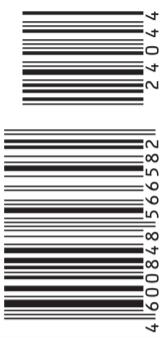


ТВ

ПРОГРАММА
с 4 по 10
ноября

Пенсионер

ГАЗЕТА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ И ЖДУТ

№ 44 (1222)
30 ОКТЯБРЯ г.
**Дежурный
по номеру**


Мы продолжаем практику общения с читателями.
Вопрос: каким видом рукоделия вы владеете?

Ваши звонки принимаются с 31 октября по 5 ноября.

Звоните с 10 до 16 часов.

8-912-229-31-01

Елена Анатольевна
Зинковская

**ВАКЦИНАЦИЯ
ОТ ГРИППА –
БЕСПЛАТНА ДЛЯ ВСЕХ**

ПРОФИЛАКТИКА

Очередная партия вакцины против гриппа поступила в Свердловскую область. Сейчас любой житель региона, обратившись к медицинским работникам, может бесплатно сделать прививку против гриппа.

«На сегодняшний день привиты около 1,5 миллиона человек, примерно 36% от общего числа уральцев. Но для формирования необходимой иммунной прослойки против гриппа необходимо довести этот показатель до 65%. Недостаточно активная позиция свердловчан в вакцинопрофилактике может стать причиной эпидемии гриппа», – сообщил главный внештатный специалист по медпрофилактике регионального минздрава Александр Харитонов.

Наименьшие показатели по уровню привитости эпидемиологи отмечают среди пожилых людей, неорганизованных детей дошкольного возраста и студентов. Упустив благоприятный для вакцинации момент, потом будет поздно сетовать на ужесточение противоэпидемических ограничительных мероприятий. Забота о личном здоровье и здоровье близких людей зависит от каждого свердловчанина. Поэтому в рабочем режиме продолжается вакцинопрофилактика во всех медучреждениях. Также каждую пятницу и субботу в Екатеринбурге действуют выездные пункты вакцинации в торговых центрах, где можно сделать прививку не только против гриппа, но и против гепатита В, дифтерии. Это доступно любому жителю Свердловской области старше 18 лет без привязки к месту прописки. Единственное условие – наличие паспорта и медицинского полиса, по желанию – прививочного сертификата.



Департамент информполитики

СДЕЛАЕМ МИР ЧИЩЕ!



Елена Зинковская

Фото Дмитрия Ермакова, добровольческое движение «Дорогами Добра»

Екатеринбуржцы и жители Свердловской области присоединились к Всероссийской акции по сбору макулатуры «БумБатл». Она проходит по 15 ноября под эгидой Всероссийского экологического общественного движения «Экосистема».

Главная цель акции – объединить людей для сохранения и защиты природы. Специалисты подсчитали, что 20% мусорного ведра россиянина занимает бумага. Переработка 1 тонны макулатуры спасет от вырубки около 20 деревьев. Кстати, за два предыдущих сезона экоактивисты собрали более 3,1 тысячи тонн макулатуры, что позволило спасти, согласно подсчетам организаторов акции, более 62 тысяч деревьев.

Но акция – это еще и соревнование: кто больше соберет старой бумаги. Любой житель нашей страны может найти ближайшую точку сбора макулатуры на сайте акции «БумБатл»: бумбатл.национальныепроекты.рф, и принести туда сырье на переработку. За первенство можно бороться и в командном зачете. Детские сады, школы, колледжи и вузы, а также различные компании, общественные организации открывают пункты приема макулатуры в офисах и на предприятиях.

В Год семьи в рамках акции появилась новая номинация. Теперь побороться за лучший результат можно и семье. Отметим, что участники, которые первыми сдадут 16 кг макулатуры, получат возможность обменять акт о сдаче на билет в театр, музей, на спортивное или другое мероприятие.

В рамках Всероссийского экологического проекта уральцы уже сдали на переработку 10 тонн макулатуры, значит, благодаря этому сохранены 200 деревьев. Недавно волонтёры добровольческого движения «Дорогами Добра» провели мастер-класс по правильному сбору и сортировке вторсырья. Здесь принимают газеты, журналы, картон, обувные коробки, упаковочную бумагу. Добровольцы отмечали, что важно не только собрать сырьё в пачки, но и подготовить его: убрать скотч, металлические предметы – скрепки и прочее, обложки.

Председатель Свердловского регионального отделения Всероссийского движения «Экосистема» Валерий Басай рассказал, как проходит акция в Екатеринбурге и Свердловской области: «Это – возможность объединить усилия разных людей, поговорить о том, как мы используем бумагу, как можно её применять вторично». Он подчеркнул, что в нашем регионе «БумБатл» отличает социальная составляющая. Участники акции не только заботятся об окружающей

среде, но и помогают детям-сиротам, пережившим жестокое обращение. «Всю бумагу мы сдадим на вторичную переработку, а вырученные деньги отправим в благотворительный фонд «Дорогами Добра» на оплату труда профильных специалистов, которые занимаются устройством детей-сирот в приемные семьи», – сказал Валерий Басай.

Для сдачи материалов из целлюлоэзы в Свердловской области открыты более 350 пунктов приёма. Директор регоператора по обращению с твердыми коммунальными отходами ЕМУП «Спецавтобаза» Наталья Зубова сообщила: «Мы сделали охват на нашей территории обслуживания – 40 городов в области, а также в Екатеринбурге 22 точки, куда население и юридические лица могут приносить бумажные компоненты, чтобы мы предали их переработчикам».

Конечная точка собранной волонтерами макулатуры – производственная площадка компании ООО «Уралвторма». Здесь происходит дальнейшая сортировка и упаковка сырья в огромные тюки, которые затем отправляются на целлюлозно-бумажные комбинаты. А еще здесь умеют из старого пластика делать новые скамейки. Об этом рассказал руководитель предприятия Андрей Таганкин. Подробности нашего разговора вы узнаете в следующем номере «Пенсионера».

МНЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ

От главного редактора. Нынче я волею случая оказалась в составе жюри одного из окружных этапов фестиваля «Осеннее очарование». Отсматривая номер за номером во дворце культуры Невьянска, куда съехались участники со всего Горнозаводского округа, я невольно сочувственно смотрела на коллегам по судейской команде – как не запутаться в

этой череде ярких костюмов, калейдоскопе песен и танцев! Но профессионалы сразу видят, чем просто хорошее выступление отличается от замечательного.

Не секрет, что порой участники фестиваля обижаются на жюри: не все подметили, более высоко оценили других, а не нас... Поэтому сегодня я

решила дать слово не самодеятельным артистам, они для меня – все победители. Сегодня мнением об увиденном и услышанном поделятся те, кто профессионально оценивает мастерство «серебряных» певцов и танцоров, мастеров прикладного творчества. Что для них важно в «Осеннем очаровании»? Думаю, их рекомендации пригодятся тем, кто выйдет на сцену в следующем

году. А в следующем номере прозвучит комментарий организаторов площадки, которые уже не первый год проводят окружные этапы фестиваля «Осеннее очарование», и при этом год от года стараются сделать пребывание на концерте комфортным и для участников, и для зрителей, и для жюри.

Наталья Березнякова

«Праздник молодости, энергии и жизнелюбия»

Вот что рассказала Екатерина Троенко, специалист по хореографическому жанру отдела народного творчества ГАУК СО «Свердловский государственный областной Дворец народного творчества».



- Екатерина Ивановна, вы регулярно входите в состав жюри нашего областного фестиваля. Как можете оценить уровень мастерства участников в последнее время: он вырос или остался на прежнем уровне?

- Да, я наблюдаю на протяжении нескольких лет, как и сам фестиваль, и уровень мастерства артистов набирает обороты. Коллективы и отдельные исполнители повышают уровень исполнительского мастерства, «растут» в плане подготовки творческих номеров, это относится к костюмам, композиции

танцев. В этом году, например, неожиданно появился номер в жанре «современная хореография», что было очень интересно наблюдать. А также понравился сольный номер «Фламенко», именно концептуальный, было видно, что танцовщица понимает суть, смысл, характер испанского танца. Так что участники фестиваля умеют удивить и искушенное жюри.

- На мой непрофессиональный взгляд, большинство участников почему-то исполняют композиции на основе народных танцев. Это сами коллективы считают, что для пенсионеров больше подходят, образно говоря, «хороводы»?

- Номеров в жанре «народный танец», несомненно, много, но немало и эстрадных композиций, и выступлений в жанре «балльный танец». В управляемых округах это преобладание варьируется в разном соотношении. Народный танец старшему поколению ближе и понятнее, он – наша душа, наши традиции. Кстати,

непосредственно хороводов, на мой взгляд, не так уж и много. С каждым годом участники демонстрируют всё больше быстрых плясовых композиций. С интересом наблюдаю в последнее время на конкурсе и композиции в жанре эстрадного танца, в стиле ретро. В этом жанре танцоры «серебряного» поколения смотрятся, я считаю, очень гармонично, лаконично и достойно.

- Каковы критерии, по которым оценивается хореографическое выступление: с точки зрения самого танца, внешнего вида танцоров?

- Одним из основных критериев оценки конкурсных номеров фестиваля «Осеннее очарование» являются соответствие самого номера и костюма возрасту артистов. Конечно, оцениваются и образ, и композиция, и исполнение. Но для меня лично главным критерием является артистизм, подача номера, душа исполнителя, степень его «отдачи» и энергия на сцене. Очень важно, чтобы исполнители выглядели выгодно и достойно в выбранном ими направлении

хореографии.

- Дают ли профессиональные хореографы рекомендации коллективам до или после участия в конкурсе? Учитывают ли их коллективы?

- В индивидуальном порядке руководители коллективов обращаются к нам за комментариями, с некоторыми коллективами мы встречаемся и на других конкурсах. Часто участники прислушиваются к советам и дорабатывают номера, хотя я всегда уточняю, что мое мнение субъективно. В любом случае, все идет на пользу делу.

- Что посоветуете будущим участникам фестиваля?

- Каждый год самодеятельные артисты удивляют и восхищают жюри и зрителей своими задумками, изобретательностью, талантами. От всей души желаю дорогим участникам вдохновения и здоровья, сил и энергии на новые творческие номера! То, что они демонстрируют на сцене, – настоящий праздник молодости, энергии и жизнелюбия! Так держать!

«Больше внимания – на народные промыслы»

Заместитель директора Центра традиционной народной культуры Среднего Урала по культурно-досуговой деятельности



Кирилл Савин говорит о разнообразии и качестве исполнения работ, представленных на конкурсе декоративно-прикладного творчества, который проходит в рамках «Осеннего очарования».

- Кирилл Олегович, что нового появилось в последние годы на выставках рукодельных работ? Или, напротив, многие стремятся бережно сохранять сложившиеся традиции?

- Да, в последние 4-5 лет я нередко бываю на окружных этапах фестиваля «Осеннее очарование». Особенность интересным для меня в этом году стал тот факт, что многие участники обратили больше внимания на народные художественные промыслы.

Для нашего центра это, конечно,

приоритетное направление, потому что за народными промыслами стоит многовековая история. Это и традиции Урала, и традиции семей, которые сохраняют мастерство и навыки поколений. К примеру, на выставке в Горнозаводском управляемом округе были представлены изделия из бересты, резьба по дереву. А мне особенно понравился настоящий тагильский поднос. Мастерица из Нижнего Тагила расписала совершенно традиционный поднос, как говорится, не прибавить, не убавить. Автор заслуженно получила Гран-при фестиваля.

- Несколько лет подряд выставки изобиловали всевозможными поделками в технике бисероплетения, вязания кружев крючком. Насколько они соответствуют задачам конкурса рукодельных работ?

- Надо честно признать, что купленный в магазине набор, к примеру, раскрашивание картины по номерам, алмазную мозаику или вышивку по готовой схеме, технологически и художественно выполнить в разы проще, чем авторские

изделия, которые мастера задумывают и делают с нуля. Конечно, такие работы получают и большее внимание жюри, зрителей, и высокие баллы. Поэтому мы всем потенциальному участнику сразу рекомендуем отказаться от «магазинных» изделий и творить самостоятельно. Да, мы стараемся никому не отказывать, принимаем и «готовые» работы, но нужно быть готовыми к тому, что они получат оценки ниже. Главный бонус в этом случае – само желание человека творить. Понятно, что возможности, опыт у всех разные, и замечательно, что мастер пусть и на основе «магазинного» материала, но реализует свою потребность творчества.

- Назовите несколько основных критериев, с которыми вы подходите к оценке работы. Самобытность, авторское прочтение традиционного промысла, какая-то необычная идея или что-то иное?

- Повторю, один из критериев – безусловно, отношение к традиционным народным промыслам, а еще художественное, исполнительское мастерство. Были среди представленных на нынеш-

нем фестивале замечательные работы из камня, изделия из флорентийской мозаики. Запомнился мне в Горноуральском округе пример потрясающего ткачества, просто высочайшего уровня плетения и качества – и с художественной точки зрения, и с точки зрения сохранения промысла. Интереснейшая работа!

- Но, наверное, сложно на равных оценивать уровень мастера, который занимается конкретным направлением уже давно, и новичка. Как начинающим набраться опыта, кроме участия в выставках?

- Признанных, опытных мастеров много и в муниципалитетах, и наш центр традиционной народной культуры Среднего Урала регулярно проводит различные семинары, мастер-классы. Мы приглашаем всех, в том числе – и пожилых людей, осваивать исторические промыслы, изучать новые для себя направления творчества. На сайте центра: uraltradicia.ru, можно посмотреть расписание таких встреч, мы обязательно публикуем их и в соцсетях, рады всем. Не стесняйтесь, выбирайте то, что вам больше по душе, и приезжайте!

«УРАЛОЧКА» – В ОТДЕЛЕНИЯХ «ПОЧТЫ РОССИИ»

ОФИЦИАЛЬНО

Свердловчане оформили более 102 тысяч единиц социальных карт «Уралочка» в отделениях «Почты России». Это примерно 5-я часть всех выданных карт в нашем регионе. Всего в регионе обладателями карт стали свыше 550 тысяч человек.

Единая социальная карта «Уралочка» – это дебетовая банковская карта национальной платежной системы «Мир» с бесплатным обслуживанием и дополнительными полезными сервисами. Такая карта аккумулирует региональные меры социальной поддержки и предоставляет жителям региона преимущества в виде различных льгот и скидок. Держатели карты могут оплачивать «Уралочкой» проезд в общественном транспорте, получать скидки в популярных торговых сетях и от других партнёров проекта, среди которых – медицинские, сервисные, развлекательные, спортивные и другие организации.

Существует два вида единой социальной карты: с расчётным приложением – это полноценная банковская карта, с нефинансовым приложением – заплатить ею не получится, но все полезные сервисы поддерживаются в полном объёме.

Уже более 130 организаций присоединились к проекту. В уральских почтовых отделениях карты начали выдавать с июля 2021 года.

«Уралочку» с расчетным приложением можно оформить в офисах 8 крупнейших региональных и федеральных банков (Синара Банк, Почта Банк, ВТБ, Совкомбанк, УБРиР, Газпромбанк, Россельхозбанк, Сбербанк), а также в многофункциональных центрах представления госуслуг (МФЦ).

Нефинансовую карту «Уралочка» можно получить в пунктах выдачи ЕКАРТА и в офисах партнёров проекта, расположенных в Екатеринбурге, Верхней Пышме, Ревде и Сысерти, а также на северном автовокзале Екатеринбурга.

Полный перечень адресов размещен на официальном сайте проекта eskso.ru.

Свердловская область Единая Социальная Карта

Уралочка

Департамент информполитики

КАК СДЕЛАТЬ УРАЛ МАГНИТОМ ДЛЯ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ?

ИНИЦИАТИВА

Елена Зинковская
Фото автора

В Екатеринбурге состоялся IX международный туристический форум «Большой Урал». Его организатором выступает департамент по развитию туризма и индустрии гостеприимства Свердловской области. Международным партнёром форума в этом году стала Республика Беларусь.

О масштабе

«Для нас форум «Большой Урал» – очередная возможность представить Свердловскую область для гостей из других российских регионов и дружественных стран. Нам важно понимать, в каком направлении мы двигаемся, правильно ли чувствуем настроение наших жителей», – сказал, открывая мероприятие, заместитель губернатора Свердловской области Василий Козлов.

На площадке креативного кластера «Домна» собрались более двухтысячтуроператоров, рестораторов, отельеров и других представителей туристической индустрии из 25 регионов России. Они делились опытом, заводили полезные контакты и знакомства, обсуждали развитие оздоровительного, семейного и автотуризма, подготовку кадров для турииндустрии, цифровизацию отрасли. Особые дискуссии вызвало предстоящее введение туристического налога.

Чем богаты

Участники смогли на собственном опыте оценить туристический потенциал Среднего Урала: для них были организованы экскурсии по Екатеринбургу и железнодорожный тур по Императорскому маршруту. Пока для отдыха на Урал приезжают в основном жители России. Но, как уверяют эксперты, в скором времени география мест, откуда к нам прибывают путешественники, расширится. Исполнительный директор Ассоциации туроператоров России Майя Ломидзе считает наш регион одним из самых перспективных направлений внутреннего туризма. «Потенциал у Свердловской области огромный», – добавила она. А президент Федерации ресторанов и отельеров РФ Игорь Бухаров, посетив рестораны Екатеринбурга, отметил, что они на достойном уровне могут принимать гостей и знакомить их с местной кухней.

