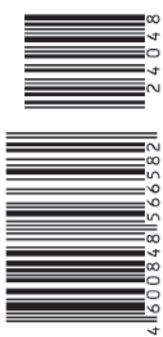


ТВПРОГРАММА
с 2 по 8
декабря

ПЕНСИОНЕР

ГАЗЕТА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ И ЖДУТ

№ 48 (1226)
27 НОЯБРЯ 2024 г.Дежурный
по номеруМы продолжаем
практику общения
с читателями.
Вопрос : какая
песня у вас
ассоциируется
с Новым годом?Ваши звонки принимаются
с 28 ноября по 3 декабря.
Звоните
с 10 до 16 часов.

8-912-229-31-01

Волкова Мария
Михайловна**РЕЗОНАНС****КУКУШКА-КУКУШКА,
ГДЕ ВЫПИСАТЬ
«ПЕНСИОНЕР»?**

После выхода в прошлом номере издания статьи «Кукушка-кукушка, сколько «Пенсионеру» жить осталось?» многие подписчики поспешили уверить редакцию в преданности любимой газете. В связи с резонансом повторяем ключевую информацию о подписке.

Уважаемые читатели, **со 2 по 12 декабря** «Почта России» проводит Всероссийскую декаду сниженных цен. Стоимость подписки на «Пенсионер» в эти дни для всех желающих – меньше обычной. «Декадные» цены будут действовать в указанное время не только во всех почтовых отделениях, но и на сайте «Почты России». Найти любимое издание можно по индексу ПЗ196 или с помощью куар-кода, размещенного в выходных данных на последней странице газеты.

Обращаем внимание, что в дни декады инвалидам 1 и 2-й групп, ветеранам Великой Отечественной войны дополнительная скидка предоставляется только в почтовых отделениях при предъявлении соответствующего документа.

Кроме того, подписаться на газету «Пенсионер» можно на сайте электронной библиотеки «Руконт». Электронная версия намного дешевле бумажной, кроме того, онлайн-библиотека, в отличие от почты, предоставляет возможность годовой подписки и покупки электронного архива нашей газеты.

Также напоминаем, что редакция открыла «горячую линию» по вопросам подписки на 1-е полугодие 2025 года. Звоните по телефону отдела подписки: **8-953-825-76-81**, Олеся и Валерий Борисович.

Одне подписчика газеты «Пенсионер» в Екатеринбурге, который традиционно проходит на Главпочтамте, читайте в следующем номере.

Редакция

ГЛАДКО НА БУМАГЕ, НО НЕ ЗАБУДУТ ЛИ ПРО ОВРАГИ?

Наталья Березнякова по материалам
сайтов: msk1.ru, kp.ru, miloserdie.ru
Фото: mtuf.ru, cdnstatic.rg.ru

Доля пожилых людей в составе населения России растет. Правительство РФ, как следует из предложенной федеральным Министерством труда Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в РФ до 2030 года, планирует активнее вовлекать их в экономику. Более продолжительное присутствие пожилых на рынке труда может частично компенсировать долгосрочный дефицит кадров. Однако все ли реалии трудоустройства россиян среднего и старшего возраста учтены в важном документе?

**Эффект – не тот,
что ожидали**

Предпринятое в 2018 году повышение пенсионного возраста существенно улучшить ситуацию на российском рынке труда не смогло. По данным Росстата, доля граждан старше трудоспособного возраста (женщины – с 55 лет, мужчины – с 60 лет) в составе населения уменьшается: на начало 2024 года она сократилась до 23,7%, а к 2030 году снизится до 23%. Значит, особо рассчитывать на предпенсионеров как на кадровый ресурс государству не приходится.

Тем не менее авторы Стратегии рассчитывают, что работники предпенсионного возраста в ближайшие годы хотя бы частично заполнят собой демографический провал. С учетом того, что дефицит кадров в РФ эксперты рассматривают как долгосрочный тренд, меры стратегии могут поддержать предложение труда в ближайшие годы, пока экономически активными не станут представители поколения, рожденные после 2010 года.

При этом в РФ увеличивается демографическая нагрузка на население трудоспособного возраста. Если в 2016 году на 1000 человек трудоспособного возраста приходилось 413 человек старше, то на начало 2024 года – уже 471 человек.

**В 2025 году на пенсию
почти никто не выйдет**

Пенсионная реформа в России стартовала в 2019 году. Она предусматривает постепенный подъем возраста выхода на заслуженный отдых: с 55 до



60 лет для женщин и с 60 до 65 лет для мужчин к 2028 году.

На первом этапе реформы «возрастной» переход был плавным, повышение происходило 1 раз в год на 6 месяцев. Начиная с 2023 года пенсионный возраст увеличивается на 1 год 1 раз в 2 года. Поэтому в 2025 году на пенсию на общих основаниях никто не выйдет. Такая же ситуация сложилась в 2023 году и ожидается в 2027 году.

Однако есть несколько категорий граждан, для которых делают исключения. Досрочно могут выйти на пенсию:

- **многодетные матери.** Женщины с тремя детьми могут выйти на заслуженный отдых в 57 лет, с четырьмя – в 56 лет, с пятью и более – в 50. При этом младшему ребенку должно быть больше 8 лет;

- **люди, имеющие длительный трудовой стаж.** Пенсия назначается на два года раньше – в 63 года для мужчин и 58 лет для женщин, если у них есть 42 и 37 лет стажа соответственно;

- **предпенсионеры.** Они должны быть безработными и два года состоять на учете в центре занятости. Важно также, чтобы работу они потеряли не по собственной вине, а, например, при сокращении штата;

- **работники вредных и опасных производств.** Есть два списка профессий, работая в которых можно выйти на пенсию гораздо раньше положенного;

- **инвалиды войны.** Мужчины могут выйти на пенсию в 55 лет, женщины – в 50. Но важен стаж: 25 и 20 лет соответственно;

- **жители Крайнего Севера.** Они могут прекратить работать по старым правилам. При этом у них должно быть 15 лет стажа в районах Крайнего Севера или 20 лет в приравненных к ним местностях;

- **работники культуры, образования и здравоохранения.** После 25 лет работы они могут выйти на досрочную пенсию через три года после набора стажа.

Продолжение на стр. 2

Гладко на бумаге, но не забудут ли про овраги?

Окончание. Начало на стр. 1

Новая Стратегия – лучше

Председатель наблюдательного совета Фонда Тимченко **Мария Морозова**, входившая в рабочую группу, выделила ключевые положения документа. Нынешний вариант Стратегии в интересах граждан старшего возраста в России – уже второй. По сравнению с первым он, по мнению Морозовой, лучше отражает осознание России как стареющего общества: «Общество считается старым, если доля людей старше 65 лет превышает 7%. Понятно, что мы уже давно там. С одной стороны, это связано со снижением рождаемости, с другой – с ростом продолжительности жизни. Дальнейшее увеличение продолжительности жизни при существующей демографической и экономической ситуации за счет только государственных ресурсов уже невозможно. Поэтому в Стратегии отражена возрастающая роль пожилых людей на рынке труда. Сформулированы новые подходы к занятости пожилых людей, подчеркнута необходимость развития различных гибких форм – надомная занятость, временная, дистанционная. Отдельно можно упомянуть такое важное направление, как наставничество старших – как в отношении других пожилых людей, так и в отношении молодых коллег, с которыми они смогут делиться опытом. Обозначены и задачи по обучению и переобучению старших».

Министр экономического развития РФ Максим Решетников тоже отметил, что нужно вовлекать пенсионеров в рынок труда: «Вовлечение старшего поколения – это ресурс для рынка труда. Особенно учитывая принятые меры по индексации пенсий работающих пенсионеров. Многие из них хотят работать, а не сидеть дома». Но нужно не просто вовлечь людей, а где-то переобучить, чтобы их уровень квалификации соответствовал современным требованиям к конкретной профессии.

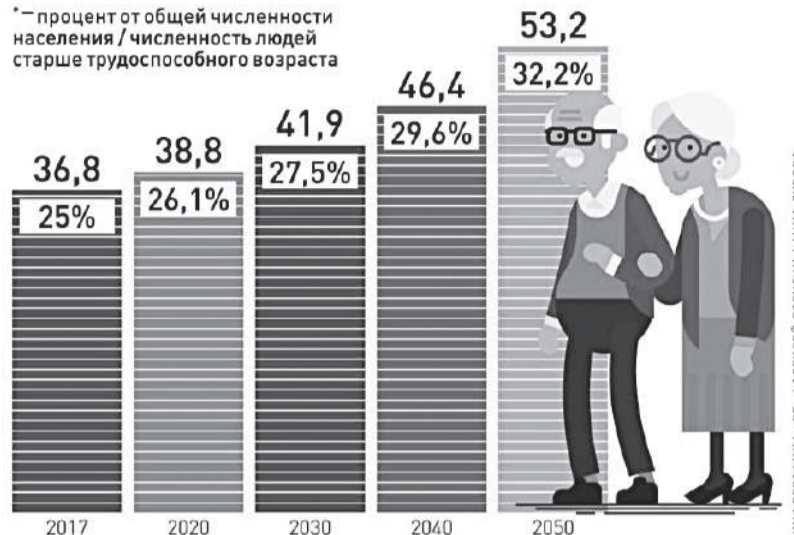
Для достижения этой цели в документе Минтруда обещаны:

- мероприятия по профобучению и

ПРОГНОЗ ПО ЧИСЛЕННОСТИ ПЕНСИОНЕРОВ ДО 2050 ГОДА, миллионы человек, проценты*

Источник: Росстат

* – процент от общей численности населения / численность людей старше трудоспособного возраста



дополнительному профобразованию граждан в возрасте 50 лет и старше,

- недопущение дискриминации граждан старшего поколения на рынке труда,

- развитие форм надомной, временной, гибкой и дистанционной занятости для граждан старшего поколения.

Менять подход нужна заставит

Да, работать хотят многие нынешние пенсионеры. И предпенсионеры готовы освоить новые навыки, чтобы продолжить успешную трудовую деятельность. Но в действительности далеко не все работодатели готовы рассматривать людей даже в возрасте 45+ в качестве соискателей на свободные вакансии.

Наши читатели, сходя не раз на ярмарки вакансий, рассказывали в беседах с корреспондентами газеты, что им готовы предложить лишь малоквалифицированные рабочие места – вахтеров, уборщиков производственных помещений и тому подобные. Отвечая на замечание одного из пожилых соискателей о том, что он по образованию – инженер и хотел бы рассмотреть более интересные предложения в соответствии со своим опытом и знаниями, молодая представительница

кадровой службы заявила: «Ну вы же не сможете освоить профессию оператора дронов!». И почему она так уверена в неспособности инженера-стажиста разобраться в несложной в общем-то технике, непонятно.

С программами переподготовки и дообразования сейчас особых проблем нет. Как говорится в самой Стратегии, в 2023 году численность слушателей в возрасте 55 лет и старше по программам дополнительного образования составила свыше 1 миллиона человек – 13,5% от общего числа обучающихся по программам повышения квалификации и профессиональной переподготовки. А вот что дальше? Как рассказывают эксперты, резюме людей в возрасте 45+, пусть и окончивших кучу курсов, даже не попадают на стол кадровиков, их сразу «отфильтровывают». За пределами родного предприятия, где его самого и его профессиональные таланты уже знают, путь в новый коллектив немалоду сотруднику практически закрыт. Как при этом активнее «вовлекаться в жизнь» в возрасте 55+, даже если со здоровьем все в порядке?

- Что может сделать государство? Во-первых, само показывать пример. Госслужба, бюджетные учреждения – для начала надо там проявлять абсолютную лояльность к найму работников из старшего поколения и не устанавливать возрастных ограничений. Второе – административная и уголовная ответственность за дискриминацию пожилых должна быть не только «на бумаге», – сказал профессор Финансового университета Александр Сафонов. – Остальное – мало-реально, потому что мы никогда не сможем заставить работодателя делать то, что ему не выгодно. Надомные формы труда, гибкий график – все это хорошо, когда есть предприятия, которые готовы это развивать. Вот там, где действительно совсем работать некому, очень быстро меняют кадровую политику. Видимо, лишь когда «припекать» начнет у большинства, тогда и начнут «активно вовлекать» людей «серебряного» возраста.

ДО 1 ДЕКАБРЯ МОЖНО ПОМЕНИТЬ ПЕНСИОННОГО СТРАХОВЩИКА

К СВЕДЕНИЮ

Жители Свердловской области, которые имеют пенсионные накопления, могут до 1 декабря 2024 года сменить страховщика для управления этими средствами. Им может быть Социальный фонд России либо негосударственный пенсионный фонд – НПФ. С начала года этим правом воспользовались 5260 свердловчан.

Для смены страховщика гражданам необходимо подать заявление в отделение Соцфонда России по Свердловской области. Сделать это можно через личный кабинет на портале госуслуг при наличии усиленной квалифицированной электронной подписи или обратившись в клиентскую службу регионального отделения СФР. При переводе средств из СФР в НПФ или из одного НПФ в другой сначала потребуется заключить с выбранным фондом договор.

Отметим, что переход от одного страховщика к другому чаще одного раза в 5 лет может привести к потере инвестиционного дохода. При подаче заявления о досрочной смене страховщика заявителей информируют о возможных рисках.

В 2024 году поменять страховщика без потери инвестиционного дохода могут граждане, которые начали формировать свои пенсионные накопления у текущего страховщика в 2015 и 2020 годах.

