΑΝΟΕ
09.30, **14.30**, **21.10** ΓΑΝΟΓΓΑ ΑΒΑΓΒ. ΑΑΝΟΕ-ΟΒΑΕ
09.55 Γ ΝΑΓΓΓ ΓΕΑΑΓΓΓ 12+
11.30, **18.30** 60 ΓΕΓΟ 12+
13.00 ΓΑΘΕ 12+
14.55, **02.05**, **03.30** Ο/Ν «ΟΑΕΓΟ ΝΕΑΑΝΟΑΕΒ» 16+
17.30 ΓΑΕΑΟΓΑ 16+
21.30 Ο/Ν «ΕΓΒΑΓΑ ΓΕΕΓΝΑΒΑΕΒ» 16+
23.30 ΑΑ×ΑΒ Ν ΑΕΑΑΕ ΓΕΒΓ Γ ΝΓΕΓΑΥΑΑΟ Γ 12+

НТВ

04.50 Ο/Ν «ΟΕΕΟΟ ΑΑΑΕΟΟΟ ΟΓ ΓΑΒΑΕ» 16+
06.30 ΟΟΒΓ. ΝΑΓΓ ΓΑ ΕΟ×ΘΑΑ 16+
08.00, **10.00**, **13.00**, **16.00**, **19.00**, **23.35** ΝΑΑΓΓΑΓΒ
08.25, **10.35** Ο/Ν «ΓΑΝ» 16+
13.25 ×ΑΑΑΥ×ΑΕΓΓΑ ΓΑΓΒΓΑΝΟΑΕΑ 16+
14.00 ΓΑΝΟΓ ΑΝΟΒΑ×Ε 16+
16.45 ΑΑ ΑΒΑΓΥΒ 16+
17.50 ΑΓΕ 16+
20.00 Ο/Ο «ΓΑΕΥΟΟ» 16+
22.15, **00.00** Ο/Ν «ΝΕΓΒΑΒ ΓΓΓΓΓΥ» 16+
00.55 Ο/Ν «ΑΑΕΑΑΓΕ» 16+
04.20 ΑΑΑΓΟΝΟΑΓ ΝΕΒΥΟΟΟ ΕΑΓΑΒ 16+

ЧЕТВЕРГ, 31 ОКТЯБРЯ

ПЕРВЫЙ

05.00 ΑΓΑΘΑ ΟΟΒΤ Ο+
09.00, **11.00**, **14.00**, **17.00**, **03.00** ΓΑΤΙΝΟΕ
09.05 ΓΑΤΙΟΥΕ ΤΒΕΑΤΑΓΘ Ο+
09.55 ΑΕΟΥ ΑΓΑΘΑΓΑΓΙ 16+
10.45, **11.20**, **14.15**, **16.00**, **19.00**, **22.45** ΕΓΟΓΒΓΑΟΕΓΓΓΙΟΥΕ ΕΑΓΑΕ 16+
15.30 ΑΓΟΕΟΑΕΕ 16+
17.15 ΑΑΑΑΕ ΓΑΕΑΓΕ ΓΝΒ! 16+
18.05 ΓΟΑΕΓΑΓ / ΑΕΑΓΕΓΑ 16+
20.00 Ο/Ν «ΕΥΑΕΕΑ» 12+
21.00 ΑΒΑΓΒ
21.45 Ο/Ν «ΘΕΟΘ» 16+
00.10, **03.05** ΓΓΑΕΑΝΟ.ΕΑΑ 16+

РОССИЯ

05.00 ΟΟΒΓ ΘΓΝΝΕΕ 12+
09.00, **11.00**, **14.00**, **17.00**, **20.00**, **03.00** ΑΑΝΟΕ
09.30, **14.30**, **21.10** ΓΑΝΟΓΓΑ ΑΒΑΓΒ. ΑΑΝΟΕ-ΟΒΑΕ
09.55 Γ ΝΑΓΓΓ ΓΕΑΑΓΓΓ 12+
11.30, **18.30** 60 ΓΕΓΟ 12+
13.00 ΓΑΘΕ 12+
14.55, **02.05**, **03.30** Ο/Ν «ΟΑΕΓΟ ΝΕΑΑΝΟΑΕΒ» 16+
17.30 ΓΑΕΑΟΓΑ 16+
21.30 Ο/Ν «ΕΓΒΑΓΑ ΓΕΕΓΝΑΒΑΕΒ» 16+
23.30 ΑΑ×ΑΒ Ν ΑΕΑΑΕ ΓΕΒΓ Γ ΝΓΕΓΑΥΑΑΟ Γ 12+

НТВ

04.50 Ο/Ν «ΟΕΕΟΟ ΑΑΑΕΟΟΟ ΟΓ ΓΑΒΑΕ» 16+
06.30 ΟΟΒΓ. ΝΑΓΓ ΓΑ ΕΟ×ΘΑΑ 16+
08.00, **10.00**, **13.00**, **16.00**, **19.00**, **23.35** ΝΑΑΓΓΑΓΒ
08.25, **10.35** Ο/Ν «ΓΑΝ» 16+
13.25 ×ΑΑΑΥ×ΑΕΓΓΑ ΓΑΓΒΓΑΝΟΑΕΑ 16+
14.00 ΓΑΝΟΓ ΑΝΟΒΑ×Ε 16+
16.45 ΑΑ ΑΒΑΓΥΒ 16+
17.50 ΑΓΕ 16+
20.00 Ο/Ο «ΓΑΕΥΟΟ» 16+
22.15, **00.00** Ο/Ν «ΝΕΓΒΑΒ ΓΓΓΓΓΥ» 16+
00.30 ΓΓΓΓΑΓΓ ΓΑ ΑΒΑΕΥΓΟΟ ΝΓΑΟΟΕΒ 16+
04.05 Ο/Ν «ΑΑΕΑΑΓΕ» 16+

МАТЧ ТВ

08.00, **16.55** ΕΑΒΑ ΓΕΕΕΕΓΓΑ 12+
08.30 ×ΟΓ ΑΑΓΓΓΟΓ 12+
09.00, **12.00**, **14.55**, **17.25** ΓΑΤΙΝΟΕ
09.05, **17.30**, **21.30**, **00.30**, **02.45** ΑΝΑ ΓΑ ΓΑΟ×! 12+
12.05, **14.35** ΝΓΑΟΒΑΓΓΒΑΕ 12+
12.25 ΓΑΓΓΑΑΕΓΟΕ 12+
13.25 ΓΒΓΑΝΝΕΓΓΑΕΥΓΟΕ ΑΓΕΝ 16+
15.00 ΑΝΟΥ ΟΑΓΑΓ 12+
16.25 ΑΕΑ ΝΑΑΒΟΟ 12+
18.20 Α/Ο «ΓΑΕΑ. ΕΓΒΓΕΥ ΟΟΟΑΓΕΑ» 12+
19.20 ΝΓΑΟΑΓΓΟΑ ΑΑΕΓΓΑΓΒΝΟΑΑ 16+
22.25 ΟΟΟΑΓΕ. ×ΑΓΓΕΓΓΑΓ ΕΟΑΕΕΕ. ΓΓΓΓΕΕ - ΕΓΑΒ. ΓΒΒΓΑΒ ΟΒΑΓΝΕΒΟΕΒ
00.40 ΟΟΟΑΓΕ. ×ΑΓΓΕΓΓΑΓ ΕΟΑΕΕΕ. ΓΑΑΓΟΟΝ - ΓΑΒΓΑ. ΓΒΒΓΑΒ ΟΒΑΓΝΕΒΟΕΒ
03.30 Α/Ο «ΓΑΕΑ ΑΒΑΕΑΓΟ. ×ΑΒΓΑΒ ΓΑΓΑΑ» 12+
04.55 ΓΑΤΙΝΟΕ Ο+
05.00 ΑΑΝΕΑΟΑΓΕ. ΑΑΕΓΑΒ ΕΕΑΑ ΑΟΑ. ΟΓΕΝ (ΕΑΑΓΥ) - ΓΑΑ-ΓΑΕ (ΓΓΝΕΑΑ) 6+

КУЛЬТУРА

06.30 ΓΑΘΕΓΓΓ... 16+
07.00 ΓΟΟΑΓΑΕΥ. ΑΑΓΑΒΟΕ ×ΑΝ 16+
07.20, **18.40**, **00.05** Ο/Ν «ΓΑΝΟΓΒΥΑΒ ΑΓΕΓΑ ΓΒΑΝΟΓΕΓΑ» 16+
08.05 ΑΕΑΑΓΥ Ε ΝΟΑΥΑΑ 16+
08.25, **22.15** Ο/Ν «ΓΑΒΥ» 16+
10.00, **12.30**, **16.30**, **19.30**, **23.50** ΓΑΤΙΝΟΕ 16+
10.15 ΓΑΑΕΡΑΑΟΑΕΥ 16+
11.10, **00.55** ΟΟ ΑΑΕ 16+
12.45 ΓΑΤΙΝΟΕ. ΓΑΒΓΑΓΓ. ΕΕΓΓ 16+
13.00 Α/Ο «ΓΑΒΑΟΑ ΓΑ ΕΒΑ» 16+
13.15 ΕΝΕΟΝΝΟΑΓΓΓΟΕ ΓΑΓΒ 16+
13.55 ΕΒΟΟΑ ΑΓΒΓΑΕ Α. ΕΕΟΑ×ΑΑΑ 16+
14.25 Ο/Ο «ΕΒΑΟ ΕΓΑΓΑΒΑ ΑΒΕΓΑ» Ο+
15.35 ΑΑΕΑΒ ΝΟΟΑΕΒ 16+
16.45 ΑΕΑΕΑΕΝΕΕΕ ΝΒΑΟ 16+
17.20 ΑΕΑΑΓΥ ΑΓΑ×ΑΟΑΕΥΓΟΟ ΕΑΑΕ 16+
17.50 ΑΓΓΕΓΑΓΟ 16+
19.45 ΑΕΑΑΓΑΒ ΒΓΕΥ 16+
20.05 ΓΑΑΕΕΑ ΑΕΑΓΕ 16+
20.30 ΝΓΓΕΓΓΕΓΓΕ ΓΓ×Ε, ΓΑΕΥΘΕ! 16+
20.50 ΑΑΓΓΕΡΟΓΟΕ ΝΕΟ 16+
21.30 ΑΕΑΝΟΥ ΟΑΕΑ 16+

КУЛЬТУРА

08.00 ΕΑΒΑ ΓΕΕΕΕΓΓΑ 12+
08.30 ΑΕΑ ΝΑΑΒΟΟ 12+
09.00, **12.00**, **14.55** ΓΑΤΙΝΟΕ
09.05, **20.50**, **23.45** ΑΝΑ ΓΑ ΓΑΟ×! 12+
12.05, **14.35** ΝΓΑΟΒΑΓΓΒΑΕ 12+
12.25 ΓΑΓΓΑΑΕΓΟΕ 12+
13.25 ΝΓΑΟΑΓΓΟΑ ΑΑΕΓΓΑΓΒΝΟΑΑ 16+
15.00 ΑΝΟΥ ΟΑΓΑΓ 12+
16.25 ΑΓΕΥΘΓΕ ΟΓΕΕΑΕ 12+
16.55 ΑΓΟΕΕΓΑ. ΒΕΒΟΟΜ ΕΟΑΓΕ ΕΕΑ. ΓΒΓ-ΟΟΒ. ΓΒΒΓΑΒ ΟΒΑΓΝΕΒΟΕΒ
18.55 ΟΟΟΑΕ. ΑΟΝΕΟΕ ΝΟΓΑΒΕΑΑ. ΝΕΓΑΒΑ (ΑΕΑ) - ΕΒΕΝΟΑΕΕ (ΝΓΑ). ΓΒΒΓΑΒ ΟΒΑΓΝΕΒΟΕΒ
21.15 ΟΓΕΕΑΕ. ΟΓΓΑΑΟ ×ΑΓΓΕΓΓΑΓ ΕΟΕ. ΟΓΓΑΑΓ (Γ. ΓΑΑΓΒΓΑ) - ΑΕΓΑΓΓ (ΓΕΓΝΕ). ΓΒΒΓΑΒ ΟΒΑΓΝΕΒΟΕΒ
00.40 ΟΟΟΑΓΕ. ×ΑΓΓΕΓΓΑΓ ΕΟΑΕΕΕ. ΟΓΓΑ - ΟΓΒΕΓΓ. ΓΒΒΓΑΒ ΟΒΑΓΝΕΒΟΕΒ