Отличные возможности для развития туристического взаимодействия есть у Свердловской области и Республики Беларусь. Об этом заявил председатель правления Республиканского туристической индустрии Беларусь Филипп Гулый: «Экономические связи между Беларусью и Свердловской областью крепки, мы хотим поработать над развитием бизнес-туризма». Кстати, регулярный авиарейс между Минском и Екатеринбургом не субсидируется государством, это свидетельствует о его высокой



востребованности. «Деловые туристы посещают уральские и белорусские выставки и другие мероприятия, ездят в командировки, загружая этот рейс. Наша задача – сделать так, чтобы этим людям было комфортно, интересно, чтобы была возможность задержаться на выходные и в Екатеринбурге, и в Минске. В следующем году будет отмечаться 80 лет Великой Победы. Мы подготовили ряд ярких турпроектов, которыми белорусская сторона готова поделиться с уральскими коллегами», – добавил гость из РБ.

По словам депутата Законодательного собрания Свердловской области, председателя комитета по молодежной политике, развитию физической культуры, спорта и туризма Елены Чечуновой, в Свердловской области востребован, хотя пока и недооценен в полной мере, сельский туризм. «Раньше предоставлять услуги сельского туризма могли только сельскохозяйственные товаропроизводители, но у них – иные задачи. Сейчас законодательно закреплено, что это – полноценная туристическая сфера, куда могут заходить туроператоры, которые профессионально работают в этой сфере. Новые подходы к развитию сельского туризма касаются и малых городов численностью до 30 тысяч жителей», – отметила депутат.

Перспективным направлением становится промышленный туризм, который активно развивается в регионе. Людям интересны не только демидовские заводы, но и современные предприятия, которые находятся на пике технического прогресса. Около 70 из них приглашают на свои производственные площадки. Это особенно привлекательно для молодежи, которая выбирает профессию.

Предприниматель Александр Федотов представил авторский маршрут по северу Свердловской области – поход памяти группы Дятлова, в рамках которого будут раскрыты и другие темы: природа Северного Урала, быт местных жителей, история «Ивдельлага». На форуме состоялась презентация почтовых открыток с изображением Дворца Урал-Мороза и Весны Красны из арамильского «Парка Сказов». Художественные карточки, выпущенные тиражом 1 тысяча экземпляров, продолжают серию «С наилучшими пожеланиями из Свердлов-

ской области!», в которой представлены уникальные природные и туристические объекты региона.

Споры о новом налоге

Ажиотаж вызвала тема введения туристического налога. С 1 января 2025 года местным властям в России разрешено вводить туристический налог, соответствующие изменения внесены в Налоговый кодекс РФ в июле 2024 года. Он будет относиться к местным налогам: муниципальные образования будут вправе вводить его собственными правовыми нормативными актами. Ставки налога могут дифференцироваться, учитывая сезон и категории средств размещения, но в пределах установленных величин. Максимальная ставка – 1% от стоимости услуг по проживанию в гостиницах. До 2029 года она вырастет до 5%. Минимальная сумма – 100 рублей в сутки. Средства, полученные от налогообложения, будут направлены на развитие инфраструктуры туризма, привлечение новых гостей, улучшение популярных маршрутов, установку знаков навигации, теплых туалетов, поддержку событийных мероприятий.

Туристический налог, помимо Екатеринбурга, планируется ввести в городах-спутниках уральской столицы. Сбор станут платить не сами туристы, а гостиницы и хостелы. Категорически против введения туристического налога выступили отельеры, ведь так этот налог будет включен в стоимость номера, значит, придется повышать стоимость гостиничных услуг, что чревато оттоком клиентов.

«Механизм работы туристического налога в Екатеринбурге и других городах до конца не отработан, – считает исполнительный директор Ассоциации туроператоров Майя Ломидзе, – деньги пойдут в общую казну муниципалитета, то есть они не будут целевыми». М. Ломидзе беспокоится, что туристы могут не увидеть результата от взимания налога, ведь фактически администрация сможет потратить «туристические» средства на любые нужды. Глава Екатеринбурга Алексей Орлов, напротив, считает, что опыт других муниципалитетов показал положительные результаты от введения нового вида сбора. Мэр уверен, что введение туристического налога не скажется на трафике гостей в уральскую столицу.

Дежурный по номеру
Наталья Горбачева

«Отопление дали, но есть другие поводы для тревоги в преддверии холодов. Прежде всего, неубранные тротуары и улицы, которые превращаются в каток после оттепелей и ледяных дождей», – заявляли читатели «Пенсионера», отвечая на вопрос о готовности городов и поселков к предстоящей зиме.

«Повезло со слесарем»

«Вы спрашиваете, готов ли наш город или район к зиме? Так вот я отвечаю, что из тех критериев, по которым можно судить о готовности той или иной территории к холодам, в нашем микрорайоне Калиновка в Екатеринбурге я увидела только отопление», – начинает разговор Александра Савватеевна Волосенцева.

Она считает, и с нею трудно не согласиться, что подготовка к зиме – это и работа с кадрами, и регулярная уборка общественных, придомовых территорий, что является функционалом управляющей компании «Урал-СТ». И весь процесс содержания дворов, тротуаров и улиц должен быть под контролем.

«Прихода зимы мы боимся по ряду причин. У нас нет постоянного дворника. Нередко, закрыв за собою подъездную дверь, мы попадаем или на снежный занос, или на лед, где можно расшибиться», – поясняет собеседница.

Она хотела бы обратиться к представителям городской администрации и напомнить им о том, что в прежние времена люди ходили на работу пешком. И ко времени выхода жильцов из дома все дороги были прочищены. «А сейчас у меня складывается впечатление, что отдельные микрорайоны, в частности, наша Калиновка, не является неотъемлемой частью Екатеринбурга. Разве что с теплом более-менее порядок. Нам повезло со слесарем Сергеем Юрьевичем Петровым. Он – человек ответственный, никому не нагрубит, на все просьбы старается откликнуться и делает всё, что от него зависит», – рассказывает Александра Савватеевна. – А когда мы обращаемся к главам районов или чиновникам более высокого уровня, то слышим в ответ: мы у вас бываем, все видим. Признаться, мы были удивлены, когда перед началом отопительного сезона господин Смирнов, который занимает пост министра ЖКХ Свердловской области, заявил, что у нас не хватает слесарей. Позвольте, а где вы были раньше? Проблемы были и будут всегда. Их просто надо решать», – заключила ветеран.

ЛЕКАРСТВО ИЗ РЕДЬКИ

ВЗАИМОПОМОЩЬ

Римма Врубель

На заметку «Отличилась редька», опубликованную в 41-м номере нашей газеты, откликнулась 86-летняя Раиса Тимофеевна из Карпинска.

– Из редьки можно приготовить отличное лекарство, – рассказала она. – Вспоминаю свое военное и послевоенное детство. Отец погиб на фронте, мама работала в колхозе дояркой. Мы с младшей сестрой почти не видели ее дома: на утреннюю дойку уходила с рассветом, надо было ухаживать за своей коровой, работать в огороде. Мы были предоставлены самим себе. Рано научились топить печь-буржуйку, варили себе картошку. Зимой, быстренько выполнив домашние задания, убегали на улицу. Любимым занятием зимой было катание с горки. Домой возвращались замерзшие, в мокрых штанах и рукавицах. Да и одежду теплой особо не было, донашивали друг за другом и то, что люди дадут. Часто простужались и болели. Денег на лекарства не было, поэтому мама лечила нас сама. Главным лекарством была черная редька.



Мама Раисы Тимофеевны делала отверстие в корнеплоде и наливала туда мед. Его давал сосед, который держал пчел. Через несколько дней редька выделяла сок, он-то, смешавшись с медом, и превращался в лекарство.

– Пить его было приятно, кашель и простуда проходили быстро, – продолжила рассказ Раиса Тимофеевна. – Лечение завершила русская печь. Глотнешь редечного сока – и на печку. Полежишь на ней, прогреешь бока и спину, пропотеешь, сразу становится легче. Так же потом я лечила своих детей. Передайте этот совет Ивану Ивановичу из Пышминского района, пусть радуется, что вырастил такое лекарство, и не болеет.

Уже передала! Иван Иванович благодарен за совет.

Зима прекрасна, когда безопасна!

СТАТИСТИКА

Дежурному поступило 19 звонков

из Ирбита, Верхней Туры, Талицы, Асбеста, Первоуральска, Каменска Уральского, Нижнего Тагила, Екатеринбурга.

«Сами лед сбиваем, сами снег убираем»

Татьяна Ивановна из Екатеринбурга говорит, что уральских морозов сроду не боялась. Страшат лишь гололедица и громадные сосульки на крышах. «Мне тут стихи попались, – замечает она. – Они – о таких, как я, и о тысячах других жителей городов и поселков, для которых все последние зимы – Божье наказание». Вот эти строки:

Как на коньках, идут по тротуару,
В напряге все, ругаясь и молясь.
Вот кто-то вновь упал и от удара
Остался цел, от радости крестясь...

Владимир Александрович Чащин из Асбеста говорит, что помог работникам ЖЭКа выявить причину остывающих батарей в квартирах дома №98 на улице Крупской. «Отопление включили, но в ряде квартир батареи почти не прогревались или быстро остывали. Я поднялся на третий этаж и увидел, что стояк там слишком узкого диаметра и состоит из двух частей. Предложил коммунальщикам поменять её на цельную трубу более широкого диаметра. Он так и сделали, тепло пошло. Теперь всё в порядке», – уверяет читатель.

Но теперь его беспокойство вызывает полное отсутствие дворников и уборщиков подъездов. История длится не первый год. «Жители не смирились, просто деваться им некуда. В грязи сидеть не будешь. Поэтому люди сами моют полы в подъездах, долбят лед и убирают снег во дворе. А иначе подъездную дверь не откроешь и за порог

не выйдешь», – пояснил Владимир Александрович.

Фаина Васильевна из Первоуральска, как и другие жильцы дома №4 на улице Урицкого, исправно оплачивает все коммунальные услуги. «Соответственно, мы вправе требовать качества этих услуг. Однако я и другие жители нашего подъезда испытываем проблемы с подачей горячей воды. Подолгу пропускаем воду, пока она прогреется и можно будет принять душ. А за слитую впустую воду тоже приходится платить», – возмущается она.

Фаина Васильевна неоднократно обращалась в УК «ПРП», где ей отвечают, что в первом подъезде неправильно соединены трубы. «Говорят, что ошибка была допущена при строительстве дома. Странно, но в прошлую зиму горячая вода шла почти сразу после того, как мы открывали кран. А нынче нам только предлагают пропускать воду. Проблему никто решать не собирается, поэтому я и мои соседи, думаем установить водонагреватели. Другого выхода не видим», – вздыхает пенсионерка.

А еще ее беспокоит ситуация с подвалом их многоквартирного дома. Этот подвал облюбовали бомжи, жильцы боятся, как бы они не натворили чего. «Управляющая компания, сколько бы мы её ни просили, должных мер не принимает», – заключила Фаина Васильевна.

Придется купить лопату побольше

Валентина Ивановна Мичурова из поселка Старатель возле Нижнего Тагила, как и многие уральцы, тревожится о том, что дворы грядущей зимой будут чистить от снега к счастью. Как это было в прошлом и позапрошлом году. «А что далеко ходить за примером? В начале октября нынче выпал снег. Температура по ночам прилично опускалась, днем поднималась до высоких значений. Естественно, образовались наледи. Однако наша УК «Тепло-НТ» не приняла должных мер. Хотя бы песочку насыпали возле подъездов, чтобы можно было пройти», – рассказывает собеседница.

Вечером 11 октября она не выдержала: взяла лопату и начала сбивать лед у подъезда своего многоквартирного дома №27а, расположенного на улице Каспийской. «Я, как и многие члены общественной организации «Искра жизни», где изготавливают маскиро-

вочные сети, перевязочные пакеты и другие изделия для бойцов СВО, часто возвращаюсь домой в сумерках. Поэтому и решила прочистить хотя бы узенькую дорожку», – поясняет Валентина Ивановна. – Долблю своей небольшой лопатой, а мимо идут молодые соседи. Одни проходят молча, другие пытаются что-то советовать. Прошли два молодых человека. Один из них проживает в нашем подъезде. Он говорит мне: «А зачем вам это надо?» Отвечаю, что делаю всё, что могу для того, чтобы вы, молодой человек, завтра утром не поскользнулись и не упали. Следом идет соседка с сыном. Мальчик со мною поздоровался, а мамочка как будто и не видит, что происходит», – сокрушается пенсионерка. Но работу по очистке двора от льда бросать не хочет. Задумалась о том, что следует купить лопату побольше.

ПЕРВЫЙ | 1 |

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
 09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
 09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
 09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
 10.45, 11.20, 14.15, 16.00, 19.00, 22.45
 ИНФОРМАЦИОННЫЙ КАНАЛ
 16+
 15.30 АНТИФЕЙК 16+
 17.15 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ!
 16+
 18.05 МУЖСКОЕ / ЖЕНСКОЕ 16+
 20.00 Т/С «ИЩЕЙКА» 12+
 21.00 ВРЕМЯ
 21.45 МОСГАЗ. ДЕЛО №10. МЕТРОНОМ
 16+
 00.10, 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+

МАТЧ ТВ | 2 |

08.00 ВОПРЕКИ ВСЕМУ 12+
 08.30 ГОЛЕВАЯ НЕДЕЛЯ. РФ 6+
 09.00, 14.55 НОВОСТИ
 09.05, 19.00, 00.45 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
 12.00, 14.35 СПЕЦРЕПОРТАХ 12+
 12.20 НЕПОБЕДИМЫЙ 12+
 13.25 БОКС. BARE KNUCKLE FC 16+
 15.00 ЕСТЬ ТЕМА! 12+
 16.25 ВИД СВЕРХУ 12+
 16.55 ВОЛЕЙБОЛ. ЧЕМПИОНАТ РФ. PARI
 СУПЕРЛИГА. МУЖ. ЛОКОМОТИВ
 (НОВОСИБИРСК) - ДИНАМО-УРАЛ
 (УФА). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
 20.15 ФУТБОЛ. ФОНВЕТ КУБОК РФ. 1/4.
 РУБИН (КАЗАНЬ) - ЦСКА. ПРЯМАЯ
 ТРАНСЛЯЦИЯ
 22.30 ФУТБОЛ. ФОНВЕТ КУБОК РФ. 1/4.
 ЗЕНИТ (Санкт-Петербург) - АХМАТ (ГРОЗНЫЙ).
 ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

РОССИЯ | 1 |

05.00 УТРО РОССИИ 12+
 09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 03.00
 ВЕСТИ
 09.30, 14.30, 21.10 МЕСТО ВРЕМЯ.
 ВЕСТИ-УРАЛ
 09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+
 11.30, 18.30 60 МИНУТ 12+
 13.00 НАШИ 12+
 14.55 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 16+
 17.30 МАЛАХОВ 16+
 21.30 Т/С «СТОЛЫПИН» 16+
 23.30 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ
 СОЛОВЬЕВЫМ 12+
 02.05, 03.30 Т/С «ДЕМОН РЕВОЛЮЦИИ»
 16+

НТВ

04.50 Т/С «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ»
 16+
 06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35
 СЕГОДНЯ
 08.25, 10.35 Т/С «ПЕС» 16+
 13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ
 16+
 14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
 16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+
 17.50 ДНК 16+
 20.00 Т/С «КОМИТЕТ» 16+
 22.15, 00.00 Т/С «СКОРАЯ ПОМОЩЬ»
 16+
 02.00 Т/С «БАЛАБОЛ» 16+
 04.20 АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР
 16+

КУЛЬТУРА | 2 |

01.45 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+
 03.45 Д/Ф «КОРОЛИ» 12+
 04.55 НОВОСТИ 0+
 06.30 ПЕШКОМ... 16+
 07.00 ЗВЕЗДА Л. ОРЛОВОЙ 16+
 07.20, 18.40, 00.05 Т/С «НАСТОЯЩАЯ
 ВОЙНА ПРЕСТОЛОВ» 16+
 08.05 ЖИЗНЬ И СУДЬБА 16+
 08.25 Х/Ф «БЕДНОМ ГУСАРЕ
 ЗАМОЛВИТЬ СЛОВО» 0+
 10.00, 12.30, 16.30, 19.30, 23.50
 НОВОСТИ 16+
 10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
 11.10, 00.55 Д/Ф «ХОККЕЙ, ХОККЕЙ...»
 16+
 12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО. КИНО
 16+
 13.00 Д/Ф «Л. АННИНСКИЙ.
 ВОЗВРАЩЕНИЕ «ХУДЯЩЕЙ
 НАТУРЫ» 16+
 13.45 Х/Ф «В ЛЮДЯХ» 0+
 15.25 Д/Ф «ЗАБЫТОЕ РЕМЕСЛО» 16+
 15.45 БЕЛАЯ СТУДИЯ 16+
 16.45 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
 17.10 Д/Ф «ЗАПЕЧАТЛЕННОЕ ВРЕМЯ»
 16+
 17.55, 01.55 ДОМИНАНТЫ 16+
 19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
 20.05 ПРАВИЛА ЖИЗНИ 16+
 20.30 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!
 20.45 АБСОЛЮТНЫЙ СЛУХ 16+
 21.30 ВЛАСТЬ ФАКТА 16+
 22.15 Т/С «МЕГРЭ» 16+