Информацию о наличии пенсионных накоплений, сумме и страховщике можно уточнить, заказав «Выписку из индивидуального лицевого счёта» через личный кабинет на портале госуслуг, обратившись в клиентскую службу отделения СФР по Свердловской области либо в МФЦ.

Если остались вопросы, вы можете в рабочие дни обратиться в контакт-центр:

8 (800) 100-00-01
(звонок бесплатный).



Пресс-служба отделения СФР по Свердловской области

МЕЖ ТЕМ

Размер пенсии в 2025 году

Сколько будет получать каждый пенсионер – ответ на этот вопрос очень индивидуальный. Размер выплат зависит от количества накопленных баллов и прав на дополнительные льготы. Средний размер пенсии по старости, как сообщил Министр финансов РФ Антон Силуанов, в следующем году составит 24 тысячи рублей.

Для тех, кто уже вышел на пенсию, проведут индексацию в январе. Выплаты вырастут на 7,3%. В среднем по стране пенсии поднимут минимум на 1300 рублей.

- Тем, кто получает пенсию до 12 января, выплаты будут произведены в конце декабря. Гражданам, получающим пенсию в другие даты, средства будут выплачены в соответствующие даты января 2025 года, – сказал руководитель Социального фонда России Сергей Чирков.

Выплаты, которые получают люди с инвалидностью, и те, кто не получил права на страховую пенсию из-за отсутствия стажа, тоже вырастут в будущем году. Их проиндексируют в апреле на 14,75%. Средний размер социальной пенсии вырастет с 13 475 до 15 456 рублей.

«О проблемах следует говорить открыто и прямо»

ДОСТОВЕРНО

Наталья Горбачева
Фото: газета «Волчанские вести»

Северные города Свердловской области, испытавшие тяжесть разрухи 1990-х, постепенно меняют облик. В каждом городском округе, а их в северной части региона 15, строятся дороги, школы и спортивные объекты, преобразуются набережные и парки.

Читателям «Пенсионера», проживающим в Серове, Волчанске, Краснотурьинске, Верхотурье и других городах на севере нашей области, перемены нравятся. Лишь тревожит, как они сами говорят, бегство молодежи в большие города. «Как его остановить? Не опустеют ли со временем малые города и поселки, в обустройство которых сегодня вливаются серьезные бюджетные ресурсы?» – спрашивают они.

За ответом на эти и другие актуальные вопросы редакция обратилась к управляющему Северным управленческим округом Александру Вerveйну.

- Александр Вячеславович, вы – уроженец Севера, 11 лет занимали пост главы Волчанска. Опыт немалый. Вы опираетесь на него в работе на новом поприще?

- В нашем Северном управленческом округе – слаженный коллектив глав муниципальных образований. На мой взгляд, это важный и ценный фактор. Мне в бытность на посту главы Волчанска взаимодействие с коллегами здорово помогало и выручало. Мы обменивались опытом решения проблем, делились победами и достижениями. Эта традиция сохранилась. Поэтому мне известны сильные и слабые стороны территорий Северного округа. Его дальнейшее успешное развитие зависит, повторюсь, от конструктивного взаимодействия глав и профессиональной работы муниципальных управленческих команд.

- Ваши бывшие коллеги сейчас «бьются» за бюджеты будущего года. Вы чем-то можете им помочь?

- Мы вместе за бюджеты бились и бьемся. Рациональное и перспективное распределение бюджетных ресурсов – командная задача. Нужно серьезно готовиться к защите своих проектов на региональном уровне. Добиться инвестиций, войти в областные и федеральные программы и реализовать проекты качественно и в срок возможно лишь при наличии сильных управленческих команд. В одиночку главе муниципалитета не справиться.

- Какие проекты сейчас крайне важны для северных городов?

- В каждом городе есть свои проблемы, свои приоритетные задачи. Много зависит от состояния инфраструктуры, что особенно важно для развития территорий, создания там комфортных условий проживания. Люди хотят порядка, хотят передвигаться по ровным асфальтиро-



ванным тротуарам, совершать поездки на личном автомобиле по хорошим освещенным дорогам. Неважно, федеральная это трасса или сельская магистраль. Людям важно, чтобы их дети росли в чистом и безопасном городе или поселке, где есть обустроенные площадки для отдыха и спорта, красивые парки с прогулочными дорожками, скамейками для отдыха.

- Но сейчас проекты «Формирование комфортной среды», «Жилье и городская среда» реализуются практически повсеместно...

- В северных городах Свердловской области достаточно уникальных и масштабных проектов, выполненных и реализуемых в рамках федеральных и региональных программ по благоустройству и созданию комфортной городской среды. Возьмем для примера Качканар, где проведена реконструкция прибрежной зоны у лодочной станции. В городе появились сквер Воинской и трудовой славы, аллея Арок. Ведется работа по созданию аллеи Спорта. В Нижней Туре благоустроен Центральный парк, сегодня это одно из самых красивых и любимых горожанами мест отдыха. Я могу привести немало примеров и по другим территориям округа.

- Выбор проекта по благоустройству той или иной территории зависит от жителей, от того, насколько активно они голосуют. Читала, что проект комплексного обустройства набережной вокруг городского пруда в Волчанске поддержали едва ли не все горожане. С чем это связано?

- Жители Волчанска поддержали проект осознанно. С этим местом связано славное прошлое города, его история. В 1970-е годы, когда в Волчанске развивались угольные разрезы, здесь не только занимались производством, но и строили парки, благоустраивали территории. Старожилы хорошо помнят то время. Поэтому проект комплексного благоустройства набережной на рейтинговом голосовании поддержали более 8 тысяч жителей. Мечта горожан сбылась благо-

даря проекту «Формирование комфортной городской среды» и при поддержке губернатора Е. Куйвашева. Для жителей городского округа, для меня лично современная набережная с её комфортными зонами для активного и полезного досуга – предмет гордости. Как и то, что в 2009 году Волчанск был внесен в Книгу рекордов России в категории «Самый маленький город с трамвайным сообщением».

- В Волчанске это пока единственный крупный проект по благоустройству общественных территорий?

- В 2019 году состоялось торжественное открытие обновленного парка культуры и отдыха «Комсомольский». Его благоустройство велось

несколько лет в рамках программы «Формирование комфортной городской среды». И парк, и набережная – проекты, которые выбрали сами горожане.

- Представителей старшего поколения радует, что уральские города становятся комфортнее. Однако на благоустройство территорий тратятся огромные суммы, а молодежь трудно удержать. Как с этим бороться?

- Маленьким городам трудно конкурировать с мегаполисами, где больше возможностей, инфраструктура развивается более динамично и по всем направлениям. Тем не менее в последние годы сделано немало, чтобы территории малых городов становились более привлекательными. Если в качестве примера взять Волчанск, это как раз одна из территорий, где в последние два-три года отток трудовых ресурсов снижается. Да, есть те, кто уезжает, но есть и те, кто приезжает в наши северные города, чтобы жить и работать. И проекты по благоустройству малых городов способствуют притоку людей. Есть немало примеров того, как местные жители, планировавшие отъезд, меняют свое решение.

- Нужны рабочие места, условия для развития малого бизнеса. Человечек открыл свое дело, развивает его, и тогда у него нет причины куда-то ехать...

- Рабочие места точно есть. Потребность в кадрах разной квалификации существует в каждой территории. Все, кто хочет работать, находят работу и спокойно трудятся. Ну, а кому лень, то им хоть мёдом рабочее место намажь, толку не будет. Вообще, предприниматели – это же особая каста людей, которые и в непростой ситуации будут развивать свое дело. Тем более сейчас услуги и продукцию можно продвигать и по всей России, и за её пределами. Для этого есть электронные площадки, есть маркетплейсы. Ты можешь что-то производить в Краснотурьинске, Серове – в любом маленьком северном городе, а реализовывать продукт потребителям из разных регионов.

- Поток жалоб на качество услуг в сфере ЖКХ, на дефицит медицинских кадров в управленческом округе высок?

- На ЖКХ в последние годы жалуются меньше, но с медицинскими кадрами по-прежнему трудно. Не хватает врачей, фельдшеров, медсестер. В каждом городе есть свои подходы к решению этой проблемы. По-видимому, нужна серьезная государственная программа, единый государственный подход для решения кадровой проблемы в сфере здравоохранения. Регион выделяет средства на подготовку медицинских кадров, муниципальные образования направляют молодежь на профессиональную учебу. Но этих мер недостаточно. Проблема стоит остро, её, как и другие социальные и кадровые проблемы, не следует замалчивать.

- Пенсионеры северных городов – активная социальная группа. Вы прислушиваетесь к тому, что они пытаются донести до местных органов власти, учитываете их опыт, мудрые советы?

- А как же иначе! К людям, которые внесли огромный вклад в создание наших городов, промышленных объектов, надо проявлять самое искренне уважение и оказывать поддержку. Многие ветераны, пенсионеры трудились на предприятиях по 40 лет и более, а сейчас участвуют в работе общественных советов при органах власти, активно голосуют за проекты благоустройства. Им интересно и важно всё, что связано с развитием малой родины, Свердловской области.

- В должности управляющего Северным округом вы проработали ровно год. Какие задачи ставились перед вами, как оцените свой новый опыт, что удалось?

- Работа в управленческих округах всегда многозадачна. Надо видеть общую картину, работать с ветеранами, с кадровыми проблемами, координировать процесс реализации инфраструктурных и социальных проектов и многое другое. Что касается оценки, то её должны вынести люди. Тогда это будет объективная оценка. Почувствую её при встрече с людьми. Я не уклоняюсь от встреч с жителями, отвечаю на их вопросы. И не жду похвалы, просто работаю. Нужно относиться к людям, как к своим близким. Постараться понять человека, встав на его место.

- Губернатор, доверивший вам этот пост, всегда на связи с вами?

- Я очень благодарен Евгению Владимировичу Куйвашеву за поддержку и помощь. Любой вопрос, любая стройплощадка, проект – в зоне внимания главы региона. С какой бы проблемой ни обратился к нему я или кто-то из глав северных городов, губернатор внимательно выслушает, быстро вникнет в суть и предложит решение. Он держит свое слово, так как сам прошёл разные уровни власти. В беде никогда не бросит, один на один с проблемой не оставит.

- Спасибо! Успехов вам и всем жителям уральского Севера!



Дежурный по номеру
Наталья Горбачева

Знаете ли вы, что около четверти взрослого населения России верят в зимнего кудесника Мороза Ивановича и знают дату его рождения – 18 ноября?

«СКАЗКА, В КОТОРУЮ ХОЧЕТСЯ ВЕРИТЬ ВСЮ ЖИЗНЬ»

Правда, насчет точного возраста сказочного дедушки существуют разные версии. К примеру, у русского Деда Мороза есть прообраз, возникший в славянской мифологии. Восточные славяне почитали его как стихию. Он представлялся им бодрым и суровым старичком, которого зимой звали, а летом умоляли не приходить, чтобы не портил урожай. Вот и наши читатели в летние месяцы Деда Мороза стараются не поминать. Зато в новогодние праздники он – самый желанный гость.

Дед Мороз и волк Вова

В семье **Веры Ивановны** из Екатеринбурга любят вспоминать веселую новогоднюю историю, похожую на приключение. Женщина описала её в небольшом рассказе. Приводим его почти без купюр.

«Однажды в канун Нового года я с двумя маленькими сыновьями приехала к своим родителям в Сысертский район. Настроение у всех было прекрасное. Особенно у детей. Однако моя сестра, глядя на мальчишек, предложила порадовать их еще больше. Позвонила в профком своего предприятия и заказала праздничный визит Деда Мороза. Подарки у нас были приготовлены заранее. Деда Мороза нам пообещали, но с оговоркой, что заявок много, так что придется подождать. И вот мы ждем час, другой. Наконец раздается стук в дверь и на пороге появляется Дед Мороз... с волком вместо Снегурочки. Они шумно нас поздравили, а волк, которого звали Вова, шепнул, что заявок так много, что Снегурочку для нас найти не удалось. Поэтому вместо неё пришлось идти волку. Желанных гостей мы пригласили в комнату, где усталый Дед Мороз с радостью плюхнулся в кресло. А всю праздничную программу взял на себя волк Вова. Выглядел он шикарно: овчинный полушубок, джинсы, мохеровый шарф, спортивная шапочка, маска и гитара в руках.

Детей Вова покорила сразу! Он разглядывал машинки, стрелял из пистолета, показывал фокусы, мерялся силой за столом. Победить моих сыновей ему не удалось, как ни старался. В итоге Вова пришлось встать на четвереньки и покатать на себе маленьких силачей. По всему было видно, что волк веселый и добрый. На вопрос мальчишек, почему он съел козлят, ответил, что это – ошибки молодости: «Больше этого не будет, клянусь поросенком!» И о Снегурочке, которой не было, никто и не вспомнил. Сегодня моим сыновьям – по 40 с лишним лет, но волка Вову они вспоминают каждый Новый год», – сообщила читательница.

Для **Нелли Ивановны** из Бисерти новогодние праздники воскрешают истории из детства. Её родители устраивали детям праздники «с изюминкой». Особенно старался отец. «Он приносил из леса красивую ель. А мы готовились к встрече с нею. Делали необыкновенные гирлянды из соломы, которую нарезали на маленькие частички и на низывали на нить. А между частичками вставляли квадратики из конфетных оберток и блесток. Получалось нарядно. Эту гирлянду мы вешали на елку», – рассказывает она.

