

# ПЕНСИОНЕР

ГАЗЕТА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ И ЖДУТ № 45 (1223)  
6 НОЯБРЯ 2024 г.

**Дежурный по номеру**

Мы продолжаем практику общения с читателями. Вопрос: какими должны быть мечты? Нужны ли несбыточные мечты?

Ваши звонки принимаются с 7 по 12 ноября. Звоните с 10 до 16 часов.

8-912-229-31-01  
Ирина Анатольевна Зеленцова

## А У НАС НА ДАЧЕ ГАЗ!

### ОФИЦИАЛЬНО

Более чем к 300 садоводческим товариществам в Свердловской области проложены газопроводы по президентской программе социальной газификации.

Подведение газопровода до границ земельных участков, расположенных в СНТ, осуществляется на безвозмездной основе. Приобретение и установка газоиспользующего оборудования, а также работы по строительству газопровода в границах земельных участков заявителей производятся за их счёт.

Программа социальной догазификации предусматривает бесплатное подведение газопровода до границ земельных участков домохозяйств. На непосредственное подключение дома к газоснабжению предоставляется субсидия из областного бюджета для определённых категорий жителей. Сумма компенсации – от 100 до 250 тысяч рублей.

Субсидию могут получить малоимущие семьи и одиноко проживающие граждане, неработающие мужчины старше 60 лет и женщины старше 55 лет, а также их вдовы или вдовцы, граждане с досрочной пенсией, в том числе – по инвалидности, работники областных и муниципальных бюджетных организаций, ветераны и участники Великой Отечественной войны и члены их семей, ветераны и инвалиды боевых действий и некоторые другие категории.

Подать заявку на бесплатное подведение газа к домовладению можно на портале госуслуг или в офисе газораспределительной организации.



све.рф

## ЭТО НАША С ТОБОЙ БИОГРАФИЯ!

t.me/PostnikovUral  
Фото:upload.wikimedia.org

В этом году отмечали 90-летие Свердловской области – это, безусловно, весьма значимое событие. Но для Екатеринбурга как для города более значимым событием было образование Уральской области, которое случилось ровно 101 год назад, в начале ноября 1923 года.

Екатеринбург тогда стал административным центром огромного субъекта, по объёму экономики сопоставимого, а по площади территории – превосходящего большинство союзных республик СССР. Территория Уральской области включала в себя почти все регионы Большого Урала за исключением Оренбуржья – нынешние Свердловскую, Челябинскую, Курганскую, Тюменскую (с автономными округами) области, Пермский край, значительную часть территории Удмуртии и небольшие части нынешнего Башкортостана и Костанайской области Казахстана.

Уральская область была образована Постановлением ВЦИК от 3 ноября 1923 года. Центром области стал Екатеринбург, с 1924 года – Свердловск. На момент образования площадь Уральской области равнялась 1 млн 659 тыс кв. км, население – 6 млн 380 тыс человек.

Свердловск пробыл столицей огромной области чуть более 10 лет, в январе 1934-го Уральская область прекратила существование. Но именно за эти 10 лет столица Среднего Урала сделала рывок в инфраструктуре и окончательно закрепила за собой этот статус, оставив Пермь далеко позади.

Что же было сделано в городе за это десятилетие? Появились или оформились в самостоятельные учреждения вузы: Уральский государственный университет, лесотехнический, горный, медицинский, педагогический институты и консерватория. Начал развиваться общественный транспорт: запустили автобусное и трамвайное сообщение. Построили центральный водопровод. Возникла мощная научная база: открылся первый НИИ Уралмеханобр, затем – Институт физиотерапии и профзаболеваний, Уралгипромез и другие. Были учреждены театры – драматический, юного зрителя, музыкальной комедии, кукол.

То десятилетие было ознаменовано гигантскими промышленными строи-



m.vk.com



суждалось возведение Синтетического театра размером с два квартала и возможностью проезда по сцене военной техники. Самые высокие дома в РСФСР за пределами Москвы строились тоже в Свердловске. Тот факт, что Екатеринбург сейчас называют «столицей конструктивизма», – следствие того, что город был центром Уральской области. Из Свердловска шло руководство крупнейшими стройками Урала. Например, в здании на месте нынешнего Пассажа располагалось управление Магнитостроя – нынешнего Магнитогорского металлургического комбината.

Разукрупнение Уральской области ожидаемо привело к сокращению масштабных проектов. К примеру, Дом промышленности, где теперь располагается НПО автоматики, не смогли достроить в задуманном виде, не появилось возле него огромной мачты, к которой должны были причаливать дирижабли. Синтетический театр даже не начали строить. Но задела, сделанного в те годы, хватило, чтобы удерживать бесспорное лидерство в Уральском регионе до сих пор.

ками, возникли заводы Уралмаш, Уралэлектроаппарат и множество других.

Именно на эти годы пришлось самые смелые и масштабные строительные проекты. В Свердловске начали строить первый в СССР небоскрёб, всерьёз об-

# НА ВОДОЕМЫ – С ОСТОРОЖНОСТЬЮ!

## БЕЗОПАСНОСТЬ

Наталья Березнякова

**В преддверии зимнего сезона заместитель руководителя ГУ МЧС России по Свердловской области Алексей Морозов рассказал о том, как избежать несчастных случаев на водоемах.**

Нынче в начале октября в регионе несколько дней были отрицательные температуры. Поэтому в некоторых частях Свердловской области на водоемах уже вставал неокрепший лед. Это сразу привело к трагедии со смертельным исходом: двое детей и один взрослый ушли под воду. Чаще всего в ЧС на воде попадают рыбаки и дети.

Даже в начале ноября возникают температурные качели, когда ночью воздух достигает минусовых температур, а днем поднимается выше нуля. К сожалению, люди, когда видят на реках и озерах лед, забывают о правилах безопасности и без страховок выходят на водоемы, что и приводит к несчастным случаям.

В связи с этим представители МЧС ведут серьезную профилактическую работу по предупреждению чрезвычайных происшествий на воде, тесно взаимодействуя с сотрудниками МВД, органами местного самоуправления. Регулярно проводятся профилактические рейды по тем маршрутам к водоемам, к которым имеют доступ взрослые и

дети. Действуют около 60 патрульных групп МЧС, каждый день для полутысячи граждан проходят профилактические беседы.

В Свердловской области действует постановление регионального правительства от 27 сентября 2018 года N 639-ПП «Об утверждении Правил охраны жизни людей на водных объектах в Свердловской области». Согласно этим правилам, безопасная толщина льда для одиночного выхода на воду составляет 7 см, для коллективного – более 25 см. При таких показателях можно без опаски выходить на лед, рыбачить, заниматься зимними видами спорта.

Но важно помнить, что зимний водоем – это не твердое физическое тело, в нем всегда есть вымоины, промоины, ручьи, теплые и холодные течения. Лед не однороден и на реках, и на озерах. В ранний период становления льда всегда есть опасность провалиться, поэтому лучше не рисковать и дожидаться постоянных морозов и устойчивого льда.

Замеры льда для определения его прочности проводит Государственная инспекция по маломерным судам. Специалисты службы высверливают лунку, производят измерения и доносят информацию о состоянии льда до соответствующих органов. Гражданам определять самостоятельно толщину льда МЧС настоятельно не рекомендует, высок риск ошибиться и получить неверные расчеты.



tul.ru/city\_online

По словам Алексея Морозова, нельзя однозначно сказать, на каких именно водных объектах Свердловской области чаще происходят чрезвычайные происшествия, их география постоянно меняется. Но есть наиболее опасные водоемы с нестабильными температурами: Белоярское, Среднеуральское, Верхнетагильское и Рефтинское водохранилища. За счет теплых потоков, которые спускают с заводов и станций, в этих водоемах постоянно меняются направление движения течения и температура воды, поэтому ледяной покров в течение ночи может меняться с 15 см до 5 см.

Как обезопасить себя от риска провалиться под воду? Во-первых, не выходить на тонкий и неустойчивый лед. Во-вторых, нужно иметь при себе спасательный жилет не только летом, но и зимой. Лучше выходить на лед не одному, а в компании, в случае трагедии товарищи вам смогут либо самостоятельно помочь, либо позвать на помощь. Кроме этого, необходимо брать с собой свисток, чтобы была возможность привлечь к себе внимание других людей. И самое главное – не выходить на лед в состоянии алкогольного опьянения.

## ЧИТАЕМ ВАШИ ПИСЬМА

### ИЗ ПОЧТЫ РЕДАКЦИИ

Елена Зинковская

**О чем пишут в редакцию подписчики? Они откликаются на события в стране и публикации в газете, делятся своими заботами, мечтами и даже рецептами.**

### Нам бы несколько лавочек

О лавочках в лесопарковой зоне мечтает жительница Заречного **Антонина Матвеевна Ягупова**: «В нашем микрорайоне нет места, где пенсионеры могли бы отдохнуть. Есть скамейки и качели возле дорог. Возле городского пруда оборудована современная зона отдыха. Но это – не для людей пожилого возраста. Нам надо отдохнуть в тишине, не на солнцепеке, а в тени деревьев. В нескольких шагах от нашего дома, через дорогу, – сосновый лес. Там мы и просили создать зону отдыха для пенсионеров. Сейчас там вывеска «Выгул собак». Но неужели сложно в одной половине лесочка поставить лавочки для пенсионеров, а другую отгородить для прогулок с питомцами?»

Весь прошлый год жители домов по улицам Кузнецова и Энергетиков обращались с такой просьбой к депутату С.Н. Солдаткину, собрали 30 подписей. Он отнесся с пониманием, составил план участка, вышел с ним в администрацию

Заречного. Мы надеялись на разумное решение. Но, видимо, депутаты и местная администрация решили, что поставить 3-4 скамейки для пожилых – очень дорого, пусть лучше по лесу гуляют собаки. В городе много зеленых островков, если бы там стояли лавочки, мы могли бы отдохнуть, поговорить, подышать сосновым воздухом... Только городская администрация нас не слышит...».

На отсутствие лавочек сетует и екатеринбурженка Елизавета Николаевна Макарова: «В нашем районе убрали остановочные комплексы на остановках «Щербакова» и «Авиационная». Теперь пожилым людям, которые ждут транспорт, даже присесть негде, поблизости нет скамеек. Мне 88 лет, часто езжу в аптеку и за продуктами и вижу, как пенсионеры стоят, опираясь на палочки, а некоторым приходится сидеть на урне...».

### Кошачий беспредел

**А Галине Николаевне Астаповой** из Нижних Серег немало неприятностей доставляют ... кошки. «По соседству с моим домом – разрушенный дом. На его развалинах сердобольные люди начали прикармливать бродячих кошек, получился какой-то кошачий притон. У меня – крохотный огородик. Эта стая кошек изгадила все грядки. Борьба с кошками и их покровителями я не могу, мне 81 год, здоровье не позволяет. И

управы на них не найти. Центр города, в нескольких шагах стоит памятник Герою Советского Союза, командиру истребительного авиаполка Андрею Федотову. Рядом находится здание городской администрации. Но обращаться туда бесполезно. У меня даже родились такие строчки «Плачет от кошек бабка, плачут от гадостей грядки. Управы нет нигде, никто не поможет беде». Может, кто-то из читателей подскажет, что делать в таком случае?».

### Цены растут, как чертополох

Радует, что читателей не оставляют равнодушными публикации газеты. **Юрий Николаевич Кошкин** из Серова отмечает: «В № 42 «Пенсионера» затронута тема роста цен. Есть, конечно, и веские причины. Но мне запомнилось, как глава правительства М.В. Мишустин в начале 2024 года в гневе воскликнул «Жадность – основная причина роста цен!». Цены растут, как чертополох в огороде при бездействии хозяев участка. По моему разумению, наиболее приемлемый вариант – ликвидация или уменьшение доли частной собственности. Советовать, конечно, можно много. Но как претворить эти идеи в жизнь?».

Кроме того, Юрий Николаевич поблагодарил редакцию за слова песни, опубликованной в № 42 «Я когда-то была молодая». «Не знал, – пишет серовчанин,

– что это – старинная казачья песня. Мои юные годы прошли на Нижнем Дону, где так хорошо поют, что даже писатель М. Шолохов собирал коллекцию народных песен. Только в эфире они редко звучат. А в современных песнях нет задушевности, мелодичности. И музыка – однообразное «бум-бум», как у первобытных людей. Народное творчество со временем забывается. Если посмотреть мельком программы телевидения, то замечаешь, что только Татарстан поддерживает народные традиции: тут – и песни, пляски под гармонь, и шуточные спектакли из сельской жизни».

### Вкусно и полезно

**Николай Васильевич Осипов** из Новоуткинска делится рецептами: «Я давно одинок, готовлю сам. Предлагаю читателям простой и вкусный салат. Для него понадобятся морская капуста, сладкий перец, фасоль, морковь, яйцо, капуста брокколи или цветная и 1 зубчик чеснока. Такой салат отлично снижает уровень сахара и холестерина, разжижает кровь. А борщ я готовлю с минимальной термообработкой для сохранения полезных веществ. После закладки в кипящий бульон всех ингредиентов варю его 15 минут. Затем ставлю кастрюлю на теплую подставку, закрываю тремя шерстяными шапочками. Тепло держится до пяти часов, как в русской печке. Очень вкусно и полезно».

# Здесь умеют извлекать из мусора пользу



## ЭКОЛОГИЯ

Елена Зинковская  
Фото автора

**В ноябре отмечается Международный день переработки вторсырья. Так экологи привлекают внимание к проблеме ограниченности природных ресурсов и загрязнению окружающей среды. В прошлом номере «Пенсионера» мы говорили о Всероссийской акции по сбору макулатуры, к которой присоединились и жители Свердловской области. Сегодня речь пойдет о переработке собранного.**

Только в России ежегодно образуется порядка 70 млн тонн различных отходов, и эти объемы постоянно растут. Однако есть предприятия, которые умеют извлекать из мусора пользу. О том, что происходит на площадке мусороперерабатывающего предприятия, рассказал руководитель компании ООО «Уралвторма» **Андрей Таганкин**.

- Наше предприятие существует с 1934 года. За 90 лет мы наработали и опыт, и собственные технологии. В годы СССР, кроме бумаги, принимали стекло, ветошь, резиновые изделия, автомобильные шины, отходы мясного производства. Сейчас принимаем в основном макулатуру: старые газеты, журналы, тетради, блокноты, календари, архивную документацию, картон, упаковочную бумагу. В день к нам поступает 40-50 тонн макулатуры, за год предприятие обрабатывает более 10 тысяч тонн отходов. Несколько лет назад мы начали работать и с полимерными отходами, принимаем от населения и организаций пластик и пленку.

**- Что происходит с вторсырьем, которое поступает к вам?**

- Отходы ведь не совершают прямой путь от их «образователя» до производителя готовых изделий. Они должны пройти стадии сбора, сортировки, подготовки и только потом доставку для переработки в ту или иную производственную компанию. На нашей производственной площадке сначала вся макулатура поступает на сортировочную линию. Здесь ее разделяют по сортам,



картон – отдельно от другой бумаги, убирают посторонние фракции – мусор, металлические предметы, обложки, файлы, упаковочную пленку, скотч и прочее. Затем бумага попадет в прессовую машину, из которой выходит в виде плотно сдвинутых, перевязанных тюков весом по 400-500 кг. Точный вес каждого готового тюка фиксирует компьютерная программа, кстати, учитывает она и вес приезжающих с макулатурой машин. Подготовленное сырье отгружается на целлюлозно-бумажные комбинаты.

Каждый ЦБК – очень крупное предприятие, имеющее конкретную специализацию и технологию, выпускающее свою продукцию. И для каждого вида продукции нужен определенный сорт макулатуры. Например, из газет и картона производят упаковку для яиц, из чистой бумаги и книг – салфетки, туалетную бумагу. Ряд предприятий занимаются производством из макулатуры добавок для строительства автомобильных дорог, даже стеновые панели делают из макулатуры.