Домашний | 1 |

06.30, 05.35 ПО ДЕЛАМ
 НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
 07.30, 04.45 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
 08.35, 02.55 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
 10.45, 23.25 Д/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ»
 16+
 11.55, 00.35 Д/С «ПОРЧА» 16+
 13.00, 01.35 Д/С «ЗНАХАРКА» 16+
 13.35, 02.00 Д/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО»
 16+
 14.10, 02.30 Д/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ
 ДУШ» 16+
 14.45 Д/С «ИЗМЕНЫ» 16+
 19.00 Т/С «ЖЕНЩИНА БЕЗ ОПЫТА»
 16+
 22.30 ФУТБОЛ. ФОНВЕТ КУБОК РФ. 1/4.
 РУБИН (КАЗАНЬ) - ЦСКА. ПРЯМАЯ
 ТРАНСЛЯЦИЯ

ТНТ | 1 |

07.00 УТРО ТНТ 16+
 08.00, 05.00, 05.15 ОДНАЖДЫ В РОССИИ.
 СПЕЦДАЙДЖЕСТЫ 2023 Г 16+
 09.00, 10.00, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30,
 09.30, 10.30, 11.00, 11.30 Т/С
 «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА» 16+
 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30,
 17.00, 17.30, 18.00, 18.30 Т/С
 «ИНТЕРНЫ» 16+
 11.00 Д/С «ИСТОРИЯ ВОЕННЫХ ПАРАДОВ
 НА КРАСНОЙ ПЛОЩАДИ» 16+
 13.20, 07.05, 03.10 Т/С «ОХОТНИКИ ЗА
 БРИЛЛИАНТАМИ» 16+
 17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
 18.00 Д/С «ОРУЖИЕ ХОЛОДНОЙ ВОЙНЫ»
 16+
 18.50 СПЕЦРЕПОРТАХ 16+
 19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
 20.10 Д/С «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ» 16+
 22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
 23.15 Х/Ф «ДЕРЗОСТЬ» 12+
 01.15 Х/Ф «НЕПОДСУДЕН» 12+

ЗВЕЗДА | 1 |

05.10 Т/С «ПОД ПРИКРЫТИЕМ» 16+
 07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
 09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ
 16+
 09.15, 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
 11.00 Д/С «ИСТОРИЯ ВОЕННЫХ ПАРАДОВ
 НА КРАСНОЙ ПЛОЩАДИ» 16+
 13.20, 17.05, 03.10 Т/С «ОХОТНИКИ ЗА
 БРИЛЛИАНТАМИ» 16+
 17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
 18.00 Д/С «ОРУЖИЕ ХОЛОДНОЙ ВОЙНЫ»
 16+
 18.50 СПЕЦРЕПОРТАХ 16+
 19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
 20.10 Д/С «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ» 16+
 22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
 23.15 Х/Ф «ДЕРЗОСТЬ» 12+
 01.15 Х/Ф «НЕПОДСУДЕН» 12+

ТВ Центр | 1 |

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
 08.15 ДОКТОР И... 16+
 08.40 Х/Ф «ДЕТЕКТИВ НА КОНЧИКЕ ПЕРА»
 16+
 10.35 Д/Ф «Н. РУМЯНЦЕВА.
 НЕПОДДАЮЩАЯСЯ» 16+
 11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ
 16+
 11.50 Х/Ф «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ» 12+
 13.45 МОЙ ГЕРОЙ 12+
 14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
 15.05 Х/Ф «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА» 12+
 17.05 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+
 18.10, 20.00 Х/Ф «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ»
 16+
 22.35 ХВАТИТ СЛУХОВ! 16+
 23.05 ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО БЫТА 12+
 00.35 ПЕТРОВКА, 38 16+

4 КАНАЛ | 1 |

06.00, 11.00, 16.05, 21.00 НАВИГATOR 12+
 06.30 МУЛЬТИФИЛЬМЫ 0+
 07.00 УТРЕННИЙ ЭКСПРЕСС 12+
 09.00, 13.00, 18.00, 00.30 ВНЕ ЗОНЫ 12+
 10.00, 12.00, 14.00, 16.00 НОВОСТИ.
 ДАЙДЖЕСТ 16+
 10.05, 17.00, 21.30 Д/Ф «ИЗ РОССИИ С
 ЛЮБОВЬЮ» 12+
 12.05, 22.30 Д/Ф «СЕСИЛЬ В СТРАНЕ ЧУДЕС»
 12+
 14.05, 23.30 МОЯ ЛЮБОВЬ-РОССИЯ! 12+
 14.30, 00.00 Д/Ф «ЗАБЫТОЕ РЕМЕСЛО» 12+
 15.00 ЗЕМЛЯ ЛЮДЕЙ 12+
 15.30 ПИСЬМА ИЗ ПРОВИНЦИИ 12+
 19.00 НОВОСТИ. ИТОГИ 16+
 19.15 ОБЗОРНАЯ ЭКСКУРСИЯ 12+
 19.30 Д/Ф «ЖЕНЩИНА В ИСТОРИИ. Н.
 БЕХТЕРЕВА» 12+
 20.00 А ДОМА ЛУЧШЕ 12+

5 канал | 1 |

06.05 Т/С «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-3» 16+
 06.45 Х/Ф «САМАЯ ОБАЯТЕЛЬНАЯ И
 ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ» 16+
 08.20, 09.30 Т/С «СПЕЦНАЗ-2» 16+
 09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
 13.30, 17.30 Т/С «СЛЕД» 16+
 21.25 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-6»
 16+
 22.20 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4»
 16+
 00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГ 16+

ТНВ | 1 |

06.00, 13.05, 01.05 ПАНОРАМА 16+
 08.00, 19.10, 02.40 КОНЦЕРТ 12+
 08.30, 05.10 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ
 16+
 09.30 МОЛОДЕЖНАЯ ОСТАНОВКА 6+
 10.00 НАРОД МОЙ 12+
 10.30, 17.30, 19.35, 00.40 ТАТАРЫ 12+
 11.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ
 16+
 11.30, 20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+
 12.05 ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ 16+
 15.00 СПЕКТАКЛЬ 16+
 18.20 КЭМТИТ ЖЭВИТ 16+
 20.00, 00.15 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ
 16+
 21.25 КОНЦЕРТ 6+
 03.05 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ
 6+
 03.30 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+
 04.20 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ
 16+

ОТВ | 1 |

05.00, 08.00, 12.00, 15.00, 20.00, 22.30,
 02.00, 03.30 СОБЫТИЯ
 16+
 08.40 Т/С «ГАДАЛКА» 16+
 15.10 Т/С «СЛЕПАЯ» 16+
 18.10 Т/С «ГЛУХАРЬ. ВОЗВРАЩЕНИЕ»
 16+
 23.45 Х/Ф «РЕИНКАРНАЦИЯ. НОВАЯ
 ГЛАВА» 18+
 01.30 Х/Ф «АНЖЕЛИКА, МАРИЗА
 АНГЕЛОВ» 18+

СТС | 1 |

06.00 ЕРАЛАШ 0+
 06.15, 07.20 УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ.
 СМЕХВООК. ШОУ УРАЛЬСКИЕ
 ПЕЛЬМЕНИ 16+
 08.45, 17.55, 19.00 Т/С «МАМА БУДЕТ
 ПРОТИВ» 16+
 09.55 Х/Ф «ПРОСТО ДРУЗЬЯ» 16+
 11.40 Х/Ф «СТАТУС. ОБНОВЛЕН» 16+
 13.55 Х/Ф «МОЙ ЛЮБИМЫЙ
 ДИНОЗАР» 6+
 15.45, 20.00, 23.55 Т/С «МОЛОДЕЖКА»
 16+
 21.00 Х/Ф «МАЙОР ГРОМ» 12+
 01.00 Х/Ф «РАДИОВСЫШКА»
 16+

ТВ3 | 1 |

06.00 ТАКОЕ ВИДЕО 16+
 06.30 МУЛЬТИФИЛЬМЫ 0+
 08.00 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ»
 6+
 08.30, 15.00, 18.00, 22.15 НОВОСТИ 16+
 09.00 ВОЕННАЯ ТАЙНА 16+
 10.00 СОВБЕЗ 16+
 11.00 КАК УСТРОЕН МИР 16+
 12.00, 16.00, 19.00 112 16+
 13.00, 23.30 ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА
 16+
 14.00 НЕВЕРОЯТНО ИНТЕРЕСНЫЕ
 ИСТОРИИ 16+
 15.00 Д/С «ЛЕГЕНДЫ И МИФЫ»
 16+
 17.00 ТАЙНЫ ЧАПМАН 16+
 18.00 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ
 ГИПОТЕЗЫ 16+
 20.00 Х/Ф «БОГ ГРОМА» 16+
 22.00 БЕЗУМНЫЕ ФАКТЫ 16+
 00.30 Х/Ф «НЕУДЕРЖИМЫЙ»

А ВОТ И ПЕРВЫЕ ПУБЛИКАЦИИ!

ПРОБА ПЕРА

Мы уже сообщали читателям, что начался очередной, осенний учебный семестр в школе журналистики газеты «Пенсионер».

Радует, что все большее число пожилых уральцев присоединяется к проекту, желая рассказывать на страницах любимого издания о том, что им интересно, что их волнует. Пока прошло лишь первое занятие, у тех, кто решит присоединиться, еще есть возможность записаться на следующую встречу, которая состоится 29 октября в 15 часов в библиотеке №40 Екатеринбурга по адресу: ул. Старых Большевиков, 18. Звоните и записывайтесь по телефону: (343) 352-11-61.



А сегодня мы печатаем первые материалы, уже подготовленные слушателями очередного набора школы. Наверняка их мысли и советы будут интересны многим читателям «Пенсионера».

Редакция

У НАС – ОБЩЕЕ ДЕЛО!

СВОИМИ ГЛАЗАМИ

Николай Сергеев, г. Екатеринбург
Фото предоставлено автором

В санатории «Соколиный камень», расположеннем в Первоуральске, в рамках социального проекта «Мы года и дни не считаем» прошла замечательная массовая акция по поддержке здоровья активистов ветеранского движения Свердловской области.

В санатории «Соколиный камень», расположеннем в Первоуральске, в рамках социального проекта «Мы года и дни не считаем» прошла замечательная массовая акция по поддержке здоровья активистов ветеранского движения Свердловской области.

Инициатором массового выезда ветеранов в санаторий выступила Свердловская общественная организация ветеранов войны, труда, боевых действий, государственной службы, пенсионеров, руководит которой генерал-майор авиации Юрий Судаков, а финансовую

поддержку оказало министерство социальной политики Свердловской области.

Уникальность этой поездки – в том, что вместе собрались 38 активистов различных ветеранских организаций из 34 городов Свердловской области. У каждого – свой опыт работы, свои секреты, возможности, идеи и проблемы. Одно дело – общаться и встречаться на совещаниях и семинарах, и совсем другое – встреча в неформальной обстановке, которая длится нескольких дней: совершенно другой уровень общения и обмена информацией.

Как председатель совета ветеранов Орджоникидзевского района Екатеринбурга, я впервые принял участие в таком мероприятии. Конечно, это была и определённого рода награда за ту работу, которую ведут ветеранские организации, а также помочь в укреплении здоровья активистов: всё-таки участники акции – люди далеко не молодого возраста, но продолжающие активно вести общественную работу с пожилыми людьми их муниципальных образований и участвовать в патриотическом воспитании молодого поколения. Значит, сил нам должно хватать на все!

ПЕНСИОНЕРЫ В РОССИИ:
НЕПОМЕРНАЯ ОБУЗА
ИЛИ ТРУДОВЫЕ РЕЗЕРВЫ?

ОБСУДИМ?

Любовь Фёдорова, г. Екатеринбург

Ни для кого не секрет, что в России уже который год царит кадровый голод. Ну, или кадровая пустыня: как ни назови сложившуюся ситуацию, справиться с ней пока не удается.

Работодатели стремятся решить проблему дефицита кадров, используя различные подходы. Одни предлагают более высокие зарплаты, чтобы переманить специалистов у конкурентов. Другие привлекают жителей соседних регионов, обещая работу вахтовым методом, предоставляя жилье и оплачивая питание. Часть компаний привлекает студентов, предлагая гибкий график работы или возможность работать удаленно. Есть работодатели, готовые обучать персонал на рабочем месте за свой счет, лишь бы привлечь новую рабочую силу. Однако, несмотря на все усилия, проблема остаётся нерешённой: на рынке труда не наблюдается увеличения количества людей, кадры просто «перетекают» из одной сферы или компании в другую.

А ведь в стране существует огромный, но малоиспользуемый трудовой ресурс в лице неработающих пенсионеров. Если обратиться к статистике по Свердловской области, можно увидеть, что в регионе на август 2024 года проживает 1 млн 269 тыс. пенсионеров, из которых только 19% заняты трудовой деятельностью. Около миллиона человек просто остаются дома, хотя многие из них могут и хотят работать. Но именно здесь и происходит «затык». У работодателей есть потребность в кадрах, но они не готовы нанимать пенсионеров. А пенсионеры стремятся работать, но сталкиваются с отказами из-за возраста.

Что смущает работодателей? Многие из них считают, что сотрудники старшего возраста менее выносливы и плохо обучаемы. Некоторые обеспокоены тем, как возрастной сотрудник будет взаимодействовать с более молодым руководителем и коллективом в целом. Есть и те, кто считает пожилых людей менее гибкими, склонными к нравоучениям и плохо переносящими критику. И почти все работодатели опасаются, что пенсионеры будут часто болеть или требовать особого отношения к себе.

Однако в последние годы наметилась положительная динамика в привлечении возрастных кандидатов и удержании работающих пенсионеров, особенно в крупных компаниях. В «МТС», например, действуют специальные программы для привлечения соискателей старшего возраста. В компании «Мечел» организована система переобучения и повышения

квалификации для сотрудников, участвующих в корпоративной пенсионной программе. В «Сбере» создали уникальный курс, который помогает представителям разных поколений эффективно работать в одной команде. В Екатеринбурге значительное количество пенсионеров трудится в трамвайно-троллейбусном парке, где кондукторами работают преимущественно люди пожилого возраста.

Недавно я посетила поликлинику № 14 в Екатеринбурге и была поражена, увидев, что в двух огромных регистратурах работают операторы-администраторы в возрасте 60+ и даже 70+. И они успешно справляются с работой!

Проанализировав один из сайтов по поиску работы, я выяснила, что в разделе «Вакансии для пенсионеров» на данный момент представлено 270 вакансий для жителей Свердловской области, при этом 213 из них – для жителей уральской столицы. Зато в текстах других вакансий работодатели всё чаще стали делать приписки «Рассмотрим также пенсионеров».

Это свидетельствует о том, что компании начали рассматривать пожилых людей не только на должности дворников, уборщиков и курьеров, но и на рабочие места, требующие более высокой квалификации: администратора, документоведа, продавца-консультанта, кассира, социального работника, фасовщика, кладовщика, бухгалтера и других. Из-за нехватки людей рабочих специальностей производственная сфера также проявляет интерес к этой категории работников, но с условием, что у соискателей уже есть профессиональный опыт по выбранной или смежной специальности.

Пенсионеры, со своей стороны, должны не только сохранять активную жизненную позицию, но и быть ответственными, требовательными и уверенными в себе. А также готовыми делиться профессиональным и жизненным опытом с молодежью.

Кроме того, пенсионеры должны быть открыты к обучению и освоению новых умений и навыков, воспринимать молодое поколение как дополнительный источник знаний и позитивной энергии. Работа с молодежью омолаживает душу и поможет сохранить физическое здоровье.

У меня лично как у бывшего менеджера по персоналу был и положительный опыт привлечения пенсионеров, причем, даже в возрасте 80+, и отрицательный. Всё зависит от конкретного человека.

Поиск работы – тоже своего рода работа! Чтобы составить грамотное резюме, успешно пройти телефонные интервью и личное собеседование с работодателем, нужно хорошо подготовиться и потрудиться. Но это – уже совсем другая тема.

ОБ УБОРКЕ ПРИДОМОВОЙ ТЕРРИТОРИИ МНОГОКВАРТИРНОГО ДОМА

ИНФОРМАЦИЯ «РОСКАЧЕСТВА»

rskrf.ru

Кто и как должен приводить в порядок дворы и территорию у дома, что входит в уборку придомовой территории?