КУЛЬТУРА

06.30 ΓΑΘΕΓΓΓ... 16+
07.00 ΓΟΟΑΓΑΕΥ 16+
07.20, **18.40**, **00.05** Ο/Ν «ΓΑΝΟΓΒΥΑΒ ΑΓΕΓΑ ΓΒΑΝΟΓΕΓΑ» 16+
08.05 ΑΕΑΑΓΥ Ε ΝΟΑΥΑΑ 16+
08.25, **22.15** Ο/Ν «ΓΑΒΥ» 16+
10.00, **12.30**, **16.30**, **19.30**, **23.50** ΓΑΤΙΝΟΕ 16+
10.15 ΓΑΑΕΡΑΑΟΑΕΥ 16+
11.10 Α/Ο «ΑΑΕΥΕ ΓΑΑΑΑΥ» 16+
12.15 Α/Ο «ΑΑΑΟΓΑ ΑΑΓΑΓΕ» 16+
12.45 ΓΑΤΙΝΟΕ. ΓΑΒΓΑΓΓ 16+
13.00 Α/Ο «ΓΑΓΑ ΓΑΕΒΑ» 16+
13.15 «ΕΒΕΥΓΓΕΝΟΥ ΓΒΓΟΕΑ ΑΒΑΥΑΑΓ ΒΑΕΑ». Α/Ο 16+
13.55 ΕΒΟΟΑ ΑΓΒΓΑΕ Α. ΕΕΟΑ×ΑΑΑ 16+
14.25 Ο/Ο «ΕΒΑΟ ΕΓΑΓΑΒΑ ΑΒΕΓΑ» Ο+
15.35 2 ΑΑΒΓΕΕ 2 16+
16.45 ΓΒΒΓΕΥΓΟΕ ΑΓΓΕΕ 16+
17.20 ΑΕΑΑΓΥ ΑΓΑ×ΑΟΑΕΥΓΟΟ ΕΑΑΕ 16+
17.50 ΑΓΓΕΓΑΓΟ 16+
19.45 ΑΕΑΑΓΑΒ ΒΓΕΥ 16+
20.05 ΓΟΕΒΥΟΑΒ ΕΓΕΑΑ 16+
20.30 ΝΓΓΕΓΓΕΓΓΕ ΓΓ×Ε, ΓΑΕΥΘΕ! 16+
20.50 Ο/Ο «ΑΟΝΑΝΕΑΒ ΑΑΕΕΑΑ». ΕΓΒΓΑΟ, ΑΥ ΑΑΓΥΕΓΑ? 16+
21.30 ΓΓΕΑΓΑ 16+
00.55 ΟΟ ΑΑΕ 16+

Домашний

06.30, **05.35** ΓΓ ΑΑΕΑΓ ΓΑΝΓΑΑΒΟΑΓΓΓΑΟΓΕΘ 16+
07.35, **04.45** ΑΑΑΑΕ ΑΑΑΑΑΑ ΓΝΒ! 16+
08.35, **02.35** ΑΝΟ ΓΑ ΓΟΟΓΑΝΟΑΓ 16+
10.40, **23.15** Α/Ν «ΓΓΓΒΟΥ. ΓΒΓΝΟΕΟΥ» 16+
11.45, **00.25** Α/Ν «ΓΓΒ×Α» 16+
12.50, **01.15** Α/Ν «ΑΓΑΟΑΕΑ» 16+
13.25, **01.40** Α/Ν «ΑΑΒΓΟ ΕΡΑΕΓΓ ΓΑΓ» 16+
14.00, **02.10** Α/Ν «ΑΓΕΓΓΑ ΟΒΑΑΘΕΟ ΑΟΘ» 16+
14.35 Α/Ν «ΕΒΕΑΕΓΓΓΟΕ ΟΑΓΘ» 16+
19.00 Ο/Ο «ΟΥ Α ΓΓΑΓ ΝΑΒΑΟΑ» 16+

ТНТ

07.00 ΟΟΒΓ ΟΓΟ 16+
08.00 ΓΑΓΑΕΑΥ ΑΒΓΓΝΝΕΕ 16+
09.00, **09.30**, **10.00**, **10.30** Ο/Ν «ΓΓΕΑΑ. ΓΓΑΑΒ ΓΑΥΑΑА» 16+
11.00, **11.30**, **12.00**, **12.30**, **13.00**, **13.30** Ο/Ν «ΟΓΕΑА. ΓΓΑАΒ ΓΑΥΑАА» 16+
14.00, **14.30**, **15.00**, **15.30**, **16.00**, **16.30**, **17.00**, **17.30**, **18.00**, **18.30** Ο/Ν «ΕΓΟΑВΓΟ» 16+
19.00, **19.30**, **20.00**, **20.30** Ο/Ν «ΑΟΝΑВ» 16+
21.00, **21.30** Ο/Ν «ΑΟΑААЕ» 16+
22.00 Ο/Ο «ΑΟΓΑВГГГ. ΓΕΝΝΕВ «ΑΑΑΟΘЕА» 16+
23.55 Ο/О «ΑΟΥΑ ΓΑВΓ×ΕА» 18+
02.00 Β ΑΑАА ΓΑ ААВВ 16+

ЗВЕЗДА

05.25, **14.10**, **17.05**, **03.55** Ο/Ν «ΟΟΕΥΝΕΕΕ-ΟΓΕΑАА» 16+
07.00 ΝΑΑΓΑΓΒ ΟΟΒΓΓ 12+
09.00, **13.00**, **19.00** ΓΑΤΙΝΟΕ ΑΓΒ 16+
09.15, **21.00** ΓΟΕВУОУЕ ΥΟΕВ 16+
11.00, **23.15** Ο/О «ΓΟΑΟΓΓΕ ΟΓΑ» 12+
12.50, **18.50** ΝΓΑΟΕΑΕΥΓΟΕ ΑΑΓΓΒΑΕ 16+
13.25, **19.15** ΓΓ ΑΓΒΒ×ΕΓΓ ΝΕΑААΓ 16+
17.00 ΑΓΑΓΓΟΑ ΓΑΤΙΝΟΕ 16+
18.00 Α/О «ΟΑΕΓΟ ΑΓΑΓΓΕ ΑΑΑААЕЕ» 16+
20.10 Α/О «ΝΑΕВΑΓΓΟА ΓΑВΑВЕАЕУ» 16+
22.45 ΓΑΕΑΟ ОАΓ 12+
00.50 Ο/О «ΑΑА АΓАА ГАА ΓВГГАНУВ» 12+

ЗВЕЗДА

06.30, **05.35** ΓΓ ΑΑΕΑΓ ΓΑΝΓΑΑΒΟΑΓΓΓΑΟΓΕΘ 16+
07.30, **04.45** ΑΑΑΑΕ ΑΑΑΑАА ΓΝΒ! 16+
08.30, **02.35** ΑΝΟ ΓΑ ΓΟΟΓΑΝΟΑΓ 16+
10.40, **23.15** Α/Ν «ΓΓΓΒΟΥ. ΓΒΓΝΟΕΟΥ» 16+
11.45, **00.20** Α/Ν «ΓΓΒ×Α» 16+
12.50, **01.15** Α/Ν «ΑΓΑΟΑΕА» 16+
13.25, **01.40** Α/Ν «ΑΑВΓΟ ΕΡΑΕΓΓ ΓΑΓ» 16+
14.00, **02.10** Α/Ν «ΑΓΕΓΓΑ ΟΒΑΑΘΕО АОΘ» 16+
14.35 Α/Ν «ΕΒΕΑΕΓΓΓΟΕ ОАΓΘ» 16+
19.00 Ο/О «ΓΑΑГГΓ ΓΑΓΓΑ ΓΒΓΓΑΓΕА» 16+
07.00 ΟΟΒΓ ΟΓΟ 16+
08.00 ΓΑΓΑΕΑΥ ΑΒΓΓНΝΕЕ 16+
09.00, **09.30**, **10.00**, **10.30**, **11.00**, **11.30**, **12.00**, **12.30**, **13.00**, **13.30** Ο/Ν «ΟΓΕАА. ΓΓААВ ΓАУААА» 16+
14.00, **14.30**, **15.00**, **15.30**, **16.00**, **16.30**, **17.00**, **17.30**, **18.00**, **18.30** Ο/Ν «ΕΓΟΑВΓΟ» 16+
19.00, **19.30**, **20.00**, **20.30** Ο/Ν «ΑΟΝАВ» 16+
21.00, **21.30** Ο/Ν «ΑΟАААЕ» 16+
22.00 Ο/О «ΑΟАААЕ, ΑΓΑВЕАГ» 16+
00.05 Ο/О «ΟΕУОААΓ АВЕЕАГОУ» 18+
01.45 Β ΑААА ΓА ААВВ 16+

ЗВЕЗДА

07.00 ΝΑΑΓΑΓΒ ΟΟΒΓΓ 12+
09.00, **13.00**, **19.00** ΓΑΤΙΝΟΕ ΑΓΒ 16+
09.15, **21.00** ΓΟΕВУОУЕ ΥΟΕВ 16+
11.00 Ο/О «ΓΒΓΑΕУ «ΑΕУОА» 12+
13.25, **18.50** ΝΓΑΟΒΑΓΓΒΑΕ 16+
14.05, **17.05** Ο/Ν «ΓΑΒΑΟΕВ «ΑΓВГΓА» 16+
17.00 ΑΓΑΓΓΟΑ ΓΑΤΙΝΟΕ 16+
18.00 Α/О «ΟΑΕΓΟ ΑΓΑΓΓΓΕ ΑΑΑААЕЕ» 16+
19.15 ΓΓ ΑΓΒΒ×ΕΓΓ ΝΕАААΓ 16+
20.10 ΕΓΑ ΑΓΝΟΟΓΑ 12+
22.45 ΓΑΕΑΟ ОАГ 12+
23.15 Ο/О «ΑΑΑ ΓΒААА ΓΑ ΓВГГААЕ» 12+
00.45 Ο/О «ΓГГГГЕ ΓΑВВУЕ» 12+
02.25 Ο/О «ΑАА АГАА ГАА ΓВГГАНУВ» 12+