Отец собеседницы работал на железной дороге. Однажды его как лучшего работника отделения направили на какое-то важное совещание в Москву. Дело было перед Новым годом. «И что, думаете, привез наш папа из столицы? Он привез нам целый ящик стеклянных елочных игрушек! Одну игрушку мне удалось сохранить. Она напоминает о моей дружной семье, замечательных добрых родителях, даривших нам заботу и любовь», – с улыбкой в голосе говорит Нелли Ивановна.

Новый год для неё и сейчас остается праздником чудес. «Когда я работала в школе преподавателем математики, а затем начальных классов, то всегда участвовала в новогодних утренниках для детей. Дедом Морозом наряжалась и веселилась с учениками от души. Жизнь должна радовать, в этом её смысл», – убеждена читательница.

Елизавета Николаевна Макарова из Екатеринбурга в новогодние праздники любит встречаться с внуками: «Накрываю им вкусный стол. И хотя мой возраст – весьма почтенный, в декабре мне исполнится 89 лет, я не ленюсь, пеку вкусные пироги».

Елизавета Николаевна не может сидеть без дела. Поддерживает чистоту в квартире, занимается рукоделием. «Вяжу следочки. Они у меня получаются, как тапочки, и обязательно с узорами. Раздариваю их близким и знакомым. Дарить подарки всегда приятно!» – уверяет пенсионерка.

Беспределу нет предела

Мargarита Михайловна Смирнова и другие жители поселка Старатель недалеко от Нижнего Тагила ищут управу на управляющую компанию «Теплотехник-НТ».

«Эта УК не выполняет свои обязанности по уборке подъездов в многоквартирных домах №27 и №27а на улице Каспийской. На многократные обращения собственников жилья внятных ответов не даёт. Или вообще не отвечает. В том числе – и на заявки. Прежде наши дома обслуживала УК «Теплосети», она работала добросовестно, а нынешняя «управляшка» бездействует», – сокрушаются ветераны.

По их словам, УК «Теплотехник-НТ» без согласования с собственниками подняла тариф, утвержденный местными органами власти. «Без нашего

ведома увеличили тариф с 60 до 100 рублей. В районном управлении ЖКХ нам объяснили, что это незаконно. А брать деньги за услуги, которые не оказаны, законно? Уборщица раз в год придет, водичкой полы в подъезде смочит, а потом ходит по квартирам и просит поставить подпись под документом, что услуга оказана. Это – беспредел!» – возмущается Margarита Михайловна и добавляет, что обратилась за помощью в Центр защиты прав граждан Свердловской области. – В Нижнем Тагиле есть отделение этого центра. Там занимаются проблемами ЖКХ, мы рассчитываем на то, что юристы нам помогут. И, конечно, надеемся, что на нашу жалобу в «Пенсионере» обратят внимание надзорные органы».

Работать по совести – норма, а не заслуга

Александра Савватеевна Волоценцева из Екатеринбурга – прекрасный собеседник. Умеет интересно поведать не только о приятном событии, но и поднять проблему, разобравшись в её сути. В этот раз она начала разговор с известных строк поэтессы Юлии Друниной:

Пускай давно сгорела наша осень, Пусть заметает память снег густой, Совсем не милосердия мы просим, Мы просим справедливости простой! И заметила, что в некоторых территориях уже началась подготовка к 80-летию Победы. «Но непонятно, почему в нашем регионе забыто целое поколение – «детей войны», – заметила Александра Савватеевна. – А ведь у некоторых из них трудовой стаж начинался с 7 лет. Они – последние свидетели той великой войны. И три четверти представителей этого поколения имели высшее или среднее профессиональное образование. Наверное, поэтому в 1960-е годы наука, культура в СССР были лучшими в мире. А социальные и промышленные объекты, построенные тогда, служат нам и сейчас. Присуждаемое сегодня

уральским городам звание «Город трудовой доблести и славы» – заслуга и «детей войны». В преддверии юбилея Победы я часто слышу или встречаю в печати фразу о том, что все социальные гарантии соблюдены. А на самом деле? В качестве примера возьмем работу социального такси в Екатеринбурге. Их бывает не более 6-10 в день. На бумаге есть, а на деле практически нет. В соседних регионах отношение к описываемой мною категории тружеников совсем другое. Важно понять, что нашему поколению, «детям войны», требуются не материальные добавки. Нам, как и большинству россиян, хотелось бы большего порядка в образовании, медицине. От ситуации в этих сферах во многом зависит будущее страны. И, конечно, нашим властям следует аккуратнее расходовать бюджетные деньги. Быть порядочным и хорошо работать – это норма, а не заслуга. И еще удивляет молчание крупных общественных организаций по поводу «детей войны». В частности, областного и екатеринбургского городского советов ветеранов».

Без веры в чудо жизнь скучна

«Не представляю себе Новый год без ёлки и подарков от Деда Мороза и Снегурочки», – говорит **Людмила Ивановна** из Михайловска. В канун новогодних праздников в её доме всегда ставят ёлку. Наряжают лесную красавицу с душой, чтобы создать праздничный настрой.

– Но самые веселые новогодние праздники устраивались в детском саду, где я проработала много лет. В 1960-70-е годы не было таких техно-

логий, как сейчас. Мы сами старались придумать что-то необыкновенное, от чего захватывало дух и у детей, и у взрослых. Взрослые – тоже как дети. Мы писали сценарии, а энергетики, среди которых были мастера на все руки, придумывали схемы для нашей ёлочки, чтобы в определенный момент она начинала кружиться. То-то было радости! А радость, скажу вам, и есть источник веры в чудо, – заключила Людмила Ивановна.

СТАТИСТИКА

Дежурному поступило **30** звонков

из Бисерти, Михайловска, Новоуральска, Асбеста, Верхней Туры, Первоуральска, Невьянска, Нижнего Тагила, Екатеринбурга.

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, 16.55 ВОПРЕКИ ВСЕМУ 12+
08.30 ВСЕ О ГЛАВНОМ 12+
09.00, 12.00, 14.55, 17.30 НОВОСТИ
09.05, 21.25, 23.45, 02.45 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА



06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.00 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.35, 13.55 Д/Ф «ЗАБЫТОЕ РЕМЕСЛО» 16+

Домашний



06.30, 05.25 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.15, 04.35 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.15, 02.55 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+

ТНТ



07.00, 06.00 УТРО ТНТ 16+
08.00, 22.00, 04.40, 05.10 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
09.00 ЗВЕЗДЫ В ДЖУНГЛЯХ 16+

ЗВЕЗДА



05.10 Х/Ф «БУДУ ПОМНИТЬ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+
08.45 Х/Ф «ОХОТНИЦА» 12+
10.45, 00.35 ПЕТРОВКА, 38 16+

4 КАНАЛ



05.30, 06.00, 09.00, 09.30, 14.05, 14.30, 21.00, 23.30, 00.00 НАВИГАТОР 12+
06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.00 УТРЕННИЙ ЭКСПРЕСС 12+

5 канал



05.00, 09.00, 13.00, 17.00, 00.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
05.30, 06.15, 07.00 Х/Ф «ЧУЖОЙ РАЙОН-3» 16+

ТНВ



06.00, 13.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.10, 22.20, 00.15, 02.40 КОНЦЕРТ 12+

ОТВ



05.00 НОВОСТИ ТАУ 9 1/2. ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+
06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+

СТС



06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
06.15, 07.25, 11.00, 12.45 УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ 16+

РЕН ТВ



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

ВТОРНИК, 3 ДЕКАБРЯ

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, 16.55 ВОПРЕКИ ВСЕМУ 12+
08.30 НАШИ ИНОСТРАНЦЫ 12+
09.00, 12.00, 14.55, 17.30 НОВОСТИ
09.05, 17.35, 20.35, 23.55 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА



06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.00 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.30, 00.10 Д/Ф «НЕРАССКАЗАННАЯ ИСТОРИЯ ДРЕВНИХ КЕЛЬТОВ» 16+

Домашний



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

ТНТ



07.00, 06.00 УТРО ТНТ 16+
08.00, 04.40, 05.15 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30 Т/С «САШАТАНЯ» 16+

ЗВЕЗДА



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

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+
08.45 Х/Ф «ОХОТНИЦА-2» 12+

4 КАНАЛ



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

5 канал



06.15, 08.00, 09.30 Х/Ф «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2» 16+
08.20 «СТРАНА СОВЕТОВ» ИНФОРМАЦИОННО- 16+

ТНВ



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

ОТВ



05.00, 08.00, 12.00, 15.00, 20.00, 22.30, 02.00, 03.30, 05.30, 08.30, 12.30, 15.30, 20.30, 23.00, 02.30, 02.45, 04.00, 04.15 СОБЫТИЯ 16+

СТС



06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
06.15, 07.35, 12.45, 15.55, 16.15 УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ. ШОУ УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ 16+

ТВ3



06.00 ТАКОЕ ВИДЕО 16+
06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/С «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+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+

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
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+

НТВ



04.50 Т/С «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.00 СЕГОДНЯ
08.25, 10.35 Т/С «ПЕС» 16+

МАТЧ ТВ



08.00 ВОПРЕКИ ВСЕМУ 12+
08.30 ГЕОГРАФИЯ СПОРТА 12+
09.00, 12.00, 14.55, 19.00 НОВОСТИ
09.05, 19.05, 21.20, 23.45 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА



06.30 Д/Ф «ПРЕСТОЛЬНЫЙ ПРАЗДНИК» 16+
07.15 ОТПЕПЕЛЬ 16+
07.30, 00.00 Д/Ф «НЕРАССКАЗАННАЯ ИСТОРИЯ ДРЕВНИХ КЕЛЬТОВ» 16+

Домашний



06.30, 05.25 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.25, 04.35 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.25, 02.55 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+

ТНТ



07.00, 06.00 УТРО ТНТ 16+
08.00, 04.40, 05.15 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30 Т/С «САШАТАНЯ» 16+

ЗВЕЗДА



05.05 Т/С «КРЕМЬ. ОСВОБОЖДЕНИЕ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «ТАЙНА ЗА УГЛОМ» 16+
10.35 Д/Ф «БЕДНЫЕ РОДСТВЕННИКИ» СОВЕТСКОЙ ЭСТРАДЫ» 16+

4 КАНАЛ



05.00, 05.15, 09.00, 09.15, 13.00, 13.15, 18.00, 18.15, 18.30, 18.45, 00.30, 00.45 ВНЕ ЗОНЫ 12+
05.30, 06.00, 11.00, 11.30, 16.05, 16.30, 21.00, 01.30, 02.00 НАВИГАТОР 12+

5 канал



06.20, 09.30 Х/Ф «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2» 16+
08.25 НОВАЯ 12+
09.00, 13.00, 17.00, 00.00 ИЗВЕСТИЯ 16+

ТНВ



06.00, 13.05, 01.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.10, 22.15, 02.40 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 21.25, 05.10 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+

ОТВ



05.00, 08.00, 12.00, 15.00, 20.00, 22.30, 02.00, 03.30, 05.30, 08.30, 12.30, 15.30, 20.30, 23.00, 02.30, 02.45, 04.00, 04.15 СОБЫТИЯ 16+

СТС



06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
06.15, 07.35, 14.15, 15.55, 16.25 УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ. ШОУ УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ 16+

ТВ3



06.00 ТАКОЕ ВИДЕО 16+
06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/С «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, 5 ДЕКАБРЯ

ПЕРВЫЙ



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

РОССИЯ



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
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+

НТВ



04.50 Т/С «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 СЕГОДНЯ
08.25, 10.35 Т/С «ПЕС» 16+

МАТЧ ТВ



08.00, 16.55 ВОПРЕКИ ВСЕМУ 12+
08.30 ВИД С ВЕРХУ 12+
09.00, 12.00, 14.55, 17.30 НОВОСТИ
09.05, 17.35, 20.35, 23.55 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА



06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.00 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.30, 00.00 Д/Ф «НЕРАССКАЗАННАЯ ИСТОРИЯ ДРЕВНИХ КЕЛЬТОВ» 16+

Домашний



06.30, 05.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.15, 04.40 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.20, 03.00 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+

ТНТ



07.00, 06.00 УТРО ТНТ 16+
08.00, 05.10, 05.15 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30 Т/С «САШАТАНЯ» 16+

ЗВЕЗДА



05.20 Т/С «ЖАЖДА» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 Д/Ф «МОЯ ВОЙНА. ИВАН СЛУХАЙ» 16+
08.40 Х/Ф «ТАЙНА ЗА УГЛОМ» 16+
10.40 Д/Ф «ЛЕГЕНДЫ СОВЕТСКОЙ ЭСТРАДЫ» 12+

4 КАНАЛ



06.00, 12.05, 17.00, 21.00 НАВИГАТОР 12+
06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.00 УТРЕННИЙ ЭКСПРЕСС 12+

5 канал



06.35 Х/Ф «ПИЛИГРИМ» 16+
07.25, 09.30 Х/Ф «ПРИВЕТ ОТ КАТЮШИ» 16+

ТНВ



06.00, 13.05, 01.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.10, 22.15, 00.15, 02.40 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 04.20 КЭМИТ ЖЭВИТ 16+

ОТВ



05.00, 08.00, 12.00, 15.00, 22.30, 02.00, 03.30, 05.30, 08.30, 12.30, 15.30, 23.00, 02.30, 02.45, 04.00, 04.15 СОБЫТИЯ 16+

СТС



06.00 ЕРАЛАШ 6+
06.15, 07.30, 14.40, 15.55, 16.20 УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ. ШОУ УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ 16+

ТВ3



06.00 ТАКОЕ ВИДЕО 16+
06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/С «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+

В путь по «Дорогам истории»

ПРОЕКТЫ

Елена Зинковская
Фото из архива проекта

С неизвестными фактами истории родного края познакомились участники проекта «Дорогами истории». Его инициировал Новоуральский совет ветеранов, а поддержал Фонд Президентских грантов.