К придомовой территории относится земельный участок, на котором расположен многоквартирный дом, а также непосредственно прилегающая к нему часть земли. В эту территорию включаются: площадка под домом и хозяйственными постройками (и сами эти постройки); тротуары и пешеходные дорожки; озелененные участки (газоны, клумбы, насаждения); детские игровые площадки, площадки для отдыха, занятий физкультурой; парковочные места; места для выгула собак (если они специально обработаны и огорожены); контейнер для мусора и территория непосредственно рядом с ним; другие элементы, если таковые есть. За всей этой территорией необходимо ухаживать – ремонтировать и благораживать по мере необходимости, регулярно убирать и поддерживать порядок в зависимости от сезона.

Поскольку эта территория относится к общему имуществу собственников помещений в многоквартирном доме, ее поддержание в надлежащем состоянии является частью работ по содержанию и ремонту общего имущества. Прове-

дением указанных работ занимается организация, которой совет жильцов доверил обслуживание дома и прилегающей территории. Во многих случаях эти обязанности выполняет управляющая компания. Также это может быть ТСЖ, жилищный или иной специализированный потребительский кооператив. Своими силами или при помощи подрядчиков такая организация осуществляет все необходимые работы. Правила содержания общего имущества утверждены Постановлением Правительства РФ от 13.08.2006 г. № 491.

Что касается уборки территории, есть круглогодичные работы, а есть сезонные. Сезонная уборка придомовой территории имеет свои особенности.

Управляющая компания должна, в частности, проводить текущий и капитальный ремонт, а также подготовку к новому сезону всего имущества. Кроме того, УК осуществляет содержание и уход за элементами озеленения и благоустройства, иными предназначенными для обслуживания, эксплуатации и благоустройства этого многоквартирного дома объектами, расположенными на земельном участке, входящем в состав общего имущества.

Для проверки состояния общего имущества проводятся сезонные осмотры, их цель – выявить проблемы и составить график их разрешения. Сезонные осмот-

ры проводятся дважды в год:

- весенний – после таяния снега или окончания отопительного периода в целях выявления произошедших в течение зимнего периода повреждений общего имущества, уточняются объемы работ по текущему ремонту;

- осенний – до наступления отопительного периода в целях проверки готовности многоквартирного дома к эксплуатации в отопительный период.

Могут быть и внеочередные осмотры, но для них нужен отдельный повод. Они проводятся в течение одних суток после произошедших аварий, опасного природного процесса или явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия.

Результаты осмотра общего имущества оформляются актом осмотра, который является основанием для принятия собственниками помещений или ответственными лицами решения о соответствии или несоответствии проверяемого общего имущества требованиям законодательства, также на его основе выносится решение о необходимых мерах для улучшения ситуации. После проведения осмотра управляющая компания должна устранить все выявленные недостатки.

Осенью придомовой территории требуется отдельное внимание. В этот сезон предполагается проведение таких работ: вычищение стоков и канавок



www.law.ru

от опадающей листвы; сгон воды после дождя или снегопада к системе удаления сточных вод; уборка территории от грязи, сбор падающей листвы.

Если компания, которой вверена забота о придомовой территории, не справляется со своими обязанностями, жильцам стоит обращаться с претензиями к руководству данной организации. Лучше составить коллективное обращение с подписями жителей квартир, относящихся к дому. Составлять претензию стоит в двух экземплярах, один останется у жильцов, на нем должны поставить дату приема для рассмотрения и подпись принимавшего лица.

Если исполнитель не реагирует на претензию или отказывается устранять нарушения, следующим шагом может быть обращение в «Госжилстройнадзор». Если ситуация носит серьезный характер или не разрешается длительный период времени, любой гражданин может обратиться за защитой своих прав в суд.

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

«Я – НЕ ФАНАТ СВОЕГО ОТЦА»

ОТКРОВЕННО

Марина Хакимова, «Моя семья»
Фото: biographie.ru

«Когда Высоцкий увидел кинохронику ввода советских войск в Афганистан, он захотел поехать на фронт и выступать перед солдатами», – вспоминает об отце Никита Высоцкий. Памяти отца он посвятил свою жизнь, хотя сам является писателем, режиссёром и актёром. В августе Никита Владимирович отпраздновал 60-летие. Какое дело сейчас считает главным?

- Ваша недавняя работа – сериал о декабристах «Союз спасения. Время первых», где вы выступили в трёх качествах – сценариста, режиссёра и актёра. Сейчас следует переосмысливать историю?

– Я не до конца соглашался с тем, как преподавали историю во времена моей юности. И позднее, когда запретов не стало, все начали говорить одну только правду, нас опять занесло в неправду. Какой позиции придерживаюсь я? Стараюсь с высоты сегодняшнего дня не судить людей, которые жили двести, пятьсот, тысячу лет назад. Я стараюсь их понимать. Моё восприятие истории – человеческое и художественное. Последние лет сорок я стараюсь найти источники, позволяющие понять времена, людей, а не следовать за сенсационными версиями исторических событий.

- По вашему сценарию снят фильм «Высоцкий. Спасибо, что живой». Правда ли, что главную роль изначально должны были играть вы?

– На роль Высоцкого мы перепробовали с десяток хороших актёров, но поняли, что героя так и не нашли. Ведь каждый из них имеет сложившийся образ. Тут режиссёр Александр Митта, который с нами работал, подал идею: «Есть Никита, он – актёр, никто не кинет в него камень, если сыграет отца». Я-то думаю, что меня камнями всё-таки закидали бы. Однако стал готовиться к роли. Похудел, освоил семиструнную гитару. Но это была неправильная идея, от отчаяния. На мне впервые опробовали пластический грим, работал лучший пластический



гримёр страны Пётр Горшенин. Но я в его гриме оказался похож на Жерара Депардье... После меня попробовали пластический грим на Серёже Безрукове и поняли, что он и будет героем. Мы многое сняли, но это не умещалось ни в полнометражный фильм, ни в 4-серийную телеверсию. Изначально я хотел вложить в картину об отце много больше, несколько раз переписывал сценарий, сокращал. Из некоторых кусков, которые были вымараны из сценария, позже сделал книгу.

- Для многих Владимир Высоцкий – основа моральных ценностей. А кто он для вас?

– Я возражаю людям, которые стремятся идти с Высоцким по жизни. Одно из главных посланий, которое он оставил будущим поколениям, содержится в песне «Чужая колея»: «Колея эта – только моя, выбирайтесь своей колеёй». Высоцкий не любил фанатично преданных поклонников, которые ставили его выше Есенина или Пушкина. Он не хотел, чтобы они зацикливались на его личности. Таких людей и при жизни отца было много, и сейчас они есть. Они мне часто говорят: «Твой отец никогда бы так не поступил». Я к этому спокойно отношусь, у меня кумира нет. Я принимаю почти всё, что сделал Владимир Семёнович. Помимо того, что он – мой отец, он оказал на меня огромное человеческое, творческое, духовное влияние. Но я – не фанат Высоцкого. Я люблю Гумилёва, Есенина, Пастернака. «Не сотвори себе кумира» – это каждого касается.

- Вы говорили, что хорошо бы Высоцкого преподавать в школе.

– Это было бы правильно, он выразил свою эпоху. Достойны изучения военные песни, многие считают их вершиной его творчества. Это должно быть не только чтение текстов, но и прослушивание. Высоцкого надо изучать, но уж очень он ни на кого не похож. Обычно человек становится классиком к вековому юбилею. Так что я рассчитываю погулять на отцовском столетии. Недавно исполнилось сто лет Окуджаве, его уже преподают в школах. Думаю, и до Высоцкого дойдёт очередь.

- Ваша третья супруга Наталья поёт его песни вашим маленьким детям – 5-летнему Виктору и 11-летней Нине. Расскажите, какая она? И какой вы отец?

– Я ей особенно признателен, она – замечательная мама, много делает для детей. Я своей семьёй доволен. Да, я не сразу нашёл женщину, с которой хочу остаться до конца жизни. Слава богу, это произошло. Недавно мы с Наташей отмечали 20 лет знакомства. Я люблю всех своих детей, стараюсь дать то, что им нужно. Старшему сыну Семёну уже 38 лет, он – художник. Даниил на два года младше, переводчик. У взрослых детей – своя жизнь, и регулировать её не получится. Воспитать человека можно только собственным примером, а не правильными словами. А быть похожим на моего отца, на Высоцкого – значит, быть не похожим ни на кого. Выбирайтесь своей колеёй! Это – послание и мне, и моим детям. Искать своё предназначение в жизни.

- Один из ваших лучших друзей – знаменитый актёр Михаил Ефремов. Он сейчас отбывает наказание. Изменило ли его заключение?

– Миша остался тем же талантливым и взрывным человеком. Он никогда не был злобным. То, что с ним произошло, закон приравнивает к умышленному преступлению. Я не согласен, это была случайность. Конечно, он раскаивается, понимает, что распущенность привела его к трагедии. Вины с себя не снимает, эта вина с ним останется до конца жизни. Но он – не убийца, а человек, который не справился с собой, со своим характером. Из тюрьмы не выйдет другой Михаил Ефремов, но сейчас он на многое смотрит иначе. Регу-

лярно посещает церковь, исповедуется. Я надеюсь, что его судьба в ближайшее время изменится. Миша понёс суровое наказание. И по закону имеет право и на смягчение содержания, и на условно-досрочное освобождение. У него – дети, у него – здоровье, которое сильно ухудшилось. Ему приличное количество лет, он – огромный артист. Мы, его семья, его друзья, как можем, поддерживаем его и ждём. Надеюсь, что эта печальная история закончится пораньше. Уверен, если бы что-нибудь случилось со мной, Миша так же был бы за меня и оставался с моими детьми.

- Вы – преподаватель Московского института культуры, много работаете со студентами. В связи с СВО ваше отношение к молодёжи изменилось?

– Моя задача – помочь студентам освоить профессию. Они не призваны в армию, я не думаю о них как о будущих солдатах. Страна нуждается не только в хороших воинах, но и в хороших врачах, педагогах, строителях и актёрах. Главное, чтобы молодые люди понимали: сейчас бой ведёт не абстрактная армия, а твоя страна и твой народ. Это касается тебя лично. А если доведётся, бери оружие иди.

Помню, у меня была возможность «откосить» от армии, я своему деду, отцу моего отца, сказал об этом. Он – полковник, герой Великой Отечественной, фронтовик, лихой был мужик Семён Владимирович Высоцкий. Он выслушал меня, помолчал... Я не понял, в шутку или всерьёз, но он сказал: «Если ты так поступишь – прокляну». На следующий день я пошёл в военкомат, попал в пехоту. Служил на Западной Украине. Мне – 60 лет, но если стране понадобится, я пойду. И старшим детям не позволю прятаться.

- Как вы относитесь к коллегам, которые покинули Россию и льют грязь?

– Просто к актёрам внимания больше! Мне хочется сказать людям, которые прогибают актёров: подойдите к зеркалу, у вас самого всё в порядке? Некоторые уехавшие люди много сделали, проклинать их – безумие. Человек может ошибиться, он будет за это наказан. Но когда люди, далёкие от театра и кино, поучают творческих людей, как надо Родину любить...

БЕСПОКОИТ АДЕНОМА ИЛИ ПРОСТАТИТ? ПОПРОБУЙТЕ УНИКАЛЬНУЮ ФОРМУЛУ НА ОСНОВЕ БОБРОВОЙ СТРУИ!

Аденома и простатит – распространенные явления у мужчин старшего возраста. Многие не понаслышке знают, какой дискомфорт они могут вызывать. Давайте разберемся, что нужно делать, чтобы повысить качество жизни, если эти явления не обошли вас стороной.

Рассказывает эксперт по мужскому здоровью: «При аденоме или простатите я рекомендую мужчинам капсулы «Пантоденом». Основным действующим компонентом этого продукта является бобровая струя. Бобер вырабатывает ее специаль-

ными железами. В них содержится огромное количество целебных веществ, которые животное откладывает на случай болезни. Ученые установили, что бобровая струя наиболее эффективна при аденоме и простатите. Она бьет точно в цель, что способствует устранению этих заболеваний.

Для приготовления капсул «Пантоденом» используется самая ценная бобровая струя – алтайская. Бобры, обитающие на Алтае, питаются целебными травами. Благодаря этому в их струе свыше 40 полезных для

мужского здоровья веществ, такую уникальную полезную композицию, невозможно воссоздать ни в одной лаборатории. Кроме того, капсулы усилены пантами марала, корой пиджеума, баданом и красным корнем.

Эта натуральная формула способствует уничтожению бактерий и вирусов. Может помочь устраниć аденоматозные узлы и вернуть простате нормальные размеры, восстановить гормональный фон и улучшить мужское здоровье.

Мужчины, которые использовали капсулы «Пантоденом», сообщают, что после курса перестали чувствовать боли и рези, часто мочиться, испытывать ложные позывы в туалет и ощущение, что помочились не до конца. У многих улучшилась потенция и отпала необходимость делать операцию. Вот почему я советую капсулы «Пантоденом» каждому мужчине с аденомой и простатитом».



СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему

**ПОДАРОК!
«Пантоденом»**

Для этого сделайте 2 простых шага:

1. ПОЗВОНИТЕ по телефону

8-800-302-30-30

и назовите промокод

акции 3188

2. СОВЕРШЕНО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК – «Пантоденом»

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!

Акционное предложение действует до 30 декабря 2024 г.

ЗВОНИКИ БЕСПЛАТНЫЕ!

Доставка за счет производителя!

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции до 30 декабря 2024 г.

* Подробности акции, правила ее проведения, количество подарков, сроки, место и порядок их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). Реклама.

Отопительный сезон: помним о пожарной и личной безопасности

ВО ВСЕОРУЖИИ!

По официальным данным, с начала нынешнего года в стране на пожарах уже погибли свыше 5,6 тысячи человек. Накануне зимы огнеборцы вновь напоминают о важности соблюдения требований пожарной безопасности, особенно в частном секторе.

1. Многие из трагедий удалось бы избежать, если бы в жилье был пожарный извещатель. Прибор подает звуковой сигнал при задымлении. Для его установки достаточно самореза или двустороннего скотча. Крепить лучше на потолок: дым поднимается вверх, значит, прибор сработает быстрее. Важно установить пожарный датчик в каждой комнате и обязательно – на кухне. Если такой прибор оснащен GPS-модулем, то подаст тревожный сигнал сразу в пожарную охрану.

2. В холода нагрузка на электросети ощутимо возрастает. Их перегрузка, как следствие – короткое замыкание – факторы риска для возникновения пожара. Мерцание света, нагрев, искрение розеток, запах гаря и расплавленной изоляции – тревожные сигналы, которые говорят о неполадках и опасности возгорания. В таких случаях стоит обратиться к специалистам и выявить причину неисправности – это поможет избежать печальных последствий.

МАГНИТНЫЕ БУРИ

В первую декаду ноября ожидаются небольшие геомагнитные возмущения, которые, возможно, будут немного беспокоить метеозависимых людей. Своего пика возмущения достигнут **9 ноября**, перейдя в слабую магнитную бурю. **В период с 11 по 16 ноября** последовательно произойдет несколько вспышек слабой и средней мощности. **С 17 по 23 ноября** солнечная активность будет снижаться, **с 24 числа** геомагнитная атмосфера окончательно придет в спокойное состояние.

Накануне магнитной бури не переутомляйтесь, проводите не менее 1 часа в день на свежем воздухе. Употребляйте легкую пищу, откажитесь от вредных привычек. Хорошо высыпайтесь, делайте легкую утреннюю гимнастику. Людям с хроническими болезнями следует строго выполнять предписания лечащего врача. Важно сохранять спокойствие и не преувеличивать влияние магнитной бури на организм.

С днём рождения!

Чтоб свершились все желанья,
Улыбались небеса,
Оправдались ожиданья,
И искрились чтоб глаза
85 лет

Раиса Сергеевна БЕЛОУСОВА,
Новоуральск
Эмилия Ростиславовна
НАЗУКИНА, Екатеринбург

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
Нина Николаевна БЕЛОУСОВА,
Екатеринбург
Раиса Григорьевна БУЛНОВА,
Среднеуральск
Ольга Николаевна ГЕРАСИМОВА,
Белоярский район

Ия Михайловна НЕМИРОВА,
Байкаловский район
Алексей Спиридонович ПАНЬКОВ,
Новая Ляля
Нина Андрияновна ПУНИНА,
Екатеринбург
Александра Михайловна
РОДНАЕВА,
Красноуфимский район
Нина Ивановна РОТОГИНА,
Белоярский район
Ольга Максимовна РУСАКОВА,
Алапаевский район
Алевтина Петровна СЕРГЕЕВА,
Шалинский район
Федор Александрович ЧИРКО,
Талицкий район

Клиника микрохирургии глаза доктора Игнатьева



Здоровый глаз Катаракта

УСПЕВАЙТЕ! АКЦИЯ!

только до 30 ноября 2024 г.!

СКИДКА 20%

на хирургию катаракты!

ВСЕГО ЗА 21 000 ₽

(включая операцию и сам хрусталик)

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

БЕСПЛАТНО

Медлицензия №Л041-01021-66/00358956

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

ОПЕРАЦИЯ ЗА 15 МИНУТ.

Безболезненно и без госпитализации!

ОПЫТНЫЕ ХИРУРГИ регулярно проходят стажировки в лучших зарубежных клиниках.