ТВ Центр

06.00 ΓΑΝΟΒΑΓΓΕА 12+
08.15 ΑΓΕΟΓΒ... 16+
08.45 Ο/О «Ο×ΑΝΟΓЕ № 13» 16+
10.40 Α/О «Α. ΑΑΓΟΥΓΑΓΕΓ. ΑΑΕΓΑΑΕ ΑΑΑ ΓΑΑΓΝΟΑΕΓΑ». Α/О 16+
11.30, **14.30**, **17.50**, **22.00**, **00.00** ΝΓΑΟΟΕВ 16+
11.50 Ο/О «В ΕΑΟ ОААВ ΕΝΕАΟΥ» 12+
13.45 ΓΓΕ ΑΑВГЕ 12+
14.50 ΑΓВГΑ ΓΑΓΓНОАЕ 16+
15.05 Ο/О «ΓΓΝΕΑΓΓΕ ΑΓΑΓΑ» 12+
17.00 Α/О «ΑΕОАВНЕЕА АВАГУ» 16+
18.10 Ο/О «ΑΑΟΑΕОА ГΑ ΑΝΑ ΒΟЕЕ» 12+
22.35 ΑΑΑΟΕО ΝΕООГА 16+
23.10 Α/О «90-А» 16+
00.35 ΓΑВГГАЕА, 38 16+
00.55 Α/О «ΑΓВГГАЕА ОΓΑВВУЕ» 16+
01.35 ΑΓΑΕ ΕΑ×ΑΝΟАА 16+

4 КАНАЛ

06.00, **11.00**, **16.05**, **21.00** ΓΑАΕΑΑΟГВ 12+
06.30 ΓΟΕУООЕУГГ О+
07.00 ΟΟΒΑΓΓΓΕΕ ΓΕΝΓВАНН 12+
09.00, **13.00**, **18.00**, **00.30** ΑΓΑГГГГ 12+
10.00, **12.00**, **14.00**, **16.00** ΓΑΤΙΝΟΕ. ΑΑΕΑΕΑΝΟ 16+
10.05, **17.00**, **21.30** Α/О «ΕΑΘ ΓΓННЕЕ Ν ΕΡΑΓΑУВ» 12+
12.05, **22.30** Α/Ν «ΝΑΝΝЕУ А ΝΟΒАГА ×ОААΝ» 12+
14.05, **23.30** Α/Ν «ΓΓВ ΕΡΑГАУ - ВГННЕВ!» 12+
14.30, **00.00** Α/О «ΑАУОГА ААГАНЕГ» 12+
15.00, **20.00** Α/Ν «А АГГА ΕО×ΘА» 12+
19.00 ΓΑΤΙΝΟΕ. ΕΟΓΑΕ 16+
19.15 ΓΑΑГВГАВ ΓΕΝЕОВНЕВ 12+
19.30 Α/Ν «ΥΓΑВΑΕВ АОАУААГ» 12+

5 канал

06.30, **09.30** Ο/Ν «ΑΑ×ΓΟΕ ΑΓА» 12+
08.25 ΓΓΑАВ 12+
09.00, **13.00**, **17.00** ΕΑΑΑΝΟΕВ 16+
13.30, **17.30** Ο/Ν «ΝЕАА» 16+
21.25 Ο/Ν «ΑΑΕΕΕΓΕΑΓΓΑВ ΓΒΑВЕА-6» 16+
22.20 Ο/Ν «ΑΑΕΕΕΓΕΑΓΓΑВ ΓΒΑВЕА-5» 16+
23.10 Ο/Ν «ΑΑΕΕΕΓΕΑΓΓΑВ ΓΒΑВЕА-4» 16+
00.00 ΕΑΑΑΝΟΕВ. ΕΟГА 16+

ТВ Центр

06.00 ΓΑΝΟΒΑΓΓΕА 12+
08.15 ΑΓΕΟГВ... 16+
08.45 Ο/О «Ο×ΑΝΟГЕ № 13» 16+
10.40 Α/О «Α. ΑΑΓΟΥΓΑΓΕΓ. ΑΑΕΓΑΑΕ ΑΑΑ ΓΑΑΓННОАЕГА». Α/О 16+
11.30, **14.30**, **17.50**, **22.00**, **00.00** ΝΓΑΟΟΕВ 16+
11.50 Ο/О «В ΕΑΟ ОААВ ΕΝЕАΟΥ» 12+
13.45 ΓΓΕ ΑΑВГЕ 12+
14.50 ΑΓВГΑ ΓΑΓΓНОАЕ 16+
15.05 Ο/О «ΕВАНГАВ ΕΑГОА» 16+
16.55, **23.05** Α/О «ΑΕОАВНЕЕА АВАГУ» 16+
18.10 Ο/О «ΑΑΟАЕОА ГΑ ΑΝΑ ΒΟЕЕ» 16+
22.35 10 ΝΑΓΓΟΥ... 16+
00.35 ΓΑВГГАЕА, 38 16+

4 КАНАЛ

06.00, **12.05**, **17.00** ΓΑАΕΑΑΟГВ 12+
06.30 ΓΟΕУООЕУГГ О+
07.00 ΟΟΒΑΓΓΓΕΕ ΓΕΝΓВАНН 12+
09.00, **16.05**, **21.30** Α/Ν «А АГГГА ΕΟ×ΘА» 12+
10.00, **12.00**, **14.00**, **16.00** ΓΑΤΙΝΟΕ. ΑΑΕΑΕΑΝΟ 16+
10.05, **14.05**, **19.30** ΑΓΑГГГГ 12+
11.00, **11.30**, **18.00**, **18.30</**

Ї Î Ì Í È Ò Å: Â Û – Í Ä Æ È Í Ê Ë!

СОВЕТУЕТ ПСИХОЛОГ

Фото из архива Анны Ткач

Газета продолжает публикацию ответов ведущих профильных врачей уральских клиник на вопросы читателей, поступившие на заочную «горячую линию».

Сегодня рекомендации дает начальник консультативно-оздоровительного отдела Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Свердловской области, клинический психолог Анна Владимировна Ткач.

Юлия Викторовна, посёлок Рефтинский:

– Я являюсь инвалидом 2-й группы бессрочно с сентября 2024 года. Мне положена реабилитация. Могу ли я пройти реабилитацию в Екатеринбурге в центре, где есть психолог? У нас в поселке в комплексном центре соцобслуживания его нет.

– По данному вопросу рекомендую вам обратиться по Единому социальному телефону: 8-800-300-81-00. Звонок бесплатный.

Нина Андреевна, г. Полевской:

– Последние несколько лет у нас с сыном испортились отношения. Он редко приезжает в гости и звонит, не интересуется моим здоровьем. На мои вопросы отвечает односложно. Внуков я тоже вижу редко. Виной тому – наш конфликт со снохой. Унижаться перед ней не хочу, считаю, что именно она не права в нашей ссоре. Но боюсь совсем потерять сына и внуков. Как мне себя вести?

– Да, бывает очень больно не получать внимания от близких людей. С возрастом мы острее реагируем на непонимание, конфликты с близкими, отстранённость. Но безвыходных ситуаций не бывает! Можно многое исправить или изменить свой взгляд на ситуацию. Постарайтесь начать «мирные переговоры» со снохой. Конечно, если вы этого искренне хотите. Не хотите – ваше право этого не делать. Попробуйте и к сыну, и к внукам первой пойти на встречу. Позвоните сами, а не ждите, когда позвонят вам. Скажите, что соскучились, пригласите в гости. Проговорите то, что вас беспокоит, что чувствуете грусть по поводу редкого общения. Скажите, как вы их любите и скучаете.... Но не забывайте о себе! Зачастую мы «проваливаемся» в ситуацию и живём в ней долгое время, не замечая, что вокруг есть прекрасные моменты.

Тамара Михайловна, г. Нижний Тагил:

– Внука с мужем живут вместе со мной в 2-комнатной квартире. У меня был свой порядок, с которым новый зять не считается. Все делает по-своему, бьет, вещи мои выбрасывает без спросу. Ремонт начал, не посоветовавшись. И не приветливый, утром никогда не поздоровадается первый. Конечно, я внуку не выгоню. Но как с ее мужем ужиться?

– Ваша ситуация носит двойственный характер. С одной стороны, в пожилом

возрасте люди часто страдают от чувства одиночества, от того, что проживают одни. Вы – не одна. И внучка – родной вам человек. С другой стороны, ваши эмоции понятны. С возрастом нам важно сохранить свой жизненный уклад, в который входят наши привычки, режим дня и отдыха, ценности. Они могут не совпадать с другими людьми. А ещё иногда нам кажется, что другие люди должны догадаться, чего мы хотим. Но они не ясновидящие. Нужно говорить, что мы хотим. Вы как человек старшего поколения можете транслировать взаимоуважительные правила совместного проживания. Возможно, и у внучки с мужем будут какие-то пожелания. Постарайтесь их услышать. И донести до них, что вам не нравится. Вы не против ремонта, но посоветоваться с вами необходимо. Утреннее приветствие – не ваша прихоть, а позитивное начало дня. Не забывайте хвалить внучку и её мужа. Есть наверняка и положительные поступки с их стороны. Будучи в хорошем настроении, мы меняем мир вокруг себя в лучшую сторону. А агрессия лишь порождает агрессию.

Анатолий Викторович, Тугулымский район:

– Моего единственного внука забрали на СВО. Я не нахожу себе места. Постоянно смотрю новости и еще больше за него боюсь. Сын со снохой, конечно, тоже переживают, но все-таки продолжают жить. Сын работает. Сноха на пенсии уже, но подрабатывает. А я не знаю, как быть? И внук последние недели не выходит на связь...

– Ваше волнение за внука понятно и естественно. Ситуация сложная, но нужно постараться сохранить своё здоровье – как психическое, так и физическое. Здесь нужна поддержка близких или помощь специалиста. Да, мы не можем повлиять на многие ситуации. Это вызывает у нас чувство тревоги, страха, бессилия, что очень сказывается на самочувствии. Но мы можем взять под контроль то, что в силах менять. Это даёт силы и снижает тревогу: соблюдение режима дня, занятия физической активностью, чтение книг, общение с близкими, друзьями. Зачастую нужно усилие воли. Но помните, что это вы делаете ради любимых людей! Когда очень трудно, пишите дневник эмоций. Пропишите на бумаге свои переживания, мысли. Бумага всё стерпит, а вам станет легче. Пишите так, будто пишете близкому другу и делитесь с ним сокровенным. А ещё можете позвонить по круглосуточному телефону доверия и психологической помощи: 8-800-300-11-00. Не замыкайтесь в себе. Вы нужны своим близким!

Светлана Андреевна, г. Красноуфимск:

– Соседка около двух лет назад овдовела. Она уже старенькая, но пока муж был жив, она и в магазин бегала, и за ним ухаживала. А теперь перестала выходить из дома. Много болячек появилось: ходит еле-еле, плохо видит. Но самое страшное – она живет с мыслью о том, чтобы поскорее уйти. Чем ей помочь, как приободрить?

– Очень трогательна ваша забота об одинокой соседке. Это вызывает большое уважение. Да, в старости мы можем остаться в одиночестве, и поддержка других людей становится ресурсом, который «держит на плаву» в жизни. Ничего нет важнее человеческого общения! Приглашайте соседку в гости на чай, заходите сами – пусть на несколько минут, чтобы справиться о здоровье, о делах... Но, возможно, соседка захочет принять вашу заботу. Здесь важно не впадать в обиду. Она может испытывать разные состояния. Возможно, у неё депрессия, и нужна помощь психиатра. Важный вопрос – оказывают ли соседке социальную помощь? Если нет, можно проявить заботу и помочь организовать приходы социального работника. Зачастую человек не хочет жить, потому что не справляется с простыми бытовыми вещами. И именно социальный работник может организовать помощь вашей соседке.

Татьяна Михайловна, г. Екатеринбург:

– Мой сын уже пенсионного возраста, но на заслуженный отдых выходить не хочет, хотя материальной необходимости продолжать работать нет. Я переживаю за его здоровье, работа у него ответственная и нервная. Боюсь, как бы однажды его не хватил удар, ведь человек он не самый здоровый. Как убедить сына побережь себя?