О том, как пенсионеры решились получать гранты, нашей газете рассказала Татьяна Васильевна Иванова, руководитель грантовых проектов Новоуральского совета ветеранов:

- Наш совет ветеранов – это социально ориентированная некоммерческая организация, которая объединяет обычных пенсионеров. Если градообразующее предприятие Новоуральска – АО «Уральский электрохимический комбинат» – оказывает своим ветеранам довольно серьезную помощь, то нас поддерживает городская администрация. Взносы мы не собираем. Из городского бюджета нам выделяют субсидию, но это – минимум. Есть у нас помещения, которые выделила городская администрация. Здесь мы собираемся, здесь работают клубы по интересам – рукоделие, шахматы и шашки, оздоровительные и познавательные, вокальные и хоровые.

Но если вы хотите жить интереснее, нужно где-то брать деньги. Поэтому, узнав про возможности Фонда Президентских грантов, мы решили попытаться счастья. К тому же цель грантовых проектов – не просто добыть деньги, а сделать что-то интересное, познавательное, полезное, инновационное для старшего поколения.

Первые два наших проекта, в 2021-2023 годах, были нацелены на привлечение людей «серебряного» возраста к занятиям оздоровительными практиками. Тогда мы ставили перед собой простую задачу: «вытащить» пенсионеров из ковида. Те, кто работают, уже забы-



ли про эту напасть, а люди старшего возраста, которые во время пандемии сидели дома, признаются, что им все труднее выбраться из квартиры – диван начинает затягивать. Поэтому мы стараемся их растормошить, приглашать на разные мероприятия.

Идею о путешествиях предложили сами пенсионеры: «Вот бы съездить хоть в соседний город, развеяться». Но когда мы озвучили это пожелание местной администрации, получили стандартный ответ: «Денег нет». И тогда решили – напишем снова проект, выдвинем его на конкурс президентских грантов. Если выиграем – поедем путешествовать.

Так появился проект «Дорогами истории». Он направлен на расширение интересов пенсионеров через такое направление активности, как экскурсии. В него вошли цикл лекций и автобусные экскурсии по историческим местам родного края. Еще одна задача проекта – помочь старшему поколению адаптироваться к активной жизни, сохранить увлечения и интересы.

- О победе в грантовом направлении «Сохранение исторической памяти» нам стало известно в июне, – продолжает Т.В. Иванова. – В августе началась активная работа по его реализации, в сентябре-октябре мы воплотили проект в жизнь – на радость старшему поколе-

нию горожан. Мы даже не ожидали, что он вызовет настолько большой отклик у старшего поколения новоуральцев. Узнать о событиях, которые проходили на территории родного города и близлежащих поселений, вызвалось много желающих. Сначала нас «погрузили в историю» члены клуба «Новоуральский краевед» Олег Геннадьевич Лобанов и Элла Анатольевна Подгорнова. Они прочитали для пенсионеров цикл лекций о династии Демидовых и событиях Гражданской войны на Урале. Они же в дальнейшем стали нашими экскурсоводами, сопровождая нас в поездках. Лекции прослушали 205 новоуральцев.

Следующим этапом проекта «Дорогами истории» стали экскурсии с посещением краеведческих музеев. Это было не только интересно и познавательно, смена обстановки, общение с новыми друзьями принесли участникам массу впечатлений и положительных эмоций. Организаторы позаботились о том, чтобы путешествие для людей старшего поколения было безопасным, комфортным. Всего на 8 экскурсиях, организованных Новоуральским советом ветеранов, побывали 398 человек.

Первая автобусная экскурсия прошла по историческим местам родного города. Новоуральск в этом году отметил 70-летие. Но многие его объекты – кинотеатр «Родина», театр, жилые



дома, гостиницы и другие – появились намного раньше. Да и градообразующее предприятие – УЭХК – на пять лет старше города. Что здесь было до того, как вырос город? Как прежде назывался Новоуральск? Бывали в городе Л.П. Берия? Кто трубил на горе Трубной? Куда делась речка Акулинка? Сколько Героев Советского Союза проживало в Новоуральске? Эти и другие факты о закрытом атомном городе открылись участникам поездки во время автобусной экскурсии по Новоуральску.

Следующей была поездка в Верхний Тагил – город-спутник, город-друг.

Затем путешественники познакомились с интересными и забавными событиями из жизни поселка Верх-Нейвинский – одного из старейших населенных пунктов на Урале, основанного в 1662 году, где есть немало архитектурных достопримечательностей. Самая интересная из них – «Дом-графин», ровесник самого завода. Есть и уникальные исторические памятники: жертвам революции и Гражданской войны, В.И. Ленину, П.А. Демидову, Счастливому пятаку.

- В середине октября нас принял Невьянск. Жить рядом и не знать многих нюансов древнего города – непростительно! Этот пробел нам помог восполнить О.Г. Лобанов. Последней стала экскурсия в село Тарасково, где мы под интереснейшим рассказом Эллы Анатольевны зачерпнули водицы из святого источника, полюбовались на красивейшие берега реки Нейвы, – подводит итог рассказу Татьяна Васильевна.

Проект «Дорогами истории» завершен. Но Новоуральский совет ветеранов уже мечтает подать заявку на следующий проект, чтобы сделать жизнь земляков-пенсионеров яркой, насыщенной, активной.

«Ярса Гумба» – отличная поддержка мужских интересов!

Как повысить ЛИБИДО?

По статистике, каждый второй мужчина и каждая третья женщина стесняются говорить о проблемах в интимной жизни. Но чем дольше они молчат, тем хуже становится ситуация – от разлада в отношениях до серьезных проблем со здоровьем.

Во-первых, вам нечего стесняться. Избавление от проблемы начинается с ее признания.

Во-вторых, все это решаемо. Просто обратите внимание на наш новый продукт – Ярса Гумба, который подходит как для мужчин, так и для женщин.

Ярса Гумба средство для мужчин на основе одноименного гималайского гриба.

Это полностью природный, натуральный продукт.

Легкость применения – один раз в три дня!

Самое главное, это результат, который мужчина может получить сразу.

- ✓ Действует через 30 минут
- ✓ Повышает половое влечение
- ✓ Подходит для всех возрастов
- ✓ Без побочных эффектов

Как Ярса Гумба влияет на сексуальную активность?

Особенность средства для мужчин Ярса Гумба в том, что он не только точно способствует решению определенной задачи, но и комплексно воздействует на весь организм в целом. Ярса Гумба способствует увеличению полового влечения, стимулирует половую функцию и повышает либидо у мужчин и женщин.

Полезные свойства Ярса Гумба помогут вам улучшить

сексуальную жизнь и избавиться от проблем с физическим и психологическим благополучием, вызванным низким либидо. Принимая средство Ярса Гумба, мужчина открывает в себе второе дыхание. Заметно повышается качество ЛИЧНОЙ жизни, а это значит, что мужчина снова и снова может радовать женщину своими новыми возможностями!

Пенсионерам – существенная СКИДКА,
Каждому покупателю – гарантированный ПОДАРОК!



Получить ещё больше информации можно, позвонив по телефону «горячей линии» 8-800-700-12-73. Звонок бесплатный и анонимный!

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТОМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Регистрация. Сам. о гос. регистр. №77/99.11.3.У.7638.8.09 от 13.08.2009 г. ООО «СВ СТУДЕНТ». ОГРН 1185074007957 от 29.06.2018 г.

«НАШ ВОЗРАСТ – СЧАСТЬЮ НЕ ПОМЕХА»

ТВОРЧЕСКИЕ КОНКУРСЫ

Пресс-служба областного совета ветеранов
Фото Юлии Качесовой

Масштабный проект под таким названием Свердловская областная общественная организация ветеранов войны, труда, боевых действий, госслужбы и пенсионеров реализует при поддержке правительства Свердловской области и Фонда поддержки Президентских грантов. Он направлен на создание в регионе условий для активного долголетия, вовлечение ветеранов, пенсионеров в общественную жизнь.

В рамках проекта в течение сентября в муниципальных образованиях Среднего Урала проходили конкурсы среди

садоводов и огородников «Лето – жаркая пора», а также фотоконкурс «Моя уральская семья». В октябре лучшие работы определяли в управленческих округах. А 19 ноября в Уральском центре народного искусства им. Е.П. Родыгина состоялась торжественная церемония награждения победителей областного конкурса. В зале присутствовали участники и победители окружных этапов, представители ветеранских организаций муниципалитетов Свердловской области.

Всего определилось 18 победителей. Назовем имена тех, кто занял первые места в каждой номинации: Г.А. Васькова, Пышминский ГО; В.Ф. Спиридонова, Горноуральский ГО; С.В. Старкова, Нижнесалдинский ГО; О.В. Тунгусова, Артемовский ГО; Л.А. Реутов, Кушвинский ГО; О.Л. Пономарева, Горноуральский ГО. Все лауреаты получили за 1, 2 и 3 места ценные



подарки из рук председателя общественной организации, почетного гражданина Свердловской области, генерал-майора авиации в отставке Юрия Судакова.

«От всей души поздравляю победителей и призеров конкурсов проекта «Наш возраст – счастью не помеха», желаю областному совету ветеранов дальнейшей плодотворной деятельности и новых идей. Глядя на вас, мы заряжаемся энергией, которая помогает уверенно преодолевать трудности и приумножать оставленное вами наследие, чтобы обеспечить процветание нашего региона и всей великой страны – России», – обратился к собравшимся министр социальной политики Свердловской области Андрей Злоказов.

Хочется пожелать дальнейшего раз-

вития проекту, а его организаторам и участникам продолжать жить активной и разносторонней жизнью, чтобы всегда были силы и возможности осуществить то, о чем мечталось в молодости! Будьте активными, счастливыми и целеустремленными, ведь звание «пожилых человек» – это не диагноз, а заслуженный почет и уважение!

Напомним, в Свердловской области проживает свыше 1 миллиона 300 тысяч пенсионеров. В регионе успешно реализуются мероприятия нацпроекта «Демография» и региональной программы «Старшее поколение», направленные на улучшение социального положения граждан пожилого возраста, создание условий для активного долголетия и повышение качества жизни.



Дом Здоровья
сеть салонов-магазинов массажного оборудования

После дачи боли в коленях и локтях РЕШЕНИЕ ЕСТЬ!

Наколенник Супер Джоинт от компании Дом здоровья

- Уменьшает болевые ощущения в суставах
- Улучшает кровообращение в мышцах
- Нормализует состояние сосудов
- Снимает мышечный спазм
- Улучшает подвижность

Не ограничивайте себя в том, что вы любите!

Запишитесь по телефону на бесплатное тестирование! Ждем вас!

Наши адреса:

г. Екатеринбург:

ул. Посадская 42, 8(982) 751-00-10
ул. Победы 5, 8(982) 751-00-20
ул. Восточная 162, 8(919) 399-20-35
ул. Амундсена 61, 8(982) 717-50-08

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

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

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



*Подробнее можно ознакомиться в салон-магазине «Дом Здоровья». Необходима предварительная запись по телефону.

«НЕ ПОНИМАЮ, КАК ЛЮДИ МОГУТ ТВОРИТЬ ТАКОЕ СО СВОИМИ БЛИЗКИМИ»

ОТКРОВЕННО

Олег Перанов, «Моя семья»
Фото: www.goodhouse.ru
kino-teatr.ru

На интернет-платформе «Кинопоиск» вышел третий сезон популярного сериала «Триггер». Есть надежда, что его покажут и по телевидению. В главной роли психолога Артёма Стрелецкого – Максим Матвеев, популярный актер театра и кино, чье имя стало известным после роли Федора (Фреда) в фильме «Стиляги».

- Максим, прочитал, что свои роли ты часто обсуждаешь с психиатрами. Это правда?

- Это произошло случайно. Снимался тогда в фильме «Бесы» в роли Ставрогина. По роману Достоевского, этот герой – человек, мягко говоря, неуравновешенный. У меня возникла необходимость понять людей, страдающих психическими расстройствами. Как они живут, двигаются, чем обусловлено их состояние. Тогда я обратился к знакомым психиатрам. Любопытно было их послушать. Теперь иногда показываю им очередной сценарий и советуюсь.

- Твоя супруга, актриса Елизавета Боярская написала в соцсетях:

«Просмотрела залпом все серии «Триггера», это своеобразный психологический сеанс. Каждый найдёт там тему, которая конкретно вас тронет до слёз, будет созвучна вам». А ты для себя нашёл созвучные темы?

- Конечно. Там много совпадений с судьбой каждого человека. Признаться, я не люблю видеть себя на экране. Но тут мне стало интересно не посмотреть на себя, а пережить истории, которые рассказываются в сериале. Столько совпадений! Когда мой герой ставил очередной диагноз клиенту, я ловил себя на мысли, что мне это тоже близко. Много связано с моим детством, травмами, переживаниями. А ведь некоторые сюжеты в этом фильме ужасают. На площадке я говорил консультанту-психологу: «Не понимаю,



как люди могут делать такое со своими близкими! Ты работаешь с этими случаями, но как ты потом живёшь с полученной информацией?» Ведь психологи пропускают через себя все судьбы. То, что консультант рассказывал, меня шокировало. Например, мама решила отыграть на папе с помощью дочери и подговаривает её плеснуть ему в лицо кислоту. Я сейчас пересказал сюжет, который не вошёл в фильм. У нас рассматриваются проблемы разводов, отношения отцов и детей или ситуации, когда у человека не получается достичь успеха в работе.