География наших поставок – от Подмосковья до Барнаула. Это партнеры, с которыми мы работаем десятилетиями, обеспечиваем им непрерывный поток сырья – в соответствии со стандартами ГОСТов, в нужном объеме и качестве. Мы подходим к делу с полной ответственностью. На некоторых предприятиях доля наших поставок доходит до 40 процентов.

**- Кто сдает вам макулатуру?**

- Сбор макулатуры довольно успешно продолжается в школах. Подключаются и различные предприятия, организации, волонтеры, например, фонд «Дорогами добра», другие неравнодушные люди, которые стремятся к тому, чтобы полезная фракция вернулась во вторичный оборот. И процентов 30 тех, кто собирает старую бумагу, частники. Они могут на этом заработать, ведь мы принимаем вторичное сырье на возмездной основе. Это одна из особенностей «Уралвторма». Для сбора ТКО у компании дей-

ствуют 19 точек – самая обширная сеть приемных пунктов в Екатеринбурге.

Но, на мой взгляд, не хватает мотивации и хорошей пропаганды на государственном уровне. Пока только мы тратим деньги и ресурсы на то, чтобы привлечь людей к сдаче макулатуры. Приведу интересный факт. Помните, в советское время люди сдавали макулатуру, чтобы купить хорошие книги? Одна из таких хранится в нашем архиве – книга Аркадия Гайдара «Избранное», 1986 года выпуска. В ней на последней странице размещено обращение объединения Союзглаввторресурсы Вторма, где приводятся такие цифры: «Использование 1 тонны макулатуры позволяет получить 0,7 тонны бумаги или картона, заменить 0,85 тонны целлюлозы или 4,4 кубических метра древесины. Кроме этого, сберегаются леса нашей родины, чистота ее рек, озер, воздушного пространства». Мне кажется, это отличный стимул для граждан, чтобы не выбрасывать на помойку старые журналы, книги, газеты, а сдавать их в переработку.

**- «Уралвторма» принимает и полимерные отходы. Что вы делаете с ними?**

- Это сырье мы также сортируем и частично отправляем на различные предприятия. Многие современные синтетические ткани, из которых шьют верхнюю одежду – пуховики, куртки, как и синтепоновый утеплитель внутри них, сделаны из переработанной ПЭТ-бутылки – самой популярной пластиковой тары. Из полиэтиленовой пленки делают искусственные елки, новогодние украшения. Разные технологии позволяют получать разные виды продукции.

**- Например, скамейки для городских улиц. Их производством занимается один из ваших цехов. Расскажите об этом подробнее.**

- Здесь используется так называемая полимерно-песчаная технология. Как я уже сказал, часть вторсырья мы оставляем у себя – файлы, упаковочную пленку, ящики

из-под фруктов. Все это измельчается в мелкую стружку, на профессиональном языке – агломерат. В него добавляется кварцевый песок. Далее смесь полимера и песка тщательно перемешивается, ее нагревают до определенной температуры. На выходе горячая масса в виде «теста» поступает в пресс-формы, где формируются ламели – аккуратные бруски, похожие на деревянные. Наши рабочие выпиливают ламели по нужному размеру и собирают из них лавочки, скамейки, урны, контейнеры, вазоны для цветов и прочую городскую мебель. Эту продукцию мы выпускаем в партнерстве с компанией «Умная среда». Например, в магазинах «ЖизньМарт» все лавочки – наши, их можно узнать по закрепленным на них специальным табличкам «Эта скамья сделана из б/у пакетов». Срок гарантии таких изделий – 50 лет. Они не требуют особого ухода, их не нужно красить, постоянно обновлять, как деревянные.

**- Что вы считаете самым важным в своей работе?**

- В нашем регионе экология очень страдает из-за большого количества промышленных производств и бытовых отходов. А мы не даем вторичному сырью попасть на полигон, тем самым вносим вклад в чистоту окружающей среды, сохраняем какое-то количество деревьев от вырубания. Значит, вносим свой вклад в сохранение природы для будущих поколений. Но, к сожалению, часто наша работа недооценивается. Мы не можем предлагать высокие зарплаты своим работникам. Сегодня компания испытывает острый дефицит кадров, у нас трудятся 38 человек. Но наших сотрудников поддерживает и другая мотивационная составляющая, не только деньги. Ведь чем больше вторсырья возвращается в оборот, тем меньше вырубается леса для получения целлюлозы. Мне хотелось бы призвать всех к более внимательному обращению с отходами, к более трепетному отношению к нашей планете.

Дежурный по номеру  
Мария Волкова

Такими эпитетами наши читатели охарактеризовали черно-белые фильмы. Кому-то было важно рассказать о любимых лентах молодости, кому-то – поругать нынешний кинематограф. И, как всегда, у части позвонивших были свои, далекие от предложенной темы, вопросы.

## «КИНО ДУШЕВНОЕ, ИСКРЕННЕЕ, НАСТОЯЩЕЕ!»

### Воспитание – на первом месте

«Как не любить черно-белые фильмы и вообще советское кино? – удивился **Владимир Александрович** из Асбеста. – Это были качественные, поучительные ленты». Читателя восхищает афористичный язык советского кино. Именно фильмы тех лет он предпочел бы чаще видеть по телевизору. «Показали бы лучше «Два бойца», чем то, что показывают», – предлагает он. Особенно недоволен он тем, какие идеи прививают молодежи американские фильмы.

Запретить или, по крайней мере, подвергнуть жесткому отбору зарубежные фильмы предложил читатель из Екатеринбурга **Сергей Владимирович**, который иногда ходит в кинотеатры с внуками. «Наши, конечно, тоже сейчас снимают много вредных фильмов за бюджетные деньги, но все-таки хорошие отечественные картины встречаются», – заметил он.

«Я был очень расстроен, когда наши кинотеатры, несмотря на санкции, продолжили показывать «американщину». Построили свой бизнес на нашем будущем», – посетовал читатель.

**Сергей Леонидович** из Кушвы отметил непатриотичный настрой современных фильмов в отличие картин прошлых лет. «Снимают про убийства и про постель – сплошные ликбезы для бандитов. Взять хотя бы нашумевший сериал «Слово пацана». Я считаю, что нельзя такое снимать, ведь молодежь все воспримет как руководство к действию», – убежден собеседник. Еще он замечает, что пока в зарубежных фильмах герои спасают мир, в отечественных между собой цапаются работники полиции или идет борьба между депутатами. Подобные сюжеты не воспитывают и не поддерживают в людях патриотический настрой.

### Дорога в детство и юность

Для многих читателей черно-белые фильмы имеют особую ценность, напоминая о молодых годах. Для екатеринбурженки **Розы** памятливы такие ленты, как «Чапаев» и «Летят журавли». «Жалко, что по телевизору их показывают редко, – сетует она. – Имена актеров начинают забываться, но лица перед глазами, как сейчас».

Другая жительница уральской столицы **Мария Семеновна** обожает старое кино. «У меня на дисках много фильмов – и «Баллада о солдате», и «Три тополя на Плющихе», и «А зори здесь тихие», и «Девчата», и «Судьба человека». Всего около пятидесяти», – призналась кинолюбительница. Правда, в последнее время удовольствие погрузиться в атмосферу черно-белых лент ей оказалась, увы, недоступно, подвела техника. Поэтому сейчас читательница с удовольствием пересматривает любимые фильмы по телевизору. «С сыном мы всегда вместе смотрим «Мимино», – заметила она.

У советских картин – особая притягательность, уверена Мария Семеновна: они естественные и честные. И неважно, это – чудесная сказка про Золушку, история приключений пастуха Кости Потехина из «Веселых ребят» или военная драма. Каждый из них хочется пересматривать, потому что веришь в происходящее. А вот во многих современных фильмах, по мнению пенсионерки, будто нет души. То ли режиссеры российские слабоваты, то ли актеры теперь не те. «Новые фильмы сняты не про нашу жизнь. А вот советское кино смотришь, и ты будто там – радуешься за героев, плачешь за них», – объясняет она.

Ремейки ей тоже не очень нравятся. «Новая «Кавказская пленница» – такая гадость! Современная «Еще раз про любовь» – тоже ерунда. Вот нынешние «А зори здесь тихие», разве что, более-менее», – поделилась она впечатлениями.

### Соседка сводит с ума

Екатеринбурженка **Вера Васильевна** пожаловалась на соседку: «Ежедневно поздним вечером и ночью она изводит нас криками. Она ругает соседей сверху, которые якобы штробят стены». Наша читательница живет на седьмом этаже, шумная соседка – на восьмом, а на девятом – семейство, которое явно ремонт не ведет и к стенам не прикасается. Участковый, по словам Веры Васильевны, помочь не смог: беспокойная соседка с восьмого этажа не пустила его к себе. При этом от ночных разборок страдают жители и других квартир.

**Важно!** Я предложила Вере Васильевне обратиться с этим вопросом в Госюрбюро, где пенсионеров могут проконсультировать бесплатно.

Запись на прием – по телефонам: Екатеринбург – **8 (343) 227-31-99**, Нижний Тагил – **8 (343) 227-31-99 (доб. 3)**, Красноуфимск – **8 (343) 227-31-99 (доб. 4)**, Каменск-Уральский – **8 (343) 227-31-99 (доб. 5)**, Ирбит – **8 (343) 227-31-99 (доб. 6)**.

Я также нашла рекомендации для оказавшихся в подобных непростых

ситуациях. Сначала нужно попробовать решить ситуацию мирным путем. Но, судя по тому, что к делу уже был подключен участковый, этот вариант Вере Васильевне не подходит. Зафиксируйте факт шума или неадекватного поведения на аудио- либо видеосистеме. Такая запись будет полезна для сотрудников правоохранительных органов и медицинских работников в случае их вызова.

Обязательно добейтесь результатов от участкового, подключив других страдающих от шума соседей. Если полиция не помогла, вы имеете право обратиться в прокуратуру с жалобой на бездействие. К заявлению необходимо приложить копии письменных обращений к участковому и любые другие документы, подтверждающие ваши запросы и заявления, поданные в полицию.

Еще один вариант – подать коллективное заявление в районный психоневрологический диспансер с просьбой прислать врача-психиатра для осмотра соседки, которая, судя по описанной ситуации, шумит и ругается по ночам по несуществующей причине.

### Эти ужасные ремейки

В последние годы стало модно снимать ремейки – переделанные на новый лад давно знакомые зрителю фильмы. Это делается из расчета, что прежний зритель поведет на премьеру детей или внуков, желая познакомить их с любимым фильмом. Но чаще от таких лент остается лишь разочарование.

**Мария Владимировна** из Екатеринбурга призналась, что несколько лет назад не смогла досмотреть до конца ремейк «Кавказской пленницы». «Это

было ужасно. Исковерканные афоризмы, игра актеров – грубая, как пародия. Будто режиссер решил высмеять нашу классику», – объяснила она.

**Сергей Леонидович** из Кушвы тоже против ремейков и продолжений советских фильмов типа «Ирония судьбы – 2» еще по одной причине: «Они делают их за бюджетные деньги. Хотят снимать – пусть сходят в банк за кредитом и отдадут его с тех денег, что заработают».

### Еще раз про объявления и поздравления

**Альбина Васильевна** из Тавды позвонила с благодарностью за то, что мы поздравили с юбилеем ее родственника. Приложила к этому усилия и сама читательница. Она вовремя отправила купон на бесплатное объявление из нашей газеты. Получив его, мы, конечно, поставили поздравление в нужный выпуск.

Всем желающим порадовать родных и друзей в день рождения или годовщину свадьбы мы советуем тоже заранее озаботиться отправкой купона. В идеале – минимум за две недели до торжества. Можно заполнить его, сфотографировать и отправить по электронной почте редакции, которая указана на последней странице каждого номера. Так будет и быстрее, и проще. Затрудняетесь сделать это сами? Попросите о помощи родных, вам никто не откажет.

Купон, о котором идет речь, традиционно расположен в каждом номере га-

зеты на странице 10, и предназначен он не только для поздравлений. У Людмилы Федоровны из Ирбита возникла необходимость опубликовать объявление в газете «Пенсионер». Я рассказала читательнице, что ей необходимо отправить в редакцию заполненный купон. Платить дополнительно за размещение частных объявлений о купле-продаже или знакомстве в нашем издании не нужно.

Также просим обратить внимание на нижнюю часть купона: ваша личная информация, которую мы просим предоставить, не будет опубликована, распространять ее мы не имеем права по закону, но эти данные необходимы для размещения вашего объявления. К примеру, если потребуются перезвонить, чтобы уточнить информацию в объявлении.

Один читатель может подать неограниченное число купонов.

### СТАТИСТИКА

Дежурному поступило **24** звонка

из Екатеринбурга, Асбеста, Кушвы, Нижнего Тагила, Тавды, Березовского, Ирбита, Слободо-Туринского, Богдановичского, Алапаевского, Сысертского районов.

ПЕРВЫЙ



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

РОССИЯ



05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 03.00 ВЕСТИ
09.30, 14.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.

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

МАТЧ ТВ



08.00, 16.55 ВОПРОКИ ВСЕМУ 12+
08.30 ВСЕ О ГЛАВНОМ 12+
09.00, 14.55, 17.30 НОВОСТИ
09.05, 17.35, 01.45 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА



06.30 «ПЕШКОМ...» 16+
07.05 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА 16+
07.50, 17.50 Т/С «ЗАБЫТОЕ РЕМЕСЛО» 16+

Домашний



06.30, 05.25 ПО ДЕЛАМ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.15, 04.35 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

ТНТ



07.00 УТРО ТНТ 16+
08.00, 04.25, 05.15 ОДНАЖДЫ В РОССИИ.
СПЕЦДАЙДЖЕСТЫ 2023 Г 16+

ЗВЕЗДА



05.10 Т/С «СМЕРШ. ЛЕГЕНДА ДЛЯ
ПРЕДАТЕЛЯ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 СМЕХ, ДРОЖЬ И ВИДЕО 16+
08.45 Х/Ф «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ» 16+

4 КАНАЛ



06.00, 09.00, 14.05, 21.00, 23.30
НАВИГАТОР 12+
06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+

5 канал



06.20, 07.10 Т/С «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-3»
16+
07.55, 09.30 Х/Ф «ОРДЕН» 16+

ТНВ



ТЕЛЕПРОГРАММА НЕ ПРЕДОСТАВЛЕНА
ТЕЛЕКОМПАНИЕЙ

ОТВ



05.00 НОВОСТИ ТАУ 9 1/2. ИТОГИ НЕДЕЛИ
16+
06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО
12+

СТС



06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
06.15, 06.30 УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ.
СМЕХВООК. ШОУ УРАЛЬСКИЕ
ПЕЛЬМЕНИ 16+

ТВ3



06.00 ТАКОЕ ВИДЕО 16+
06.30, 05.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ»
6+

РЕН ТВ



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

ВТОРНИК, 12 НОЯБРЯ

ПЕРВЫЙ



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

РОССИЯ



05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 03.00 ВЕСТИ
09.30, 14.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.

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

МАТЧ ТВ



08.00, 16.55 ВОПРОКИ ВСЕМУ 12+
08.30 НАШИ ИНОСТРАНЦЫ 12+
09.00, 14.55, 17.30 НОВОСТИ
09.05, 17.35, 20.25, 01.45 ВСЕ НА МАТЧ!