– Ваша забота о сыне понятна, но, возможно, необоснованна. Сын – взрослый человек, который сам несёт ответственность за себя, своё здоровье и свои желания. Трудовая деятельность приносит вашему сыну удовлетворение, что важно для мужчин в психологическом плане. Вы как мама можете поддержать его ободряющим словом, похвалой, уважением к его выбору. И, конечно, важна материнская забота! Это могут быть вкусные и полезные для здоровья блюда, разговоры за чашкой чая, ненавязчивые советы следить за своим здоровьем.

Татьяна Павловна, Серовский район:

– Беспокоит постоянное чувство тревоги без особых причин. От этого учащается пульс, скачет давление. Особенно по вечерам. Обращалась к кардиологу, больших проблем не выявили, препараты, которые мне были назначены, помогли, но на время. Сейчас все возобновилось. Пью успокоительные средства – помогают мало. Что посоветует психолог для борьбы с тревожностью?

– Хорошо, что кардиолог не выявил серьёзных проблем. Тревога – наша базовая эмоция. Без неё прожить невозможно, она нужна. Она заставляет нас направить внимание на какой-то аспект жизни. Проявляется она на физическом уровне именно в виде учащенного пульса, подъёма давления. Могут наблюдаться другие симптомы в теле. Часто такое состояние случается в вечернее время. Днём мы находим себе занятие, общение, дела, а вечером хочется отдохнуть,



но вдруг «полезли» всякие мысли, тело начало реагировать. Медикаментозная терапия уместна. Можно обратиться за помощью к неврологу. Но только за тем, чтобы помочь себе на время. И за это время нужно научиться справляться с тревогой самостоятельно! Вот несколько рекомендаций по этому поводу.

Принять это состояние. Да, мне сейчас тревожно, но я могу с этим справиться! Даже если вы сначала не очень верите в свои возможности, начните тренироваться, и у вас все будет получаться!

Разучите дыхательные упражнения. Но практиковать их нужно ежедневно, находя для этого время. Например, дыхание «квадратом».

Сделайте глубокий вдох, считая про себя до 4-х, задержите дыхание, снова досчитав до 4-х, затем – выдох снова на счёт 1,2,3,4, и вновь задержите дыхание, считая 1,2,3,4. Сделайте 3-4 таких цикла, и спокойствие вернётся к вам!

Можно освоить упражнение «Свеча». Делаем неторопливый вдох – его интенсивность и глубина дыхания должны быть комфортными – и выдох. Разница – в выдохе: он должен быть продолжительнее вдоха. Делается интенсивный активный вдох смешанного типа – через рот и нос одновременно, и пассивный выдох через вытянутые в трубочку губы, а потому длиннее, чем вдох. Через сколько секунд вы почувствуете расслабление в теле.

Ведение дневника эмоций. Описывайте свои эмоции в тетради. Обратите внимание на то, какие мысли вызывают тревогу. Вы можете их менять! Проанализируйте режим дня. Есть ли в вашей жизни физическая активность? Упражнения помогают снизить тревожность. Не надо сложных упражнений, достаточно простых, но приносящих удовольствие.

Не закрывайтесь от людей. Иногда человек может уйти в свою тревогу и в ней находиться один на один, что способно ее усилить. Все люди иногда испытывают чувство тревоги. Вы не одиноки. Обратиться за психологической поддержкой тоже будет на пользу. Это можно сделать по круглосуточному телефону доверия и психологической помощи, который я уже называла.

Ї ËÆ Ї Å È Ð Æ È Ї Ñ Ê Î Å: Ї À Ї Î Ð Î Æ Å 300-Ë Å Ò È В

МАЛАЯ РОДИНА

Татьяна Корус
Фото Валерия Дианова

В прошлом номере газеты мы упоминали о селе Нижнеиргинском Красноуфимского района. Хотим рассказать подробнее об этом старинном поселении и его достопримечательностях.

Село, основанное в 1728 году, скоро будет отмечать 300-летний юбилей. Вся история Нижнеиргинского отражена в экспозиции музея, о которой нам рассказала Наталья Родионова, его гостеприимная хозяйка.

– Наталья, чем же знаменито Нижнеиргинское?

– Приглашаю всех желающих посетить наш маленький музей, с удовольствием проведу для гостей экскурсию. Именно в Нижнеиргинском стали изготавливать первые в России медные самовары, а вовсе не в Туле, как все считают! Кроме того, две сотни лет назад здесь началось кожевенное производство Урала, затем мастерские села присоединены были к фабричным мощностям «Уралобуви». Нижнеиргинское – моя малая Родина, я здесь выросла, с детства очень любила проводить время в музее.

– А как вы стали хранительницей истории родного края?

– В 2014 году я решила пойти работать в

Нижнеиргинский дом культуры, поступила в Башкирский колледж культуры и искусства на факультет режиссуры театрально-массовых представлений. В 2018 году получила диплом и с тех пор работаю в доме культуры. А два года назад сельский музей осиротел: не стало его бессменной заведующей Татьяны Савельевны Смирновой. Нужно было кому-то подхватить музейные дела. Место заведующей дома культуры мне пришлось оставить на полгода, занималась исключительно музеем, потому что это – масса информации, нужно было все изучить. Сейчас совмещаю эти две должности.

– Сложно было изучить все детали экспозиции?

– Когда в 1985 году открыли музей, мне было 5 лет, жила я рядышком, поэтому знаю с детства каждый музейный уголок, каждую фотографию. Но, когда пришла сюда работать, первым делом стала изучать подробнее историю села, его основателей. Помогает мне наш краевед, сельский библиотекарь Лариса Петровна Кошеварова, с ней вместе и занимаемся музеем. Я – хозяйственной частью, организацией и проведением экскурсий, она систематизирует исторические факты. Благодаря ее усилиям, мы можем полно и интересно рассказать посетителям о старообрядцах, их быте и традициях. Мы изучили женский традиционный старообрядческий костюм, сделали лекала и сшили настоящие сарафаны-косоклин-

ники, длинорукавную старообрядческую, иргинскую рубаху. Женский костюм теперь является интерактивной частью экскурсии. Когда я предлагаю примерить его гостям нашего музея, девушки с удовольствием примеряют рубаху, сарафан, получаются эффектные фотографии. Ещё мы проводим для гостей чайные церемонии, кипятим угольный самовар на улице, накрываем стол с печатными пряниками и калачиками.

– Как же вы справляетесь со всеми обязанностями?

– Не скрою, иногда бывает непросто совмещать основное место работы и музей. Но когда приходят посетители, когда тебя внимательно слушают, благодарят восторженно и после двух часов экскурсии не хотят уходить, когда видишь счастье в глазах гостей, понимаешь, что делаешь доброе и очень важное дело. Наш музей можно назвать народным, все экспонаты передали сюда мои земляки – местные жители. Люди приносили то, что досталось им от предыдущих поколений: домашнюю утварь и культовые предметы, рушники и скатерти, подзоры и вышивки, по которым можно понять, насколько умелыми и мастеровыми издавна были люди в Нижнеиргинском.

– В первом зале музея представлены предметы быта и верований старообрядцев. А что у вас во втором зале?



– Музей боевой и трудовой славы села. Основная экспозиция посвящена фронтовикам Великой Отечественной войны, мобилизованным из Нижнеиргинского. Память о погибших на фронте и о тех, кто вернулся с Победой, навсегда отражена на стендах нашего музея. Односельчане поделились самым дорогим – памятью своей семьи, редкими фотографиями, письмами, документами. Низкий поклон за это нижнеиргинцам!

В музее мы принимаем по предварительной записи. Тем, кто захочет у нас побывать, нужно заранее позвонить или написать в Ватсап: 8-902-874-66-61, Наталья Петровна Родионова.

ПОМЕНЯЙТЕ ЭТОТ КУПОН НА ПОДАРОК АКЦИЯ* для людей пенсионного возраста от компании «Дом Здоровья»

ВЫБЕРИТЕ 1 ИЗ 4 ПОДАРКОВ:



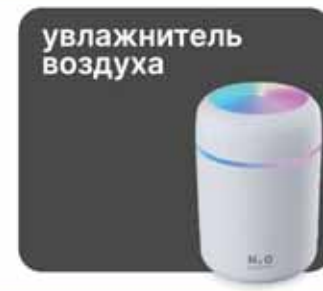
домашние
тапочки



стиральный
порошок



набор
контейнеров
для еды



увлажнитель
воздуха

Наши адреса:

г. Екатеринбург:

ул. Посадская 42, 8(982)751-00-10

ул. Победы 5, 8(982)751-00-20

ул. Восточная 162, 8(919)399-20-35

ул. Амундсена 61, 8(982)717-50-08

ул. Уральская 59, 8(912)610-54-36

г. Первоуральск, ул. Ватутина 72А
8(982)620-15-75

г. Каменск-Уральский, пр-кт Победы 28
8(982)751-00-70

г. Верхняя Пышма, ул. Мамина-Сибиряка 4
8(982)751-00-50

Дом Здоровья
сеть салонов-магазинов массажного оборудования

*Подробнее с правилами акции можно ознакомиться в салон-магазине «Дом Здоровья». Подарок можно получить при предъявлении пенсионного удостоверения. Салон-магазин оставляет за собой право менять подарок. Количество ограничено. Необходима предварительная запись по телефону

« Ì Î É Ì À Ì À Í È Ê Î Æ Ä Å Í Å Á Û È Æ Ð Ó Ñ Ò Í Û Ì »

ОТКРОВЕННО



Андрей Морозов, «Моя семья»
Фото из открытых источников

Сын известного советского певца сам стал прекрасным музыкантом – композитором, дирижёром, исполнителем. Дмитрий Хиль признался, что стеснялся ходить с папой по улице, и рассказал о том, почему Эдуарду Хилу запретили покупать дачу, как он относился к своей популярности, а также об особенностях воспитания в семье.

– Дмитрий Эдуардович, где вы учились?

– С 1970 года – в хоровом училище имени Михаила Глинки при Государственной академической капелле. Таково было решение родителей. Меня никто не спрашивал. «Будешь петь», – сказали мне и отвели в училище. При поступлении я исполнял «Маленького принца». Пел без аккомпанемента, держал строй, все нотки звучали очень чётко, как хрусталинки.

– Вы уже тогда понимали, что имя отца кое-что значит?

– Фамилия папы, конечно, влияла на мою учёбу. Я должен был учиться хорошо, чтобы не подводить его. Правда, не всегда получалось. Но я – не из тех, о ком говорят: на детях природа отдыхает. Считаю, что достиг гораздо большего, чем папа, и уже доказал это по жизни.

– В детстве у вас было много друзей?

– Вне школы у меня их не было, да и времени не хватало. Много занятий, весь день плотно расписан. Я – домашний мальчик. Разве что летом на даче играл с детьми, катался на велосипеде. А во двор меня не пускали. Однажды вышел поиграть с ребятами, упал, сильно ушиб позвоночник. После этого мама сказала: «Наверное, больше не надо ходить во двор».

– Чем хоровое училище отличается от обычной школы?

– Если в обычной школе уроки заканчивались в час дня, то у нас – в четыре, потому что предметов больше – методика преподавания сольфеджо, элементарная теория музыки, хоровая литература, индивидуальные занятия,

дирижирование, вечером – фортепьяно. А ещё нужно успеть сделать уроки, утром снова в школу... Нагрузка большая, физически не каждому подходит.

– Где ваша семья проводила отпуск?

– Отпуск у папы совмещался с гастролями в Ялте и Сочи. Родители всегда брали меня с собой. Кроме гастролей на юге, папин отпуск мы проводили на даче в Комарове под Ленинградом. Но и там, естественно, проходили концерты. Дача в Комарове была государственной.

– Эдуард Хиль не мог позволить себе купить собственную дачу?