- У нас в стране долгое время не было принято ходить к психологу. Как думаешь, почему?

- Когда приходишь к психологу и рассказываешь о своих проблемах, то становишься свободнее. А ведь управлять свободными людьми сложно. Мой герой говорит: «Хочешь что-то изменить – разозлись по-настоящему». Но разозлиться – не значит крушить всё вокруг. Разозлиться нужно на себя. Когда человек хочет что-нибудь изменить, то первый шаг – это сформулировать, что конкретно не нравится в жизни.

- А в твоей работе помогает эта самая злость?

- Конечно. Она даёт силу прорваться к новым идеям. Но это – не разруша-

ющая злость, а созидательная. Проба новой роли всегда проходит через некомфортное состояние, через злость по отношению к себе. И это открывает новые ресурсы.

- Мы давно наблюдаем за твоей актёрской карьерой. Ты не проснулся известным, а постепенно шёл к успеху. Понимаешь, что этому мешало?

- Страх. Когда человек чего-нибудь страстно хочет, например, быть успешным в своей профессии, он даже не представляет, что за этим последует. А когда успех всё-таки приходит, возникает страх. Потому что не понимаешь, что теперь с этим делать. И у меня такая реакция возникла.

- Почему ты перестал играть в МХТ имени Чехова и в театре имени Олега Табакова?

- Я много размышлял о репертуарном театре. На мой взгляд, такая система уже отмирает. В репертуарном театре нет системы желаний, а есть система обязательств. Не хочет человек играть в этом спектакле, но обязан. Что же хорошего из этого получится? Зритель – не дурак, он чувствует, когда артист работает без удовольствия. Моя семья живёт в Питере. Однажды я уезжал на работу в Москву, меня провожал старший сын Андрей. Он сказал: «Папа, ты обещал мне построить домик на дереве». Ну, он хотел такой шалашик. Отвечаю: «Сейчас такие обстоятельства, я должен ехать. Давай отложим. Мне надо на репетицию». И тогда он сказал по-взрослому: «А твой работодатель хотя бы пенсию платить будет?» Ребёнку шесть лет! И я понял, что ответить ему не могу. Ехал в поезде и думал: а ведь в этих ролях мне уже нечего сказать, я не получаю от них удовольствия. Вот и принял решение уйти из театров.

- С супругой Лизой Боярской вы сыграли в фильме «Анна Каренина». Съёмки шли девять месяцев. Не надо ли друг другу за этот период? Дома и на работе постоянно вместе.

- Наоборот, интересно. Ведь в кино я мог поссориться с женой, чего в жизни у нас не бывает. Зато это случается у наших героев, Карениной и Вронского. Мы

дали себе возможность побыть другими. Очень любопытно проработать данную историю именно с близким человеком, ведь сюжет «Карениной» весьма интимный. А у нас есть ресурс доверия, его не приходилось искать в другом партнёре.

- А у тебя есть режиссёрские амбиции?

- Есть. Но пока, наверное, не готов. Мне кажется, должен пройти момент накопления, чтобы появилось ощущение: не сделать этого ты не можешь. Бывает, на съёмках возникает желание кое-что исправить. Признаться, у меня есть мечта: хочу снять страшную сказку. Наверное, это связано с детскими впечатлениями, я рос пугливым. У нас дома лежит много книг о русской мифологии. Например, «Энциклопедия мифологических существ». Вот, например, почему в сказках Баба-Яга клала людей на лопату и засовывала в печь? Это пошло от того, что в древности детей так лечили от рахита: заворачивали в тесто и клали в тёплую печь. Всё это очень интересно!

- У тебя есть ещё одна роль, о которой мало кто знает, – ты сотрудничаешь с благотворительным фондом «Доктор клоун». Это когда артисты в клоунском костюме ходят в детские больницы общаться с ребятами. До сих пор ходишь?

- Сам уже не хожу, но раньше этим занимался. Ведь всё не так просто. Людям кажется – нарядился клоуном и пошёл смешить детей. Нет. Сначала ты общаешься с врачами, изучаешь историю болезни, узнаёшь характер каждого ребёнка, а уже потом подбираешь клоунский костюм и решаешь, в каком тоне общаться. Это занимает очень много времени. Я решил, что буду полезен команде как человек, который делится своим опытом. Ну, и добываю деньги, уговариваю спонсоров, ведь государство нам не помогает. Многие думают – развлечение. А это не так. Согласно мировой статистике, ребёнок после таких посещений выздоравливает на пять дней раньше, чем планировали врачи. Значит, им нужны не только лекарства, но и положительные эмоции. Это мы и стараемся им дать.

КАК ПОДДЕРЖАТЬ ЗРЕНИЕ, КОГДА ВАМ ЗА 60?

УЧЕННЫЕ НАЗВАЛИ МЕТОД, ПОЗВОЛЯЮЩИЙ ИМЕТЬ ОТЛИЧНОЕ ЗРЕНИЕ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

Российские ученые установили, почему с возрастом может ослабевать зрение. Оказывается, виной всему каротины – производные витамина А. Ученые называют их «топливом» для зрения. По их мнению, если «топлива» мало, глаза нормально видеть не будут.

Где больше всего каротинов?
Ранее считалось, что много каротинов в моркови. Но новое исследование показало, что существует «суперпродукт», в котором каротинов в разы больше, – это дикая сибирская черника. Ягода растет в горной Сибири – регионе с уникальным климатом и девственно чистой природой. Благодаря этому, каротинов в ней больше, чем в растениях, выращенном в искусственных условиях.

Как сибирская черника влияет на органы зрения?
Каротины способствуют усилению кровообращения в сетчатке, положи-

тельно влияют на ее ткани, поддерживают здоровье и прозрачность хрусталика. Они заботятся о здоровье глазных сосудов, содействуют улучшению циркуляции глазной жидкости, способствуют поддержанию внутриглазного давления в норме. Ягода содержит родопсин, который помогает нам воспринимать широкий спектр цветов и хорошо видеть в темноте. Также она способствует снятию усталости органов зрения, благотворно воздействует на работу глазных нервов и мышц.

Как правильно использовать сибирскую чернику для глаз?
Чтобы максимально эффективно бороться с проблемой, нужно дей-

ствовать непосредственно на нее. Ученые считают, что лучше всего использовать сибирскую чернику в форме капель. Тогда каротины будут попадать прямо в органы зрения, снабжать их «топливом» и способствовать их правильной работе. Именно для этого были созданы капли «Оф-



талюкс с сибирской черникой». Помимо экстракта ягоды сибирской черники, они содержат экстракты жимолости тибетской, базилика свя-

щенного, арники, ареспол и коллоидное серебро, благодаря чему дают наилучший эффект.

Кому могут быть рекомендованы капли «Офталюкс с сибирской черникой»?

Всем тем, кто заботится о своем здоровье и хочет сохранить хорошее зрение до самых преклонных лет. Только представьте, как это здорово – не пользоваться очками и видеть окружающий мир четко и ясно! Спасибо каплям «Офталюкс с сибирской черникой»! Капли «Офталюкс с сибирской черникой» могут помочь снова увидеть окружающий мир четко и ясно.

СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения нами предоставлен каждому позвонившему



ПОДАРОК! «ОФТАЛЮКС»

Для этого сделайте 2 простых шага:

1. ПОЗВОНИТЕ по телефону 8-800-302-30-30 и назовите промокод акции 1966

2. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК – «Офталюкс»

Звоните прямо сейчас! Количество ограничено!

Акционное предложение действует до 27 января 2025 г.
ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫ!
Доставка за счет производителя!

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции до 27 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.

С днём рождения!

Здоровья, радости, удачи,
Улыбок искренних всегда.
И пусть издалека сияет
Для вас счастливая звезда!

85 ЛЕТ

Альбина Павловна МАЛЫГИНА,
Екатеринбург

75 ЛЕТ

Сагинур ШАКИРОВА,
Артинский район

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

Любовь Михайловна

АНТРОПОВА, Ирбит

Раиса Григорьевна БУЛАНОВА,
Среднеуральск

Валентина Васильевна
ДМИТРИЕВА,
Екатеринбург

Нина Васильевна ИВАНОВА,
Екатеринбург

Валентина Анисимовна
КАРАВАЕВА,
Нижний Тагил

Галина Александровна
КИНАРЕЙКИНА,
Тавдинский район

Вера Александровна
КЛЮКИНА, Артемовский район

Анна Николаевна

НИКУЛЬШИНА, Краснотурьинск
Александра Михайловна
РОДНАЕВА,

Красноуфимский район

Ольга Максимовна РУСАКОВА,
Алапаевский район

Надежда Григорьевна
РУСИНОВА, Ачитский район

Григорий Владимирович
СБРодов,

Талицкий район

Алевтина Петровна СЕРГЕЕВА,
Шалинский район

Клара Степановна ТИМУХИНА,
Сухой Лог

Ольга Николаевна ФЕДОТОВА,
Ирбитский район

Эмилия Валентиновна
ЧУПРАКОВА,
Первоуральск

Степанида Дмитриевна
ЧУРМАНОВА,
Талицкий район

Поздравляем с 95-летием

Олега Григорьевича КИЧИГИНА

Пускай не приходит сегодня

усталость,

Сбывается все, о чем только

мечталось.

Желаем до 100 лет дожить

И о печалях позабыть.

Прекрасных, мирных, светлых дней

Мы все желаем в юбилей.

Родные, друзья,

с. Шурала, Невьянский район

Поздравляю с 75-летием

Надежду Ивановну ГЛУШКОВУ

Который год с тобою вместе, но все

равно я вновь и вновь

Тебе читаю, как невесте, стихи про

нежность и любовь.

Перед людьми и перед Богом

соединились два кольца,

И вот по жизненной дороге идут

влюбленные сердца.

Супруг Алексей Николаевич,

Березовский

Поздравляю с днем рождения

Александра Васильевича ЛАПИНА

Пожелаем в день рождения

Счастья, радости, добра.

Пусть удача и везенье

Не оставляют никогда.

Совет ветеранов,

д. Приданниково,

Красноуфимский район

Поздравляем с 90-летием почетного

гражданина Бисертского городского

округа Нину Александровну

БРАТУХИНУ

В ваш юбилей красивый и почетный

Хотим вам пожелать мы от души:

Пускай здоровье будет

превосходным

И праздник в сердце радостью

кружит.

Ваши друзья

Соловьевы, Леденцова,

Гаркунова, Ягодина, Каримова

Клиника микрохирургии глаза доктора Игнатьева



Здоровый глаз

Катаракта

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

ОПЕРАЦИЯ ЗА 15 МИНУТ.

Безболезненно и без госпитализации!

ОПЫТНЫЕ ХИРУРГИ регулярно проходят стажировки в лучших зарубежных клиниках.

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

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

УСПЕВАЙТЕ! АКЦИЯ!
только до 31 декабря 2024г.!
СКИДКА 20%
на хирургию катаракты!
ВСЕГО ЗА 21 000 Р
(включая операцию и сам хрусталик)
Комплексная диагностика зрения (по направлению или с подтвержденным диагнозом) и прием врача-офтальмолога **БЕСПЛАТНО**

Медилицензия №Л041-01021-66/00358956

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

•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, подносков, запятников, стелек.
- Полная замена всей нижней части сапог: союзка, задника из натуральных материалов (кожа, замша, лак).
- Изменение фасона, формы носка, высоты и толщены подошвы, каблучка, переход каблучка 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!