КУЛЬТУРА



06.30 «ПЕШКОМ...» 16+
07.20, 18.40, 00.00 Т/С «НАСТОЯЩАЯ
ВОЙНА ПРЕСТОЛОВ» 16+

Домашний



06.30, 05.35 ПО ДЕЛАМ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.15, 04.45 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

ТНТ



07.00 УТРО ТНТ 16+
08.00, 04.40, 05.15 ОДНАЖДЫ В РОССИИ.
СПЕЦДАЙДЖЕСТЫ 2023 Г 16+

ЗВЕЗДА



05.10, 13.40, 15.50, 17.05, 03.35 Т/С
«ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. СЕВЕРНЫЙ
ФРОНТ» 12+

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ» 16+

4 КАНАЛ



06.00, 10.05, 15.00, 21.00, 00.30 НАВИГАТОР
12+
06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+

5 канал



06.05 Т/С «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-3» 16+
08.20 СТРАНА СОВЕТОВ 16+
08.55 ЗНАНИЕ-СИЛА 0+

ТНВ



ТЕЛЕПРОГРАММА НЕ ПРЕДОСТАВЛЕНА
ТЕЛЕКОМПАНИЕЙ

ОТВ



05.00, 08.00, 12.00, 15.00, 20.00, 22.30
СОБЫТИЯ 16+
05.30, 08.30, 12.30, 15.30, 20.30, 23.00
СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+

СТС



06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
06.15, 07.25, 16.15, 16.25 УРАЛЬСКИЕ
ПЕЛЬМЕНИ. СМЕХВООК. ШОУ
УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ 16+

ТВ3



06.00 ТАКОЕ ВИДЕО 16+
06.30, 05.15 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ»
6+

РЕН ТВ



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

ПЕРВЫЙ



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

РОССИЯ



05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 03.00 ВЕСТИ
09.30, 14.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ

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

МАТЧ ТВ



08.00 ВОПРОКИ ВСЕМУ 12+
08.30 ЧТО ЗА СПОРТ? 12+
09.00, 14.55, 19.00 НОВОСТИ
09.05, 20.15 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА



06.30 «ПЕШКОМ...» 16+
07.20, 18.40, 00.05 Т/С «НАСТОЯЩАЯ ВОЙНА ПРЕСТОЛОВ» 16+

Домашний



06.30, 05.25 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.25, 04.35 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.25, 02.50 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+

ТНТ



07.00 УТРО ТНТ 16+
08.00, 04.40, 05.15 ОДНАЖДЫ В РОССИИ. СПЕЦДАЙДЖЕСТЫ 2023 Г 16+

ЗВЕЗДА



05.15 Т/С «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА» 12+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ» 16+

4 КАНАЛ



06.00, 11.00, 16.05, 21.00 НАВИГАТОР 12+
06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.00 УТРЕННИЙ ЭКСПРЕСС 12+

5 канал



06.10 Т/С «ТРИ КАПИТАНА» 16+
08.25 НОВАЯ 12+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+

ТНВ



ТЕЛЕПРОГРАММА НЕ ПРЕДОСТАВЛЕНА ТЕЛЕКОМПАНИЕЙ

ОТВ



05.00, 08.00, 12.00, 15.00, 20.00, 22.30, 02.00, 03.30 СОБЫТИЯ 16+

09.00, 14.00, 18.00 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+

09.30 Д/Ф «ОТРАЖЕНИЕ СОБЫТИЙ 1917 ГОДА» 12+

09.45 Д/Ф «Н.М. КАРАМЗИН. ИСТОРИК ГОСУДАРСТВА РОССИЙСКОГО» 12+

10.00 Х/Ф «ТРИОКАЧ» 16+

12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+

13.00 Д/Ф «БЕЗ СРОКА ДАВНОСТИ. ИЗ ОБЪЯТИЙ СМЕРТИ» 16+

14.30 ПАРЛАМЕНТСКОЕ ВРЕМЯ 16+

16.00 Х/Ф «ПРОСТИТЬ НЕЛЬЗЯ РАССТАТЬСЯ» 12+

19.00 НОВОСТИ ТАУ 9 1/2 16+

21.00 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+

21.30 НОВОСТИ ТАУ 9 1/2 16+

23.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+

00.00 Х/Ф «ОТЛИЧНИЦА» 12+

02.00 СОБЫТИЯ 16+

02.30, 02.45 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16

03.00 Д/Ф «ОТРАЖЕНИЕ СОБЫТИЙ 1917 ГОДА» 12+

03.15 Д/Ф «Н.М. КАРАМЗИН. ИСТОРИК ГОСУДАРСТВА РОССИЙСКОГО» 12+

03.30 СОБЫТИЯ 16+

04.00, 04.15 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16

04.30 Д/Ф «ОТРАЖЕНИЕ СОБЫТИЙ 1917 ГОДА» 12+

04.45 Д/Ф «Н.М. КАРАМЗИН. ИСТОРИК ГОСУДАРСТВА РОССИЙСКОГО» 12+

СТС



06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
06.15, 06.20, 16.35, 16.40 УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ. СМЕХВООК. ШОУ УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ 16+

ТВ3



06.00 ТАКОЕ ВИДЕО 16+
06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+

ПЕН ТВ



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

ЧЕТВЕРГ, 14 НОЯБРЯ

ПЕРВЫЙ



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

РОССИЯ



05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 03.00 ВЕСТИ
09.30, 14.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ

НТВ



04.50 Т/С «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+

МАТЧ ТВ



08.00, 16.55 ВОПРОКИ ВСЕМУ 12+
08.30 ВИД С ВЕРХУ 12+
09.00, 14.55, 17.30 НОВОСТИ
09.05, 17.35, 20.30 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА



06.30 «ПЕШКОМ...». МОСКВА БОРИСА ИОФАНА 16+

Домашний



06.30, 05.35 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.15, 04.45 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

ТНТ



07.00 УТРО ТНТ 16+
08.00, 04.20, 05.15 ОДНАЖДЫ В РОССИИ. СПЕЦДАЙДЖЕСТЫ 2023 Г 16+

ЗВЕЗДА



05.10, 13.35, 15.50, 17.05, 04.05 Т/С «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ПЕРВЫЙ УДАР» 16+

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+
08.45 Х/Ф «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ» 16+

4 КАНАЛ



06.00, 12.05, 17.00, 21.00 НАВИГАТОР 12+
06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+

5 канал



07.05, 09.30 Т/С «КРЕМЬЕНЬ. ОСВОБОЖДЕНИЕ» 16+

ТНВ



ТЕЛЕПРОГРАММА НЕ ПРЕДОСТАВЛЕНА ТЕЛЕКОМПАНИЕЙ

ОТВ



05.00, 08.00, 12.00, 15.00, 22.30, 02.00, 03.30 СОБЫТИЯ 16+

09.00, 14.00, 18.00 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+

09.30 Д/Ф «ОТРАЖЕНИЕ СОБЫТИЙ 1917 ГОДА» 12+

09.45 Д/Ф «Н.М. КАРАМЗИН. ИСТОРИК ГОСУДАРСТВА РОССИЙСКОГО» 12+

09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+

10.00 Х/Ф «ТРИОКАЧ» 16+

12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+

13.00 Д/Ф «БЕЗ СРОКА ДАВНОСТИ. НА ЛИНИИ ОГНЯ» 16+

14.30 ПАРЛАМЕНТСКОЕ ВРЕМЯ 16+

16.00 Х/Ф «ПРОСТИТЬ НЕЛЬЗЯ РАССТАТЬСЯ» 12+

18.30 НОВОСТИ. БИЗНЕС СЕГОДНЯ 16+

19.00 БАСКЕТБОЛ. ФОНБЕТ ЧЕМПИОНАТ РОССИИ-ПРЕМЬЕР-ЛИГА. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ. УГМК (ЕКАТЕРИНБУРГ)-САМАРА (САМАРА) 12+

21.30 НОВОСТИ ТАУ 9 1/2 16+

23.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+

00.00 Х/Ф «ОТЛИЧНИЦА» 12+

02.00 СОБЫТИЯ 16+

02.30 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16

03.00 Д/Ф «ОТРАЖЕНИЕ СОБЫТИЙ 1917 ГОДА» 12+

03.15 Д/Ф «Н.М. КАРАМЗИН. ИСТОРИК ГОСУДАРСТВА РОССИЙСКОГО» 12+

03.30 СОБЫТИЯ 16+

04.00 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16

04.30 Д/Ф «ОТРАЖЕНИЕ СОБЫТИЙ 1917 ГОДА» 12+

04.45 Д/Ф «Н.М. КАРАМЗИН. ИСТОРИК ГОСУДАРСТВА РОССИЙСКОГО» 12+

СТС



06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
06.15, 06.35, 16.00, 16.20 УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ. СМЕХВООК. ШОУ УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ 16+

ТВ3



06.00 ТАКОЕ ВИДЕО 16+
06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+

ПЕН ТВ



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

## «45 ЛЕТ С МЕЛОДИЕЙ РОДНОЙ ЗЕМЛИ»

Наталья Мельникова  
Фото со страницы хора в «Одноклассниках»



Есть неподалеку от Первоуральска село Новоалексеевское, где уже 45 лет радуется своим творчеством земляков и гостей хор народной песни имени И.К. Матвеева. Этот коллектив – гордость и родного села, и всего ГО Первоуральск.

Основал его четыре с лишним десятка лет назад председатель местного сельсовета Иван Константинович Матвеев. Сегодня хором руководит его сын, заслуженный артист РФ Сергей Иванович Матвеев. Коллектив хорошо известен во всем городском округе, является постоянным участником городских фестивалей и конкурсов. Участников хора не раз награждали почетными грамотами и вручали им благодарственные письма.

Сейчас в составе хора 12 участниц. И некоторые из них поют в хоре с его основания. Например, Ирина Михайловна Суворова, которой 87 лет! Более 30 лет выступают в «матвеевском» хоре Полина Порфирьевна Князева, Римма Салимьяновна Коробова, Вера Юрьевна Ханина.

Дважды хор приглашали в знаменитую телепрограмму семьи Заволокиных «Играй, гармонь». А в сентябре 2023 года

самодеятельные певицы из Новоалексеевского прославились на всю страну, выступив в популярном телепроекте «Привет, Андрей!». Известный музыкант, автор и исполнитель песен Валерий Семин, который постоянно участвует в этой программе, порекомендовал хору из уральского села смело выходить на большую сцену и разрешил брать в репертуар его песни.

Действительно, слаженное звучание красивых, звонких голосов участников хора завораживает и профессиональных слушателей, и просто любителей хорошего пения, поднимает им настроение. Коллектив исполняет и авторские, и народные песни с необыкновенной душевностью.

В честь 45-летия хора приглашаем всех ценителей народной культуры и народной песни на концерт хора имени Матвеева, который состоится 13 ноября 2024 года в ДК железнодорожников в Екатеринбурге.

## МЕДИК – О ПАЦИЕНТЕ

Татьяна Яхина

Как правило, на страницах газеты чаще публикуются отзывы пациентов о работе медицинских учреждений.

Большинство авторов таких сообщений благодарят медиков за помощь, профессионализм. А кое-кто высказывает жалобы на трудности, с которыми сталкивается, чтобы попасть на прием к специалисту.

И очень редко на газетных страницах появляется отзывы самих медиков о пациентах. А ведь нам, людям в белых халатах, есть что сказать вам, дорогие читатели.

Я долгое время работала в стационаре больницы. Здесь отношения между медиком и пациентом складываются по-другому в отличие от поликлинической службы.

В стационаре медицинский работник проводит с каждым пациентом гораздо больше времени, это позволяет нам познакомиться с больными ближе и найти к ним подход.

Не секрет, что пациенты бывают «хорошие» и «проблемные». Поэтому тем,



кто трудится в стационаре, нужно быть немного психологом, стараться быть терпимым, сдерживать свои эмоции. Это не так сложно, если любишь свою профессию. Но и вы, дорогие пациенты, помните, что перед вами – тот, кому вы доверили свое здоровье. Уважайте его, прислушивайтесь к его советам. Общим сторонам важно не забывать о том, что добрые отношения строятся на доверии. И это – залог успешного лечения.

На работе важно уметь отключаться от личных проблем и домашних забот, заниматься только здоровьем пациентов. Это залог хороших результатов и удовлетворения от своей работы, благодарности от больных. А в итоге – позитивный настрой тех, кто идет на поправку.

## ГЛАВНОЕ – ЗНАТЬ, ГДЕ ИСКАТЬ!

Светлана Соловьёва

Порой можно услышать сетования пенсионеров на то, что им скучно дома, что они не знают о мероприятиях, куда могли бы сходить, чтобы получить заряд положительных эмоций. Между тем информации о таких событиях – великое множество. Главное – уметь ее найти.

Где лично я нахожу информацию о мероприятиях? Можно сказать одним словом: в Интернете. Конечно, в Екатеринбурге их гораздо больше, чем в небольших городах. Но, уверена, там тоже происходит немало интересного.

А екатеринбуржцам и тем, кто решит посетить столицу Среднего Урала, предлагают регулярно просматривать события, о которых пишут сайты: «Афиша событий в Екатеринбурге», «Развлечения Екатеринбурга», «Самые необычные места Екатеринбурга» и другие. Как говорится, на любой вкус и кошелек!

Когда-то, лет шесть назад, при посещении муниципального музея я подписалась на рассылку анонсов предстоящих мероприятий. Сейчас еженедельно мне на электронную почту приходят письма из музеев Екатеринбурга: «Эрмитаж Урал», изобразительных искусств,

краеведческого, наивного искусства и других. Из писем я узнаю об открытых экскурсиях, когда приходишь в музей, покупаешь билет, а экскурсию слушаешь бесплатно, о лекциях и новых экспозициях. Также в начале каждого месяца мне приходят новости Ельцин-Центра, где тоже сообщается, что и когда состоится.

В социальной сети «ВКонтакте» есть много сообществ, которые рассказывают об активной культурной жизни в Екатеринбурге. Например, сообщество музея ВДВ «Крылатая гвардия» в рамках месячника пенсионера организовало бесплатную пешеходную прогулку по микрорайону ВИЗ с интереснейшей экскурсией. А муниципальное объединение

библиотек Екатеринбурга публикует в соцсетях планы мероприятий во всех библиотеках города на месяц вперед, и они в основном проходят бесплатно.

Не остается без моего внимания и то, что будет происходить в моем родном Орджоникидзевском районе: культурный центр «Эльмаш», КЦСОН «Малахит» библиотеки нашего района – их мероприятия я часто и с удовольствием посещаю.

При проведении каждого концерта, встречи, мероприятия их организаторы обычно объявляют, когда состоится следующая встреча, или раздают приглашительные билеты. Так что не ленитесь, выходите из дома! Вокруг очень много интересного!

## 1+1: второй слуховой аппарат бесплатно! Защита слухового аппарата – в подарок!

Теряя слух, мы отдаляемся от близких. Чем больше времени упущено, тем сложнее вернуться к привычной жизни. Но слух можно компенсировать слуховым аппаратом! О том, как это сделать, рассказывают эксперты «Академии Слуха», которая помогла лучше слышать уже более чем 10 тысячам человек!

• **Какие симптомы существуют у людей, страдающих потерей слуха?**

– Постепенное прибавление громкости телевизора, телефонного звонка.  
– Человек начинает хуже разбирать слова, ему кажется, что другие говорят неразборчиво.

• **Чем опасна потеря слуха?**  
– Снижение качества жизни: слабослышащему сложно общаться с близкими, он может не слышать и игнорировать сигналы опасности – sireны, крик, шум колёс автомобиля.

– Исследования доказывают, что падение слуха может приводить к ухудшению качества жизни, одиночеству, депрессии, ухудшению памяти.

• **Чем помогут два слуховых аппарата? Почему нужны именно два?**

– Два слуховых аппарата индивидуально восполняют потерю слуха и повышают разборчивость речи. А за счёт правильной настройки вы легко сможете слышать окружающий мир.

Современный слуховой аппарат повышает разборчивость речи, чтобы без проблем общаться с родными и близкими. Вы будете чувствовать себя уверенно в любой ситуации, потому что при покупке в «Академии Слуха» защита слухового аппарата идёт в подарок!

Ваш слуховой аппарат будет защищён от необратимого повреждения и vorовства: если эти события произойдут, мы выдадим новое устройство! А взятая у нас

рассрочка не переносится на ваших наследников, достаточно будет вернуть устройство в магазин, чтобы аннулировать платежи.