– Папе предложили государственную: «Можете снимать, а покупать нельзя». Позднее предложили её выкупить, но он уже не захотел. Понятия не имею, почему возник такой запрет. Тогда вообще было много непонятного. Например, однажды проходила премьера оратории Андрея Петрова «Патетическая поэма» на стихи Андрея Вознесенского. Перед выходом на сцену к папе обратился сотрудник КГБ, показал удостоверение и сказал: «Третью часть петь не надо». Там были стихи «Уберите Ленина с денег! Так цена его высока». Абсурд.

– Было что-нибудь особенное в вашем воспитании с отцовской стороны?

– Говорят, что пример отца очень важен для сына. Но папа никогда не учил меня: «Делай так, не делай этак». Сурово не наказывал, разве что мама или бабушка иногда ставили в угол. Правда, случилась одна история ещё до школы. Я был маленьким, сидел за столом, ел манную кашу, точнее, хлопал по ней ложкой. «Ты будешь есть или нет?» – спросил папа. «Буду», – ответил я и продолжил хлопать по каше. Тут папа встал, подошёл к буфету и вдруг со всей силы ударил по столешнице: «Ты будешь есть?» Это возымело такой эффект!.. Папа пробил столешницу кулаком насквозь. Но такое случилось только раз.

– Эдуард Хиль был очень популярным. Это сказывалось на вас?

– Его все узнавали на улице, оглядывались, а если я шагал рядом, на меня показывали пальцем. Поэтому я говорил маме: «Давай перейдём на другую сторону, пусть он здесь идёт, а мы там». Может, кому-то нравится, когда на него все обращают внимание, дескать, смотрите, я – сын такого-то. Но со мной такого не происходило. Меня бабушка воспитывала так: надо быть скромным, нельзя хвалиться именем. Дошло до того, что, работая в папином ансамбле «Камертон», я «перевернул» фамилию и стал Лиховым. Хиль наоборот. Получилось – Дмитрий Лихов. Мама была ведущей на его концертах и тоже, кстати, выступала под девичьей фамилией Правдина.

– Последние два советских десятилетия запомнились тотальным дефицитом продуктов. Наверное, вашей семье помогали связи отца?

– Когда в 1970-е годы начались проблемы с продуктами, нас выручали «стол заказов» и знакомые родителей в магазинах. Помню, с каким наслаждением ел копчёную колбасу, которую приносили



мама с папой. А ещё помню чёрную паюсную икру. Она была не зернистая, как в банках, а куском. Её приносили из магазина завернутой в вощёную бумагу. В магазины, кстати, папа с удовольствием ходил сам. Сохранилась фотография: он идёт по улице в шапке, пальто, весь обвешан баранками. У него были знакомые в магазинах, люди вообще тепло к нему относились. Например, он вёл знакомство с директором Дома ленинградской торговли, там удавалось купить кое-что получше. Джинсы папа привозил с зарубежных гастролей. Как и все советские артисты, за границей он экономил на всём – суточных в валюте выдавали минимум, а гонорары в валюте целиком сдавались государству. Советские артисты везли с собой еду – тушёнку, консервы. Папа брал супы в пакетиках – с макаронами и кусочками мяса. Отвратительная вещь... Он рассказывал, как вечером после выступления наши артисты в каком-нибудь отеле «Хилтон» начинали готовить еду. Специфический запах стоял на всю гостиницу, иностранцы не могли понять, откуда пахнет. Люди брали с собой кипятильники, некоторые даже умудрялись варить в номере картошку.

– После окончания хорового училища вы решили продолжить образование?

– Я поступил в консерваторию, собирался стать дирижёром-симфонистом. Играл на кларнете, интересовался аранжировками, собирал партитуры, пластинки. На защите диплома я исполнял интересное, но сложное произведение Родиона Щедрина «Казнь Пугачёва». Нужно было не просто сыграть, но и разучить с хором для исполнения на сцене. Комиссия оценила мою работу высшим баллом. Когда учился, читал книги не только по своей специальности – дирижирование, оркестровка, аранжировка, но и об инструментах – литаврах, арфе. Я интересовался разными инструментами.

Это пригодились, когда у меня появился свой коллектив.

После получения диплома я работал в ленконцертном ансамбле «Камертон», но вскоре захотелось самостоятельности. Попытался создать свой коллектив. Но через несколько лет я вернулся к папе.

– Почему?

– Наступили непростые времена – 1990-е. В «Ленконцерте» сократили больше трех тысяч человек. Но папа никогда не был грустным, разве что когда у него болела нога. В те времена у большинства артистов появились проблемы с работой, а у него такой проблемы никогда не возникало. Наоборот, работы стало ещё больше. Жизнь поменялась, мы стали выступать вдвоём. В то время ещё и начался технологический прогресс – появились новые синтезаторы, компьютеры, они заменяли целый оркестр. Музыку можно было записать в домашней студии с профессиональным качеством. Так мы и работали: я являлся у папы и охранником, и шофёром, и аккомпаниатором, и звукорежиссёром, и администратором, и казначеем, и аранжировщиком. Мы создали свою студию, делали записи, придумывали проекты.

– Как получилось, что вы сами стали петь?

– Это папа предложил мне петь на его концертах. Требовалось заполнять паузы, ведь ему уже было тяжело долго стоять на сцене. Да и в концертной программе всегда нужны какие-нибудь контрасты. Я сочинял для него песни, а в 2002 году сам стал исполнять их со сцены. Первое моё выступление состоялось в Доме офицеров в Таллинне. Это уже была чужая страна. Начинать, можно сказать, за границей, а потом осмелел. И после этого где я только не пел: и в Театре эстрады, и на открытых площадках, и в домах культуры, и в «Октябрьском» зале, и на стадионах...

С днём рождения!

Теплоты, уюта в доме
И любви в большом объёме,
Становиться лишь богаче,
Мира, света и удачи.

95 лет

Тамара Алексеевна РАЕВСКАЯ,
Пышминский район

85 лет

Александра Михайловна ГИЛЕВА,
Шалинский район
Юрий Сергеевич КУЗЬМИН,
Екатеринбург

75 лет

Александр Сергеевич КОСОЛАПОВ,
Новая Ляля
Геннадий Савельевич МАНАКОВ,
Сысерть

60 лет

Елена Геннадьевна КНЯЗЕВА,
Ирбитский район

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

Галина Ивановна БАБИНОВА,
Пышминский район

Валентина Александровна ГОРШКОВА,
Туринск

Нина Григорьевна ДЮНДИНА,
Асбест

Галина Николаевна ЗАКОЛЮКИНА,
Екатеринбург

Геннадий Филиппович ИВАНОВ,
Красноуфимский район

Василий Петрович МОСКАЛЕВ,
Тугулымский район

Людмила Мефодьевна НЕЙГУМ,
Таборинский район

Галина Григорьевна ПРОКОПЧЕНКО,
Екатеринбург

Раиса Степановна ШИКАНОВА,
Екатеринбург

Александра Степановна ШУПЛЕЦОВА,
Сысерть

Поздравляем с 90-летием

Антониду Александровну ДУЛЬЦЕВУ!

90 лет — это огромное богатство, которое выпало в жизни не всем! Все, что было, все, что есть и что будет — все ценно и неповторимо! Твоя тёплая улыбка, любящий взгляд, добрые и нежные бабушкины ручки помогают забыть обо всём, что тревожит. Желаем тебе пребывать в этом богатстве и множить его еще долго-долго!

Желаем, чтоб судьба тебя
И дальше берегла,
И жажда твоей жизни,
Как прежде, оставалась!

Семья Асеевых,
дочь **Светлана,**
правнуки, **Красноуфимск**

Поздравляю с днем рождения

Михаила Павловича ДЕРЯБОЧКИНА

Пусть счастье будет настоящим,
К мечте и радости манящим.
Желаю много светлых лет
Без боли, горестей и бед!

Почетный ветеран УВД

А.Н. Глушков,
Березовский

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Все объявления – на сайте газетапенсионер.рф

- Замки. Установка. Недорого. Не залезут! Гарантия. т.8-950-65-81-391
- Продам просторный дом из бруса, на фундаменте, крепкий. Огород – 12 соток. Есть мебель, свет, 2 печки. Хорошие соседи. Звонить до 22 ч. Тел.: 8-904-177-

89-28

- Срочно продам зааненских коз с сеном, хороший удой. Звонить с 10 до 21 ч. Тел.: 8-982-633-09-12

- Продам комнатные цветы: пальма хамеропс, монстера, спатифиллум, гиппеаструм, филодендрон. Тел.: 8-952-147-13-76

- Сниму жилье в Свердловской или Челябинской области, можно в с/м. О себе: женщина, 60 лет, пенсионерка, без в/п, чистоплотная. Тел.: 8-904-177-89-28

- Нужна помощница-пенсионерка, до 65 лет, в Екатеринбурге для женщины, 80 лет. Тел.: 8-953-826-16-56

- Продам швейную машинку, ручную, в раб. сост., Подольск; инвалидную коляску. Тел.: 8-922-159-79-66

- Продам а/м «Ока», 2000 г. в. Тел.: 8-919-366-45-01

УСПЕВАЙТЕ!

Акция!
Только до 30 ноября
2024 г.!

ДЛЯ ВСЕХ ПЕНСИОНЕРОВ
при предъявлении
пенсионного
удостоверения

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

Лечение
катаракты
по выгодной цене
за 21 000 р.
включая операцию
и сам хрусталик

Современное оборудование, опытные врачи

КЛИНИКА МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА ДОКТОРА ИГНАТЬЕВА
Екатеринбург, ул. Ст. Разина, 2 (район Цирка) +7 (343) 227-12-34

Реклама. Медицензия № 0041-01021-66/00350956



Клуб одиноких сердец



- 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 с

женщиной. О себе: мужчина, 56/175/68. Тел.: 8-950-635-92-29

- Вдова, 75/160/60, ж/о. Познакомлюсь с мужчиной, не пьющим, не обремененным детьми, внуками. Тел.: 8-922-150-49-42

Редакция «Пенсионера» отметила новоселье!

Наш новый адрес: 620000, Екатеринбург, ул. Антона Валека, 15, оф. 602 (6-й этаж). Мы работаем по прежнему графику: с понедельника по пятницу с 10 до 18 часов. Для вас сохранены наши фирменные почтовые ящики, расположенные у калиток во дворе по ул. Маршала Жукова, 10.

Остался неизменным адрес электронной почты, телефон дежурного по номеру остался прежним. Поговорить с нашими корреспондентами на заявленную тему или предложить свою можно в соответствии с анонсом, кото-

рый мы размещаем на первой странице раз в две недели. К этому же номеру привязан наш «ватсап».

Позвонить непосредственно в редакцию вы можете по новому телефону: **8-800-511-87-12** (звонок бесплатный). На этот номер в ближайшее время будет настроена переадресация всем привычного **8-343-377-00-47**, но советуем добавить в свой справочник именно новый номер.

Редакция «Пенсионера»

Сборник ваших стихов и прозы

МЫ ИЩЕМ ТАЛАНТЫ

Ранее мы уже сообщали о планах выпуска очередного сборника произведений наших читателей «Уральская мозаика».

Наша книга будет издана в мягком переплете в формате А5: размер – 148х210 мм. У поэтов на страницу такого формата войдет 8 четверостиший с одним небольшим заголовком. У прозаиков при тех же условиях – порядка 2100 знаков с пробелами.

Стоимость основана, прежде всего, на цене за печать издания. На требования типографии мы, увы, повлиять не можем.

Стоимость участия:

- 1 страница** – 1100 руб. (вы получите 2 экз. книги)
- 2 страницы (разворот)** – 2200 руб.