6 и 20 ДЕКАБРЯ
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

7 и 21 ДЕКАБРЯ
СУББОТА

ДК «ВИЗ», пл. Субботников, 1, с 10.00 до 15.00

РАБОТАЕМ В ДРУГИХ ГОРОДАХ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

89229009525 - АНДРЕЙ

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Все объявления – на сайте газетапенсионер.рф

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

• **РЕМОНТ ПОЛОВ. СКРИПЫ. ЛАМИНАТ. 8-902-871-67-50**

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

• Продам дом в Михайловске, есть газ. Недалеко магазины, почта. Тел.: 8-912-624-65-10

• Овощная яма, отдельно стоящая, 2x4 м, Екатеринбург, перекресток ул. Белинского – Щорса. Тел. 8-992-092-26-14

• Продам холодильник «Дэу», обои, 5 рулонов, светлые, раковины для кухни и ванны, из нержавеющей стали, доски из ПВХ, 120x30 см, 30 штук. Тел.: 8-919-369-04-18

• Продаю недорого кресло - коляску прогулочную, с ручными приводом, модель E-08124, вес 18 кг, нагрузка 125 кг, габариты 64x102x89 см. Тел.: 8-950-541-12-51

• Продаю полушубок военного образца, коричневого цвета, теплый. 8-902-441-52-39

• Продаю тумбочку прикроватную; шапку, норка, р-р 57; 2-конф. электроплиту; электробатарей с масляным радиатором, б/у; цигейковую шубу, р-р 48. Тел.: 8-904-547-01-34

• Продам эл. плитку, 4-конф., новую. Тел.: 8-950-208-25-32

• Продам подгузники для взрослых, объем 55-80 см. Тел.: 8-992-006-51-70

• Отдам пианино «Урал», продам американскую клетку для собаки средних размеров. Тел.: 8-912-647-38-21

Пенсионер Только для пенсионеров
Купон на одно бесплатное объявление

Заполняйте разборчиво и печатными буквами

Текст объявления: _____

Телефон или адрес: _____

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

Фамилия _____ Телефон _____

Адрес _____ Подпись _____

Заполненный купон присылать по адресу редакции:

620000, г. Екатеринбург, ул. Антона Валека, 15

Клуб одиноких сердец

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

• Познакомлюсь для общения и дружбы с женщиной. О себе: живу в Екатеринбурге, 75/175/80, ж/о. Тел.: 8-932-124-44-83

• Вдова, 75 лет. Познакомлюсь

с мужчиной, 65-80 лет, можно с 3-й гр. инвалидностью, не обремененным детьми и внуками. Тел.: 8-922-109-96-41

• Военный пенсионер приглашает к совместному проживанию женщину, 63-65 лет, внимание и заботу гарантирую. Тел.: 8-908-906-91-31

• Познакомлюсь с женщиной, 62 лет. О себе: вдовец, 68/169/70. Тел.: 8-950-658-82-01

ПЕРВЫЙ

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОРО 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» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ

МАТЧ ТВ

08.00 ВОПРЕКИ ВСЕМУ 12+
08.30 БОЛЬШОЙ ХОККЕЙ 12+
09.00, 15.25, 17.25 НОВОСТИ
09.05, 00.00 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.00 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.30 Д/Ф «ИСТОРИЯ В ШИФРАХ» 16+

Домашний

06.30, 05.40 ПО ДЕЛАМ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.15, 04.50 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

ТНТ

07.00 УТРО ТНТ 16+
08.00, 20.00, 05.50, 06.15 ОДНАЖДЫ В
РОССИИ 16+

ЗВЕЗДА

06.35 Т/С «НЕ ПОКИДАЙ МЕНЯ» 16+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.20 ИЩУ СВОИХ 12+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ТАЙНА ПЕСНИ 16+
08.45, 11.50, 15.05 Х/Ф «БИТВА ЗА
МОСКВУ» 12+

4 КАНАЛ

05.00, 05.15, 11.00, 11.15, 15.00, 15.15,
20.00, 20.15, 20.30, 20.45, 02.30,
02.45 ВНЕ ЗОНЫ 12+

5 канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
05.25, 06.05, 06.50, 07.35 Х/Ф
«ПИЛИГРИМ-2» 16+

ТНВ

06.00, 13.05 ПАНОРАМА 16+
08.00 РОДНАЯ ДЕРЕВНЯ 12+
08.30, 18.20, 23.10, 04.20 ПЕСОЧНЫЕ
ЧАСЫ 16+

ОТВ

05.00, 08.00, 12.00, 15.00, 20.00, 22.30,
02.00, 03.30, 05.30, 08.30, 12.30,
15.30, 20.30, 23.00, 02.30, 02.45,
04.00, 04.15 СОБЫТИЯ 16+

СТС

06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
06.15, 09.10, 13.35 УРАЛЬСКИЕ
ПЕЛЬМЕНИ. ШОУ УРАЛЬСКИЕ
ПЕЛЬМЕНИ 16+

ТВ3

06.00 ТАКОЕ ВИДЕО 16+
06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/С «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
16+

СУББОТА, 7 ДЕКАБРЯ

ПЕРВЫЙ

06.00 ДОБРОЕ УТРО. СБ12+
09.00 УМИНИЦЫ И УМИНИКИ 12+
09.45 СЛОВО ПАСТЫРЯ 0+

РОССИЯ

05.00 УТРО РОССИИ. СБ12+
08.00 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. 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.
ОНЕ FC. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
09.00, 15.25 НОВОСТИ
09.05, 15.00, 20.50, 00.00, 03.00 ВСЕ НА
МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА

06.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
07.05 МУЛЬТФИЛЬМФ 12+
09.45 МЫ-ГРАМОТЕИ! 16+

Домашний

06.30 Х/Ф «ОНА, ОН И ОНА» 16+
09.55 УЮТНОЕ УТРО 16+
10.25 Х/Ф «ИДЕАЛЬНОЕ ЗАБЛУЖДЕНИЕ»
16+

ТНТ

07.00, 07.30, 08.30, 09.30, 05.20, 06.15
ОДНАЖДЫ В РОССИИ
16+

ЗВЕЗДА

05.55 Х/Ф «БАРМЕН ИЗ «ЗОЛОТОГО
ЯКОРЯ» 12+
07.15 Х/Ф «АКВАЛАНГИ НА ДНЕ»
6+

ТВ Центр

06.35 ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ 6+
07.00 Х/Ф «НОЧНАЯ СМЕНА» 16+
09.00 ЗДОРОВЫЙ СМЫСЛ 16+

4 КАНАЛ

05.00, 20.00, 08.00 Д/Ф «ТАЙНА НА
КАРТЕ» 16+
06.00, 06.30, 07.00, 07.30, 14.00, 14.30,
15.00, 15.30 Д/Ф «ИЗ РОССИИ С
ЛЮБОВЬЮ» 12+

5 канал

06.00, 11.15 Х/Ф «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4» 16+
08.20, 10.05, 18.35 Х/Ф «УСЛОВНЫЙ
МЕНТ-6» 16+

ТНВ

06.00 КОНЦЕРТ 12+
07.00, 15.00 МУЗЫКАЛЬНЫЕ
ПОЗДРАВЛЕНИЯ 16+
09.00 ВРЕМЯ Поговорить 16+

ОТВ

05.00, 08.00, 12.00, 15.00, 05.30, 08.30,
12.30, 15.30 СОБЫТИЯ
16+

СТС

06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 16+
07.00 М/С «ТРИ КОТА» 0+
07.15 УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ 16+

ТВ3

06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 ВКУСНО 16+
08.30, 15.00, 18.00, 22.15 НОВОСТИ
16+

РЕН ТВ

07.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 НОВОСТИ
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 МЕТАЛЛИОН 12+
10.15 ЖИЗНЬ СВОИХ 12+
11.05 ПОВАРА НА КОЛЕСАХ 12+
12.15 А. ФРЕЙНДЛИХ. «В МОЕЙ ДУШЕ ПОКОЯ НЕТ» 12+
13.15 Х/Ф «НА ВЕРХНЕЙ МАСЛОВКЕ» 12+
15.35 ДЖЕНТЛЬМЕНЫ УДАЧИ. ВСЕ ОТТЕНКИ СЕРОГО 12+
16.20 Х/Ф «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ УДАЧИ» 12+
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ
19.00 ТОЧЬ-В-ТОЧЬ 16+
21.00 ВРЕМЯ
23.00 ЧТО? ГДЕ? КОГДА? 16+

РОССИЯ 1

06.40 МУЛЬТФИЛЬМЫ 16+
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 ВЕСТИ
11.30 БОЛЬШИЕ ПЕРЕМЕНЫ 12+
12.30 ИСТОРИИ БОЛЬШОЙ СТРАНЫ 12+
13.30 Т/С «ФАНТАЗЕР» 12+
14.30 ВЕСТИ-УРАЛ
15.00 ПЕТРОСЯН-ШОУ 16+
17.00, 19.00 ПЕСНИ ОТ ВСЕЙ ДУШИ 12+
18.00 ТЕЛЕКОНКУРС «СИНЯЯ ПТИЦА» 12+
20.00 ВЕСТИ НЕДЕЛИ
22.30 МОСКВА. КРЕМЛЬ. ПУТИН 12+
23.00 ВОСКРЕСНЫЙ ВЕЧЕР 12+

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+
14.00 ОДНАЖДЫ... 16+
15.00 СВОЯ ИГРА 0+
16.20 ЧЕЛОВЕК В ПРАВЕ 16+
17.00 СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ... 16+
18.00 НОВЫЕ СЕНСАЦИИ 16+
19.00 ИТОГИ НЕДЕЛИ
20.20 ШОУ АВАТАР 12+
23.20 ЗВЕЗДЫ СОШЛИСЬ 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
11.00, 15.50, 20.55 НОВОСТИ
11.05, 17.35 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
11.30 БИАТЛОН. АЛЬФА-БАНК КУБОК РФ. МАСС-СТАРТ. ЖЕН. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
12.50 БИАТЛОН 16+
14.20 БИАТЛОН. АЛЬФА-БАНК КУБОК РФ. МАСС-СТАРТ. МУЖ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
15.55 ГАНДБОЛ. ЧЕМПИОНАТ РФ. ОЦМРВЕТ СУПЕРЛИГА. МУЖ. ЧЕХОВСКИЕ МЕДВЕДИ (МСК. ОБЛ.) - ВИКТОР (СТАВРОПОЛЬ). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
18.10 СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. ПРЕМЬЕР-ЛИГА. ФИНАЛ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
21.00 ФУТБОЛ. МИР ПРЕМЬЕР-ЛИГА. КРАСНОДАР - ЛОКОМОТИВ (МСК). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
23.30 ПОСЛЕ ФУТБОЛА 16+
00.40 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ. НАПОЛИ - ЛАЦИО. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

КУЛЬТУРА K

06.30 ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗАГАДОК 16+
07.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ 16+
08.25 Х/Ф «ПОСЛЕДНИЙ ДЮЙМ» 0+
09.55, 01.00 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
10.35 Х/Ф «АФРИКАНЫЧ» 0+
11.45 МЕТОД СОКРАТА 16+
12.30 НЕИЗВЕСТНЫЕ МАРШРУТЫ РОССИИ 16+
13.10 НЕВСКИЙ КОВЧЕГ 16+
13.40 ИГРА В БИСЕР 16+
14.20 ДРЕВО ЖИЗНИ СКУЛЬПТОРА ЭРЪЗИ 16+
15.05, 23.35 Х/Ф «АННА И КОМАНДОР» 6+
16.30 КАРТИНА МИРА С 16+
17.10 Д/Ф «ПЕРВЫЕ В МИРЕ» 16+
17.30 РОМАНТИКА РОМАНСА 16+
18.25 Д/Ф «ХРОНИКИ НУБИЙСКОЙ ЭКСПЕДИЦИИ» 16+
19.30, 19.45 НОВОСТИ 16+
20.25 Д/Ф «ЛЮДИ И СТРАСТИ АЛИСЫ ФРЕЙНДЛИХ» 16+
21.10 УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОЙ. СПЕКТАКЛЬ 16+
01.45 ИСКАТЕЛИ 16+

Домашний

06.30 Х/Ф «БЕРЕЗОВАЯ РОЩА» 16+
09.50 ПЯТЬ УЖИНОВ 16+
10.05 Х/Ф «СКАЗОЧНЫЙ СОН» 16+
14.30 Х/Ф «Н+Н» 16+
19.00 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК» 16+
23.10 Х/Ф «ЛЮБЛЮ ТЕБЯ ЛЮБЮЮ» 16+
01.05 Х/Ф «ЛЮБОВЬ КАК МОТИВ» 16+
02.40 Д/С «КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР» 16+
04.20 6 КАДРОВ 16+
04.40 Х/Ф «КОРОЛЕВА ШАНТЕКЛЕРА» 16+

ТНТ

07.00, 08.00, 04.30, 05.15 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
09.00 БОЛЬШОЕ ПЕРЕСЕЛЕНИЕ 16+
10.30, 13.15, 15.50 ЭКСТРАСЕНСЫ 16+
18.30 ЗВЕЗДЫ В ДЖУНГЛЯХ 16+
21.30 ЗВЕЗДНЫЕ ТАНЦЫ 16+
23.30 ШОУ ВОЛИ 16+
00.30 ЯРЧЕ ЗВЕЗД 16+
02.10 ПЕРВЫЕ НА ДЕРЕВНЕ 16+
03.40 ИМПРОВИЗАЦИЯ 16+
06.00 УТРО ТНТ 16+

ЗВЕЗДА

06.55 Х/Ф «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ» 16+
09.00 НОВОСТИ НЕДЕЛИ 16+
09.25 СЛУЖУ РОССИИ 12+
09.55 ВОЕННАЯ ПРИЕМКА 12+
10.40 ЛЕГЕНДЫ АРМИИ 12+
11.30 Д/С «ЛЕГЕНДЫ ГОСБЕЗОПАСНОСТИ» 16+
12.20 Д/С «ВОЙНА МИРОВ» 16+
13.10 КОД ДОСТУПА 12+
14.00 УЛИКА ИЗ ПРОШЛОГО 16+
14.50 СКРЫТЫЕ УГРОЗЫ 16+
15.40 Д/С «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ» 16+
16.30 Д/С «ЗАГАДКИ ВЕКА» 12+
17.20 СПЕЦРЕПОРТАЖ 16+
18.00 ГЛАВНОЕ С ОЛЬГОЙ БЕЛОВОЙ 16+
19.40 Х/Ф «КРЫМ» 16+
21.15 Д/С «БИТВА ОРУЖЕЙНИКОВ» 16+
22.10 ЛЕГЕНДАРНЫЕ МАТЧИ 12+
00.55 Х/Ф «ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ» 12+
02.15 Х/Ф «АКВАЛАНГИ НА ДНЕ» 6+