Только этой осенью в рамках программы «С заботой о вашем слухе» можно:

- попасть на **бесплатный приём к эксперту по слуху** и слуховым аппаратам;
- приобрести слуховые аппараты по акции 1+1: второй аппарат – бесплатно!
- оформить покупку в **рассрочку без первого взноса сроком до 18 месяцев;**

Специальное предложение для клиентов по электронному сертификату от СФР: сниженные цены на слуховые аппараты, рассрочка до 24 месяцев, сервисное обслуживание сроком до 4 лет!

Если вы не можете приехать в центр, мы можем приехать к вам! Оформите бесплатный выезд специалиста на дом, он прибудет к вам с необходимым оборудованием для подбора и настройки слухового аппарата\*.

**Наши адреса:**  
г. Екатеринбург,  
ул. Малышева, 85  
Тел.: 7 (343) 383-63-68  
ул. Щорса, 74,  
Тел.: 8 (343) 318-00-94  
г. Нижний Тагил,  
пр. Ленина, 73.  
Тел.: 8 (3435) 47-87-22  
8 (800) 500-93-94  
as.clinic.

Рассрочка предоставляется ИП Музурин М. В. сроком от 3 до 18 месяцев. Минимальная сумма рассрочки – 35000 рублей. Максимальная сумма рассрочки не ограничена. Досрочное погашение доступно в любое время. Рассрочка без первого взноса доступна на аппараты «золотой» категории и выше при предъявлении пенсионного удостоверения. Акция распространяется не на все слуховые аппараты. Акция «Защита слухового аппарата в подарок» действует в течение 1 года после покупки слухового аппарата серебряной категории или выше, в случае необратимого повреждения или vorовства слухового аппарата, и в течение срока рассрочки при переносе рассрочки на наследников. В случае необратимого повреждения и смерти лица, заключившего договор рассрочки, слуховой аппарат должен быть возвращён в центр, где он приобретался. Списание долга по рассрочке возможно только при отсутствии просрочки и задолженности на момент действия договора. Для компенсации слухового аппарата в случае кражи необходимо предоставить копию открытого уголовного дела. Услуга «выезд на дом» бесплатна при покупке слухового аппарата бронзовой категории и выше и стоимости вызова менее 1000 рублей.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ  
СПЕЦИАЛИСТА

\* Снижение слуха как основная причина когнитивных нарушений у пожилых пациентов // Авторы: Карпищенко С. А., Щербакова Я. Л., Мегрелишвили С. М. Электронное периодическое издание gmj.ru (PMJ.ru) октябрь 2020.

# «СТАРАЕМСЯ ПРЕДУСМОТРЕТЬ ВСЕ»

## ЭХО ПРАЗДНИКА

Наталья Березнякова  
Фото из архива Д. Ветошкина

**В прошлом номере мы говорили о том, что полезно учесть из недавно завершившегося ежегодного областного фестиваля творчества пожилых людей «Осеннее очарование». Мнением поделились эксперты, которые не первый год входят в состав жюри творческого конкурса. А сегодня слово – организаторам фестивальных площадок.**

По словам Дмитрия Ветошкина, начальника управления культуры Невьянского городского округа, где проходил один из окружных этапов фестиваля «Осеннее очарование», при организации таких масштабных конкурсов мелочей не бывает.

- Когда у нас намечаются такие представительные мероприятия, мы включаем их в перспективный план своей работы и начинаем подготовку сразу по нескольким направлениям, – говорит Дмитрий Леонидович. – Во-первых, уточняем примерное количество участников, чтобы понять, как их лучше принять, предоставить гримерки для подготовки к выступлению. Во-вторых, среди своих сотрудников распределяем обязанности: кто будет принимать, регистрировать участников, обеспечивать всем необходимым жюри. Это необходимо, чтобы организационные хлопоты не отнимали время на самом фе-

стивале. В-третьих, мы сразу понимаем, сколько концерт продлится по времени, каковы его технические параметры и так далее. Прорабатываем заранее полностью весь процесс, стараемся учесть любую мелочь. Кстати, это касается не только «Осеннего очарования». У нас достаточно часто проводятся такие большие мероприятия. А уж ваш фестиваль давно считаем «своим», проводим не впервые.

Нынешний фестиваль мне понравился, я практически от и до просидел в зрительном зале, несмотря на то что концерт длился более четырех часов. Было любопытно посмотреть все номера, один не похож на другой. Выступления артистов в возрасте 50+ отличаются от номеров художественной самодеятельности детских, молодежных коллективов, очень интересно анализировать творческие возможности людей старшего возраста. А они у них – широчайшего диапазона!

Не остается без внимания организаторов и возраст участников, понятно, что у пожилых людей могут быть особые просьбы, пожелания. А еще многие творческие коллективы используют поездку в Невьянск и как возможность полюбоваться достопримечательностями старинной «вотчины Демидовых».

- Если кому-то нужна экскурсионная программа, кто-то специально для этого остается ночевать в Невьянске, мы обязательно организуем для них посещение

Невьянского государственного историко-архитектурного музея, то есть, отвечаем не только за фестиваль, но и за культурную программу, – замечает Д.Л. Ветошкин.

Конечно, абсолютно все предусмотреть невозможно, небольшие форс-мажоры случаются у всех. К недочету окружного этапа «Осеннего очарования» нынешнего года начальник управления культуры Невьянского ГО отнес затянувшуюся паузу между окончанием самого конкурса и награждением призеров. «Люди ждали этапа награждения, им надо получить заслуженное признание или понять, в чем именно они немного не дотянули до нужного уровня мастерства. А ведь они приехали из разных территорий, нередко издалека, а еще ехать обратно... Ожидание немножко затянулось, хотя справедливости ради скажу, что и номеров, и номинаций было очень много. Жюри тоже пришлось непросто. Мы учтем этот момент, в будущем постараемся такие паузы заполнять или концертными номерами коллективов нашего ДК, или какой-то фильм о Невьянске покажем, чтобы время не терялось впустую», – говорит Дмитрий Леонидович.

- **Не секрет, что иногда пенсионеры высказывают претензии: мол, берут на фестиваль одних и тех же, редко кто новый «прорвется»! Понятно, конкретная территория не хочет ударить в грязь лицом, безопаснее на фестиваль выставить уже раскручен-**



**ные коллективы, а как другим желающим быть? Насколько такой подход правилен для Невьянска?**

- У нас такой проблемы я не наблюдаю, – замечает Д.Л. Ветошкин. – Есть постоянные участники? Это хорошо, значит, у них есть и постоянное чувство творчества. Но есть и новички, мы никого не делим на любимчиков и на всех остальных. Всех, кто изъявил желание принять участие, мы допускаем к отборочному этапу. А дальше – дело компетентного жюри, которое точно определяет, кто достоин представлять наш городской округ на окружном этапе, а кому еще нужно поработать годик, чтобы набраться нужного уровня и опыта. Мы, наоборот, заинтересованы в том, чтобы как можно большее количество людей, коллективов участвовали в таких конкурсах. А иначе незачем их и проводить!

## УЗНАЙТЕ, ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ УЛУЧШИТЬ СЛУХ И ЯСНОСТЬ УМА

Ученые считают, что улучшение слуха может повысить умственные способности – внимание, память, мышление, речь. Исследование, проведенное в институте Хопкинса, показало, что при налаживании слуха люди могут обновлять более 1 кубическо-



**Можно ли вернуть слух и улучшить функциональность мозга даже в старшем возрасте?**

По мнению ученых, это реально сделать. На протяжении жизни человеческий организм может восстанавливать клетки и создавать новые. Однако клетки ушного аппарата очень сложные и нежные, поэтому регенерируют непросто. Помочь запустить процесс восстановления может специальная формула. Она включает аллантоин, Д-пантенол, экстракт эмблики лекарственной и серебро коллоидное. На основе этой формулы ученые создали ушные капли «Сенсолан».

**Как капли «Сенсолан» воздействуют на органы слуха?**

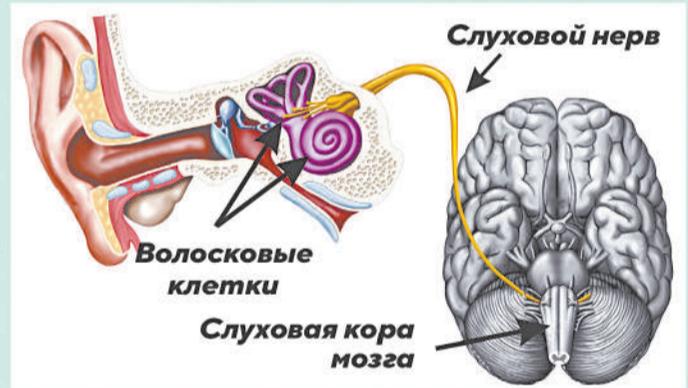
Капли «Сенсолан» способствуют нормализации кровообращения, стимуляции ушных нервов и отделов мозга, отвечающих за обработку зву-

ков. Это помогает создать в организме благоприятные условия для восстановления волосковых клеток ушей и нейронов в мозгу, улучшения слуха и когнитивных способностей.

**Кому могут быть рекомендованы капли «Сенсолан»?**

Людям с тугоухостью и другими возрастными нарушениями слуха, воспалительными заболеваниями ушей, проблемами со слухом после

травм или воздействия громких звуков, а также при наличии когнитивных ухудшений, вызванных заболеваниями ушей. Капли могут помочь восстановить волосковые клетки и «нарастить» слуховую кору, что подарит не только острый слух, но и ясный ум и хорошую память.



## СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему ПОДАРОК\* – «Сенсолан»

**Для этого сделайте 2 простых шага:**

**1. ПОЗВОНИТЕ по телефону 8-800-302-30-30 и назовите промокод акции 2611**

**2. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК\* – «Сенсолан»**

**ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!**

Акционное предложение действует до 6 января 2025 г.

**ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ!** Доставка за счет производителя!

**ПОДАРОК  
«СЕНСОЛАН»**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции до 6 января 2025 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.

# «СКОРО ВЫ МЕНЯ НЕ УЗНАЕТЕ»

## ОТКРОВЕННО

Дарья Соколова, «Моя семья»  
Фото kinoafisha.info

**Её первый альбом с символическим названием «Полёт» увидел свет в 1997 году. С тех пор началось восхождение Аниты Цой.**

У певицы узнаваемый глубокий бархатный голос, который она называет «низкий и с драйвом». Она пробует себя в опере, мюзикле, пишет музыку и слова песен, её творчество было неоднократно отмечено: 8 статуэток «Золотого граммофона»! А ещё Анита – покорительница Килиманджаро и ценитель острых ощущений; любимая и любящая жена, которая находится в браке уже 34 года.

**- Анита, в детстве у вас обнаружился абсолютный слух, вас отдали учиться в крутую детскую музыкальную школу. Чем запомнилось обучение?**

- В районной музыкальной школе меня определили в скрипичный класс, куда берут детей с абсолютным слухом. Но учителя сказали, что с такими выдающимися способностями мне там нечего делать, надо идти в лучшую школу в стране. Я пришла туда в 7 лет, хотя всех принимали с 6. Понадобилось брать дополнительные уроки. Обучение оказалось затратным, денег у нас с мамой не было. Учителей это обстоятельство не обрадовало. Старый титулованный педагог кричал на меня, даже бил смычком по рукам. В итоге перед экзаменами сломал мне запястье. Сломанная педагогом рука надолго отбила желание заниматься скрипкой. Это мне в крутой «музыкалке» и запомнилось – побои и сломанная рука.

**- Помимо ГИТИСа и юрфака МГУ, у вас два педагогических образования. Вы много работаете с детьми?**

- У меня три высших образования – юридическое, музыкальное и педагогическое. Педагогика для меня важна, я люблю детей и легко нахожу ключи к их сердцам. Но просто любить мало, важно уметь передавать накопленный опыт. А для этого надо понимать, что интересно детям. Я окончила педучилище, потом продолжила обучение в Московском заочном пединституте. Этот опыт помогает мне руководить своей музыкальной школой «Браво-ДГТУ» при Донском техническом университете, а также в моих фестивальных проектах и детских мюзиклах.

**- Правда ли, что в эпоху коронавируса вы закрутили около полутора тысяч банок солений?**

- В этом году у меня юбилей – я занимаюсь огородом 30 лет. Раньше для меня это было хобби. А во время пандемии, когда мы сидели по домам, появилось свободное время. Тогда я вырастила много продукции и закатала 6 тысяч банок! Рекордное количество в моей жизни! Пыталась раздарить родственникам, друзьям и знакомым. Но всё равно осталось много закруток. В



ту пору артисты сидели без работы, я поняла, что важно иметь альтернативный источник дохода. Всем нравились мои соленья, я решила попробовать: именно в этих банках увидела прибыльное дело. И 31 декабря 2022 года совершила свою первую продуктовую поставку в интернет-магазины. А сегодня «Цойкины рецепты» можно купить и в фермерских магазинах.

**- Вы прекрасно поёте, великолепно закручиваете банки, очень стильно одеваетесь. Не возникало ли желания открыть свою линию одежды?**

- У меня много разных талантов. В молодости шила, но это – не моё. Пока мне интереснее выпускать соленья и варенья под своей маркой. Но хотела бы вдобавок производить то, что нужно хорошим хозяйкам, – прихватки, разделочные доски, фартуки и кастрюли.

**- В этом году у вас даже появился консервный завод. Получается, хотите накормить «Цойкиными рецептами» всю страну?**

- Всю страну накормить не смогу, консервацию я делаю только из того, что выращиваю своими руками на собственной ферме. Все овощи и фрукты у меня органические, банки закрываю по старым домашним рецептам. Поэтому и хочу сфокусироваться на качестве, а не количестве. В 2022 году я закатала 6 тысяч банок, в прошлом – рекордные 37 тысяч. Думаю, хватит всем, кто хочет попробовать.

**- В июне вы ездили на Международный экономический форум в Санкт-Петербург. Представляли свои соленья?**

- В прошлом году впервые привезла туда свою консервацию и получила высокие оценки от всех, кто попробовал. Это дало мне уверенность двигаться дальше. В этом году выступала как спикер и делилась фермерским опытом. И ещё рассказывала о кафедре креативных индустрий, которую возглавляю в ДГТУ в Ростове-на-Дону. Главное – иметь работу по душе и делать её с любовью. Тогда и шоу будут потрясающими, и банки с соленьями вкусные.

**- По вашим словам, вам пришлось**

**«научиться в семейной жизни пропускать мужчину вперёд». Как это происходило?**

- Замуж я вышла в 19 лет, молодая и зелёная. Мне тогда было далеко до «звезд». Но когда я ею стала, мужу пришлось несладко: он столкнулся с моим постоянным отсутствием дома, любовью поклонников, крупными заработками, ухаживаниями богатых мужчин... Я летала по всему миру и привозила много новых знаний, которые недоступны пресс-секретарю мэра Москвы. А мой муж Сергей Петрович Цой до 2010 года являлся пресс-секретарём Юрия Лужкова. Конечно, это могло закончиться разводом. Но уже 34 года мы вместе с мужем. Потому что научились проговаривать все вопросы, отпускать обиды и ревность. Конечно, я пользовалась женской мудростью, отдавала пальму первенства в доме мужу. Иногда приходилось наступать себе на горло, чтобы любимый супруг чувствовал себя по-мужски уверенно. Ради Петровича я откладывала гастроли и оставалась дома, чтобы ухаживать, готовить, гладить, чистить ботинки, чтобы он знал, что для меня семья – главная ценность. Так удалось сохранить брак. Конечно, он уже знает большинство моих хитростей. Но доверяет и любит. А я поняла, что от добра добра не ищут. Часто в прессе пишут, что у нас – гостевой брак. На самом деле мы с мужем не живём под одной крышей, потому что бережно относимся к свободе друг друга. Я люблю работать по ночам, а супруг в тёмное время суток предпочитает видеть сны. Но мой дом находится в пяти шагах от жилья мужа. Петрович проводит в моей гостиной практически каждый вечер. Обедаем и ужинаем мы тоже у меня. А вот на свидание я иду на мужскую половину...