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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Клуб одиноких сердец

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

● Ищу для с/о доброго, спокойного мужчину, не пьющего, не судимого, не обремененного детьми, внуками. О себе: 60 лет, вдова, без в/п, люблю уют, готовить. Звонить до 22 ч. Тел.: 8-904-177-89-28

● Пенсионер познакомится для общения, дружбы, с/о с женщиной из Екатеринбурга. Тел.: 8912-629-28-03

● Александр, сред. обр. Познакомлюсь для создания семьи с одинокой простой, добродушной, ласковой, нежной, без в/п, девушкой, 35-45 лет, из деревни, согласной на переезд. Тел.: 8-963-850-90-57

● Познакомлюсь с добрым мужчиной, 65-70 лет, рост 160-180 см, не судимым. О себе: вдова, 65 лет, невысокая, полная, простая, домашняя, не обремененная детьми и внуками, на переезд не согласна. Тел.: 8-982-640-02-04

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Все объявления – на сайте газетапенсионер.рф

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

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

● Меняю два дома в Свердл. обл., в районе п. Шала и рядом с Кировградом, на один в Челябинской области. Или продам. Тел.: 8-904-177-89-28

● Продаю стир. машину «Занусси», б/у, в хор. сост., 85x60x35 см, стирает

бесшумно. Загрузка 3,5 кг. Есть документы. 5,5 т. р. Екатеринбург. Тел.: 8-902-876-73-05

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

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

● Овощная яма, отдельно стоящая, 2x4 м, Екатеринбург, перекресток ул. Белинского – Щорса.

● Продам 3-комн. квартиру, 2/5 эт., Нижние Серги. Тел.: 8-996-571-66-52

● Продам швейную машину. Мебель, домашний текстиль, ортопедический матрас. Редкие книги. Сервис перламутровый. Обувь, одежду, ткани. Тел.: 8-992-622-68-04

● Продам пуховые шали, косынки пушистые, пуховые рукавицы. Тел.: 8-952-725-52-39

● Ищу помощника в изучении разговорного англ. языка. Живу в Екатеринбурге, Химмаш, готова приезжать. Тел.: 8-912-623-81-56

Пенсионер областная газета		Купон
Только для пенсионеров		
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 приносить по адресу редакции: 620000, г. Екатеринбург, ул. Антона Валека, 15		

ПЕРВЫЙ



05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.45, 11.20, 14.15, 16.55
ИНФОРМАЦИОННЫЙ КАНАЛ 16+
14.40 АНТИФЕЙК 16+
15.10 ДАВАЙ ПОЖЕХИМСЯ! 16+
16.00 МУЖСКОЕ / ЖЕНСКОЕ 16+
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ
18.40 ЧЕЛОВЕК И ЗАКОН 16+
19.45 ПОЛЕ ЧУДЕС 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 ГОЛОС. ДЕТИ. НОВЫЙ СЕЗОН 0+
23.25 СПЕЦПРОЕКТ. «30 ЛЕТ ВМЕСТЕ». «ФАБРИКА ЗВЕЗД» 12+
01.15 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+

РОССИЯ



05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 ВЕСТИ
09.30, 14.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+
11.30, 18.30 60 МИНУТ 12+
13.00 НАШИ 12+
14.55 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 16+
17.30 ПРЯМОЙ ЭФИР 16+
21.30 НУ-КА, ВСЕ ВМЕСТЕ! 12+
23.55 ИСТОРИИ БОЛЬШОЙ СТРАНЫ 12+
01.10 Х/Ф «ХОЛОДНОЕ БЛЮДО» 12+

НТВ



04.50 Т/С «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ
08.25 МОИ УНИВЕРСИТЕТЫ. БУДУЩЕЕ ЗА
НАСТОЯЩИМ 6+
09.25, 10.35 Т/С «ПЕС» 16+
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ
16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.45 ДНК 16+
17.55 ЖИЛ МЕНЯ 12+
20.00 Т/С «КОМИТЕТ» 16+
22.15 Т/С «СКОРАЯ ПОМОЩЬ»
16+
00.20 СВОЯ ПРАВДА 16+
02.10 КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС
0+
03.05 Т/С «БАЛАБОЛ» 16+

СУББОТА, 9 НОЯБРЯ

ПЕРВЫЙ



06.00 ДОБРОЕ УТРО. СБ 12+
09.00 УМНИЦЫ И УМНИКИ 12+
09.45 СЛОВО ПАСТЫРЯ 0+
10.00, 12.00 НОВОСТИ
10.15 «Без единой фальшивой ноты» 12+
11.05 ПОЕХАЛИ! 12+
12.15 НАШЕ ВСЕ 12+
13.05 ПРОЮТ 0+
14.00 ПЕТРОВКА, 38 12+
15.40 ГОРЯЧИЙ ЛЕД 0+
16.55 КТО ХОЧЕТ СТАТЬ МИЛЛИОНЕРОМ? 12+
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ
18.20 ЮБИЛЕЙ А. ПАХМУТОВОЙ 12+
21.00 ВРЕМЯ
21.35 КВН. ВЫСШАЯ ЛИГА 16+
00.00 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+

РОССИЯ



05.00 УТРО РОССИИ. СБ 12+
08.00 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. СБ
08.35 ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ 12+
09.00 ФОРМУЛА ЕДЫ 12+
09.25 ПЯТЕРКА НА ОДНОГО 12+
10.10 СТО К ОДНОМУ 12+
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 ВЕСТИ
11.50 ДОКТОР МЯСНИКОВ 12+
12.55 СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА 12+
14.30, 20.50 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
14.50 ПАРАД ЮМОРА 16+
17.50 ПРИВЕТ, АНДРЕЙ! 12+
21.00 «БОЛЬШАЯ ЖИЗНЬ». ЮБИЛЕЙ А.
ПАХМУТОВОЙ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
22.50 Х/Ф «ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА» 12+

НТВ



06.20 «ИМЕНА РОССИИ». ГАЛА-КОНЦЕРТ 0+
08.00, 10.00, 16.00 СЕГОДНЯ
08.20 «ПОЕДЕМ, ПОЕДИМ!» 16+
09.20 ЕДИМ ДОМА 0+
10.20 ГЛАВНАЯ ДОРОГА 16+
11.00 ЖИВАЯ ЕДА 12+
12.00 КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС 0+
13.00 ПОПУТИК 16+
14.15 СЕКРЕТ НА МИЛЛИОН 16+
16.20 ЧП. РАССЛЕДОВАНИЕ 16+
17.00 СВОЯ ИГРА 0+
18.00 СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ... 16+
19.00 ЦЕНТРАЛЬНОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ 16+
20.20 ТЫ НЕ ПОВЕРИШЬ! 16+
21.20 ЧУДО 6+
23.05 МЕЖДУНАРОДНАЯ ПИЛОРАМА
18+

МАТЧ ТВ



08.00 ВОПРЕКИ ВСЕМУ 12+
08.30 БОЛЬШОЙ ХОККЕЙ 12+
09.00, 14.55 НОВОСТИ
09.05, 19.15, 21.15, 23.45, 03.00 ВСЕ НА
МАТЧ! 12+
12.00 НЕБЕСНАЯ ГРАДА 0+
12.20 НЕПОБЕДИМЫЙ 12+
13.25 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+
14.35 ЛИЦА СТРАНЫ 12+
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! 12+
16.25 ФОРМУЛА-1. ГАСНУТ ОГНИ 12+
16.55 ХОККЕЙ. КУБОК БУДУЩЕГО.
БЕЛОРУССИЯ (U20) - РФ (U18).
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
19.25 ФУТЗАЛ. БЕСТИЯ СУПЕРЛИГА.
СИНАРА (ЕКБ) - УХТА. ПРЯМАЯ
ТРАНСЛЯЦИЯ
21.25 ХОККЕЙ. КУБОК БУДУЩЕГО. РФ
(U20) - КАЗАХСТАН (U20). ПРЯМАЯ
ТРАНСЛЯЦИЯ
00.55 ФУTBOL. ЧЕМПИОНАТ ИСПАНИИ.
РАЙО ВАЛЬЕКАНО - ЛАС-ПАЛЬМАС.
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
03.45 САМБО. ЧМ 12+
04.55 НОВОСТИ 0+

КУЛЬТУРА



06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.00 ЗВЕЗДА Р. ЗЕЛЕНОЙ 16+
07.20 Д/Ф «Э. ТАРИЕ. НАУКА ВЫЖИВАТЬ»
16+
08.05 ЖИЗНЬ И СУДЬБА 16+
08.25 Т/С «МЕГР» 16+
10.00, 12.30, 16.30, 19.30, 23.50
НОВОСТИ 16+
10.15 Х/Ф «СЛУЧАЙНАЯ ВСТРЕЧА» 16+
11.20 ОТКРЫТАЯ КНИГА 16+
11.45 ВЛАСТЬ ФАКТА 16+
12.45 ЛИНИЯ ЖИЗНИ 16+
13.45 Х/Ф «ДЕЛО АРТАМОНОВЫХ» 12+
15.25 Д/Ф «ЗАБЫТОЕ РЕМЕСЛО» 16+
15.45 ЭНIGMA 16+
16.45 ПИСЬМА ИЗ ПРОВИНЦИИ 16+
17.10 Д/Ф «ЗАПЕЧАТЛЕННОЕ ВРЕМЯ»
16+
17.55 ДОМИНАНТЫ 16+
18.45 ЦАРСКАЯ ЛОЖА 16+
19.45 ИСКАТЕЛИ 16+
20.35 ОСТРОВА 16+
21.15 Х/Ф «НА ВОЙНЕ КАК НА ВОЙНЕ»
12+
22.45 2 ВЕРНИК 2 16+
00.05 Х/Ф «САМАЯ КРАСИВАЯ ЖЕНА»
16+

Домашний



06.30, 05.45 ПО ДЕЛАМ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.30, 04.55 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.35, 03.15 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.45, 23.55 Д/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ»
16+
11.55, 00.55 Д/С «ПОРЧА» 16+
13.00, 01.55 Д/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.35, 02.20 Д/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО»
16+
14.10, 02.50 Д/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ
ДУШ» 16+
14.45 Д/С «ИЗМЕНЫ» 16+
19.00 Х/Ф «ПОВОРОТ К СЧАСТЬЮ»
16+
23.25 УТОЧНОЕ УТРО 16+

ТНТ



07.00 УТРО ТНТ 16+
08.00, 06.00, 06.15 ОДНАЖДЫ В РОССИИ.
СПЕЦДАЙДЖСТЫ 2023 Г 16+
09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30,
12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00,
14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30,
17.00 Т/С «ИНТЕРН» 16+
17.30, 18.00 ИНТЕРНЫ СИТОК 16+
18.30 БОЛЬШОЕ ПЕРЕСЕЛЕНИЕ 16+
20.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
21.00 КОМЕДИЯ КЛАБ 16+
22.00 ЛИГА ГОРОДОВ 16+
23.30 Х/Ф «ДОЧЬ БОГА» 18+
01.40 Х/Ф «СТРАСТИ ХРИСТОВЫ» 18+

ЗВЕЗДА



06.10 Т/С «ОХОТНИКИ ЗА
БРИЛЛИАНТАМИ» 16+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ
16+
09.20 ИЩУ СВОИХ 12+
10.10, 02.25 Х/Ф «ВСАДНИК БЕЗ ГОЛОВЫ»
12+
13.25, 17.05 Т/С «КАМЕНСКАЯ» 16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
18.00 Д/С «ОРУЖИЕ ХОЛОДНОЙ ВОЙНЫ»
16+
19.40 Д/С «ЗАГАДКИ ВЕКА» 12+
20.30 Д/С «ВОЙНА МИРОВ» 16+
21.20 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+
22.00 ЗДРАВСТВУЙТЕ, ТОВАРИЩИ!
16+
23.30 МУЗЫКА+ 12+
00.55 Х/Ф «СЛЕЗЫ КАПАЛИ» 12+

Домашний



06.30, 02.45 6 КАДРОВ 16+
06.45 Х/Ф «МАШКИН ДОМ» 16+
09.45 УТОЧНОЕ УТРО 16+
10.15 Х/Ф «ВЕРНАЯ ЖЕНА» 16+
14.40 Х/Ф «МОЙ ЛЮБИМЫЙ РАДЖА»
16+
19.00 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК» 16+
23.10, 06.05 Х/Ф «ДЕВИЧИЙ ЛЕС» 16+
02.50 Т/С «МАМА» 16+

ТНТ



07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 05.45,
06.15 ОДНАЖДЫ В РОССИИ.
СПЕЦДАЙДЖСТЫ 2023 Г
16+
11.00 ВЫЗОВ 16+
12.00, 13.35, 15.15, 16.55
ЭКСТРАСЕНСЫ. БИТВА
СИЛЬНЕЙШИХ 16+
18.30 ЭКСТРАСЕНСЫ. РЕВАНШ 16+
21.00 ЯРЧЕ ЗВЕЗД 16+
23.00 ЖЕНСКИЙ СТЕНДАП 18+
00.00 ЗВЕЗДНЫЕ ТАНЦЫ 16+
01.50 ЛИГА ГОРОДОВ 16+
03.20, 04.10 ИМПРОВИЗАЦИЯ. КОМАНДЫ
16+
04.55 ИМПРОВИЗАЦИЯ 16+

ЗВЕЗДА



04.55 Х/Ф «ЖЕНАТЫЙ ХОЛОСТЯК»
12+
06.25 Х/Ф «ЗОЛОТОВЫЕ РОГА» 6+
07.55 МОРСКОЙ БОЙ 6+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ
16+
09.15 ВТОРОЕ МНЕНИЕ 12+
09.45 МУЖИКИ 16+
10.15 ЛЕГЕНДЫ НАУКИ 12+
11.05 СССР. ЗНАК КАЧЕСТВА 12+
11.55 НЕ ФАКТ! 12+
12.30 РОДНАЯ 16+
13.15 ГАЛА-КОНЦЕРТ ФИНАЛА
НАЦИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА
«РОДНИКИ - 2024» 6+
15.20, 19.20 Т/С «СЕРЖАНТ МИЛИЦИИ»
12+
20.05 Х/Ф «КАЛАШНИКОВ»
16+
22.25 Т/С «КАМЕНСКАЯ» 16+
02.35 Х/Ф «ДЕРЗОСТЬ» 12+
04.15 Д/Ф «МАРИЯ ЗАКРЕВСКАЯ.
ДРАМАТИКУРГИЯ ВЫШЕГО
ШПИОНАЖА» 12+

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 МОСКВА РЕЗИНОВАЯ 16+
08.40 X/Ф «ДЕТЕКТИВ НА КОНЧИКЕ ПЕРА»
16+
10.35 Д/Ф «В. КОНКИН. ИСКУШЕНИЕ
СЛАВОЙ» 16+
11.30, 14.30, 17.50 СОБЫТИЯ 16+
11.50 X/Ф «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ» 16+
13.45 МОЙ ГЕРЮ 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТИ 16+
15.05 X/Ф «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА» 12+
17.00 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+
18.10 X/Ф «БАРС И ЛЯЛЬКА» 12+
20.05 X/Ф «ЗАЩИТНАЯ РЕАКЦИЯ» 16+
22.00 В ЦЕНТРЕ СОБЫТИЙ 16+
23.05 ПРИОТ КОМЕДИАНТОВ 12+
00.30 X/Ф «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА
ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА» 12+

4 КАНАЛ



06.00, 13.05 ПАНОРАМА 16+
08.00 РОДНАЯ ДЕРЕВНЯ 12+
08.30, 18.20, 23.10, 04.20 ПЕСОЧНЫЕ
ЧАСЫ 16+
09.30, 00.15 НАСТАВЛЕНИЕ 16+
10.00, 20.30, 02.00 ЗЕРКАЛО ВРЕМЕНИ
6+
10.30, 17.30, 00.40 ТАТАРЫ 12+
1

ПЕРВЫЙ | 1 |

06.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ
06.10 ПОДКАСТЛАБ 16+
06.50 ИГРАЙ, ГАРМОНЬ ЛЮБИМАЯ! 12+
07.35 ЧАСОВОЙ 12+
08.05 ЗДОРОВЬЕ 16+
09.10 НЕПУТЕВЫЕ ЗАМЕТКИ 12+
09.30 МЕЧТАЛЛИОН 12+
10.15 ЖИЗНЬ СВОИХ 12+
11.05 ПОВАРА НА КОЛЕСАХ 12+
12.15 ГЕН ВЫСОТЫ-2 12+
13.25 ВИДЕЛИ ВИДЕО? 0+
14.20 М. КАЛАШНИКОВ, «РУССКИЙ САМОРОДОК» 16+
15.10 ГОРЯЧИЙ ЛЕД 0+
16.40 БРИКС 16+
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ
19.00 ТОЧЬ-В-ТОЧЬ 16+
21.00 ВРЕМЯ
23.00 ЧТО? ГДЕ? КОГДА? 16+