ТВ Центр

05.20, 06.50, 08.35 Т/С «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА» 16+
10.35 Д/Ф «АЛИСА ФРЕЙНДЛИХ. ВЧЕРА, СЕГОДНЯ И ВСЕГДА» 16+
11.30, 00.10 СОБЫТИЯ
11.45 Х/Ф «ЗОЛОТАЯ МИНА» 0+
14.30, 05.30 МОСКОВСКАЯ НЕДЕЛЯ 12+
15.00 ДОРОГИЕ ТОВАРИЩИ 16+
15.55 СЛЕДСТВИЕ ВЕДЕТ КГБ 16+
16.40 РУССКИЕ ТАЙНЫ 16+
17.30 Х/Ф «ВОЗРАСТ СЧАСТЬЯ» 12+
21.20, 00.25 Х/Ф «ПОДЪЕМ С ГЛУБИНЫ» 12+
01.20 ПЕТРОВКА, 38 16+

4 КАНАЛ

05.00, 20.00, 08.00 Д/Ф «ТАЙНА НА КАРТЕ» 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 «СЕШИЛ В СТРАНЕ ЧУДЕС» 12+
12.00, 12.30, 16.00, 16.30, 19.00, 19.30, 23.00, 23.30, 02.00 НАВИГАТОР 12+
13.00, 13.15, 01.00, 01.15 ВНЕ ЗОНЫ 12+
13.30, 13.45, 01.30, 01.45 МОЖНО 16+
17.00 ПРОГРАММА «36, 6» 16+
17.30, 18.00, 00.00 Д/Ф «СТРАШНО ИНТЕРЕСНО» 12+
21.00 Х/Ф «КОТИКИ» 12+
02.30 Д/Ф «ТОЧКИ РОСТА» 12+

5 канал

05.00, 05.35, 06.20, 07.00, 07.55, 08.45, 09.30, 10.05 Х/Ф «ЗАКОН ТАЙГИ» 16+
09.00 ФИРМЕННЫЙ РЕЦЕПТ С ЕМЕЛЬЯНЕНКО 12+
11.00, 12.00, 12.55, 13.45, 14.40, 15.35, 16.30, 17.25, 18.20, 19.15 Х/Ф «НАШ СПЕЦНАЗ-3» 16+
20.05, 21.05, 22.00, 22.55, 23.50, 00.45 Х/Ф «ЧУЖОЙ РАЙОН-3» 16+
01.40, 02.20 Х/Ф «48 ЧАСОВ» 16+
03.00, 03.40, 04.20 Х/Ф «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ-2» 16+

ТНВ

06.00 ЗЕРКАЛО ВРЕМЕНИ 6+
06.30 ЗАКОН 16+
07.00 ШАГИ 16+
07.30 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
08.00 КОНЦЕРТ 16+
09.00, 05.00 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+
10.00 КУЛИНАРНАЯ ПРОГРАММА 6+
10.30 В ДУШЕ МЕЛОДИИ ТАЛЪЯНКИ 12+
11.10 ТАМЧЫ-ШОУ 6+
11.40 РОДНАЯ ДЕРЕВНЯ 12+
12.05, 00.40 МОЛОДЕЖНАЯ ОСТАНОВКА 6+
12.35 НАРОД МОЙ 12+
13.00, 04.35 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+
13.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ САБАНТУЙ 12+
15.30 «АЛТЫН МИНБАР» XX КАЗАНСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ КИНОФЕСТИВАЛЬ 16+
16.45 TATARSTAN TODAY 16+
17.15, 21.00 ТЕПЛЕЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+
18.10 КЭМИТ ЖЭВИТ 16+
19.05, 23.50 ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ 16+
20.00 СЕМЬ ДНЕЙ 16+
21.50 СПЕКТАКЛЬ 16+
01.05 ПАНОРАМА 16+
02.45 ВЕСЕЛЫЕ ИСТОРИИ 16+
03.15 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
03.40 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+

ОТВ

05.00, 08.00, 11.00, 19.00, 00.00 НОВОСТИ ТАУ 9 1/2. ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+
06.00, 06.30, 12.00, 12.30, 18.00 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
07.00 РУССКИЙ СЛЕД 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55, 19.55, 21.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
09.00, 10.00 Х/Ф «ПТИЧКА ПЕВЧАЯ» 12+
13.00 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+
13.30 ПРОКУРАТУРА 16+
14.00 Х/Ф «ВЫШЕ НЕБА» 16+
16.00 Х/Ф «ИНСАЙТ» 16+
18.30 О ЛИЧНОМ И НАЛИЧНОМ 12+
18.50 НОВОСТИ 16+
20.00, 22.00 Х/Ф «ПРИЗРАК В КРИВОМ ЗЕРКАЛЕ» 12+
01.00 Х/Ф «ЧЕРНАЯ ВДОВА» 12+
04.00, 04.30 ВМЕСТЕ ПО РОССИИ 12+

СТС

06.00 ЕРАЛАШ 0+
07.00 М/Ф «ОТЕЛЬ У ОВЕЧЕК» 0+
07.15, 11.00 УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ 16+
07.25 ПРОСТО ЗАВТРАК 16+
08.00 100 МЕСТ, ГДЕ ПОЕСТЬ 16+
09.00 КТО КРУЧЕ ВСЕХ? 16+
10.00 ПОЕХАЛИ С НАМИ! 16+
11.05, 13.00 М/Ф «ANGRY BIRDS В КИНО». «ANGRY BIRDS-2 В КИНО» 6+
14.55 М/Ф «ЭНКАНТО» 6+
17.00 СУПЕРНИНДЗЯ 16+
20.30 ОСТРОВ СОКРОВИЩ 16+
22.30 ШОУ ИЗ ШОУ 16+
00.05 ИМПРОВИЗАТОРЫ 16+

ТВЗ

06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.30 ВКУСНО 16+
08.00 НОВЫЙ ДЕНЬ 16+
08.30, 18.00 НОВОСТИ 16+
08.40 М/С «ЛЕДИ БАГ» 6+
11.00 Т/С «СЛЕПАЯ» 16+
19.10 Х/Ф «КОРОШИЕ ДЕВОЧКИ» 16+
21.00 Х/Ф «РОДНЯ» 16+
23.00 ИТОГИ 16+
00.00 Х/Ф «ВЛЮБЛЕН БЕЗ ПАМЯТИ» 16+

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 КУПИ-ПРОДАЙ 16+
13.00 Д/С «ЛЕГЕНДЫ И МИФЫ» 16+
14.00 НЕИЗВЕСТНАЯ ИСТОРИЯ 16+
15.00 Х/Ф «ОПЕРАЦИЯ В КРАСНОМ МОРЕ» 16+
17.40 Х/Ф «ТЕРМИНАТОР-2» 16+
20.45 Х/Ф «БИТВА ЗА ЗЕМЛЮ» 16+
23.00 ИТОГОВАЯ ПРОГРАММА 16+
23.55 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+

СКАНВОРД

Сканворд с изображениями: перья, павлин, цветок. Включает подсказки и пронумерованные клетки.

Ответы на сканворд, опубликованный в предыдущем номере. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Азарт - Кино - Ярка - Ането - Бейл - Роксана - Лимерик - Торг - Громадина - Очередь - Теннис - Хакирки - Разминка - Каннель - Ржа - Ужас - Секстант - Езда - Тимон - Нулин - Духи - Буча - Овес - Цель - Лампа - Пьер - Бали - Рига - Солярка - Ярлык - Швея - Вода. ПО ВЕРТИКАЛИ: Лопух - Ровня - Арматор - Акапулько - Конкуренция - «Такси» - Стиль - Свадьба - Коко - Илия - Обод - Барк - Ялта - Апаш - Перенос - «Арго» - Чейз - «Мэрия» - Монисто - Серьги - Норов - Наука - Дрок - Рать - Абант - Ссуда.

Активность во всем – кредо Людмилы Замараевой

ЖИЗНЕННАЯ ПОЗИЦИЯ

Дмитрий Солдатов, начальник пресс-службы УТ МВД России по УрФО
Фото из личного архива Л. Замараевой

Энтузиаст, уважаемый и ценный сотрудник, профессионал своего дела – всеми этими эпитетами можно смело описать Л.А. Замараеву, подполковника милиции в отставке, председателя ветеранской организации линейного отделения полиции на станции Егоршино.

Народная дружина – старт в профессию

На заслуженный отдых Людмила Александровна вышла в 2005 году, оставив за спиной 28 лет выслуги. Но и сегодня эта энергичная женщина не сидит без дела, участвует в различных общественных мероприятиях, частенько заходит в родной линейный отдел пообщаться с бывшими коллегами, неизменно посещает собрания ветеранской организации УТ МВД России по УрФО и всегда с теплотой вспоминает службу в транспортной милиции, называя это время лучшим в жизни. «В детстве даже не думала, что надежду погоны милиционера», – говорит Людмила Александровна. После школы она поступила в Свердловский механико-технологический техникум. Её бойкий характер, энергичность и участие в любых полезных начинаниях быстро заметили в райкоме комсомола.

Вскоре юная активистка получает первое в жизни важное назначение – должность комиссара оперативного комсомольского отряда. Работа заключалась в охране общественного порядка, борьбе с детской безнадзорностью и аморальным поведением граждан. Участие в ДНД предопределило профессиональное становление Людмилы Александровны. Она поняла, что ее дальнейшая жизнь будет связана с защитой Родины от криминальных посягательств и охраной покоя граждан.

От себя не убежишь

В 1978 году после окончания учебы в техникуме девушка какое-то время трудилась главным инженером на заводе в Артемовском, но затем, поняв, что от судьбы не уйдешь, пошла устраиваться на работу в линейный отдел милиции на станции Егоршино. Там бойкую помощницу милиционеров встретили с распростертыми объятьями.

Впрочем, ей были рады не только там. «После написанного заявления о приеме на службу меня направили проходить медкомиссию в гарнизонную поликлинику. Там я познакомилась с заместителем начальника горотдела милиции. Он выслушал мой рассказ и позвал работать к ним. Но я в итоге отказалась от предложения. Не позволяла мне совесть поменять первоначальное решение и подвести будущих коллег, которые уже рассчитывали на меня в линейном отделе милиции»,

– рассказывает с улыбкой Людмила Александровна.

Молодую сотрудницу отправили на учебу в Высшую школу милиции. Работая в должности инспектора по делам несовершеннолетних, Людмила Александровна параллельно получала высшее образование.

«Тунеядцы, алкоголики...»

Спустя три года ее назначили начальником вновь созданного отделения профилактики. В функционал Л.А. Замараевой входило и взаимодействие с советами профилактики при профкомах предприятий, участие в товарищеских судах, образованных в железнодорожных организациях, где решались вопросы по увольнению или направлению на принудительное лечение работников, злоупотребляющих алкоголем. Не оставалась в стороне и борьба с тунеядцами.

«Однажды ко мне за помощью обратилась железнодорожница: она жаловалась на мужа, который жизни не видел без спиртного и изводил на этой почве всю родню. Под влиянием «зеленого змия» мужчина уволился с работы и заявлял, что утруждать себя работой не собирается. Созвонившись с предприятием, где он работал до увольнения, я выяснила, что он не проявлял особого трудового рвения. После сбора доказательств в отношении мужчины возбудили уголовное дело по статье 209 УК РСФСР «Тунеядство», – делится воспоминаниями ветеран транспортной милиции.

На должности руководителя подразделения профилактики своей главной задачей Людмила Александровна считала чистку железной дороги от любителей крепкого спиртного, которые могли прийти на работу пьяными. Выпивох милиционеры задерживали и сопровождали в лечебно-трудовые профилактории.

В одном из таких сопровождений Людмила Александровна познакомилась с будущим супругом Сергеем, который служил участковым инспектором милиции ОВД Артемовского. «Сергея часто помогал мне во время сопровождений. По-настоящему мы сдружились, когда пришлось искать работника погрузо-разгрузочной дистанции. Железнодорожником тот был неплохим, но пил со страшной силой. Мужчину определили в ЛТП, мы его сопровождали, ехали с ним на поезде. В какой-то момент наш подопечный пропал из виду. Мы с Сергеем весь состав на уши подняли, в каждый вагон заглянули. В итоге нашли гражданина в туалете: он свои длинные волосы сбрасывал безопасной бритвой. Вышел из кабинки лысый, заявив, что лучше сам себе «красоту наведет», чем его в ЛТП обреют», – рассказывает наша героиня.

На новом поприще

Спустя год Людмиле Александровне предложили должность старшего эксперта-криминалиста. Совершенно



иные обязанности, казалось, должны были смутить молодую сотрудницу милиции, но она была не робкого десятка. В итоге она отдала любимому делу без малого 20 лет. Богатым опытом, полученным за годы службы, Людмила Александровна охотно делилась с молодыми сотрудниками. Ее дочь Ирина тоже связала свою жизнь с экспертной деятельностью – в Федеральной службе исполнения наказаний. Людмила Александровна гордится успехами дочери.

За профессиональное долголетие и верность делу Л.А. Замараева награждена знаками «Молодой гвардеец XI пятилетки», «За активную работу по охране общественного порядка», «Отличник милиции», медалями «За отличие в службе» 1, 2, 3 степеней, памятными медалями ведомства. Заслуги Людмилы Александровны Замараевой были признаны и на государственном уровне: в 2004 году ее поощрили Благодарностью Министра внутренних дел Российской Федерации.