**- Какая у вас настольная книга?**

- В Амстердаме есть культовый ресторан «Нома», в 2021 году он занял первое место в рейтинге 50 лучших ресторанов мира. Там сделана ставка на ферментированные блюда. Шеф-повар этого ресторана Рене Редзепи написал потрясающую книгу «Путеводитель по ферментации от «Нома». В ней – более

ста рецептов, прямо руководство к действию! А хит «Цойкиных рецептов» – ферментированная капуста кимчи. Мне интересно читать эту книгу.

**- Вы – открытый и жизнерадостный человек, но вместе с тем интеллигентный и скромный, который не позволяет себе лишнего в беседе. Вас невозможно представить в унынии. Можно ли стать таким человеком, как вы?**

- Я родилась оптимистом. А жизнь показала, что нет смысла терять время на слёзы, уныние. Хорошего вокруг гораздо больше, важно лишь уметь рассмотреть. Научиться быть позитивным человеком возможно. Например, надо убрать из лексикона слово «проблема» и заменить его словом «задача». Нет проблем, есть задачи, которые нужно решать.

**- Во взрослом возрасте вы приняли православие. Что подвигло на такой шаг?**

- Каждый из нас идёт непростой дорогой самопознания и выбора. Наступает момент, когда мы задумываемся о вере в себя, свои силы, в Бога. Я – кореянка. На моей исторической родине изначально проповедовали буддизм. Но, родившись и проживая в России, я много слышала о православии. Так кто же я, кто мой Бог? Я пою для русских людей, безгранично люблю нашу страну, мне всё здесь понятно и знакомо, потому я и решила принять православие. Хотя буддизм как философию тоже не отрицаю, он учит нас любить жизнь!

**- Вы – ещё и покорительница горных вершин! Как вам пришла идея подняться на Килиманджаро?**

- Я люблю экстрим, когда адреналин в крови зашкаливает. Перепробовала многое, но в горы ни разу не ходила. Как настоящий романтик, решила в январе 2012 года совершить восхождение. Выбрала не самую высокую гору мира – всего 5895 метров. Готовилась три месяца. В рюкзаке – термобельё, аптечка, термос, снаряжение и флаг России. У меня была мечта: в 6 часов утра развернуть на горной вершине стяг любимой страны. Но это оказалось не так просто. Восхождение длилось пять дней. Налетел холодный циклон, на Килиманджаро был конец сезона. Мне пришлось тяжело, на высоте 5 тысяч метров из носа шла кровь, сильно болела голова, я переболела «горняшкой» от низкого давления и нехватки кислорода. А ещё обморозила лицо. Я всё же добралась до пика Ухуру, но сил достать флаг России и сделать памятную фотографию уже не было. Зато остался сертификат о том подвиге. После возвращения я поняла, что восхождение – это не моё. И Эверест остался непокорённым. Но зато продолжаю покорять горные реки, прыгать с парашютом, заниматься подводным плаванием. Но никогда не оставляю музыку и поклонников. Благодаря музыке я жива. Через полтора года у меня юбилей. Встречать его буду со своими поклонниками, новыми песнями и новым шоу. Скоро вы меня не узнаете!

## •ФАБРИЧНЫЙ РЕМОНТ ОБУВИ.

Сделаем из вашей старой обуви новую!

Обувная фабрика г. Кирова производит ремонт и реставрацию любой обуви (кроме летней) в любом состоянии до полного ее восстановления и обновления

- Замена подошвы с перетяжкой, включая весь внутренний ремонт: смена изношенного меха, подносок, запятников, стелек.
- Полная замена всей нижней части сапог: союзка, задника из натуральных материалов (кожа, замша, лак).
- Изменение фасона, формы носка, высоты и толщены подошвы, каблука, переход каблука на горку и наоборот.
- Подгонка по полноте и размеру ноги (+/- 3 размера)

•БОЛЬШОЙ ВЫБОР ПОДОШВ – НЕ СКОЛЬЗЯТ, НЕ ЛОМАЮТСЯ!  
•ГАРАНТИЯ НА РЕМОНТ – 1 ГОД! ФАБРИЧНОЕ КАЧЕСТВО!

**8 и 22** НОЯБРЯ **ПЯТНИЦА** Дом науки и техники, ул. Бардина, 28, с 10.00 до 18.00  
ДК Эльмаш, ул. Старых Большевиков, 22, с 10.00 до 18.00

**9 и 23** НОЯБРЯ **СУББОТА** ДК «ВИЗ», пл. Субботников, 1, с 10.00 до 15.00

РАБОТАЕМ В ДРУГИХ ГОРОДАХ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ 89229009525 - АНДРЕЙ

УСПЕВАЙТЕ!

Акция!  
Только до 31 декабря 2024 г.!

ДЛЯ ВСЕХ ПЕНСИОНЕРОВ при предъявлении пенсионного удостоверения

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

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

Современное оборудование, опытные врачи

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

Реклама. Медлицензия №Л041-01021-66/00358956

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

## Зимний сезон на дорогах Свердловской области

### К СВЕДЕНИЮ

Свыше 1200 единиц техники готовы к работе зимой на дорогах региона.

Создан запас противогололедных материалов, почти завершены ремонтные работы, на значительной части региональной сети обновлена разметка.

К оперативному реагированию на неблагоприятные погодные условия и ликвидацию их последствий готовы 1237 единиц снегоуборочной и прочей техники. Подрядные организации заготовили 509 тысяч тонн песко-соляной смеси для борьбы с гололедом до января 2025 года.

По данным Управления автомобильных дорог Свердловской области, в ближайшее время в регион с запада придёт снежный фронт. Вместе с ним ожидается небольшое потепление до +2 градусов, однако ночью температура воздуха вновь опустится до отрицательных значений. Значит, автомобилистов и пешеходов ждёт гололед. От качества работы подрядных

организаций и зимнего содержания дорог напрямую зависит безопасность движения. Снижение аварийности является одной из ключевых целей нацпроекта «Безопасные качественные дороги».

Содержание региональных дорог обеспечивают 9 подрядных организаций. С ними заключены государственные контракты. Имеющийся парк техники позволяет дорожникам в полном объеме выполнять свои обязательства. Контроль за работой подрядных организаций будет постоянным и жестким. Следить за состоянием дорожного покрытия помогают комплексные посты дорожного контроля. На региональной сети установлено 57 таких устройств, которые в режиме реального времени фиксируют гололед или снег на проезжей части. Эти данные поступают в круглосуточную дорожную диспетчерскую службу, которая взаимодействует с Госавтоинспекцией, МЧС, Росгидрометом и пассажирскими автотранспортными предприятиями.

Департамент информполитики

## С днём рождения!

Пусть этот славный день рождения Несет удачу и везение. Здоровья, радости, добра, Любви, душевного тепла.

90 ЛЕТ

**Гера Пименовна СИДОРЦОВА,**  
Тавда

**Валентина Николаевна МОНИНА,**  
Екатеринбург

85 ЛЕТ

**Раиса Минихановна ШАГАБУТДИНОВА,**  
Екатеринбург

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

**Надежда Романовна АНКОВА,**  
Режевской район

**Надежда Сергеевна ВАНЧУГОВА,**  
Невьянский район

**Юрий Петрович ДАНИЛЕНКО,**  
Екатеринбург

**Кузьма Петрович ЕРМОШКАЕВ,**  
Заречный

**Раиса Афанасьевна ЕСАУЛКОВА,**  
Серовский район

**Лидия Владимировна КОРНЕЕВА,**  
Ачитский район

**Надежда Михайловна КОТЮРИНА,**  
Верхняя Пышма

**Нина Михайловна ЛИТВИНОВА,**  
Екатеринбург

**Лариса Витальевна МИШИНА,**  
Красноуральск,

**Антонина Алексеевна МОЛЧАНОВА,**  
Шалинский район

**Роза Иосифовна ПЕШИНА,**  
Екатеринбург

**Анатолий Германович ПИНЕГИН,**  
Туринск

**Мария Михайловна ПРОКОПЬЕВА,**  
Красноуральск,

**Галина Александровна ЧИЖОВА,**  
Березовский

**Надежда Владимировна ШАБАЛИНА,**  
Верхняя Тура

**Людмила Петровна ЩЕЛКАНОВА,**  
Ирбитский район

**Римма Дмитриевна ЯЗЬКОВА,**  
Михайловск

Поздравляем с 90-летием

**Валентину Николаевну МОНИНУ**

Желаем счастья, здоровья, чтоб огонек не угасал ни на денек!

Спешим поздравить с днем рождения И пожелать от всей души Здоровья, счастья и везенья, Тепла, спокойствия внутри.

Родные,

друзья,

Екатеринбург

Поздравляем с 70-летием

**Марию Егоровну БУКИНУ**

С юбилеем вас прекрасным: Всего два по тридцать пять! Возраст бодрый, возраст классный, Вам желаем процветать!

Родные,

Нижние Серги

Поздравляем с днем рождения

**Людмилу Алексеевну САЛЬНИКОВУ**

Мы пожелать хотим в ваш день рождения

Здоровья, бодрости, сердечного

тепла, Чтоб жизнь дарила радости

мгновения, Спокойной, мирной, светлою была!

Соседи,

г. Североуральск

## Клуб одиноких сердец

• 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

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

## ОБЪЯВЛЕНИЯ

Все объявления – на сайте газет [пенсионер.рф](http://пенсионер.рф)

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

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

• Овощная яма, отдельно стоящая, 2x4 м, Екатеринбург, перекресток ул.

Белинского – Щорса. Тел. 8-992-092-26-14

• Продам дом в Михайловске, есть газ. Недалеко магазины, почта. Тел.: 8-912-624-5-10

• Срочно продаю автоклав для домашнего консервирования, новый в упаковке и электропрялку. Телефон +7-982-633-09-12

• Продам комнатные цветы:

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

• Продам большой дом из бруса, на фундаменте, около п. Шала. Дом чистый, есть свет, мебель, немного дров. Огород 12 соток. Соседи хорошие. Тел.: 8-904-177-89-28

• Куплю сад или зем. участок. Недорого. Тел.: 8-902-150-27-04

• Продам участок, 11 соток, под строительство, Артемовский, рядом со станцией. Газ рядом. Хорошие соседи. Тел.: 8-909-013-01-02

Только для пенсионеров

### Пенсионер Купон

на одно бесплатное объявление

Заполните разборчиво и печатными буквами

Текст объявления: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Телефон или адрес: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

Фамилия \_\_\_\_\_ Телефон \_\_\_\_\_

Адрес \_\_\_\_\_ Подпись \_\_\_\_\_

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

ПЕРВЫЙ

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

РОССИЯ

05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 ВЕСТИ
09.30, 14.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.

НТВ

04.50 Т/С «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ»
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ

МАТЧ ТВ

08.00 ВОПРОКИ ВСЕМУ 12+
08.30 БОЛЬШОЙ ХОККЕЙ 12+
09.00, 14.55, 18.55 НОВОСТИ
09.05, 19.00, 00.00 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА

06.30 «ПЕШКОМ...» 16+
07.05 Д/Ф «ПАВЕЛ Ё» 16+
08.05 ЖИЗНЬ И СУДЬБА 16+
08.25, 21.30 Х/Ф «ОСТАНОВИЛСЯ ПОЕЗД»

Домашний

06.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ
07.25 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.25, 03.15 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+

ТНТ

07.00 УТРО ТНТ 16+
08.00, 05.35, 06.15 ОДНАЖДЫ В РОССИИ.
09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30,

ЗВЕЗДА

05.50 Т/С «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ПЕРВЫЙ
УДАР» 16+
07.50 Д/Ф «ГЕРОЙ ПОД ЧУЖИМ ИМЕНЕМ»

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.20, 11.50 Х/Ф «ДИКАРКА» 16+
11.30, 14.30, 17.50 СОБЫТИЯ 16+

4 КАНАЛ

05.30, 06.00, 13.00, 13.30, 18.00, 18.30,
21.00 НАВИГАТОР 12+
06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+

5 канал

06.25, 08.10, 09.30 Т/С «ГРУППА «ZETA-2»
08.30 ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ 12+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+

ТНВ

ТЕЛЕПРОГРАММА НЕ ПРЕДОСТАВЛЕНА
ТЕЛЕКОМПАНИЕЙ

ОТВ

05.00, 08.00, 12.00, 15.00, 22.30
СОБЫТИЯ 16+
05.30, 08.30, 12.30, 15.30, 23.00
СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+

СТС

06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
06.15, 06.30, 14.45, 15.10, 19.30, 21.00,
00.05 УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ.

ТВ3

06.00 ТАКОЕ ВИДЕО 16+
06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+

РЕН ТВ

06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 НОВОСТИ 16+
09.00 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ

СУББОТА, 16 НОЯБРЯ

ПЕРВЫЙ

06.00 ДОБРОЕ УТРО. СБ12+
09.00 УМНИЦЫ И УМНИКИ 12+
09.45 СЛОВО ПАСТЫРЯ 0+

РОССИЯ

05.00 УТРО РОССИИ. СБ 12+
08.00 ВЕСТИ. СБ
08.35 ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ 12+

НТВ

06.20 ЖДИ МЕНЯ 12+
07.20 СМОТР 0+
08.00, 10.00, 16.00 СЕГОДНЯ
08.20 ПОЕДЕМ, ПОЕДИМ! 16+

МАТЧ ТВ

08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+
09.00, 17.55 НОВОСТИ
09.05, 15.35, 18.00, 21.00, 23.25, 02.30
ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА

06.30 «БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ» 16+
07.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ 16+
08.15 Х/Ф «К КОМУ ЗАЛЕТЕЛ ПЕВЧИЙ
КЕНАР» 16+

Домашний

06.30 Х/Ф «КОРОЛЕВА ШАНТЕКЛЕРА» 16+
06.40 Х/Ф «КАРНАВАЛ» 16+
09.45 УЮТНОЕ УТРО 16+

ТНТ

07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 05.45,
06.15 ОДНАЖДЫ В РОССИИ.
СПЕЦДАЙДЖЕСТЫ 2023 Г 16+

ЗВЕЗДА

04.45 Х/Ф «В ДОБРЫЙ ЧАС!» 12+
06.20, 03.20 Х/Ф «ИЛЬЯ МУРОМЕЦ»
07.55 МОРСКОЙ БОЙ 6+

ТВ Центр

06.35 ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ 6+
07.05 Х/Ф «МОЕ ПРЕКРАСНОЕ АЛИБИ» 16+

4 КАНАЛ

06.00, 14.00 Д/Ф «ИЗ РОССИИ С
ЛЮБОВЬЮ» 12+
08.00, 20.00 Д/Ф «ПРЕДВИДЕНИЕ
КОСМОСА» 16+

5 канал

06.00, 06.40, 07.25, 11.10, 12.05, 13.00,
13.55, 14.45, 15.40, 16.40, 17.35
Т/С «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4»

ТНВ

ТЕЛЕПРОГРАММА НЕ ПРЕДОСТАВЛЕНА
ТЕЛЕКОМПАНИЕЙ

ОТВ

05.00 СОБЫТИЯ
16+
05.30, 08.30 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ
16+
05.45 ИЗВЕСТИЯ
16+

СТС

06.00 ЕРАЛАШ 6+
07.00 М/Ф «ТРИ КОТА» 0+
07.15, 15.45 УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ.