РОССИЯ | 1 |

06.40 МУЛЬТИФИЛЬМЫ 16+
07.20 В КРУГУ ДРУЗЕЙ 12+
08.00, 11.00, 14.00, 17.00 ВЕСТИ
08.35 КОГДА ВСЕ ДОМА 12+
09.25 УТРЕННЯЯ ПОЧТА 12+
10.10 СТО К ОДНОМУ 12+
11.30 БОЛЬШИЕ ПЕРЕМЕНЫ 12+
12.30 ИСТОРИИ БОЛЬШОЙ СТРАНЫ 12+
13.25 Т/С «ФАНТАЗЕР» 12+
14.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ
15.00 Х/Ф «ДОКТОР СЧАСТЬЕ» 12+
17.50 ПЕСНИ О ВСЕЙ ДУШЕ 12+
20.00 ВЕСТИ НЕДЕЛИ
22.30 МОСКВА. КРЕМЛЬ. ПУТИН 12+
23.00 ВОСКРЕСНЫЙ ВЕЧЕР 12+

НТВ | НТВ |

06.30 ЦЕНТРАЛЬНОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ 16+
08.00, 10.00, 16.00 СЕГОДНЯ
08.20 У НАС ВЫИГРЫВАЮТ! 12+
10.20 ПЕРВАЯ ПЕРЕДАЧА 16+
11.00 ЧУДО ТЕХНИКИ 12+
12.00 ДАЧНЫЙ ОТВЕТ 0+
13.00 НАШПОТРЕБНАДЗОР 16+
14.05 ОДНАХОДЫ... 16+
15.00 СВОЯ ИГРА 0+
16.20 ЧЕЛОВЕК В ПРАВЕ 16+
17.00 СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ... 16+
18.00 НОВЫЕ РУССКИЕ СЕНСАЦИИ 16+
19.00 ИТОГИ НЕДЕЛИ
20.20 ШОУ АВАТАР 12+
23.25 ЗВЕЗДЫ СОШЛИСЬ 16+

МАТЧ ТВ | 2 |

08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
08.30 ГЕОГРАФИЯ СПОРТА 12+
09.00 НОВОСТИ
09.05, 16.45, 18.45, 21.15, 03.00 ВСЕ НА МАЧТЫ 12+
12.00 БОКС. ЧЕМПИОНАТ РФ. ЖЕН.
14.25 ХОККЕЙ. КУБОК БУДУЩЕГО. КАЗАХСТАН (U20) - РФ (U18). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
16.55 ФУТЗАЛ. БЕСТИЯ СУПЕРЛИГА. ТОРПЕДО (Н-ГОРД. ОБЛ.) - ГАЗПРОМ ЮГРА (ЮГОРСК). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
18.55 ХОККЕЙ. КУБОК БУДУЩЕГО. БЕЛОРУССИЯ - РФ (U20). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
21.30 ФУТБОЛ. МИР ПРЕМЬЕР-ЛИГА. РУБИН (КАЗАНЬ) - КРАСНОДАР. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
23.45 ПОСЛЕ ФУТБОЛА 16+
00.55 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИСПАНИИ. РЕАЛ СОСЬЕДАД - БАРСЕЛОНА. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

КУЛЬТУРА | К |

06.30 МУЛЬТИФИЛЬМЫ 16+
07.20 Х/Ф «ЛУДУШКА ГОЛОВЛЕВ» 0+
08.50 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
09.30 Х/Ф «ТРИ ТОПОЛИЯ НА ПЛЮЩИХЕ». ОПУСТЕЛА БЕЗ ТЕБЯ ЗЕМЛЯ! 16+
10.10 Х/Ф «ТРИ ТОПОЛИЯ НА ПЛЮЩИХЕ» 12+
11.30 НЕИЗВЕСТНЫЕ МАРШРУТЫ РОССИИ 16+
12.10 НЕВСКИЙ КОВЧЕГ. ТЕОРИЯ НЕВОЗМОЖНОГО 16+
12.40 ИГРА В БИСЕР 16+
13.20 Д/Ф «ЭЛЕМЕНТЫ» 16+
13.50 Д/Ф «В ПЕСНЕ - ЖИЗНЬ МОЯ» 16+
16.30 КАРТИНА МИРА 16+
17.15 ПЕШКОМ... 16+
17.45 ПЕСНИ ЛЮБИ 16+
18.40 Х/Ф «ПОДНИМИ ГЛАЗА! НОВЫЙ ПЕТЕРБУРГ В РАССКАЗАХ АРХИТЕКТОРОВ» 16+
19.30 НОВОСТИ 16+
20.25 ОСТРОВА 16+
21.05 Х/Ф «НЕПОДДАЮЩИЕСЯ» 6+
22.25 ЛИНИЯ ЖИЗНИ 16+
23.20 БАЛЕТ А. АДАНА «КОРСАР» 16+
00.55 Х/Ф «ПРИЕХАЛИ НА КОНКУРС ПОВАРА...» 16+

Домашний | Д |

06.30 Х/Ф «ДЕВИЧИЙ ЛЕС» 16+
09.50 ПЯТЬ УЖИНОВ 16+
10.05 Х/Ф «НЕВЕСТА ПОНЕВОЛЕ» 16+
14.35 Х/Ф «СОКРОВИЩЕ КОРОЛЕВЫ АННЫ» 16+
19.00 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК» 16+
23.00 Х/Ф «МАШИН ДОМ» 16+
02.00 6 КАДРОВ 16+

ТНТ | ТНТ |

07.00, 08.00, 04.30, 05.15 ОДНАХОДЫ В РОССИИ. СПЕЦДИДЖЕСТЫ 2023 Г 16+
09.00 БОЛЬШЕ ПЕРЕСЕЛЕНИЕ 16+
11.00, 12.30, 14.10 ЭКСТРАСЕНСЫ. БИТВА СИЛЬНЕЙШИХ 16+
15.50 ЭКСТРАСЕНСЫ. РЕВАНШ 16+
18.30 ЗВЕЗДЫ В ДЖУНГЛЯХ 16+
21.30 ЗВЕЗДНЫЕ ТАНЦЫ 16+
23.30 ШОУ ВОЛИ 16+
00.30 ЯРЧЕ ЗВЕЗД 16+
02.10 ПЕРВЫЕ НА ДЕРЕВНЕ 16+
03.40 ИМПРОВИЗАЦИЯ 16+
06.00 УТРО ТНТ 16+

ЗВЕЗДА | Звезды |

05.20 Х/Ф «ЕСЛИ ВРАГ НЕ СДАЕТСЯ...» 12+
06.50 Х/Ф «КАЛАШНИКОВ» 16+
09.00 НОВОСТИ НЕДЕЛИ 16+
09.25 СЛУЖУ РОССИИ 12+
09.55 ВОЕННАЯ ПРИЕМКА 12+
10.40 ЛЕГЕНДЫ АРМИИ С АЛЕКСАНДРОМ МАРИШАЛОМ 12+
11.30 Д/С «ЛЕГЕНДЫ ГОСБЕЗОЗПОСНОСТИ» 16+
12.20 Д/С «ВОЙНА МИРОВ» 16+
13.10 КОД ДОСТУПА 12+
14.00 УЛИКА ИЗ ПРОШЛОГО 16+
14.50 СКРЫТЫЕ УГРОЗЫ 16+
15.40 Д/С «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ» 16+
16.30 Д/С «ЗАГАДКИ ВЕКА» 12+
17.20 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+
18.00 ГЛАВНОЕ С ОЛЬГОЙ БЕЛОВОЙ 16+
19.40 Д/С «ЛЕГЕНДЫ СОВЕТСКОГО СЫСКА» 16+
23.00 ФЕТИСОВ 12+
23.55 Т/С «СЕРХАНТ МИЛИЦИИ» 12+
03.40 Т/С «СМЕРШ. ЛЕГЕНДА ДЛЯ ПРЕДАТЕЛЯ» 16+

ТВ Центр | Ц |

05.40 Х/Ф «НЕ ОБМАНИ» 12+
07.15 Х/Ф «РОКОВЫЙ ПОДАРОК» 16+
10.55, 11.45 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА». Х/Ф 12+
11.30, 00.40 СОБЫТИЯ 16+
14.30 МОСКОВСКАЯ НЕДЕЛЯ 12+
15.00 ДОРОГИЕ ТОВАРИЩИ 16+
15.50 НАСТОЯЩИЙ ДЕТЕКТИВ. ФРЕСКА НА КРОВИ 16+
16.40 АПОКАЛИПСИС 16+
17.30 Т/С «ТАНГО ДЛЯ ОДНОЙ» 12+

4 КАНАЛ | 4 |

08.00, 20.00 «ПРЕДВИДЕНИЕ КОСМОСА». Д/Ф 16+
06.00, 14.00 Д/Ф «ИЗ РОССИИ С ЛЮБОВЬЮ» 12+
09.00 МУЛЬТИФИЛЬМЫ 0+
10.00, 11.00 А ДОМА ЛУЧШЕ 12+
12.00, 16.00, 19.00, 23.30 НАВИГATOR 12+

5 канал | 5 |

05.00 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
05.05, 05.50, 06.30, 07.15, 08.05 Т/С «НАСТОЯЩИЙ» 16+
09.00 ФИРМЕННЫЙ РЕЦЕПТ С ЕМЕЛЬЯНЕНКО 12+
09.30, 10.35, 11.40, 12.40, 13.40, 14.45, 15.45, 16.55 Т/С «ВИТЯЗИ» 16+
18.00, 19.00, 19.55, 20.55, 02.50, 03.35, 04.15 Т/С «ЧУЖОЙ РАЙОН-2» 16+
21.50, 22.45 Т/С «ЧУЖОЙ РАЙОН-3» 16+
23.45, 00.35 Т/С «48 ЧАСОВ» 16+
01.20 Х/Ф «БУДЬТЕ МОИМ МУЖЕМ» 12+

ТНВ | ТНВ |

06.00 ЗЕРКАЛО ВРЕМЕНИ 6+
06.30 ЭКАОН. ПАРЛАМЕНТ ОБЩЕСТВО 16+
07.00 ШАГИ 16+
07.30 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
08.00 КОНЦЕРТ 16+
09.00, 15.20, 05.00 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+
10.00 КУЛИНАРНАЯ ПРОГРАММА 6+
10.30 В ДУШЕ МЕЛОДИИ ТАЛЬЯНКИ 12+
11.10 ТАМЧЫ-ШОУ 6+
11.40 РОДНАЯ ДЕРЕВНЯ 12+
12.05, 00.40 МОЛОДЕЖНАЯ ОСТАНОВКА 6+

ОТВ | ОТВ |

05.00, 08.00, 11.00, 19.00, 00.00 НОВОСТИ ТАУ 9 1/2. ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+
06.00, 06.30, 12.00, 12.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
07.00 Д/Ф «КРАСОТА ПО-РУССКИ» 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 19.55, 21.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
09.00, 10.00 Д/Ф «ЭФФЕКТ МАТРОНЫ» 16+
13.00 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК. ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+
13.30 ПРОКУРАТУРА. НА СТРАЖЕ ЗАКОНА 16+
14.00 Х/Ф «ТАЛИСМАН» 12+
16.00 Х/Ф «ОДНОВРЕМЕННО» 12+
18.30 О ЛИЧНОМ И НАЛИЧНОМ 12+
18.50 НОВОСТИ. БИЗНЕС СЕГОДНЯ 16+
20.00, 22.00 Х/Ф «МАСТЕР ОХОТЫ НА ЕДИНОРОГА» 12+
01.00 Х/Ф «ОТРАВЛЕННАЯ ЖИЗНЬ» 12+
04.00, 04.30 Д/Ф «ОТРАЖЕНИЕ СОБЫТИЙ 1917 ГОДА» 12+
04.15, 04.45 Д/Ф «ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГРАМОТА. НАУКА» 12+

СТС | СТС |

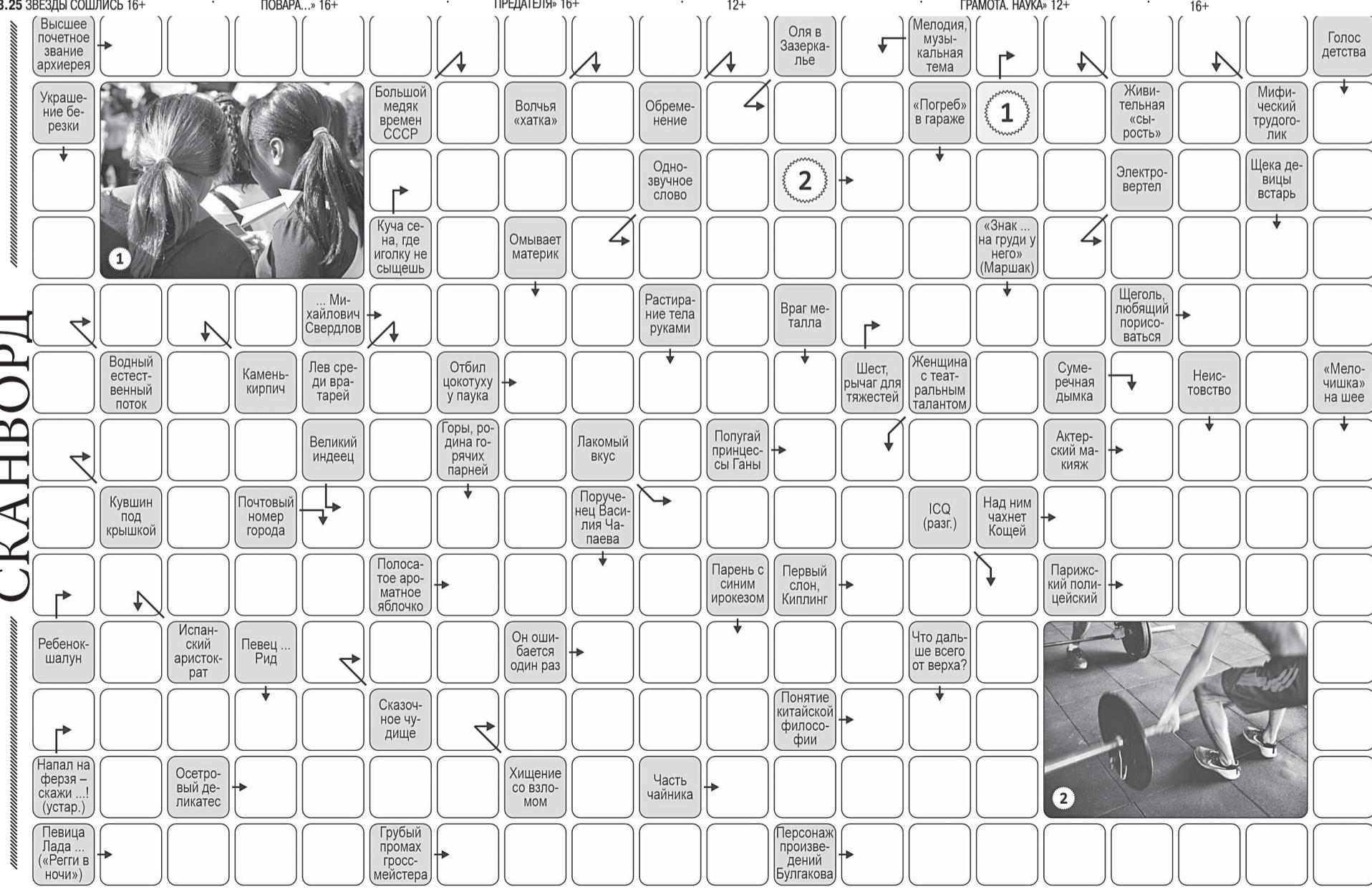
06.00 ЕРАЛАШ 0+
07.00 М/С ОТЕЛЬ У ОВЕЧЕК 0+
07.15, 10.05 УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ. СМЕХБОК 16+
07.30 ПРОСТО ЗАВТРАК 16+
08.00 100 МЕСТ, ГДЕ ПОСЕТЬ 16+
09.00 КТО КРУЧЕ ВСЕХ? 16+
10.15 М/Ф «АКАДЕМИЯ МОНСТРОВ» 6+
12.00, 13.40 Х/Ф «ГРОМ. ТРУДНОЕ ДЕСТВО». «МАЙОР ГРОМ. ИГРА» 16+
17.00 СУПЕРНИНДЗЯ 16+
20.30 ОСТРОВ СОКРОВИЩ. ЗНАКИ СУДЬБЫ 16+
22.30 ШОУ ИЗ ШОУ 16+
00.05 ИМПРОВИЗАТОРЫ 16+
01.05 Х/Ф «ТВОЙ ВЫХОД, ДЕТКА!» 18+

ТВ3 | ТВ3 |

06.00 ТАКОЕ ВИДЕО 16+
06.30 МУЛЬТИФИЛЬМЫ 0+
07.30 ВКУСНО 16+
08.00 НОВЫЙ ДЕНЬ 16+
08.30, 18.00 НОВОСТИ 16+
08.40 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+
11.00 Т/С «СЛЕПАЯ» 16+
19.00, 20.00, 21.00, 22.00 Т/С «НЕРОДЖЕННАЯ» 16+
23.00 ИТОГИ 16+
00.00 Х/Ф «АНТИКАРНОЕ МОШЕННИЧЕСТВО» 16+

РЕН ТВ | РЕН |

07.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30 НОВОСТИ 16+
09.00 САМАЯ НАРОДНАЯ ПРОГРАММА 16+
09.30 ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО? 16+
10.30 НАУКА И ТЕХНИКА 16+
11.30 Д/С «ЛЕГЕНДЫ И МИФЫ» 16+
13.00 НЕИЗВЕСТНАЯ ИСТОРИЯ 16+
14.00 Х/Ф «ДЖУНГЛИ» 16+
16.10 Х/Ф «АФЕРИСТКА» 16+
18.25 Х/Ф «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ КИЛЛЕРА» 16+
20.40 Х/Ф «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ ЖЕНЫ КИЛЛЕРА» 16+
23.00 ИТОГОВАЯ ПРОГРАММА 16+
23.55 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+

СКАНВОРД

«Секреты» ее долголетия

ЖИТЕЙСКАЯ ИСТОРИЯ

Римма Врубель
Фото автора

Можно ли на десятом десятке сохранить интерес к жизни, как в 40 или 50 лет? Можно! В этом меня убедила Любовь Семеновна Трубина из Пышминского района.