(вы получите 4 экз.)

3 страницы – 3300 руб. (вы получите 6 экз.)

4 страницы (2 разворота) – 4400 руб. (вы получите 8 экз.)

8 страниц – 8800 руб. (вы получите 16 экз.)

10 страниц – 11 000 руб. (вы получите 20 экз.)

Стоимость сборника для читателей, а также заказ дополнительных экземпляров для авторов или читателей – 550 рублей.

Важно!

По вопросам участия обращайтесь в редакцию по телефону **8-800-511-87-12** (звонок бесплатный)

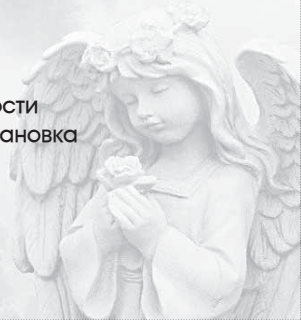
Отправлять произведения можно на электронную почту: info@mediakrug.ru, или по адресу: 620000, Екатеринбург, ул. Антона Валека, 15, офис 602.

Редакция

Полный спектр ритуальных услуг:

- круглосуточная служба перевозки
- организация похорон и кремация
- все сопутствующие товары для похорон и принадлежности
- изготовление памятников, оград, столиков, скамеек, установка
- уход за захоронениями круглый год с фото-отчетом

г. Березовский, ул. Максима Горького, 25
8-909-007-16-20
п. Монетный, ул. Лермонтова, 4
8-902-272-43-10



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 _____

Заполненный купон присылать по адресу редакции:
620000, г. Екатеринбург, ул. Антона Валека, 15



06.00 NĀTĀDŪI ŌDŌTĪ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 IĀTĀNŌÈ
16+
09.00 IĒIŌDĀIN 16+
10.00 NĀIĀR TĒACĪĀR IŌTĀDĀI ĪĀ
16+
11.00, 13.00 ĀTĀIĀR ŌĀEĪĀ 16+
15.00 NĪĀĀC 16+
17.00 ĀTĒIŌĀEŪIŌE NĪĀŌIŌTĀEŌ
16+
18.00 CĀNĀEĀXĀIŌĀ NĒNĒÈ 16+
19.00 ĀTĀDĪYŌEĀ 16+
20.00 Ō/O «ĀDĀO» 16+
22.00 Ō/O «ĀDĀO-2» 16+
00.40 Ō/O «NĀNŌDŪ» 16

1

РОССИЯ

HTB

СКАНВОРД

2

КУЛЬТУРА *K*

D

ВЕЗДА



4 КАНАЛ

5 канал

OTB

TB3

PEH TB

				Перчатки мотогонщика		Па-де-... (пролив)		Втыкается в розетку							Член городской общины
Изобретатель акваланга	Диск с единственным хитом		Укрытие воина					Сын царя зверей	Раздел метеорологии	Страус, бегающий по пампам		«Бумажник» для сахарного песка			
				Волшебная у Аладдина		Дефект на посуде									
... Старр, фильм «Княжна Деизи»	«... не нервируй меня!» («Подкидыш»)		Пушечный шар					Главный город латышей	Военный противник			Каша из бетономешалки			
				Шум от купания		Паук, убивающий верблюда									
	Дитя, спящее в люльке	Небо-скреб как он есть				Оружие, плюющееся пламенем		Известность			Офисная команда	Гуманитарный в спецшколе	Линза-выжигалка	1	
				Прикрыватная занавеска						«Петля» Батия на шее Руси		Маечка, оголяющая пуп			
	«Все путем» у бухгалтера	Символ семьи				Острое татарское блюдо						«Братец ...», м/ф			
				«Живые» рубли и баксы			Древний кельт на римский лад	Разновидность тенниса		Так зовут няню с лицом Заворотнюк	Город в Азербайджане		Мешочек для хранения денег	Мошенническая затея	
							Мелкий мусор						В нем закрома да сусеки	Кусок коры липы	Цветок для соломки
				Целенаправленный обман				Знак препинания					Защита головы ратника		
				Ягодная пена с желатином		Пушное лапостное					2				
Весь «ассортимент» певца								Сухая долина по-арабски				Плита капители			

Ответы на сканворд, опубликованный в предыдущем номере. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Рандеву. Нефрит. Хала. Сбир. Елец. Рожь. Огнище. Ерш. Трап. Итон. Икс. Узор. Лабео. Комета. Чалма. Гном. Нанка. Такт. Пуаро. Марпл. Илона. Лобби. Азс. Инжир. Пингвин. Осот. Виза. Терма. Анфас. Мрак. Яканье. ПО ВЕРТИКАЛИ: Киножурнал. Омск. Озноб. Бита. Камин. Набор. Алжир. Ива. Европа. Парис. Битлз. Уханье. Спам. Очки. Клеши. Атланта. Алет. Гек. Маневр. Наценка. Имя. Знак. Фарш. Мгу. Иена. Инжектор. Самолюбие.

Новые артефакты с родины Шигирского идола

НАХОДКИ

Елена Зинковская
Фото: официальный сайт УрФУ

Нынешний полевой сезон стал удачным для археологов Уральского федерального университета. Им удалось сделать удивительные открытия и находки в окрестностях Шигирского торфяника.

Кладовая на болоте

Шигирский торфяник расположен недалеко от Кировграда. Его длина – около 17 км, ширина – более 10 км. В центре торфяника находится постепенно зарастающее Шигирское озеро. В середине XIX века, когда на Урале царил «золотая лихорадка», золото было найдено и в этих местах. Шигирское озеро частично осушили. Работавшие здесь старатели то и дело находили необычные предметы из дерева, рогов, костей животных, камня, глины.

Чуть позже Шигирским торфяником



заинтересовались историки и обнаружили десятки стоянок древнего человека, множество фигурок животных, птиц, наконечники стрел, ножи, весла, грузила, рыболовные крючки, глиняные сосуды, деревянные лыжи. Но самая крупная находка была зафиксирована 5 февраля 1890 года, когда с 4-метровой глубины подняли на поверхность фрагменты деревянной скульптуры. Она вошла в мировую историю как Большой Шигирский идол.

Уже в наши дни ученые определили, что ее возраст – около 11,5 тысячи лет. Сейчас Шигирская коллекция хранится в Екатеринбурге, в областном краеведческом музее. Благодаря консервирующим свойствам торфа, древности прекрасно сохранились. А Шигирскому торфянику после ценных находок был присвоен статус объекта культурного наследия.

Под ножом бульдозера

Но в августе прошлого года археологи забили тревогу. «Мы получили сообщение от неравнодушных жителей поселка Нейво-Рудянка о том, что на

территории памятника ведутся несанкционированные земляные работы, – рассказывает профессор кафедры археологии и этнологии УрФУ, доктор исторических наук Ольга Корочкова. – Мы срочно выехали на место и увидели, что бульдозером почти до основания срезан плодородный грунт. Но ведь это – не просто грунт, а культурный слой, в котором аккумулированы находки от эпохи мезолита до средневековья! Артефакты были буквально вдавлены в землю. В администрации Нейво-Рудянки нас заверили, что земляные работы согласованы не были. Мы поставили в известность правоохранительные органы. Они начали поиски виновных в повреждении памятника. Вывоз грунта прекратился. Но его основная часть уже была утрачена. Мы даже ходили по поселку и спрашивали, кому привозили на огороды плодородный грунт? Обращаемся к жителям Кировграда и его окрестностей: **если в привезенной вам земле вы обнаружили какие-то необычные предметы, передайте их для изучения археологам!**

– Более того, торфяник стал местом

притяжения для любителей так называемого приборного поиска, которые приезжают сюда с металлоискателями. На самом деле это – никакие не любители, а расхитители ценной информации, – с возмущением говорит Ольга Николаевна.

Словом, природный памятник нужно было срочно спасать, так что нынешняя археологическая экспедиция носила в некотором смысле вынужденный характер. Уральским археологам повезло, они выиграли грант Российского научного фонда. Благодаря этому появилась возможность летом 2024 года провести полноценные раскопки в районе Шигирского торфяника. В них участвовали преподаватели и студенты УрФУ.

Результаты летних раскопок

Планируя работы, ученые надеялись, что удастся найти производственные площадки древних металлургов. Это была вполне рабочая версия, так как торфяник находится в центре Калатинской группы медно-рудных месторождений, неподалеку – всемирно известный памятник – святилище первых металлургов Урала, на территории которого обнаружено более 200 металлических предметов. Конечно, археологи мечтали найти место, где древние люди получали металл, отливали изделия. И хотя не все их ожидания оправдались, результаты экспедиции оказались вдохновляющими.

В раскопе площадью 156 кв. м археологи обнаружили редкие предметы: миниатюрный медный топорик длиной всего 6 см, который приносили в дар божеству; височные подвески; обломки наконечника копья, ножа-кинжала, слитки и капли меди. Еще одна потря-

сающая находка – блюдо из золотистой бронзы, которое датируется примерно X веком нашей эры. Подобных чаш находили немало в Приуралье, Западной Сибири, в горной части Урала такая находка сделана впервые. Огромная удача для экспедиции!

Знатоки древностей также обнаружили необычную могилу с дромосом. Дромос – небольшой коридор со ступеньками. Он ведет в просторную камеру, в которой был погребен важный для этой общины человек. Внутри не было инвентаря, но рядом с могилой раскопали тальковые булаву и диск, медный топорик. Такие предметы обычно находят в степном Зауралье в погребениях людей с высоким социальным статусом.

Безмерно удивил ученых и другой объект – жертвенник с остатками черепя лося, рядом лежали массивный каменный нож и фигурка из льдистого кварца. Сверху все было накрыто сосудом с огромным количеством отверстий. «Для чего они – будем думать, искать аналогии, – заметила О.Н. Корочкова. – Еще одна удивительная находка – скульптурное изображение головы птицы. Подобных на Среднем и Южном Урале мы не знаем. Будем советоваться с искусствоведами, может, они подскажут, что послужило прототипом».

Сейчас начался этап обработки полученных данных в лаборатории. Все найденные артефакты позволяют по-новому взглянуть на быт и образ жизни древних людей, обитавших на этой территории в период с 4-го по 2-е тысячелетия до нашей эры, расширяют представления об их образе жизни, ритуальных традициях, демонстрируют культурные связи населения в разных регионах Урала.

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ: ЗА ЧЕМ НУЖНО СЛЕДИТЬ?

ВАЖНО ПОМНИТЬ

здоровое-питание.рф

Высота артериального давления, уровень холестерина и глюкозы в крови, вес и продолжительность сна – показатели, позволяющие «измерить» ваше здоровье. Какие данные свидетельствуют о нарушениях в организме? Что нужно предпринять, чтобы исправить ситуацию?

По данным Всемирной организации здравоохранения, **нормальное артериальное давление** у взрослых людей определяется на уровне 120 мм ртутного столба в момент сокращения сердца (систолическое) и на уровне 80 мм в момент его расслабления (диастолическое). Значение 140/90 считается уже повышенным. Гипертония – повышенное артериальное давление – может протекать при отсутствии симптомов. При ее обнаружении необходима консультация врача. Для нормализации давления необходимо употреблять не более 5 г соли в день; ежедневно съедать 4-5 порций овощей и зелени; снизить потребление насыщенных жиров, минимизировать

алкоголь, бросить курить, иметь регулярную физическую активность, снизить вес.

Холестерин – жизненно важный «строительный» материал, придающий упругость и прочность клеточным мембранам. При низком или высоком уровнях холестерина нужно обратиться к врачу, откорректировать рацион питания, соблюдать медицинские рекомендации. Проверять уровень холестерина нужно 2 раза в год.