ТВ3

06.00 ТАКОЕ ВИДЕО 16+
06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 ВКУСНО 16+

РЕН ТВ

06.30 БОКС. БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ РЕН ТВ.
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ 16+
08.15 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+

ПЕРВЫЙ 1

06.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ
06.10, 00.10 ПОДКАСТ ЛАБ 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 ДРУГИХ 12+
11.05 ПОВАРА НА КОЛЕСАХ 12+
12.15 ВИДЕЛИ ВИДЕО? 0+

РОССИЯ 1

06.40 МУЛЬТФИЛЬМЫ 12+
07.20 В КРУГУ ДРУЗЕЙ 12+
08.00 ВЕСТИ. ВС
08.35 КОГДА ВСЕ ДОМА 12+
09.25 УТРЕННЯЯ ПОЧТА 12+
10.10 СТО К ОДНОМУ 12+
11.00, 14.00, 17.00 ВЕСТИ
11.30 БОЛЬШИЕ ПЕРЕМНЫ 12+
12.30 ИСТОРИИ БОЛЬШОЙ СТРАНЫ 12+
13.25 Т/С «ФАНТАЗЕР» 12+
14.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
15.00 ПАРАД ЮМОРА 16+
17.50 ПЕСНИ ОТ ВСЕЙ ДУШИ 12+
20.00 ВЕСТИ НЕДЕЛИ
22.30 МОСКВА. КРЕМЛЬ. ПУТИН 12+
23.00 ВОСКРЕСНИЙ ВЕЧЕР 12+

НТВ НТВ

06.30 ЦЕНТРАЛЬНОЕ ТВ 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 ОДНАЖДЫ... 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+
23.05 ЗВЕЗДЫ СОШЛИСЬ 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
11.00, 17.55 НОВОСТИ
11.05, 15.35, 18.00, 21.00, 23.30, 02.30 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
13.00 ГЕОГРАФИЯ СПОРТА 12+
13.30 БИАТЛОН. ЯНГПУР КУБОК МЕЖДУНАРОДНОЙ ЛИГИ. СМЕШАННАЯ ЭСТАФЕТА. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
15.55 БАСКЕТБОЛ. ЕДИНАЯ ЛИГА ВТБ. УНИКС (КАЗАНЬ) - ЕНИСЕЙ (КРАСНОЯРСК). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
18.45 ФУТБОЛ. ШОУ-МАТЧ ДИНАМО (МСК) - ПОБЕДИТЕЛЬ МЕДИАЛИГИ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
21.25 ФУТБОЛ. МЕЛБЕТ - ПЕРВАЯ ЛИГА. ЧЕРНОМОРЦ (НОВОРОССИЙСК) - РОДИНА (МСК). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
00.20 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+
03.15 Д/Ф «Ф. МЕЙВЕЗЕР» 16+
04.25 ФОРМУЛА-1. ГАСНУТ ОГНИ 12+
04.55 НОВОСТИ 0+

КУЛЬТУРА К

06.30 Т/С «ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗАГАДОК» 16+
07.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ» 16+
07.55 Х/Ф «ЗЕМЛЯ САННИКОВА» 6+
09.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
10.10 Х/Ф «КУРЬЕР». МЫ ПЕРЕБЕСИМСЯ» 16+
10.50 Х/Ф «КУРЬЕР» 12+
12.20 НЕИЗВЕСТНЫЕ МАРШРУТЫ РОССИИ 16+
13.00 НЕВСКИЙ КОВЧЕГ. ТЕОРИЯ НЕВОЗМОЖНОГО 16+
13.30 ИГРА В БИСЕР 16+
14.15, 17.10 Т/С «ПЕРВЫЕ В МИРЕ» 16+
14.30, 00.20 Х/Ф «ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА» 16+
16.30 КАРТИНА МИРА 16+
17.25 РОМАНТИКА РОМАНСА 16+
18.25 Д/Ф «КАЗАНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ. 220 ЛЕТ» 16+
19.30, 19.45 НОВОСТИ 16+
20.25 Х/Ф «АННА КАРЕНИНА» 12+
22.50 БАЛЕТ «КРИК» 16+
02.15 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+

Домашний Домашний

06.30 Х/Ф «СЕЗОН ПОСАДОК» 16+
07.40 Х/Ф «ЗОЛУШКА.RU» 16+
09.55 ПЯТЬ УЖИНОВ 16+
10.10 Х/Ф «ТЫ В МОЕМ СЕРДЦЕ» 16+
14.40 Х/Ф «ВАЛЬС ЦВЕТОВ» 16+
19.00 Х/Ф «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК» 16+
23.10 Х/Ф «КАРНАВАЛ» 16+
02.05 Х/Ф «КОРОЛЕВА ШАНТЕКЛЕРА» 16+
03.55 6 КАДРОВ 16+
04.00 Д/Ф «ЭФФЕКТ МАТРОНЫ» 16+

ТНТ ТНТ

07.00, 07.30, 08.30 ОДНАЖДЫ В РОССИИ. СПЕЦДАЙДЖЕСТЫ 2023 Г 16+
09.30 БОЛЬШОЕ ПЕРЕСЕЛЕНИЕ 16+
11.00, 12.40, 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+

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

05.50 Х/Ф «ЭКИПАЖ МАШИНЫ БОЕВОЙ» 12+
06.55 Х/Ф «28 ПАНФИЛОВЦЕВ» 16+
09.00 НОВОСТИ НЕДЕЛИ 16+
09.25 СЛУЖУ РОССИИ 12+
09.55 ВОЕННАЯ ПРИЕМКА 12+
10.40 ЛЕГЕНДЫ АРМИИ С АЛЕКСАНДРОМ МАРШАЛОМ 12+
11.30 Д/С «ЛЕГЕНДЫ ГОСБЕЗОПАСНОСТИ» 16+
12.20 ПОЛЕ БИТВЫ 12+
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 Х/Ф «...А ЗОРИ ЗДЕСЬ ТИХИЕ» 12+
03.10 Х/Ф «ВЕРТИКАЛЬ» 12+

ТВ Центр ТВ Центр

06.05 Х/Ф «ВИШЕНКА НА ТОРТЕ» 16+
07.45 Т/С «ЗАГАДКА НА ДВОИХ» 16+
11.30, 00.30 СОБЫТИЯ 16+
11.45 НАША СМЕШНАЯ ЖИЗНЬ 16+
12.35 Х/Ф «НЕ МОГУ СКАЗАТЬ «ПРОЩАЙ» 12+
14.30 МОСКОВСКАЯ НЕДЕЛЯ 12+
15.00 ДОРОГИЕ ТОВАРИЩИ 16+
15.50 НАСТОЯЩИЙ ДЕТЕКТИВ 16+
16.40 РУССКИЕ ТАЙНЫ 16+
17.30 Х/Ф «ИДЕАЛИСТКА» 12+
21.50, 00.45 Х/Ф «НИКОГДА НЕ РАЗГОВАРИВАЙ С НЕЗНАКОМКАМИ» 12+
01.30 ПЕТРОВКА, 38 16+

4 КАНАЛ 4

05.00, 08.00, 20.00 Д/Ф «ПРЕДВИДЕНИЕ КОСМОСА» 16+
06.00, 06.30, 07.00, 07.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30 Д/Ф «ИЗ РОССИИ С ЛЮБОВЬЮ» 12+
09.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
10.00, 11.00 Д/Ф «А ДОМА ЛУЧШЕ» 12+
12.00, 12.30, 16.00, 16.30, 19.00, 19.30, 23.30, 02.00 НАВИГАТОР 12+
13.00, 13.15, 13.30, 13.45, 01.00, 01.15, 01.30, 01.45 ВНЕ ЗОНЫ 12+
17.00 ПРОГРАММА «36, 6» 16+
17.30 Д/Ф «СЕСИЛЬ В СТРАНЕ ЧУДЕС» 12+
18.00, 00.00 Д/Ф «СТРАШНО ИНТЕРЕСНО» 12+
21.00 Х/Ф «ЖЕНИСЬ НА МНЕ» 12+
02.30 Д/Ф «ОТРАЖЕНИЕ СОБЫТИЙ 1917 ГОДА» 12+

5 канал 5

05.00, 05.40, 06.25, 07.05, 08.00, 08.45, 09.30 Т/С «НАСТОЯЩИЙ» 16+
09.00 ФИРМЕННЫЙ РЕЦЕПТ С ЕМЕЛЬЯНЕНКО 12+
10.15, 11.05, 12.00, 13.00, 13.55, 14.45, 15.45, 16.40, 17.35, 18.25 Т/С «ЗАКОН ТАЙГИ» 16+
19.25, 20.20, 21.15, 22.15, 23.15, 00.10 Т/С «ЧУЖОЙ РАЙОН-3» 16+
01.05 Т/С «48 ЧАСОВ» 16+
02.30 Т/С «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ-2» 16+

ТНВ ТНВ

ТЕЛЕПРОГРАММА НЕ ПРЕДОСТАВЛЕНА ТЕЛЕКОМПАНИЕЙ

ОТВ ОТВ

05.00 НОВОСТИ ТАУ 9 1/2. ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+
06.00, 06.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
07.00 Д/Ф «ЕЛИЗАВЕТА ЛЕОНСКАЯ. ЧЕМ ПЛАСТИНКА ЧЕРНЕЙ, ТЕМ ЕЕ ДОИГРАТЬ НЕВОЗМОЖНЕЙ» 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55, 19.55, 21.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.00 НОВОСТИ ТАУ 9 1/2. ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+
09.00, 10.00 Д/Ф «ЭФФЕКТ МАТРОНЫ» 16+
11.00 НОВОСТИ ТАУ 9 1/2. ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+
12.00, 12.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
13.00 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК. ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+
13.30 ПРОКУРАТУРА. НА СТРАЖЕ ЗАКОНА 16+
14.00 Х/Ф «ЖЕНИСЬ НА МНЕ» 12+
16.00 Х/Ф «СЕМЬЯ» 12+
17.35 О ЛИЧНОМ И НАЛИЧНОМ 12+
18.00 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
18.45 НОВОСТИ. БИЗНЕС СЕГОДНЯ 16+
19.00 НОВОСТИ ТАУ 9 1/2. ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+
20.00, 22.00 Х/Ф «КЛЕТКА ДЛЯ СВЕРЧКА» 12+
00.00 НОВОСТИ ТАУ 9 1/2. ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+
01.00 Х/Ф «ОТЕЛЬ «ТОЛЕДО» 12+
03.45, 04.00, 04.15, 04.30, 04.45 Д/Ф «Н.М. КАРАМЗИН. ИСТОРИК ГОСУДАРСТВА РОССИЙСКОГО» 12+

СТС СТС

06.00 ЕРАЛАШ 0+
07.00 М/С «ОТЕЛЬ У ОВЕЧЕК» 0+
07.15, 11.00 УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ. СМЕХBOOK 16+
07.30 ПРОСТО ЗАВТРАК 16+
08.00 100 МЕСТ, ГДЕ ПОЕСТЬ 16+
09.00 КТО КРУЧЕ ВСЕХ? 16+
10.00 ПОБАХЛИ С НАМИ! 16+
11.10, 13.05, 14.55 М/Ф «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПИЛЬИ». «КОАТИ. ЛЕГЕНДА ДЖУНГЛЕЙ». «ЭНКАНТО» 6+
17.00 СУПЕРИНДИЯ 16+
20.30 ОСТРОВ СОКРОВИЩ. ЗНАКИ СУДЬБЫ 16+
22.30 ШОУ ИЗ ШОУ 16+
00.05 ИМПРОВИЗАТОРЫ 16+

ТВ3 ТВ3

06.00 ТАКОЕ ВИДЕО 16+
06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.30 ВКУСНО 16+
08.00 НОВЫЙ ДЕНЬ 16+
08.30, 18.00 НОВОСТИ 16+
08.40 М/Ф «ЛЕДИ БАГ» 6+
11.00 Т/С «СЛЕПЯ» 16+
19.10 Т/С «НАВАЖДЕНИЕ» 16+
23.00 ИТОГИ 16+
00.00 Х/Ф «ВЫХОД» 18+
01.45 Х/Ф «МОЙ МОНСТР» 16+

РЕН ТВ РЕН ТВ

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 ИТОГ. ПРОГРАММА 16+
23.55 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+

СКАНВОРД

Сканворд с изображениями и подсказками. Включает изображения: человек на велосипеде, дорога в лесу, остров в Индии.

Ответы на сканворд, опубликованный в предыдущем номере. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Митрополит. Хвост. Яло. Стог. Тяга. Омоним. Гриль. Река. Яков. Вага. Фат. Комар. Жбан. Жако. Грим. Инка. Смак. Злато. Игрун. Анис. Тха. Ажан. Див. Сапер. Гарде. Кража. Инь. Икра. Носик. Дэнс. Зевок. Азазелло. ПО ВЕРТИКАЛИ: Серезжки. Гранд. Квадр. Дин. Индекс. Яшин. Пятак. Кавказ. Океан. Логово. Исаев. Массаж. Тягота. Панк. Ржа. Мотив. Актриса. Яма. Низ. Гто. Аська. Влага. Мгла. Сизиф. Раж. Ланита. Альт. Монисто.

# Если в доме есть капуста, на столе не будет пусто

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

Ирина Зеленцова  
Фото из открытых источников

**На дворе налаживаются устойчивые холода, значит, пора заготавливать самый популярный в народе продукт, известный с давних времен – квашеную капусту. На Руси историю ее квашения можно проследить с XVI века.**

## Незаменима в странствиях

Однако за пределами нашей страны квасить капусту начали гораздо раньше: есть сведения о том, что в Китае консервировать её подобным образом стали ещё в III веке до нашей эры, чтобы подавать на обед строителям Великой китайской стены. А в Европу этот метод приготовления завезли татаро-монголы.

Ферментированный продукт пользовался славой и среди путешественников. Капусту и лук брал с собой в кругосветное плавание известный первооткрыватель капитан Джеймс Кук, спасая команду судна от изнурительной цинги. На кораблях Беллинсгаузена и Лазарева, во время первой русской антарктической экспедиции, тоже была классическая квашеная капуста. А в конце XVIII – начале XIX веков капусту, даже квашеную, начали сушить на противнях. В таком виде её поставляли в армию. Этот продукт был особенно популярен на флоте. В южных морях обычная капуста быстро скисала, а сушёная квашеная капуста хранилась долго, оставаясь огромным источником витаминов.

## Сплошная польза

Капусту на Руси квасили повсеместно и ели все – от бедняков до царей. Для простого народа капуста была основным продуктом питания и панацеей от многих недугов. Кроме того, это один из немногих продуктов, которые помогали переваривать жирную и грубую пищу.

На Руси квашеная капуста считалась одним из главных блюд в зимнее время, поскольку поддерживала ослабленный иммунитет. Кислая капуста – основа многих традиционных русских блюд – щей и солянок, винегретов и пирогов. О важности этого продукта говорит тот факт, что XVI веке Кисловская слобода – историческое поселение кислошников, которые поставляли к царскому двору кислую капусту, разнообразные соленья и квасы, – располагалась в самом центре Москвы, недалеко от Опричного двора Ивана Грозного. О тех временах нам сегодня напоминают названия московских переулков – Большой Кисловский, Малый Кисловский и других.

Такая капуста очень богата витамином С, а также железом, кальцием, магнием и прочими микроэлементами. Рассол квашеной капусты имеет

особую ценность: молочнокислые бактерии, содержащиеся в рассоле, активизируют пищеварительные ферменты и улучшают микрофлору кишечника, снимают похмельный синдром.

И сегодня, спустя 5 столетий, квашеная капуста остается царицей застолий, средством для поправки здоровья после недугов, натуральным средством для избавления от косметологических проблем. Этот источник витаминов, особенно в осенне-зимний период, является диетическим продуктом, что важно для тех, кто следит за своим весом. И, наконец, просто доступное по цене и вкусное блюдо, пришедшее к нам из глубины веков, проверенное временем и нашими предками.

## Процесс пошел!

Я считаю за искусство вкусно засолить капусту. Расскажу я вам немножко, вы пока готовьте ложки. Лето в грядочке стояла и бока всё наливала, Да копила витаминки под одежкой на спинке. Налилась. Пора настала ей забрать с пьедестала На сохранность в подземелье, под готовиться к соленью... Будем резать мы капусту, наслаждаясь лёгким хрустом.