Живет она в деревне Савина, состоящей всего из двух улиц, где нет ни аптеки, ни клуба, ни фельдшерско-акушерского пункта, а недавно еще и магазина не стало. Зато сохранилась церковь, которой уже больше 200 лет и которая является украшением деревни. Церковь стала центром общественной жизни жителей деревни. Л.С. Трубина часто ходит туда и радуется, что среди прихожан видит много молодежи.

Жизненные зигзаги

О жизни Любови Семеновны можно написать книгу или поставить фильм – так богата она событиями и фактами с неожиданными и резкими поворотами.

Судите сами. Проучившись два года в 7-м классе, впоследствии стала прекрасным педагогом. А на второй год осталась потому, что весной подхватила пневмонию и долго болела, отстала от одноклассников, а на следующий год снова пошла в 7-й.

Решительной и непредсказуемой она была с юношеских лет. Подруга с необычным именем Фета уговорила поступать в фельдшерско-акушерскую школу. Любовь поступила, но, проучившись всего год, поняла, что это – не для нее, и решила вернуться в школу.

Одноклассники уже перешли в 9-й класс, и она, минуя 8-й, решила пойти с ними. Но начались проблемы с физикой, получала двойки. Она сказала себе: «Что я, хуже других?». Так налегла на сложный предмет, что к концу учебного года учитель физикиставил ее другим в пример.

После окончания средней школы поехали с подружкой в Камышлов, устроились работать на заводе. В то незабываемое лето в их деревню с Колымы приехал в отпуск на целых полгода молодой парень Николай Трубин. Отпуск такой продолжительности давали после двух с половиной лет работы в суровых условиях. За плечами Николая был техник, но работал в суровом краю охранником в женском лагере.

Дома купил мотоцикл – роскошь по тем временам. Любовь с удовольствием каталась с ним. Спустя семь с лишним десятилетий она до мелочей помнит день, когда они с подружкой пошли в кино. Неожиданно там появился Николай. «У меня отпуск заканчивается, выходи за меня замуж», – прямо заявил он. Любовь ответила согласием и укатила с любимым на Колыму.

Прилетели в Хабаровск, а там – не-летная погода. Пришлось ждать 10 дней. Наконец добрались в Магадан. Оттуда еще 500 километров до места назначения тряслись на грузовой машине.

Вскоре Любовь поняла, что ждет ребен-

ка. Свое состояние переносила плохо, врач сказала, что тот климат не подходит для нее. Муж согласился, что ей надо вернуться на родину. Так что на Колыме она прожила всего полгода. Своего первенца Валерия Николай Михайлович увидел только через два с половиной года, когда вернулся на родину.

Люба в августе родила сына, а в сентябре приехала с ним учиться в педуниверситет. В то время всех студентов в обязательном порядке осенью посыпали на уборку урожая. Для нее, конечно, сделали исключение. А внука вскоре увезла в Савину родная бабушка, Любина мама.

К ее госэкзаменам муж, проработав на Колыме положенные два с половиной года, окончательно вернулся на родину. Молодая семья переехала в Екатеринбург. Любовь Семеновна, окончив пединститут, вела занятия в начальных классах, Николай Михайлович работал на уральских заводах. Последние 8 лет педагогической деятельности она была преподавателем труда – учила девочек шитью, вышиванию, приготовлению разных блюд.

– Мама хорошо шила, у нее и я научилась, – вспоминает Любовь Семеновна.
– Когда у меня появилась дочка Лена, шила платья для ее кукол.

Через год за Леной в их семье появился сын Коля.

Теперь перейдем к печальному: не так давно друг за другом в течение двух месяцев они ушли из жизни. Еще раньше ушел из жизни ее супруг Николай Михайлович.

– В январе 2020-го от онкологии скончался Коля, а в марте в автомобильной аварии погибла Лена. Она была за рулем, я сидела рядом... – поделилась тяжелыми воспоминаниями Любовь Семеновна.

В деревенском раю

Столько горя свалилось на плечи этой хрупкой женщины, но назвать ее 91-летней старушкой язык не поворачивается. Любовь Семеновна живет полноценной, до краев наполненной всевозможными делами жизнью, а в ее пристальном взгляде столько доброты!

У нее большое хозяйство: 2-этажный добротный дом с водопроводом, газом, отоплением и даже встроенной баней. Водворе – царство цветов. Чуть поодаль – грядки с овощами и теплица. Кстати, рассаду огурцов и помидоров Любовь Семеновна выращивает сама. Сама и картошку очищала, полола и поливала грядки. Кабачков, огурцов и помидоров у нее нынче было столько, что раздавала знакомым. Уродился и чеснок. В просторном помещении разложены для просушки лепестки роз, цветки каледулы, ягоды шиповника. Зимой хозяйка будет заваривать с ними чай.

В хозяйстве Любови Семеновны есть и две коровы. За ними ухаживает помощник Александр. Он доит их с помощью аппарата и даже делает сливочное масло. Я пробовала – очень вкусное, такое не купишь в супермаркете. На столе и в холодильнике у Любови Семеновны



всегда есть свежие сметана и творог.

Гордится мастерица кедровой настойкой, которую делает по своему рецепту и называет бальзамом. Я попробовала – очень вкусный и полезный для здоровья напиток.

Картину сельского рая завершает необычной формы водоем, обустроенный сыном Валерием. Водоем с двух сторон словно омыает участок Любови Семеновны. Несколько лет назад Валерий Николаевич, которому уже исполнилось 70 лет, запустил туда мальков, из них выросли рыбы длиной до полуметра. А еще на рукодельном водоеме обжились утки, которые каждое лето выводят птенцов. Наблюдать за ними – великое удовольствие. Нынче хозяйку подворья удивило семейство из 18 утят!

Следить за большим хозяйством, конечно, нелегко, но помогает сын, живущий в Нижневартовске, за сотни километров от родной деревни. Живет он вахтовым методом: недели 2-3 на севере, столько же – в деревне Савиной.

Любимое занятие

В круговороте домашних дел Любовь Семеновна находит время для любимого занятия – чтения. Такой библиотекой, как у нее, может похвастаться не каждый библиофил. Переходя от полки к полке и читая обложки: «Большая иллюстрированная энциклопедия» в 32 томах, «Знаменитые династии России», биографии Богдана Хмельницкого, маршала Жукова, Николая Гоголя, Зигмунда Фрейда... Хранятся и подшивки газет, скопившиеся за несколько десятков лет, их время от времени она перечитывает. Без периодики Л.С. Трубина не представляет свою жизнь. И сейчас выписывает 6 журналов и 3 газеты.

Читает вдумчиво, делает закладки, вырезки, которыми делится с другими. Оформила несколько тетрадей с понравившимися рецептами и советами.

Не представляет свою жизнь без просмотра теленовостей. Ее интересует, что происходит в мире и стране, внимательно следит за событиями в зоне спецоперации в Украине, тревожится за наших ребят. А иногда рассматривает старые фотографии и достает документы, вспоминает свою жизнь. Познакомившись с Любовью Семеновной, я в который раз убеждаюсь, что активное долголетие зависит от самого человека, его стремления жить полноценной жизнью, стойко переносить невзгоды и радоваться каждому дню. А еще – нести людям свет и добро.

**ПРЕДСТАВЬТЕ
И ВЫ ВАШЕ
«ФОТО НА КОМОДЕ»**

ФОТОКОНКУРС

Региональный конкурс «Фото на комоде» стартовал в Свердловской области по инициативе регионального минздрава и областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики. Организаторы предлагают свердловчанам старше 60 лет поделиться памятными мгновениями активной и здоровой жизни. Авторы самых ярких фотографий получат подарки. Мероприятие проходит в рамках нацпроекта «Здравоохранение» и федерального проекта «Старшее поколение», входящего в нацпроект «Демография».

По данным Росстата, в Свердловской области проживают 2525 человек старше 90 лет и 31 человек старше 100 лет. Большинство долгожителей объединяет позитивное отношение к окружающему миру и привычка к активному досугу. Это – любознательные натуры, которые регулярно читают книги, газеты, интересуются новостями, не имеют вредных привычек.

«Радует, что всё больше уральцев приходит к осознанию того, что активность, постоянное стремление к познанию нового, сохранение когнитивных функций неразрывны и помогают в профилактике таких серьёзных заболеваний, как деменция, остеопороз, сердечно-сосудистые осложнения и многие другие. Уверена, этот конкурс выявит немало пожилых свердловчан, которые ведут здоровый образ жизни», – подчеркнула главный специалист-гериатр регионального минздрава Валентина Ямпольская. «Современные пенсионеры не хотят сидеть возле телевизора, а ведут активный образ жизни, занимаются творчеством. Это заслуживает уважения и является действенным способом профилактики широкого перечня заболеваний», – отметил главврач центра общественного здоровья и медпрофилактики Рустам Абзолов.

Для участия в конкурсе нужно предоставить в электронном виде один снимок, отражающий то, что помогает автору сохранять активность, позитивный настрой в зрелом возрасте. Может, это – ежедневные прогулки с собакой, овощи и фрукты со своего огорода, в выращивание которых вложено немало сил, игры с внуками, занятия йогой или скандинавской ходьбой. Фотографию нужно сопроводить кратким описанием, как сюжет, отражённый в кадре, наполняет красками и продлевает вашу жизнь.

Все заявки и материалы принимаются на электронную почту: **Psi_gcmr@mail.ru** до 24 ноября. Детально ознакомиться с условиями конкурса можно на сайте: profilaktica.ru, или по телефону: 8 (343) 295-14-90.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ШАГ К ЗДОРОВЬЮ

СОВЕТУЕТ ДИЕТОЛОГ

здравое-питание.рф
Совместная инициатива «Пенсионера» и регионального центра общественного здоровья и медицинской профилактики по проведению заочных консультаций с ведущими профильными врачами областного министерства здравоохранения пришла по душе читателям газеты.

Вопросов «узким» специалистам поступило немало, отзывы на акцию от друзей газеты самые доброжелательные. Надеемся, что все рекомендации помогут уральцам сохранить здоровье. Сегодня мы завершаем проект. Его финалом станут ответы Ирины Эдуардовны Бородиной, главного внештатного специалиста-диетолога минздрава Свердловской области, кандидата медицинских наук.

Владимир Ильич, г. Екатеринбург:

- Так ли полезен бездрожжевой хлеб, как рекламируют? Если да, то в чем его польза? И тот же вопрос по поводу хлеба на закваске – опаре?

- Разговоры о вреде дрожжевого хлеба несколько преувеличены. Дрожжи, которых мы так боимся, погибают в процессе приготовления при температуре 60 градусов. Тем не менее различия есть. Хлеб на закваске – это продукт медленного брожения. Он обладает меньшим гликемическим индексом, меньше влияет на вес человека, на содержание сахара в организме. В дрожжевом хлебе опару применяют в большинстве случаев, чтобы обогатить хлебное тесто органическими кислотами; в заквасочном – чтобы накопить не столько кислоты, которые в процессе брожения так накаптятся в достаточном количестве, сколько дрожжи, чтобы скорректировать время брожения теста. Регулярное употребление хлеба на закваске может способствовать оздоровлению кишечника и улучшению пищеварения.

Владимир Александрович, г. Асбест:

- Всепокупатели хотят приобретать в магазинах качественные и недорогие продукты. Но их качество в сетевых магазинах невысокое. Отсюда – и наши болезни. Поможет ли решить проблему увеличение числа мини-рынков, где продают продукцию фермеры или садоводы? Кто следит за качеством продуктов в магазинах?

- В России за качество и безопасность пищевой продукции отвечает «Роспотребнадзор». Основная проблема, с которой сталкиваются покупатели продукции на рынке, – отсутствие необходимой и обязательной документации. Пока потребители слепо доверяют продавцам фермерских продуктов на стихийных рынках, у метро и в других несанкционированных местах, покупая несертифицированную продукцию, они рискуют своим здоровьем.

Роза,

г. Екатеринбург:

- Подскажите диету для тех, кто болен тромбофлебитом. Что можно есть, от чего лучше отказаться?

- Диета при тромбофлебитах назначается с целью улучшения кровообращения и трофических процессов в тканях нижних конечностей, снижения риска тромбообразования. Основные принципы диеты направлены на коррекцию массы тела при ее избытке, нормализацию работы кишечника, предупреждение отеков. Список разрешенных и запрещенных продуктов определяется в зависимости от проводимого лечения. Если пациент, например, принимает «Варфарин», то необходимо ограничить потребление продуктов, содержащих витамин К: любая зелень, зеленый чай, печень, продукты из сои. Если пациенту назначены антикоагулянты прямого действия, жестких ограничений не требуется. Для предупреждения возникновения отеков строго контролируется количество выпиваемой жидкости,

а также продуктов, способствующих ее накоплению: копченостей, алкоголя, сыров, полуфабрикатов, минеральной воды с высоким содержанием натрия. Рекомендуется придерживаться 5-разового режима питания, который включает 3 основных приема пищи и 2 перекуса овощами, фруктами, орехами или молочными продуктами. Разрывы между приемами пищи – не более 4 часов. Рацион должен содержать достаточное количество белков, жиров и углеводов. Калорийность рассчитывается индивидуально, она зависит от пола, возраста, наличия сопутствующих заболеваний, характера работы.

Людмила Михайловна, Пышминский район:

- Нынче насущила много шиповника, но опасаюсь его употреблять, поскольку слышала, что он сгущает кровь. Так ли это? В каких дозах шиповник безопасен?

- Выводы о влиянии шиповника на свертываемость крови не основаны на серьезных аналитических исследованиях. Точные дозировки для этого растения неизвестны. Для взрослого человека достаточно 1 стакана напитка из ягод шиповника в день.

Наталья Андреевна, Пригородный район:

- Меня интересует диета для диабетика после удаления желчного пузыря. Что можно есть с учетом двух сложных диагнозов?

- Если я правильно понимаю, речь идет о сахарном диабете 2-го типа. При сочетании двух данных диагнозов рекомендуется более частый прием пищи – 4-5 раз в сутки. А также обязательно уменьшение приема жирной пищи, чтобы после холецистэктомии предотвратить спазм привратника желудка и сфинктера Одди и развитие неприятных симптомов: горечи в ротовой полости, подташнивания, дискомфорта в правом подреберье, боли в подреберьях. Питание должно состоять преимущественно из нежирных продуктов. Способ приготовления – тушение, запекание



или на пару. Острые, кислые, пряные, высокожирные, консервированные, жареные, сладкие продукты следует ограничить.

Елизавета Антоновна, г. Екатеринбург:

- Есть ли польза от протеиновых коктейлей, которые сейчас широко рекламируют производители различных БАДов как для похудения, так и для набора веса? Внук их активно употребляет, а я сомневаюсь в их пользе.

- Протеиновые коктейли – источник легкодоступного белка. Нужно понимать, с какой целью их употребляет ваш внук, есть ли показания или противопоказания. Возможно, ваш внук активно занимается спортом. Доказано, что они способствуют ускорению роста мышечной массы при занятиях спортом. Кроме того, если пить их после тренировок, мышцы будут восстанавливаться быстрее.

Стандартная порция – 30 г смеси, которую разводят в 150-250 мл жидкости. В таком коктейле будет 15-29 г протеина, а также небольшое количество жиров и углеводов. Помимо порошковых коктейлей, существуют и другие высокобелковые продукты: смеси для выпечки, батончики и даже протеиновые чипсы. И все же, несмотря на удобство протеиновых коктейлей, самый лучший способ получать белки – обычная здоровая пища.

О СВОЕВРЕМЕННОЙ ДИАГНОСТИКЕ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

АКЦИЯ

По материалам Центра общественного здоровья и медпрофилактики

Минздрав Свердловской области призывает воспользоваться таким видом диагностики, как маммография, как эффективным оружием в борьбе с онкопатологиями молочной железы.

Обследование, доступное всем женщинам после 40 лет в рамках диспансеризации, помогает выявлять опухоли на начальном этапе их развития. За 9

месяцев 2024 года в ходе диспансеризации у свердловчанок обнаружено более 520 случаев рака молочной железы, 80% из которых медики диагностировали на ранних стадиях.