Нормальные показатели холестерина: общий холестерин – 5 ммоль/л; холестерин ЛПНП («плохой») – менее 3 ммоль/л; холестерин ЛПВП («хороший») – более 1,2 ммоль/л для женщин, более 1 ммоль/л для мужчин. Высокий уровень холестерина – до 6,4 ммоль/л и более. Рисковый уровень холестерина – 6,4 ммоль/л и более.

Пониженный уровень общего холестерина – менее 4,5 ммоль/л.

Уровень глюкозы в крови – индикатор состояний предиабета и диабета. Если данные отклоняются от нормы, пройдите углубленное обследование.

Рекомендуемые уровни глюкозы в крови натощак для пожилого человека, не имеющего диабета, – 4,6-6,7 ммоль/л.

Для поддержания здоровья взрослому человеку необходимо 7-9 часов **регулярного непрерывного ночного сна**. Хронический недосып – одна из причин ухудшения обмена веществ, набора лишнего веса, усталости, развития диабета, гипертонии, болезней сердца, депрессии. Рекомендуемая продолжительность сна: 65 лет и старше – 7-8 часов.

Последствия недосыпа могут проявляться эмоционально и физически. Как наладить сон? Поужинать можно за 2-3 часа до сна, не пить бодрящие напитки – крепкий чай или кофе – во второй половине дня. Важны достаточная затемненность помещения и температура воздуха в среднем 20 градусов, отказ от использования мобильного телефона и других гаджетов минимум за час до сна, прием теплой ванны или душа, спокойная музыка.

Недостаток физической активности – один из факторов риска развития инсульта, диабета. Минимальное время физической активности для поддержания здоровья сердца и нормального веса взрослого человека – 30 минут в день.

Для поддержания и определения здоровья человека специалисты раз-

работали **индекс массы тела**. Это величина соответствия веса и роста взрослого человека. Чем выше ИМТ, тем выше риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, остеоартрита, диабета, некоторых видов рака. Показатели ИМТ делятся на группы: менее 18,5 – недостаточная масса тела, 18,5-24,9 – нормальный вес, 25 -29,9 – избыточная масса тела (предожирение), 30 -34,9 – ожирение I степени, 35 -39,9 – ожирение II степени, более 40 – ожирение III степени.

Измерение окружности талии – простой способ определить, есть ли у вас избыточный висцеральный жир – внутренние жировые отложения вокруг сердца, почек, печени, органов пищеварения и поджелудочной железы.

Чтобы измерить окружность талии, найдите верхнюю часть бедренной кости и нижнюю часть ребер, спокойно выдохните, поместите измерительную ленту на середине между этими точками, оберните вокруг талии, проверьте результаты измерения. Необходимо сбросить вес, если талия у мужчин – более 94 см, у женщин – более 80 см. В случае еще более высоких показателей необходимо проконсультироваться с врачом.

КАКИЕ ПРОДУКТЫ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ СУСТАВОВ

ЗДОРОВЬЕ НА ТАРЕЛКЕ

здоровое-питание.рф

Медицине известны десятки видов артрита с разными проявлениями и причинами – ревматоидный, подагрический, реактивный и другие.

Отличить артрит от артроза легко, его основным признаком является воспалительный процесс в области пораженного сустава. Его можно распознать по покраснению кожи, повышению температуры в этой зоне, появлению припухлости.

Наполнив рацион определенными компонентами, можно улучшить питание хряща и создать более комфортные условия для его функционирования. Какие вещества необходимы в первую очередь?

Коллаген. Особый белок, который в большом количестве содержится в хрящевой ткани, связках и коже. В суставном хряще волокна коллагена образуют своеобразную сеть. Она является каркасом хряща, придает ему прочность и упругость, позволяет компенсировать нагрузку во время движения. При недостатке коллагена хрящ становится уязвимым. Поэтому в рацион желательно включать богатые им продукты.

Людям, страдающим артритом, рекомендуют есть больше холодца именно потому, что в этом блюде много полезного коллагена. Однако в студне велико и содержание холестерина. Поэтому есть его желательно не чаще 1 раза в неделю. В другие дни холодец лучше заменить заливным из рыбы или фруктовым желе. При их приготовлении используется желатин, который тоже является несколько измененным коллагеном. В меню также обязательно должны быть нежирное

мясо и рыба, молочные продукты и бобовые.

Сера и селен. Сера содержится во всех клетках нашего организма, но больше всего – в коже и хрящах. Она участвует в производстве коллагена, без серы он попросту не образовывался бы в организме. Не синтезировались бы и протеогликаны – молекулы, входящие в состав хрящевой ткани, которые обеспечивают увлажненность хряща, от этого зависит его способность выдерживать нагрузку.

При артрите количество протеогликанов в хряще сокращается, он становится сухим и ломким. Если при этом в организме возникает дефицит серы, болезненный процесс ускоряется. Ее нехватку нужно восполнять. Важно, чтобы в меню были продукты, богатые не только серой, но и селеном, без которого сера не сможет стать строительным материалом для хряща.

Серой богаты говядина, курица, кета, треска, морской окунь. Много этого макроэлемента в яйцах, бобовых и крупах, редьке, редиске, луке, всех видах капусты, яблоках, сливах, крыжовнике. Селен можно получить из яиц, молока, трески, чеснока, цельнозернового хлеба, морской капусты.

Жирные кислоты омега-3. Чтобы снизить риск воспалительных явлений, в рационе должно быть достаточно полиненасыщенных жирных кислот омега-3. Они обладают противовоспалительными свойствами, активизируют в хряще восстановительные процессы.

Что съесть? Жирную рыбу: селедку, сардины, скумбрию. Желательно не добавлять к ним масло при приготовлении и не жарить, а запекать. Полезны заправки для салатов на основе льняного масла, в нем много омега-3 кислот. В день достаточно 1-2 чайные ложки.

ЧЕСНОК – ЛЕКАРСТВО ОТ 100 БОЛЕЗНЕЙ

А ВЫ ЗНАЛИ?

«Красота и здоровье»

Чеснок – одно из самых действенных средств для профилактики простудных заболеваний, он укрепляет иммунитет. У него есть и масса прочих достоинств, которые большинству неизвестны.

Польза

В чесноке содержатся углеводы; белок; гликозиды; органические кислоты; фитонциды; эфирное масло; витамины С, РР, В1, В2, В5, В6, холин; минеральные вещества – калий, натрий, кальций, магний, фосфор, железо, цинк, селен и другие.

Чеснок способен убивать болезнетворные вирусы, бактерии, микробы и грибки. При наружном применении он ускоряет восстановление поврежденных тканей.

Чеснок повышает силу сокращений сердечной мышцы, заставляя сердце работать эффективно и экономно.

Препятствуя образованию холестерина, овощ предупреждает развитие атеросклероза. Предохраняя сосуды от поражений, снижает риск образования тромбов. Также чеснок снимает спазм сосудов и понижает артериальное давление.

Кроме того, уменьшает воспаление слизистой оболочки дыхательных путей, разжижает мокроту и способствует ее отделению.

Чеснок стимулирует выработку



пищеварительных ферментов, положительно воздействует на мускулатуру кишечника и способствует нормальному усвоению пищи; обеспечивает своевременную эвакуацию желчи из желчного пузыря, препятствуя ее сгущению и образованию камней.

Противопоказания

Вот некоторые болезни, при которых чеснок употреблять не рекомендуется: заболевания почек, желудочно-кишечного тракта, 12-перстной кишки, язвенная болезнь желудка и гастрит. При наличии у человека этих болезней чеснок может значительно усугубить ситуацию.

Народная медицина

Чесночная настойка: 300 г очищенного чеснока положить в 0,5-литровую бутылку, залить водкой. Настаивать в течение трех недель в темном месте. Принимать каждый день по 20 капель, разведя их в 0,5 стакана теплого молока. Настойка очищает сосуды, желудок, снижает давление, снимает спазмы головного мозга.

Важно! Перед употреблением народных средств проконсультируйтесь с врачом!

Помните, что чеснок – лишь вспомогательное средство к лекарствам, назначенным доктором.

ВЫБИРАЕМ ОВОЩНЫЕ КОНСЕРВЫ

«РОСПОТРЕБНАДЗОР РЕКОМЕНДУЕТ»

здоровое-питание.рф

Рассказывает эксперт «Роспотребнадзора» Екатерина Головова.

– На что в первую очередь обращать внимание при выборе консервированных овощей?

– Проверяйте банку, она должна быть неповрежденной, без вмятин, сколов, вздутий. Дата изготовления должна быть нанесена несмываемой краской или выдавлена на жестянке или крышке. Смотрите также на состав. К примеру, в консервированной кукурузе допускаются кукуруза, сахар, поваренная соль, вода. Никаких добавок быть не должно. Предпочтительнее выбирать продукт, изготовленный по ГОСТу, а не по ТУ, – есть гарантия, что для консервирования использована кукуруза в стадии молочной зрелости, то есть после вскрытия она окажется не сухой и перезревшей, а сочной и нежной.

В составе консервированного гороха должны быть только горох, вода, соль и сахар. В составе фасоли – бобы, вода, соль, сахар, допускаются специи, томатная паста.

– Что можно сказать о внешнем виде консервированных продуктов?

– Для консервированной кукурузы должны использоваться цельные зерна, без рваных зерен и зерен с тканью початка, без кусочков початков, листового покрова и шелковистых нитей. Заливка должна быть молочного оттенка. В консервированном горошке зерна также должны быть цельными, без примеси оболочек и кормового гороха коричневого цвета.

Консервированные томаты должны быть однородные по размеру, чистые, не сморщенные, не мятые и без механических повреждений. Заливка должна быть прозрачной, с частицами пряностей или без них. Посторонних вкуса и запаха в продуктах быть не должно.

– Многие считают, что в магазинных маринованных овощах много уксуса. Есть какие-то нормы содержания уксуса для производственных предприятий?

– Для них действует нормативный документ, который четко определяет количество кислоты в маринованных



перцах. Ее должно быть не более 0,5-0,7% от общей массы продукта, чтобы не переборщить с уксусной кислотой, что может быть опасно для здоровья и просто невкусно.

– Как получить гарантию, что консервированная кукуруза изготовлена из свежих зерен, а не из сухих, которые размочили водой, или замороженных, которые разморозили?

– Чтобы удостовериться, что кукуруза произведена из свежего сырья, обратите внимание на дату изготовления. Консервы должны быть выпущены летом или в начале осени. Значит, они сделаны из молодой кукурузы. Если дата изготовления приходится на зиму или весну, производители использовали замороженную кукурузу, которую разморозили и законсервировали. Посмотрите и на место изготовления. Лучше, если это будет южный регион, где растет кукуруза, – Краснодарский край, Ростовская или Курская области. То же относится к другим консервам, например, горошку, томатам, огурцам, если речь идет о продуктах отечественного производства.

– Кукуруза – продукт, который часто становится жертвой генной инженерии. На одних банках написано «без ГМО», на других – нет. На прилавках можно встретить и генно-модифицированную кукурузу?

– В России с 2016 года действует закон о запрете на выращивание и разведение генно-модифицированных организмов и изготовление продукции с их использованием. На пищевых производствах и на прилавках нет кукурузы, выращенной при помощи ГМО. Поэтому надпись «без ГМО» на банке – просто маркетинговый ход.



смесь осторожно ввести муку с тыквой. Перемешать.

Дно формы для выпечки застелить пекарской бумагой и вылить тесто. Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 30-40 минут. Подавать со сметаной.