**Г. Глазова «Квасим капусту»**

Рубить капусту в России начинали на Сергея Капустника (8 октября по новому стилю) – когда-то один из любимых осенних праздников. Сбор урожая – позади, впереди – сезон свадеб. Капусты в те времена в каждом деревенском доме заготавливали много. Запасы считали бочками. Руководила засолкой хозяйка дома, и у каждой был свой рецепт. Да и в каждом российском регионе существуют местные рецепты соленья капусты. Только он считается самым вкусными, единственно верными.

Василий Левшин в книге «Русская поварня, или Наставление о приготовлении всякого рода настоящих русских кушаньев и о заготовлении впрок разных припасов», изданной в Москве в 1816 году, дает несколько подробных рекомендаций: «Прежде чем приступить к делу, нужно помыслить о потребных посуде и орудиях. Первая состоит в бочках и кадках, в которые должно складывать капусту... Когда есть старые капустные кадки, то их надлежит с великим старанием вычистить и выпарить, чтобы не сообщили они капусте гнилого запаха. Сечки, употребляемые для квашения капусты, должны быть остры и хорошо насажены на свои черенки. Капуста не должна быть вялая и высохшая, надлежит отобрать кочаны, туго свернувшиеся...

Осталось сказать о том, что надлежит в капусту класть для сообщения вкуса и ускорения заквашивания. Соль необходимее всего другого. Но сколько оной класть, этого определить

не можно: сему научит опытность. Недостаточность соли сообщает капусте пресность, а пересол вредит, потому что мешает закисанию. Некоторые подмешивают в капусту тминных и укропных семян, иногда можжевеловых ягод либо истолченной горчицы, что и не худо. В помощь закисанию надлежит кадки поставить в теплое место, потому что холод закисание замедляет.

Оригинальные рецепты заготовок из капусты сохранились у забайкальских старообрядцев. Квасили отдельно верхние зеленые листья кочана, получившуюся «серую



капусту» использовали для приготовления щей. Готовили и пареную капусту: в печь после выпечки хлеба помещали свежие кочаны капусты и оставляли на сутки. Заготовленную таким образом капусту хранили на улице либо использовали для квашения. Кочан разрезали пополам, заливали соленой водой, сверху ставили гнет и квасили три дня.

## А вы так делали?

Выбирай белей кочанчик,  
Чуть приплюснутый чтоб был,  
Соль и сахар – все в стаканчик.  
Лист лавровый не забыл?  
Пошинкуй, присыпь морковкой!  
Да не всю, а по частям.  
Посоли, помни ручонкой,  
Я тебе перчинок дам.  
В теплом месте бутылечек бродит,  
пеню грозья!  
Протыкай до дна, дружок:  
Не дышать совсем нельзя!  
После этого броженья сразу в холод  
помести!  
То-то будет угощенье –  
Не забудь мне принести!  
**Владимир Кулаев «Квасим капусту».**

Хозяйки со стажем кладут все «на глазок». Говорят, что такое мастерство приходит с опытом. И обязательно на растущую луну, иначе капуста будет мягкой. Главное – не пересаливать, солить, как на салат. Надо пробовать в процессе, чтобы была не соленая, а приятная на вкус.

Для засолки берут поздние сорта, вызревшие кочаны, из которых ушла горечь. Ядреные, как говорят! Кроме соли, добавляют лавровый лист, а сахара не надо. Через три-четыре дня после засолки раскладывают по ведрам и выносят на мороз на всю зиму.

Еще есть засолка кочанами, когда каждый делят на 4 или на 6 частей, добавляют чеснок и острый перец. Можно переслоить тертой свёклой или морковью. Хороша закуска получается, и нарядно смотрится. И самим поесть, и гостям подать не стыдно. Вкусно, полезно и красиво!

Так что для нас роднее квашеной капусты продукта не найти. Сегодня только перерабатывающие предприятия поставляют на российский рынок 70-80 тысяч тонн кислой капусты ежегодно. А сколько капусты заготавливается в домашних условиях для себя и своих близких – не сосчитать. Одни добавляют морковь, другие – тмин, хрен, чеснок, свёклу. Некоторые квасят капусту вместе с яблоками, что делает процесс брожения более деликатным, а фруктам придаёт кислотоватый капустный дух. Ещё среди распространённых добавок – кислые ягоды: брусника или клюква. Встречаются и экзотические варианты – капуста с мятой, сельдереем.

Пришла пора и нам окунуться в такое нужное, важное, традиционное и увлекательное дело. Будем резать, квасить заготовки на зиму без остановки!

## АВТОМОБИЛЬНАЯ АПТЕЧКА: ЧТО В НЕЙ ДОЛЖНО БЫТЬ

### К СВЕДЕНИЮ

rskrf.ru («Роскачество»)

Хотя аптечка сейчас не является обязательной частью комплектации автомобиля, большинство водителей предпочитают иметь под рукой минимальный набор средств для спасения жизни и здоровья. Не забывают о ее важности и законодатели, которые недавно внесли изменения в обязательный состав автомобильных аптечек. Что там теперь должно быть?

В Приказе Министерства здравоохранения Российской Федерации от 24.05.2024 № 260н «Об утверждении требований к комплектации аптечки для оказания первой помощи с применением медицинских изделий пострадавшим в дорожно-транспортных происшествиях (автомобильной)» законодательно определяется минимальный состав аптечки для автомобиля – те предметы, которые обязательно должны в ней быть. Сверх этого списка водитель может добавлять все, что сочтет нужным.

Непременно должны присутствовать: маска медицинская нестерильная одноразовая, перчатки медицинские нестерильные, устройство для проведения искусственного дыхания, жгут кровоостанавливающий для остановки артериального кровотечения, бинты марлевые медицинские или бинты фиксирующие эластичные нестерильные, салфетки медицинские стерильные, лейкопластырь фиксирующий рулонный, покрывало спасательное изотермическое, ножницы для разрезания перевязочного материала. Кроме того, в аптечке должны быть инструкция по оказанию первой помощи с использованием автомобильной аптечки, блокнот, маркер или карандаш, футляр или сумка.

Надо ли срочно обновлять имеющуюся аптечку? Строгой необходимости нет. Разрешено пользоваться приобретенными аптечками, собранными по старым требованиям. Если аптечка была приобретена до вступления в силу новых требований, а они начали действовать с 1 сентября нынешнего года, ею можно пользоваться до истечения срока годности, но не дольше, чем до 1 сентября 2027 года.

Хочется верить, что критическая ситуация на дороге не случится. Но мелкие неприятности могут поджидать и водителя, и пассажиров. Поэтому в аптечку советуют добавлять антисептики, обезболивающие, кровоостанавливающие средства, а также те лекарства, которые актуальны для постоянных пользователей автомобиля. Такой набор каждый автолюбитель собирает сам.



tool-portal.ru

## ГЕРИАТРЫ ПРОТИВ ДИСКРИМИНАЦИИ ПО ВОЗРАСТУ

### ИНТЕРВЬЮ ДЛЯ ВАС

Российская газета – Федеральный выпуск: №236(9478)  
Фото: udcrb.ru

Главный гериатр Минздрава РФ Ольга Ткачева – президент Российского общества геронтологов и гериатров, член Европейского общества гериатрической медицины. Ее стаж лечебной работы – 35 лет.

**- Ольга Николаевна, с какого возраста человек считается пациентом гериатра?**

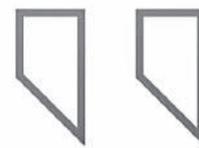
- По классификации ВОЗ, пожилой возраст – от 60 до 75 лет. Старческий возраст – от 75 до 90 лет. Долгожителями называем людей 90 лет и старше. Наша задача – не просто продлить жизнь, а продлить здоровую, активную жизнь, сохранить ее высокое качество максимально долго. Когда говорят: «Тебе уже 80 лет! Болеть в таком возрасте – нормально!», это просто безграмотно.

**- Гериатрия может значительно улучшить состояние пожилого человека?**

- Важно отодвинуть время развития хронических заболеваний. А если они уже есть, уметь их эффективно лечить. Гериатрия как раз и занимается проблемами улучшения качества жизни в пожилом возрасте. Речь – не только о болезнях, которые у пожилых лечатся иначе, но и о других проблемах, связанных со старением: о потере физической, функциональной, когнитивной активности. Для пожилых людей созданы программы диспансеризации и профилактики. В программе профосмотров – специальные блоки, которые касаются нарушения памяти, риска падений, нарушения питания, недержания... Важно убедить пожилого человека пройти профосмотр. Нередко пациенты думают, что их проблемы со здоровьем связаны со старостью. Это заблуждение! Здоровое старение без боли, без снижения умственной и физической активности, без депрессии возможно.

**- Какие заболевания характерны для пожилого возраста?**

- Мы считаем возраст-ассоциированными 6 групп заболеваний: сердечно-сосудистые, онкологические, сахарный диабет, болезнь Альцгеймера или другие виды деменции, хронический обструктивный бронхит и заболевания костно-мышечной системы – остеопороз, остеоартрит и т.д. В пожилом возрасте одной болезни не бывает. Каждый человек стареет по своему сценарию, комбинации болезней могут быть разные. По данным эпидемиологических исследований, артериальная гипертензия выявляется почти у 80% людей в возрасте старше 80 лет; 20% людей этого возраста имеют сахарный диабет, и примерно 80% живут с болью различной локализации. Нарушения памяти встречаются у половины людей старше 85 лет. Недержание мочи – почти у каждого второго старше 75 лет. Самая распространенная гериатрическая проблема – синдром «хрупкости», который характеризуется слабостью,



Диспансеризация позволяет замедлить процессы старения и продлить период активной жизни.

**Ольга Ткачева**  
Главный внештатный специалист гериатр Минздрава РФ



снижением веса, медленной ходьбой, плохой памятью, трудностями с самообслуживанием. Этот синдром встречается у 15% людей 75-85 лет и у каждого третьего старше 85 лет. Это значит, что после 85 лет треть пациентов нуждаются в посторонней помощи.

**- Чем консультация терапевта отличается от консультации гериатра?**

- Представьте, что у человека не одна болезнь, а четыре-пять. И они протекают на фоне старения, это вносит дополнительные сложности в алгоритмы лечения, требует большого объема обследований, лекарств. Гериатр определяет самую главную проблему, разрабатывает индивидуальный план ведения пациента таким образом, чтобы минимизировать количество вмешательств. А также контролирует лечение, чтобы, применяя лекарства для лечения одного заболевания, не ухудшить течение другой болезни. Ведь каждый 5-й наш пациент одновременно принимает несколько препаратов. К тому же часто принимает лекарства, которые посоветовал сосед, о которых услышал по телевизору. Гериатру необходимо уметь говорить с пожилым человеком, объяснить, в чем риск и польза приема лекарств.

**- Кстати, если человеку много лет, он может себе позволить рюмочку не воды? Или съесть что-то не полезное?**

- Иногда выпить бокал вина совсем не плохо. Чем старше человек, тем меньше ограничений мы ему выставляем. Ориентируемся на возможность получать положительные эмоции. В пожилом возрасте мы, например, боимся плохого аппетита, который приводит к белково-энергетической недостаточности. Поэтому стараемся следовать вкусовым предпочтениям пожилого человека, ориентируемся на его желания. Людям старше 70-75 лет мы мало что запрещаем. Говорим: ешьте вкусно, получайте удовольствие от пищи. При недостаточности питания есть риск потери мышечной массы. А это приводит

к замедлению ходьбы, снижению физической активности, высокому риску падений. Рекомендуем физические нагрузки: ходьбу, гимнастику, плавание... Короче, можно все, что приносит удовольствие.

**- Сколько времени продолжается прием гериатра?**

- С 2024 года время приема пациента у врача-гериатра – 45 минут. Собираем жалобы, анамнез, осматриваем пациента. Выполняем комплексную гериатрическую оценку – специальный метод опроса, осмотра и тестирования, чтобы оценить физическую силу, память, качество жизни. Но порой в ответ на жалобы пожилого человека участковый терапевт – не гериатр – отвечает: «Что вы хотите? Забыли, сколько вам лет?». Это называется эйджизмом – дискриминацией по возрасту. К счастью, сейчас врачи все чаще понимают, что пожилому пациенту можно эффективно помочь. Но существует устоявшееся мнение: если человек пожилой, у него должно болеть. В итоге пациенты обращаются к врачу поздно. Когда их спрашиваешь, почему раньше не пришли, отвечают: «Мы же старые. У нас должно болеть». Эйджизм – часто проблема самих пожилых людей. Вместо того, чтобы пойти к врачу, они думают: болит, слабость, плохая память, потому что я старый, так должно быть. Не должно! Лечить, в том числе – с использованием высокотехнологичных методов, мы можем и должны в любом возрасте. Почтенный возраст – не противопоказание для современных видов медицинской помощи. Например, операции по поводу катаракты, стентирование сосудов, имплантация суставов и многих других. Мы знаем, как подготовить пациента к операции, как реабилитировать его после хирургического вмешательства. С 2016 года в России создается инфраструктура гериатрической помощи. Почти во всех регионах работают гериатрические центры. Помощь пожилым могут оказывать в любом медицинском учреждении.

## ЧТОБЫ СЭКОНОМИТЬ НА УХОДЕ ЗА КОМНАТНЫМИ РАСТЕНИЯМИ

### ДОМАШНЕЕ ЦВЕТОВОДСТВО

www.botanichka.ru

Комнатные растения нуждаются в регулярном уходе. В продаже имеется немало дорогостоящих средств для разнообразных цветов. Но не обязательно опустошать кошелек. Предлагаем подборку народных средств по уходу за растениями, которые сэкономят ваш бюджет.

**«Бульон» вместо удобрений.** Водой, в которой варили пищу: овощи, рис, макароны или яйца – можно поливать комнатные цветы. Эта жидкость содержит питательные вещества. Вводите такой полив постепенно, чтобы выяснить, что будет давать лучший эффект. Перед поливом обязательно дайте воде полностью остыть. Не используйте «бульон», если в него была добавлена соль, она токсична для растений!

**Группировка комнатных растений.** В природе растения близко соседствуют друг с другом, почему бы не повторить это? Сгруппируйте цветы со схожими потребностями. Имитация естественного роста растений – хорошая тактика, чтобы упростить уход. Например, у вас есть тропические растения, которые нужно опрыскивать? Разместите их вместе и опрыскивайте одновременно. Группа растений способна создать собственный микроклимат, где они вместе сохраняют влагу.

**Кофейная гуща как закислитель.** Прекрасное натуральное удобрение для растений, которым требуется кислая почва, – азалий, рододендронов, роз и узамбарских фиалок. Кофейная гуща также богата азотом, который нужен для роста сильной и здоровой листвы. Однако не наносите толстый слой кофейной гущи, просто слегка присыпьте поверхность почвы.

**Аквариумная вода как источник азота.** Мутный аквариум, полный продуктов жизнедеятельности рыб, – отличный источник натурального удобрения. Благодаря высокому содержанию азота



аквариумная вода служит прекрасным удобрением для комнатных растений с декоративными листьями – филодендронов, драцен, плющей.

**Уксус, банан и лимон для блеска листьев.** Лимонный сок и уксус помогают растворять минеральные соли и загрязнения на листьях, делая их чистыми и блестящими. К тому же запах уксуса отпугивает некоторых вредителей и любителей домашних животных. Смешайте 2 столовые ложки уксуса с 1 литром воды. Распылите раствор на листья, избегая попадания на почву. Аккуратно протрите каждый лист мягкой тканью. Однако будьте осторожны, чтобы не переусердствовать при опрыскивании.

В качестве альтернативы можно использовать лимонный сок. Его кислота помогает расщеплять грязь и пыль, которые скапливаются на листьях растений, придавая им естественный блеск. Выжмите сок из половины лимона и добавьте 2 стакана воды.

Опрыскивайте листья лимонным спреем. Мягкой тканью аккуратно протрите каждый лист, удаляя грязь и лишнюю влагу.