«Эта онкопатология на протяжении многих лет занимает лидирующие позиции по заболеваемости у женщин. При этом мы год от года отмечаем увеличение продолжительности жизни и снижение смертности среди пациенток с таким диагнозом. Прежде всего, это связано с развитием системы диагностики и доступностью диспансеризации. Я призываю

всех женщин воспользоваться маммографией, которая уже спасла жизнь сотням жительниц нашего региона», – отметила замминистра здравоохранения Свердловской области Светлана Филиппова.

По итогам профилактических мероприятий в среднем у каждой обследованной свердловчанки выявлено 1,5 фактора риска и других патологических состояний, повышающих вероятность развития хронических неинфекционных заболеваний. Так, каждая 4-я женщина имеет некачественный рацион, избыточную массу тела, повышенный холестерин.

У каждой 6-й свердловчанки, прошедшей диспансеризацию, отмечены низкая физическая активность и ожирение, каждая 14-я женщина курит и имеет повышенные показатели глюкозы в крови натощак.

Помните, что жизненно важно проходить диспансеризацию после 40 лет, а до этого хотя бы раз в год посещать гинеколога.

Диспансеризация доступна каждому, для каждого возраста закреплен особый перечень обследований. Пройти осмотры можно в поликлиниках по месту жительства.

ОТЧЕГО «ЛЫСЕЮТ» КУРЫ?

ВОПРОС-ОТВЕТ

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

«Постоянно проживая в саду, мы завели кур. Все было хорошо, но нынче в конце лета они вдруг стали лысеть: у одних выпадали перья сзади, у других – на груди. В рационе кормления, кроме зерна, присутствовали витамины, поэтому причина такого явления неясна. Такими «оголенными» они вступают в зиму. Боимся, как бы не было хуже. Что делать?» – это тревожное письмо пришло от Елены Степановны Васильевой из Екатеринбурга.

За ответом пришлось обратиться в одну из ветеринарных клиник. Вот что рассказали специалисты:

- У домашней птицы бывает осенняя линька, но она проходит постепенно и имеет свои признаки: сначала перья выпадают на голове и шее, потом на спине и груди, а заканчиваются хвостом. А вот облысение портит внешний вид кур и подает сигнал о том, что с ними не все благополучно. Причинами такого явления могут быть или несбалансированный рацион кормления, или заболевания. А последствия одинаковые – снижение яйценоскости. Может начаться расклев яиц.

Способствуют облысению и паразиты – пухопероеды, клещи, клопы, блохи. Куры становятся пугливыми, нервными, затем вялыми и апатичными, часто чешутся и плохо несутся. Обнаружить паразитов можно самостоятельно, тщательно осмотрев кожный покров. Если между стволами перьев заметны небольшие «ватные» комочки и черные точки – значит, появились паразиты. Помимо обработки специальными препаратами надо срочно сменить подстилку в помещении, в дальнейшем в целях профилактики время от времени устраивать птицам зольные ванны. Надо поставить ящик или ванну с обычной древесной золой и добавить в нее немного песка или диатомовой муки. Барахтаясь в этой смеси, куры хорошо очищают перьевую покров и кожу.

Встречается среди кур и такое явление, когда они до крови клюют друг друга, оставляя раны на оголенных



участках кожи. В таком случае тоже требуется принятие срочных мер – включение в меню специальных добавок: «Крепковит», «Здравур Цып-цып», «Здравур Несущка» и других.

Здоровье кур зависит и от условий их содержания. Негативно влияют высокая влажность в помещении и плохая освещенность. Вызывает стресс, который сопровождается линькой, и слишком низкая температура. Оптимальная температура в курятнике должна быть 18-23 градуса, зимой – не ниже 15 градусов, продолжительность светового дня – не менее 12 часов. Зимой рекомендуется регулярно проветривать помещение. Куры плохо переносят и тесноту. Санитарные нормы предусматривают размещение на 1 квадратном метре 4-5 кур. Это надо иметь в виду, если решили заняться их разведением.

Но главной причиной облысения кур специалисты считают недочеты в кормлении. В их меню должны постоянно быть белки, сера и серосодержащие продукты, кальций, фосфор, йод, витамины D, A и B. Эти компоненты присутствуют в натуральной рыбной муке, которую можно приобрести в зоомагазинах. Простого мела и ракушечника недостаточно, они восполняют лишь нехватку кальция. Рыбная мука улучшает перьевую покров у кур, укрепляет их иммунитет, повышает яйценоскость. Ее не надо рассыпать в кормушку в чистом виде, достаточно понемногу добавлять в мешанку. Куры не откажутся и от любой свежей рыбы, выловленной в уральских водоемах.

Соблюдение этих условий позволит успешно справиться с облысением кур и не допускать его в будущем.

ЧЕМ ПОЛЕЗНА ЧЕРНОПЛОДНАЯ РЯБИНА?

А ВЫ ЗНАЛИ?

здоровое-питание.рф

О пользе черноплодной рябины говорят нередко. На это указывает ее официальное название – арония, что в переводе с греческого означает «польза» или «помощь».

Единственный вид черноплодной рябины, распространенный в России, – это гибрид. Его вывел знаменитый советский селекционер Иван Мичурин. Ученый скрестил аронию и рябину обыкновенную.

В аронии содержится клетчатка, необходимая для правильного пищеварения; калий, который регулирует водно-солевой и кислотный баланс, нормализует давление; кальций, полезный для ко-

стей, мышц и нервной системы; а также фосфор, железо, йод, витамины A, K, C, группы B.

Особо стоит сказать о пользе витамина P-рутин. По его содержанию черноплодка превосходит другие продукты. Этот витамин не вырабатывается организмом, а поступает только с пищей. Рутин регулирует уровень холестерина, нормализует работу щитовидной железы, укрепляет сосуды и снижает давление, повышает иммунитет, замедляет старение.

Важно! Ягоды черноплодки не рекомендуется есть при пониженном артериальном давлении. Также возможны изжога, нарушение пищеварения, если сразу съесть много ягод. При умеренном употреблении вреда не будет.

КАК ПОДГОТОВИТЬ РОЗЫ К ЗИМЕ

СОВЕТЫ БЫВАЛОГО САДОВОДА

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

«Два года растила дома розу, выращенную из черенка, нынешним летом перенесла ее в сад. Беспокоюсь, как она перенесет зиму в открытом грунте. Как помочь ей?» – с таким вопросом обратилась Ольга Васильевна Кожевникова из Нижнего Тагила.

Розы все чаще можно увидеть на садовых участках уральцев. Многие из них прижились в наших краях, переносят даже самые суровые зимы и летом радуют хозяев обильным цветением. Есть такой куст и у меня в саду. Растет на одном месте не один десяток лет, время от времени выпуская новые побеги. Никогда не утепляю его перед очередной зимовкой, только весной привожу в надлежащий вид и начинаю поливать. Уход довела до минимума – обрезаю старые, кривые и растущие «не туда» ветки, удаляю сорняки.

Специалисты Ботанического сада Екатеринбурга рассказали, что лучше переносят зимы сорта с красными и розовыми цветками, хуже – с белыми, а самые уязвимые – желтые. Много усилий придется приложить, чтобы развести китайскую, бурбонскую и чайную розы. Садоводам, не равнодушным к этим красивым цветам, придется выращивать их методом проб и ошибок. Но есть несколько общих советов, относящихся к каждому сорту роз. Эти рекомендации пригодятся в следующем сезоне.

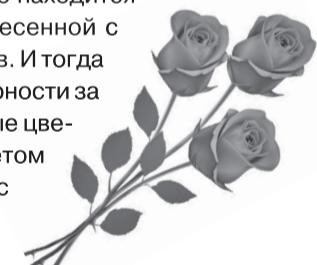
Подготовка роз к содержанию в зимних условиях должна начинаться в середине лета, когда они начали цвети. В это время нужно прекратить подкормку кустов азотными удобрениями, так как азот затягивает период роста. В августе розам необходимы только калийно-фосфорные удобрения, которые приоста-

навливают рост, но способствуют повышению устойчивости растений к холода.

В это же время для сохранения сил кустов рекомендуется сделать прищипку новых побегов, чтобы они не росли в длину, а все полезные вещества откладывались в почках и древесных тканях. Полив и рыхление почвы нужно сократить, цветки, которые отцвели, не следует удалять, чтобы не стимулировать дальнейший рост побегов. В конце сентября-начале октября надо постепенно обрывать листья – сначала на нижних, затем и на остальных ветках. Так куст лишается естественного дыхания через листья и вынужден готовиться к зиме. Замечено, что хуже переносят зиму розы, у которых летом была обильная срезка, а также те, что растут в тени, – в них меньше накапливается углеводов.

Как же помочь розе в ее первую зиму на новом месте? Конечно, утеплить. Главный укрывной «материал» – снег. Но на Урале мороз порой приходит раньше снега. Не беда, если подмерзли верхушки ветвей, весной их можно подрезать, но если подмерзли корни, куст полностью погибнет. Поэтому до наступления больших холодов надо утеплить кусты роз, прикрыв их лапником или сухой листвой. Слой укрытия должен быть не менее 10 сантиметров.

Самые длинные побеги желательно пригнуть к земле, чтобы потом их засыпало снегом. Пригнуть – значит, положить на лапник и пришипить к земле. Если земля еще не застыла, можно слегка окучить кусты. Но не той землей, что находится вокруг, а принесенной с других участков. И тогда в знак благодарности за заботу любимые цветы будущим летом порадуют вас прекрасным цветением.



«ЖЕМЧУЖНЫЙ» ПЛОВ

ВКУСНО ПОЕДИМ!

www.botanichka.ru

Потребуется: 200 г перловой крупы; 300 г нежирной свинины или курятины; 1 головка репчатого лука; 150 г свежих или замороженных шампиньонов; 3-4 зубка чеснока, растительное масло без запаха, соль и перец – по вкусу, лавровый лист.

Приготовление: перебираем перловую крупу, тщательно промываем в холодной воде, замачиваем в холодной воде на 10-12 часов. Затем воду сливаляем, перловку откладываем на сито и еще раз промываем проточной водой.

Нарезаем небольшими кубиками мясо. Мелко режем репчатый лук. Зубчики чеснока нарезаем тонкими пластинками.

В глубокую сковороду наливаем несколько столовых ложек рафинированного растительного масла, ставим на огонь. В разогревое масло кладем кусочки мяса, обжариваем на сильном огне до золотистого цвета. Когда мясо

подрумянится, сдвигаем в сторону, на освободившееся местосыпаем нарезанный лук с чесноком. Готовим мясо с луком примерно 10 минут, пока лук не станет прозрачным.

Свежие шампиньоны обтираем салфеткой или промываем водой. Мелкие грибы оставляем целыми, крупные разрезаем на 2-4 части. Добавляем нарезанные шампиньоны к мясу и луку. На грибы с мясомсыпаем промытую перловую крупу. Разравниваем, чтобы получилась ровная «крышка» из крупы.

Сверху кладем несколько лавровых листиков. По вкусу солим и перчим.

Вливаем горячую воду в сковороду так, чтобы вода перекрывала содержимое примерно на 1,5 сантиметра. Если добавить больше, перловка не будет рассыпчатой.

На сильном огне нагреваем до кипения. Затем накрываем крышкой, готовим на маленьком огне 45-60 минут, время приготовления зависит от качества мяса. Оно должно стать мягким, а перловка останется рассыпчатой.

ЕСЛИ В СЕРДЦЕ ЖИВЕТ ЛЮБОВЬ К РОДНОМУ ГОРОДУ

МАЛАЯ РОДИНА

Любовь Онучина
Фото из архива музея

Ирбит – один из трех самых старых городов Среднего Урала. Он является и хранителем истории, и местом ярких событий. Ирбит богат людьми, которые способны открыть ранее неизвестные страницы его истории.

Одним из них является Михаил Смердов, учредитель и директор частного учреждения «Центр возрождения культурно-исторического наследия Урала».

Михаил Иванович энергию своей души направил на сохранение культурного и исторического наследия родного города, восстановление облика старииного купеческого Ирбита, возрождение его былой славы и величия.

- Я понял простую истину: мы живем в прекрасном уголке древнего Урала. Ирбит – его жемчужина, которая поражает природной красотой, глубокими куль-

турными обычаями, богатой историей, особым колоритом, удивительной архитектурой и разнообразием музейных комплексов. Мне хотелось, чтобы Ирбит открыл все, кто с ним еще не знаком. Сегодня мой «воздушный замок» обретает реальные очертания. Но путь был долг и тернист, – отметил М.И. Смердов.

Для продвижения имиджа любимого Ирбита Михаил Иванович ведет многогранную деятельность, привлекает внимание многочисленных общественных организаций к этой территории, создает и удачно реализует новые проекты.

Началось все с восстановления красивейшего храма в честь святого великомученика Пантелеймона. Затем были другие здания, имеющие неповторимую архитектуру. В одном из них разместился

созданный М.И. Смердовым Ирбитский музей народного быта, который входит в Ассоциацию частных музеев России. Это хранилище истории славится далеко за пределами Свердловской области и всей России уникальной коллекцией самоваров. Есть здесь и самый большой в России действующий самовар, установленный на мотоцикле «Урал», занесенный в Книгу рекордов России. Он представляет Средний Урал на межрегиональных и международных выставках и фестивалях.

В 2020 году он принял участие во Всероссийской выставке «Частные музеи России. Самородки России», в 2023 году чудо-самовар стал участником межрегионального фестиваля «Сибирская Масленица». Этот водогрейный агрегат увидели жители более 300 территорий Российской Федерации, везде он получает приз зрительских симпатий.

В рамках Ирбитской ярмарки, которая в 2021 году признана «Достоянием Среднего Урала», по инициативе Михаила Смердова родился фестиваль «Город мастеров», который привлек внимание талантливых мастеров со всей России. В 2023 году фестиваль отметил 15-летие. Затем для продвижения творчества мастеров была создана Ассоциация ремесленников Урала.

В 2022 году Ирбит включен в перечень мест традиционного бытования народных промыслов. Наш город включен в этот список в том числе, благодаря инициативной работе нашего депутата, почетного гражданина города Михаила Смердова. В том же 2022 году за вклад в сохранение и продвижение народных промыслов он первым в Ирбите получил звание «Хранитель народных художественных промыслов Свердловской



стивала «Город мастеров» гости приезжают в Ирбит со всех концов страны, все лучше узнают старииный уральский город с почти 400-летней историей. За многогранную деятельность Михаил Смердов первым в Ирбите отмечен знаками «За заслуги перед Свердловской областью» 1 и 2 степеней.

В 2031 году Ирбит отметит 400 лет со дня основания. Под контролем губернатора Свердловской области Евгения Куйвашева начата активная подготовительная работа. Михаил Смердов, конечно, не останется в стороне. Он предлагает ряд мероприятий, направленных на сохранение и использование культурно-исторического наследия Ирбитской ярмарки.

- По инициативе Евгения Куйвашева Ирбит обретает статус «города-музея». Сегодня каждый житель видит, как преображается лицо стариинного города, как оно становится все более привлекательным, – констатирует Михаил Иванович.

Важно!

Михаил Смердов приглашает жителей Свердловской области посетить уникальные музеи: Общественный филиал Центрального музея Победы в Ирбите, Ирбитский музей истории техники, Ирбитский музей народного быта.

К новому году готовы праздничные программы – «Елка Победы» (встречаем юбилейный 80-й год Великой Победы) и «В гостях у Хозяек Медной горы» (проводим юбилейный 145-й год Павла Бажова).

Для группы от 20 человек – скидка 25 процентов (кроме новогодних программ). Скидки действуют до 1 января 2025 года.

Телефоны: 8-953-000-01-55, 8-953-000-06-64.

Подписка на газету «ПЕНСИОНЕР»
по QR-коду



6+ НАШ САЙТ: газетапенсионер.рф

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: П3196

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

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКОЕ ИЗДАНИЕ. Учредитель ООО «ИСТОКИ», г. Екатеринбург, ул. Шувакишская, 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 пересыпать их в инстанции. Редакция может публиковать материалы, не разделяя точек зрения автора. Все товары и услуги, рекламируемые в номере, подлежат обязательной сертификации, цена действительна на момент публикации. За содержание рекламных материалов редакция ответственности несет. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Решение о публикации или об отказе в ней принимается редакцией.

Пенсионер
№44(1222)

Адрес редакции и издателя:
Россия, 620000, Екатеринбург, ул. Антона Валека, 15, оф.
602. Телефон: 8-800-511-87-12. E-mail: ps@mediakrug.ru
ru. Сайт: газетапенсионер.рф
Газета распространяется по подписке, в газетных киосках, почтовых отделениях города и области. Цена – договорная. Газета отпечатана в АО «Грайм Принт Екатеринбург», г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18, корп. Н. Сдача номера в печать по графику – 16.00, фактически – 13.00, 29.10.2024 г. Дата производства 29.10.2024 г. Выход в свет 30.10.2024 г. Тираж 13 000 экз. Заказ 7772.

Гл. редактор Н.Д. Березнякова,
E-mail: ps@mediakrug.ru
Корреспондент Е. Зинковская
Верстка В. Маргина
Отдел объявлений М. Волкова.
Отдел подписки О. Бирюкова, тел. 8953-825-76-81

По вопросам доставки газеты звонить:
по Екатеринбургу – (343) 371-45-04;