О ПОДЗИМНЕЙ ПОСАДКЕ СЕВКА

СОВЕТЫ БЫВАЛОГО САДОВОДА

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

Валентине Михайловне из деревни Луговая Талицкого района в середине октября привезли семена лука для подзимнего сева. «Не поздно ли сажать его в это время?» – спрашивает постоянная подписчица газеты.

Ее опасения понятны и объяснимы: зима уже напомнила о себе первым снегом. Но земля еще не застыла, поэтому кое-какие посадочно-посевные работы можно проводить. В частности, сажать севок.

Лук под зиму рекомендуется сажать позднее озимого чеснока: чеснок, находясь в земле, за 20-25 дней успевает отрастить длинные корни, и не думая проклевываться, а вот севок сразу отращивает и корневую систему, и листовую часть. Луковицы не переносят застоя воды в почве, их нельзя сажать в низинных местах. Зато обожают расти на хорошо освещенных грядках, расположенных с севера на юг. Отзывчив лук на удобрения. Из минеральных предпочитает двойной суперфосфат (30 г на 1 кв. метр), из органики – древесную золу, перепревший коровяк, компост, любой перегной.

Предшественниками лука являются свекла, горох, бобы, фасоль, салаты и другие зеленные культуры, а также огурцы и помидоры. Перед посадкой надо вручную убрать с грядки корневища сорняков, которых нынче было немало. А после посадки обязательно замульчировать грядку. Подойдут сено, солома, древесные опилки, опавшие листья, компост. Слой этого материала хорошо утепляет землю и защищает от глубокого промерзания. Мульча отлично задерживает снег на грядках. Весной



ее можно не убирать, так как перья лука легко пробиваются через нее.

С заботой о будущей весне

Правильно поступают некоторые садоводы, когда после завершения сезона с осени оставляют в теплице необходимый инвентарь – лопату, вилы для копки, грабли, лейку, ящички для будущей рассады, укрывной материал.

В октябре необходимо вылить воду из бочек и поставить их вверх дном, не забудьте вылить воду также из чайника, ведра и другой посуды. Желательно отключить электросчетчик.

Защитите замки на домике и хозяйственных постройках от попадания в них воды и дальнейшего ее замерзания. Если этого не сделать, то ранней весной лед не позволит вставить в замок ключ и открыть его. В качестве защитного материала можно использовать все, что не пропускает воду, к примеру, пакеты из полиэтиленовой пленки. Моя знакомая наловчилась прятать замки в обрезанные пластмассовые бутылки.

Закончив сезон, не забудьте поблагодарить фруктовые деревья, кустарники и кустики за урожай и пожелайте им хорошо перенести зиму!

В ЗЕМЛЮ – ЦЕЛУЮ ПОМИДОРИНУ



Начинающий садовод Татьяна Константиновна Ермолаева из Новоуральска по примеру знакомой закопала в теплицу вызревшую помидорину. Рассчитывает, что весной из нее появится пучок ранней рассады. Есть ли такая практика?

Действительно, некоторые садоводы приносились таким способом выращивать помидорную рассаду – не в квартире, где порой не хватает места, а в природных условиях. Поздней осенью спелый плод, в котором вызрели семена, можно целиком закопать в землю.

Но лучше не в теплицу или парник, а в открытый грунт, на грядку. На грядке даже в суровую зиму семенам будет гораздо теплее, их защитит слой снега. А в теплицу придется забрасывать снег.

Глубина такой посадки помидорок должна быть такой же, как у озимого чеснока. Очень глубоко нельзя, семена долго не будут всходить. Ближе к поверхности тоже не следует, семена могут вообще не прорасти, погибнут от холодов. Для создания комфортных условий для зимнего выживания это место на грядке желательно чем-нибудь замульчировать, потом свое дело сделает снег.

ТЫКВЕННЫЙ ПИРОГ

ВКУСНО ПОЕДИМ!

здоровое-питание.рф

Продолжаем использовать в кулинарии собранный урожай. Из тыквы получается отличный пирог – вкусный, влажный.

Потребуется: яйца – 4 шт., мякоть тыквы – 200 г, сахар – 0,5 стакана, мука – 1 стакан, соль – щепотка, сода как разрыхлитель – треть чайной ложки, сметана 150 г.

Приготовление: яйца взбить с сахаром. Очищенную тыкву пропустить через мясорубку 2 раза и смешать с мукой, солью, содой. В яично-сахарную

СПОЕМТЕ, ДРУЗЬЯ

«Ходит песенка по кругу»

Сергей Анатольевич из Асбеста предлагает вспомнить слова замечательной песни из репертуара Эдуарда Хила. Она часто звучала в его исполнении в 1970-х годах.

Музыка Оскара Фельцмана, слова Михаила Танича и Игоря Шаферана.

Где-то песня сочинилась
И со скоростью ракеты
В то же утро очутилась
На другом краю планеты.
Мимоходом, мимоходом,
Теплоходом, самолетом,
Адресованная другу,
Ходит песенка по кругу,
Потому что круглая Земля!
Можно с песенкой сердечной
И грустить, и веселиться,
И, как с другом, с каждым встречным,
Можно песней поделиться.
Эту песню можно было
Петь с конца и петь с начала;
Просто солнце в ней светило,
Просто речка в ней журчала.

СПЕЦПРОЕКТ

Наталья Березнякова
Фото Анастасии Низами

Стартовал очередной «семестр» в школе журналистики, которую уже не первый год организует для потенциальных авторов газета «Пенсионер».

Выпускники нашей школы, успешно овладевшие навыками интересной творческой профессии, уверенно пополняют ряды внештатных авторов, принимают звонки читателей в качестве дежурных корреспондентов, пишут увлекательные тексты, которые находят живой отклик у читателей издания.

А газете очень нужны новые авторы – с жизненным опытом, солидным багажом знаний в разных сферах профессиональной деятельности, искренней заинтересованностью в процессах, которые происходят в обществе, и с горячим желанием рассказать об этом другим на страницах «Пенсионера». Мы не раз



говорили о том, что главный журналист в нашем издании – это сам читатель: и тему подскажет, и готовый текст предложит, и с интересным человеком познакомит.

Замечательно, что школа журналистики вызывает интерес у многих из тех, кто хотел бы попробовать свои силы в роли газетчика. Вот и на этот раз новичков за нашей «школьной партией» оказалось немало. Есть желающие и из других уголков Свердловской области, поэтому мы планируем в недалеком будущем начать

онлайн занятия в Интернете, чтобы освоить навыки профессии и писать заметки в любимую газету могли все желающие независимо от места жительства.

Важно! Тем, кто решит присоединиться к очным занятиям, предлагаем записаться в библиотеке №40 (г. Екатеринбург, ул. Старых Большевиков, 18, тел.: (343) 352-11-61). Вы еще ничего не пропустили, занятия только начались.

Следующая встреча – 29 октября в 15 часов.

ЕОÄÄ ÎÁÐÀÙÀÒÜÑß, ÆÑËË ÕÎËÎÄÍÛÀ ÁÀÒÐÄÆÈ ÆÊÄÄÐÒÈÐÀ?

ВОПРОС-ОТВЕТ

rskrf.ru

С таким вопросом обратился житель Екатеринбурга Александр Игоревич. Наверняка ответ на него пригодится многим жителям многоквартирных домов.

Вот что рекомендуют специалисты АНО «Российская система качества» – национальной системы мониторинга качества товаров и услуг.

После включения отопления должно пройти какое-то время (до 5 дней), чтобы система заработала на полную мощность. Поэтому, если ваш дом уже начали отапливать, но батареи продолжают оставаться холодными, не спешите жаловаться, должно пройти какое-то время.

Если прошло больше пяти дней или во всем доме отопление дали, а в вашей квартире – нет, значит, произошел какой-то сбой. В этом случае уже необходимо привлекать коммунальные службы.

В Постановлении от 6 мая 2011 года № 354 «О предоставлении коммунальных услуг собственникам и пользователям помещений в многоквартирных домах и жилых домов» указывается, что предоставление коммунальных

услуг по отоплению потребителю осуществляется круглосуточно в течение отопительного периода, бесперебойно либо с перерывами, не превышающими продолжительность, соответствующую требованиям к качеству коммунальных услуг. Допустимая продолжительность перерыва отопления:

- не более 24 часов (суммарно) в течение 1 месяца;
- не более 16 часов одновременно – при температуре воздуха в жилых помещениях от 12 до 18-20 градусов тепла;
- не более 8 часов одновременно – при температуре воздуха в жилых помещениях от 10 до 12 градусов тепла;
- не более 4 часов одновременно – при температуре воздуха в жилых помещениях от 8 до 10 градусов тепла.

Если вы столкнулись с перерывами в отоплении, вам должны произвести перерасчет платы за соответствующий период. За каждый час отклонения температуры воздуха в жилом помещении свыше допустимой продолжительности суммарно в течение расчетного периода, в котором произошло указанное отклонение, размер платы за коммунальную услугу снижается на 0,15% размера платы, определенного за такой расчетный период.

Куда звонить, если батареи в квартире холодные? В управляющую

компанию или ТСЖ. Вы можете оставить заявку и дожидаться приезда специалиста, который на месте проводит осмотр системы отопления и определяет, в чем может быть причина неисправности. Он должен письменно зафиксировать тот факт, что тепло на момент его приезда отсутствует, и обязательно указать конкретные показания температуры в помещении, проведя ее замеры. Также он составляет в двух экземплярах акт, одна копия остается у владельца квартиры. Акт нужен, чтобы вы могли обратиться за перерасчетом платы за отопление или защищать свои интересы в суде, если до него дойдет.

Если вы обратились в диспетчерскую службу, но на ваш вызов никто не приехал, необходимо повторить звонок и сообщить о неявке специалиста. Требуйте разъяснений и приезда ремонтника в ближайшее время. Ссылайтесь на то, что в случае отказа или игнорирования ваших требований вы будете жаловаться в организации, контролирующие действия поставщика услуг отопления. Жалоба на холодные батареи в квартире должна быть зафиксирована в диспетчерской службе.

Если специалист приехал, подтвердил отсутствие тепла, вы составили акт, но проблема так и не решилась, подготовьте

письменную претензию на адрес администрации УК. К ней приложите акт об отсутствии отопления, копии договора на оказание услуг и квитанций, подтверждающие, что вы оплачивали услуги и не имеете задолженности. Претензию составьте в письменном виде в двух экземплярах, один останется у вас, на нем должны проставить подпись и день, когда ее приняли в работу.

Также вы можете обратиться с жалобой в «Роспотребнадзор» или территориальный отдел «Госжилстройнадзора». Если вы понимаете, что на вашу претензию быстро не ответят, делать это нужно до того, как получили официальный отказ или «отписку» из своей управляющей компании.

Финальный шаг в вашей борьбе – обращение в суд. Потребуется приложить к иску документы – акты, результаты замеров, квитанции, показания свидетелей, записи о телефонных обращениях либо обращениях через Интернет, жалобы и претензии, которые вы рассылали ранее. Если вы сможете доказать свою правоту, ответчик будет обязан по суду устранить все неисправности и компенсировать вам убытки, которые вы понесли в результате отсутствия отопления. Также будет сделан перерасчет оплаты за отопление.

6+ НАШ САЙТ: газетapенсионер.рф

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: ПЗ196

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

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКОЕ ИЗДАНИЕ. Учредитель ООО «ИСТОКИ», г. Екатеринбург, ул. Шуваловская, 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: 8-800-511-87-12. E-mail: ps@mediakrug.ru. Сайт: газетapенсионер.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, 22.10.2024 г. Дата производства 22.10.2024 г. Выход в свет 23.10.2024 г. Тираж 13 000 экз. Заказ 7777.

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 Екатеринбург – (343) 371-45-04;

Подписка на газету «ПЕНСИОНЕР» по QR-коду