Еще одно необычное средство – банан. Внутренняя часть банановой кожуры богата натуральными маслами и минералами, которые помогают придать листьям растений красивый блеск. Аккуратно протрите поверхность листьев внутренней частью кожуры. Удалите остатки мякоти мягкой тканью.

**Корица как аналог фунгицидов.** Корица – натуральное противогрибковое средство. Чтобы защитить зеленых питомцев от гниения или увядания, посыпьте поверхность почвы небольшим количеством коричневого порошка. Порошок корицы подавляет развитие серой гнили и различных видов фитотрофы.

## КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБИРАТЬ ЗУБНУЮ ПАСТУ

### НА ЗАМЕТКУ

«Полезные советы»

Настоящая зубная паста – такая, какой ее знаем мы, очищающая зубы от налета и освежающая дыхание, – появилась в начале XX века. С тех пор состав паст изменился. Десятки вариантов на любой вкус – и в прямом, и в переносном смысле.

Людям, у которых нет проблем с заболеваниями полости рта, подходят гигиенические пасты, которые очищают зубы от остатков пищи и делают дыхание свежим. Но большинству необходимо приобретать лечебно-профилактические пасты.

Будьте осторожны с отбеливающими пастами. Они, как правило, содержат перекись водорода и соду и не подходят тем, у кого тонкая и слабая зубная эмаль, а абразивные вещества способны ее повредить.

Еще один популярный вид паст – противокариозные, они содержат повышенное количество фтора и кальция и используются для профилактики кариеса. Но если у вас уже есть кариес, эта зубная паста способна ухудшить течение процесса. Вода из водопровода во многих регионах имеет повышенное содержание фтора, и если пользоваться фторсодержащей пастой, это может привести к изменениям состояния эмали зубов.



Хорошо зарекомендовали себя противовоспалительные пасты, имеющие в составе антимикробные компоненты, ферменты, экстракты лекарственных растений. Они показаны тем, у кого имеются заболевания десен или полости рта, и отлично борются с неприятным запахом изо рта.

Если у вас чувствительные зубы, остро реагирующие на горячее и холодное, остановите свой выбор на десенсибилизирующих зубных пастах. В них включены обезболивающие элементы, которые помогают восстанавливать эмаль зубов.

## ЛИМОННОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ЛИМОННЫМ КРЕМОМ

### ВКУСНО ПОЕДИМ!

Ботаничка.ру

**Потребуется для теста:** 70 г сливочного масла; 35 г мелкого белого сахара; цедра 1 лимона; 1 куриное яйцо; 150 г пшеничной муки; 0,5 ч. ложки разрыхлителя; ванильный порошок по вкусу.

Для лимонного крема: 50 г сливочного масла; 50 г сгущенного молока; 1 ст. ложка лимонного сока; 1 ч. ложка лимонной цедры.

**Приготовление:** сливочное масло достаем из холодильника заранее. Размягченное масло взбиваем венчиком 2-3 минуты. Для теста можно использовать масло от 60 до 72%, для крема возьмите более жирное, так вкуснее.

К взбитому маслу добавляем мелкий белый сахар или сахарную пудру. Взбиваем масло с сахаром, разбиваем яйцо и ещё раз хорошо перемешиваем.

Лимон тщательно моем. На мелкой терке натираем тонкий слой желтой цедры, стараясь не задевать белую мякоть. Добавляем цедру в тесто.

Муку смешиваем с разрыхлителем теста и ванильным порошком. Добавляем сухие ингредиенты к взбитому маслу. Быстро замешиваем тесто вручную или в кухонном комбайне.

Заворачиваем тесто в пищевую пленку, убираем в холодильник на полчаса.



Кладем отдохнувшее тесто на разделочную доску. Раскатываем лепешку толщиной 4 мм. Чтобы тесто не прилипло, смажьте доску и скалку растительным маслом.

Прямоугольной или треугольной формочкой вырезаем печенье. Нужно четное количество заготовок. Вырезанное печенье раскладываем на противне, застеленном бумагой для выпечки. Выпекаем 12 минут при температуре 180 градусов до светло-золотистого цвета. Остужаем на противне до комнатной температуры.

Делаем крем – размягченное сливочное масло взбиваем до пышности, постепенно добавляем сгущенное молоко. В крем вливаем лимонный сок, добавляем тертую цедру и ещё раз хорошо смешиваем.

На половинку остывшего печенья намазываем крем, накрываем другой половинкой и слегка прижимаем. Готовые печенье убираем в холодильник на несколько часов.

## ГОТОВИМ ЦЕЛЕБНЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС

### ПО ВАШИМ ПРОСЬБАМ

www.polsov.com

Читательница Роза из Екатеринбурга, позвонив дежурному корреспонденту, попросила повторить на страницах газеты рецепт яблочного уксуса. Да, мы его уже печатали. Если потеряли – сохраните снова!

Яблочный уксус используют в приготовлении блюд, ополаскивают им волосы для придания блеска, применяют в народной медицине.

**Понадобится:** 1 кг яблок, 1 л воды, 100 г сахара, 10 г дрожжей.

**Приготовление:** яблоки вымыть и измельчить с помощью терки или мясорубки. Кожуру можно не снимать. Воду вскипятить и остудить, добавить ее в натертые яблоки. Сюда же положить

сахар и дрожжи, хорошенько перемешать. Смесь перелить в эмалированную кастрюлю и оставить на 10 дней для брожения.

После этого жидкость следует процедить, положить еще сахара с расчетом 100 г на 1 литр. Тщательно перемешать, чтобы он полностью растворился. Полученную яблочную смесь перелить в стеклянные банки, горлышко прикрыть марлей. Банки убрать в темное и теплое место на месяц.

Как понять, что уксус готов? По опустившемуся на дно осадку и остановке процесса брожения. Полученная жидкость приобретет прозрачный цвет. Полученный уксус аккуратно разлить по бутылкам, стараясь, чтобы осадок не попал в жидкость. Готовый яблочный уксус хранят в холодильнике или другом прохладном месте.

## КАК ЭКОНОМИТЬ В СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ НА «КОММУНАЛКЕ»

## НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ

**Мне 72 года. Всю жизнь проработал в энергетике. Да и микрорайон наш – Эльмаш – чисто энергетический. Хотя газету «Пенсионер» читают по всей Свердловской области. Значит, мы уже выходим за границы моего микрорайона. Так что, думаю, мои рекомендации многим пригодятся.**

Николай Сергеев, г. Екатеринбург

Тепло – самая дорогостоящая часть коммунальной квитанции. Идеальный вариант – счётчик тепла на ваших отопительных батареях. Поставить его на одну квартиру в многоквартирном доме технически нереально. А вот установить коллективный счётчик на вводе отопления в дом вполне возможно. Далее необходимо определить ответственное лицо, а лучше несколько, для снятия показаний и передачи их либо в свою управляющую компанию, товарищество собственников жилья, либо в теплоснабжающую организацию. И необходимо разделить израсходованное тепло на площадь всех квартир, не забыв площади общего пользования – подъезды, колясочные и так далее.

Те, кто живет в жилищных кооперативах, знают, насколько это выгодно. Но при этом надо знать эксплуатационную ответственность организаций за трубопроводы. За внешние – уличные – магистральные, а также внутриквартальные теплопроводы, до ввода в ваш дом, несут ответственность ресурсоснабжающие компании: за утечки, потери тепла, финансовые затраты на ремонт. Все вышеуказанные затраты, включая накладные расходы – транспорт, зарплату от директора до уборщицы и прочее, заложены в тариф на тепло. Эти компании ежегодно подают заявки в Региональную энергетическую комиссию (РЭК) на повышение тарифов в следующем отопительном сезоне и в этой заявке указывают все возможные и невозможные расходы, чтобы повысить тариф и получить достойную прибыль.

Далее идут внутридомовые трубы – по подъезду между этажами. Ответственность за их состояние, утечки, ремонт лежит на управляющей компании или вашем ТСЖ. А уже за тот внутриквартирный отрезок трубы, что отходит на ваши батареи, несёте ответственность вы. Затопили соседей – смотрите, в какой части трубы появилась утечка. Об этом разделении я рассказал, чтобы вы понимали: в случае ремонта за что обязаны платить вы, а за что – УК.

Вернемся к счетчикам. Допустим, у вас его нет. Как проверить, что вам не выставляют счет за лишнее тепло? Есть простой способ. Вы получили квитанцию, где в гигакалориях указано количество тепла, которое вы израсходовали. Допустим, в квитанции указан расход тепла за месяц – 1,38 Гкал. Полная площадь вашей квартиры – 45 кв. м. Надо выполнить следующее арифметическое действие: тепло разделить на площадь, т.е.  $1,38 : 45 = 0,03$ . Волшебная цифра 0,03 говорит о том, что в среднем с вас берут за тепло нормально. Если цифра растёт, значит, с вас сдирают лишние деньги. Но не забывайте, что во время отопительного сезона может быть теплый период, когда на улице, например, +5 градусов, тогда коэффициент может быть меньше, а в сильные холода – больше.

Следующее – горячее и холодное водоснабжение. Поставьте дома счётчики воды, и будет вам счастье, если только вы не льёте воду напропалую. Но обращайте внимание на количество воды, расходуемой на общие нужды, к примеру, на мытьё подъезда. Если у вас в квитанции стоит расход 0,5 куб. м холодной воды и столько же – горячей, это, иначе говоря, в сумме бак размером 1 метр на 1 метр и в высоту 1 метр. А в это же время ваш подъезд помыли

всего 1 раз в месяц, а с учетом того, что у вас на этаже 4 квартиры, выходит, что в ваших квартирах должен был быть потоп... Смотрите, что вам выставляют в квитанциях, не ленитесь опротестовать завышенные данные в управляющих компаниях. При отказе в пересчете завышений обращайтесь с заявлениями в РЭК. Обычно это помогает.

Ну и последнее – электроэнергия. Прежде всего, поменяйте обычные лампочки на светодиодные. Они могут показаться дорогими, но вы удивитесь, насколько расход электроэнергии станет меньше.

Самый большой потребитель электричества в квартире – холодильник. Вы спите ночью, всё остальное выключено, а он работает. Вы уезжаете на несколько дней или недель из дома, а он, если не отключен от сети, будет работать. Поэтому при покупке такой бытовой техники обращайте внимание на потребляемую им мощность. Не ставьте его рядом с отопительными приборами и газовыми плитами, в этом случае агрегат будет чаще включаться.

Да, и не забывайте выключать свет в помещениях, если вы выходите оттуда.

## Полезно тем, кому потребуется помощь РЭК

Почтовый адрес Региональной энергетической комиссии: 620000, г. Екатеринбург, пр. Ленина, 34. Многоканальный телефон: (343) 312-00-30.

## СПОЕМТЕ, ДРУЗЬЯ

## «Ноктюрн»

Замечательную песню из репертуара **Муслима Магомаева** предлагает вспомнить **Мария Михайловна** из Краснотурьинска.

**Музыка Арно Бабаджаняна, слова Роберта Рождественского**

Между мною и тобою – гул небытия,  
Звёздные моря, тайные моря.  
Как тебе сейчас живётся, вешняя моя,  
Нежная моя, странная моя?  
Если хочешь, если можешь, вспомни обо мне,  
Вспомни обо мне, вспомни обо мне.  
Хоть случайно, хоть однажды вспомни обо мне,  
Долгая любовь моя!  
А между мною и тобой – века,  
Мгновенья и года, сны и облака.  
Я им к тебе сейчас лететь велю,  
Ведь я тебя ещё сильнее люблю.  
Как тебе сейчас живётся, вешняя моя,  
Нежная моя, странная моя?  
Я тебе желаю счастья, добрая моя,  
Долгая любовь моя!  
Я к тебе приду на помощь, только позови,  
Просто позови, тихо позови.  
Пусть с тобой всё время будет  
Свет моей любви, зов моей любви, боль моей любви.  
Только ты останься прежней, трепетно живи,  
Солнечно живи, радостно живи.  
Что бы ни случилось, ты, пожалуйста, живи,  
Счастливо живи всегда.

## НА ЭКСКУРСИЮ – С РОБОТОМ ОНИСИМОМ

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

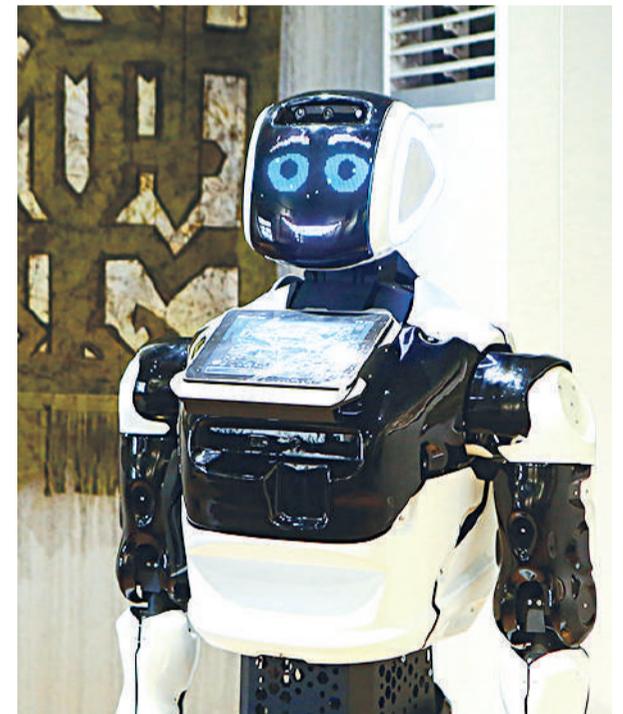
**В Музее истории и археологии Урала появился робот-экскурсовод, который будет знакомить посетителей с экспозицией «Горный мир. На путях в Сибирь».**

Воспользоваться его услугами можно по адресу музея: г. Екатеринбург, пр. Ленина, 69/10.

В течение нескольких месяцев шёл процесс настройки робота. «Наш новый сотрудник должен в полной мере владеть экскурсионным материалом, обладать знаниями в музейной сфере, чтобы достоверно отвечать на вопросы и консультировать гостей. Мы будем постоянно обучать его новым функциональным возможностям», – сказал генеральный директор Свердловского областного краеведческого музея им. О.Е. Клера Александр Емельянов.

«Отрадно, что благодаря национальному проекту «Культура» ведущий музей Свердловской области реализует добрые идеи для посетителей. Это позволит увеличить интерес к таким уникальным экспонатам, как Шигирский идол, и проникнуться историей нашего великого региона», – сказал заместитель министра культуры Свердловской области Роман Дорохин.

Своё имя робот получил по результатам кон-



promo-bot.ru

курса в официальной группе музея «ВКонтакте». Большинство подписчиков выбрали имя Онисим – в честь основателя Уральского общества любителей естествознания и музея истории и археологии.

Департамент информполитики

6+ НАШ САЙТ: газетapенсионер.рф

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: ПЗ196

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

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

Адрес редакции и издателя:

Россия, 620000, Екатеринбург, ул. Антона Валека, 15, оф.

602. Телефон: 8-800-511-87-12. E-mail: ps@mediakrug.ru.

Сайт: газетapенсионер.рф

Газета распространяется по подписке, в газетных киосках, почтовых отделениях города и области. Цена – договорная. Газета отпечатана в АО «Прайм Принт Екатеринбург», Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18, корп. Н. Сдача номера в печать по графику – 16.00, фактически – 13.00, 05.11.2024 г. Дата производства 05.11.2024 г. Выход в свет 06.11.2024 г. Тираж 12000 экз. Заказ 8140.

Гл. редактор Н.Д. Березнякова,

E-mail: ps@mediakrug.ru

Корреспондент Е. Зинковская

Верстка В. Маргиева

Отдел объявлений М. Волкова.

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

По вопросам доставки газеты звонить:

по Екатеринбург – (343) 371-45-04;

Подписка на газету «ПЕНСИОНЕР» по QR-коду