Всегда в строю

Сидеть без дела на пенсии сотрудница милиции не смогла. Когда в 2009 году встал вопрос об избрании нового председателя ветеранской организации ЛОВД на станции Егоршино, разногласий по поводу того, кто займет эту должность, не возникло. Единогласным решением Л.А. Замараева возглавила местную ветеранскую ячейку и с неиссякаемым энтузиазмом приступила к выполнению новых обязанностей. Подполковник милиции в отставке Замараева уделяет особое внимание работе с ветеранами Великой Отечественной войны, тружениками тыла и ветеранами труда. Огромное значение для нее имеют патриотическое воспитание подрастающего поколения, передача опыта молодым полицейским.

«Я не согласна с утверждением, что раз ты вышел на пенсию, то не мешайся под ногами у тех, кто пришел к тебе на смену. Молодые сотрудники могут многому научиться у нас, пенсионеров МВД. Все те сложные моменты, которые возникают у них сейчас, мы

уже решали, делали те же ошибки и, пройдя через массу испытаний, приобрели самое ценное – опыт. Ветераны готовы делиться знаниями», – заявляет Людмила Александровна.

Среди достижений подполковника Замараевой на посту председателя ветеранской организации – создание комнаты боевой и трудовой славы в родном ЛОВД, которая уже переросла в полноценный музей транспортной милиции. В нем хранятся уникальные экспонаты: фотографии, документы и личные вещи сотрудников, ветеранов труда и фронтовиков. Музей линейного отделения полиции на станции Егоршино – настоящее достояние транспортной милиции Урала.

Нельзя не отметить работу Людмилы Александровны и по организации сбора гуманитарной помощи. В длинном списке тех, кому оказывают поддержку ветераны транспортной милиции Егоршино, числятся бойцы специальной военной операции, жители Оренбургской области, пострадавшие от весенних паводков 2024 года, а также вышедшие на пенсию сотрудники транспортной милиции. «Цель у нашей ветеранской организации понятная – сделать так, чтобы никто из «коллег по цеху» не остался за бортом. Своих не бросаем. Мой актив – надежные люди, с которыми меня связывают годы крепкой дружбы. Если мне требуется помощь с организацией какого-то мероприятия, они с готовностью поддержат меня», – заверяет Людмила Александровна.

Ветераны транспортной милиции Егоршино под руководством Л.А. Замараевой не раз поощрялись почетными грамотами главы городского округа и руководства регионального совета ветеранов УТ МВД России по УрФО за вклад в развитие ветеранского движения. Неоднократно ветеранскую ячейку транспортной милиции Егоршино признавали лучшей в конкурсах районного совета ветеранов.

Останавливаться на достигнутом Людмила Александровна не планирует, активная натура нашей героини не позволяет ей сидеть на месте!

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ЧИХАНИЯ

ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ

cgon.rospotrebnadzor.ru

Аллергическая реакция, вирусная инфекция, пыль или внезапный яркий свет – на эти раздражители нос человека тут же реагирует чиханием. Раньше достаточно было сказать: «Чихайте, прикрыв рот ладонью», но с сезонно растущей заболеваемостью гриппом, острыми респираторными вирусными инфекциями и covid-19 чихать нужно правильно!

Чихание – это защитный рефлекс. Организму необходимо очистить полость носа от инородных частиц, которые попадают в верхние дыхательные пути.

Правильно чихать – не только вопрос вежливости, главная задача этого умения – уменьшить риск распространения инфекционных заболеваний. Основной путь распространения респираторных инфекций – воздушно-капельный: когда инфицированный человек чихает или кашляет, мельчайшие капли слюны, содержащие вирус, могут попадать в организм находящегося рядом людей через слизистые оболочки – глаза, нос и рот.

Значит, нужно быть готовым чихнуть правильно. Для этого потребуются одноразовые салфетки или носовой платок. Одноразовая салфетка с гигиенической точки зрения безопаснее: носовые платки из ткани распространяют инфекцию чаще. При чихании и кашле всегда нужно прикрывать рот и нос салфеткой. Хранить использованную салфетку не стоит, лучше сразу выбросить ее в мусорное ведро, затем тщательно вымыть руки с мылом.

Если с собой нет салфетки или платка, чихать или кашлять можно в сгиб локтя или рукава. Это уберезит руки от микробов и снизит риск передачи инфекции другим людям. Чихать в ладони – плохая идея! Но если это случилось, нужно сразу вымыть руки с мылом или обработать антисептиком.

При кашле и чихании желательно отойти от стоящих рядом людей, еще лучше – отойти на 1,5-2 метра.

Можно ли задерживать дыхание, чтобы предотвратить чихание? Так делать не стоит! Есть риск повредить барабанные перепонки, получить разрыв сосудов глаза, кровотечение из носа, повреждение носовых пазух, головную боль.

Кроме правильного чихания и гигиены рук, есть и другие эффективные меры профилактики, способные защитить от респираторных инфекций: пройти вакцинацию от гриппа; не прикасаться к глазам, носу и рту. Оставаться дома при появлении симптомов респираторной инфекции: ломота в теле, повышенная температура, недомогание, кашель, насморк.

Избегать контактов с людьми, у которых есть симптомы вирусной инфекции.

ПИТАНИЕ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ: ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ НУЖНО СОБЛЮДАТЬ

СОВЕТЫ ВРАЧЕЙ

здоровое-питание.рф

Биологические процессы в организме пожилого человека не похожи на процессы организма молодого: хуже усваиваются полезные вещества, иначе расходуется энергия, происходит изменение обменных процессов. Пожилым людям необходимо пересмотреть свой рацион питания, чтобы чувствовать себя комфортно.

Пища должна содержать много белка, микроэлементов, витаминов, а рацион должен быть сбалансированным. Старение организма связано с уменьшением количества клеток разного типа тканей. Это происходит из-за недостаточной усвояемости пищевых веществ, необходимых для регенерации. Чем старше человек становится, тем больше он нуждается в микро- и макроэлементах, белках, жирах, углеводах и клетчатке.

Недостаточное потребление белка ведет к появлению чувства слабости и постоянной усталости. Под угрозой попадают ткани различных органов, в том числе – и головного мозга. Общие физические функции организма снижаются, возникает риск заразиться инфекциями.

Белок организм получает большей частью из мяса, в котором также содержится много кальция и железа. Недостаток кальция приводит к хрупкости костей, а из-за дефицита железа возникает анемия. Поэтому употреблять мясо пожилым людям необходимо. Рекомендовано 1 раз в день съесть блюдо из мяса, рыбы или птицы, а 1 раз в неделю – из печени. Молоко, кисломолочные продукты, сыр и яйца помогут восполнить недостаток протеинов, кальция и определенных витаминов.

Усвояемость витаминов – серьезная проблема стареющего организма. Особенно пожилые люди нуждаются в витамине А. Он имеет антиоксидантные свойства и защищает клетки от разрушения. Основным источником витамина А – продукты животного происхождения: печень, молоко и яичный желток. Фрукты и овощи содержат бета-каротин – вещество, из которого организм синтезирует витамин А.

Особое внимание нужно уделить витамину D. Он необходим для усвоения кальция. Основным источником витамина D – рыба. Можно дополнительно принимать соответствующие биологически активные добавки, чаще бывать на улице, гулять.

Витамин С поддерживает иммунитет и принимает активное участие в обмене веществ. Его много в болгарском перце, цитрусовых, брокколи, киви, клубнике и помидорах.

Для здоровья пожилых людей очень важен витамин B12. Из-за нарушения секреции соляной кислоты в желудке он хуже усваивается из пищи. Его недостаток может привести к снижению жизненного тонуса, психологическим изменениям личности и нарушениям соединительной ткани.

Пища должна содержать количество калорий, которые обеспечивают энергетические затраты пожилого человека. Чем старше становится человек, тем меньше калорий он потребляет. Нормой считается 1800 ккал у женщин и до 2200 ккал – у мужчин. В пожилом возрасте люди из-за неправильного питания часто имеют избыточную массу тела или,



наоборот, страдают истощением. Чтобы довести вес до нормы, необходимо скорректировать рацион.

С пищей должно поступать достаточное количество жидкости. От этого зависит выведение продуктов обмена веществ. С уменьшением количества слизи в толстом кишечнике и обезвоживания у людей пожилого возраста нередко возникают запоры. Из-за недостатка жидкости возникают и проблемы с мочевыделительной системой. Моча становится более концентрированной, ее меньше, чем нужно, почки начинают работать усиленно. Чтобы избежать этих проблем, нужно употреблять достаточное количество жидкости из воды, чая, соков, супов. Полезно есть вареные или запеченные овощи и фрукты.

В еду при приготовлении нужно добавлять небольшое количество разных специй.

Специи ускоряют обмен веществ, делают еду вкусной и поддерживают аппетит. Важно выдерживать режим питания. Пожилому человеку желательно принимать пищу 5 раз в день: завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин. Лучше всего есть в определенные часы, так пища усваивается более полноценно.

ВАЖНЫЕ ФАКТЫ О МЫТЬЕ РУК

А ВЫ ЗНАЛИ?

«Роспотребнадзор»

Наши руки помогают нам делать множество повседневных действий: готовить еду, убирать, работать с гаджетами, общаться с другими людьми и даже выражать чувства и эмоции. А теперь задумайтесь: к какому количеству поверхностей и предметов вы прикасаетесь за день и сколько на них микробов?

Проблема грязных рук легко решается простым действием – мытьем их с мылом.

Из чего состоит грязь на руках? Преимущественно из жировых загрязнений. Следовательно, мыло для эффективной очистки должно хорошо воздействовать на жиры. При взаимодействии мыла с водой, благодаря наличию поверхностно-активных веществ в его составе, в процессе намыливания происходит образование пены. Пу-

зырьки пены связывают жир, частички пыли, микробов, образуя эмульсию, которая смывается чистой водой.

Рекомендуемая продолжительность мытья рук – не менее 20 секунд. Научные исследования свидетельствуют, что за это время удаляется больше микробов, чем за более короткий период. Важно соблюдать и технику мытья рук, выполняя определенную последовательность действий: обработать внутреннюю, затем тыльную сторону ладоней, участки кожи между пальцами и под ногтями, не забыть вымыть большой палец руки.

Для мытья рук необходимо использовать чистую проточную воду. Если вы подозреваете, что ваша вода небезопасна, не используйте ее ни для мытья рук, ни для хозяйственных нужд. Замените воду на кипяченую. Не стоит мыть руки очень горячей водой, это не повышает эффективность обработки, но приводит к шелушению и раздражению кожи.



Высушите руки после мытья чистым полотенцем или при помощи сушилки. Многократно использованное разными людьми полотенце – источник микробов. Пользоваться им после мытья рук не нужно.

Если руки испачкались, но рядом нет мыла и воды, используйте антисептик для рук с содержанием спирта не менее 60%. Желательно, чтобы он всегда имелся у вас в поездках.

КАК ВЫБРАТЬ КАЧЕСТВЕННЫЙ РИС

СОВЕТ ЭКСПЕРТА

здоровое-питание.рф

Рис – одна из самых популярных круп на нашем столе. На что обращать внимание при выборе риса?

При покупке осмотрите саму крупу. Зерна должны быть примерно одного размера, без обломков, примесей, шелухи и белых, как мел, ядер, это – незрелые зерна мучнистой непрозрачной консистенции, которые портят вкус блюда. Чтобы тщательно рассмотреть содержимое, встряхните упаковку несколько раз.

Если выбираете белый рис, в нем не должно быть желтизны. Пожелтевшие зерна означают, что продукт хранили влажным, там мог завестись грибок.

После вскрытия упаковки дома понюхайте крупу. Если есть запах плесени, продукт употреблять нельзя. Также смотрите на дату производства. Лучше брать рис, изготовленный в период сбора последнего урожая.

На упаковке качественного риса обязательно указывается его сорт. Бывают сорта экстра, высший, 1-й, 2-й и 3-й.

Два последних в магазинах встречаются редко, их используют в промышленной кулинарии для начинки пирожков и производства хлопьев. А такие надписи, как, например, «высшее качество», создают впечатление высококачественного продукта, но на самом деле ничего не значат и законом не регулируются. Просто маркетинговый ход.

Бывает рис, расфасованный по пакетикам для варки. Многие переживают, что при температурной обработке вредные вещества из пластика могут попасть в пищу. Это не так. Варочные пакеты для круп производятся из особого пищевого высокотемпературного пластика. Он прошел лабораторные испытания, признан безопасным, так как при нагревании не выделяет вредных веществ. Поэтому рис в пакетиках для варки можно использовать без опасений.

После покупки крупу лучше пересыпать в стеклянную банку с плотно закрывающейся крышкой. В домашних условиях азиатский шлифованный рис хранится 18 месяцев, российский – 12 месяцев. Срок хранения нешлифованного риса – также 12 месяцев.

ОЧИЩАЕМ КАСТРЮЛИ С ВНЕШНЕЙ СТОРОНЫ

ДОМАШНИЕ ХИТРОСТИ

www.polsov.com

Избавиться от нагара с внешней стороны кастрюли проблематично. Поэтому стоит опробовать весьма простой и эффективный метод.

Первым делом стоит влить в кастрюлю воду и поставить на плиту. Это поможет качественно нагреть нужную часть посуды, чтобы облегчить процесс очищения. Как вариант можно подержать кастрюлю под горячей водой из крана, но это дополнительный расход воды.

Тем временем нужно приготовить состав для удаления нагара. Соединяем примерно в равных количествах перекись водорода и пищевой соды. Не забываем добавить немного любого средства для мытья посуды. Доводим смесь до однородной консистенции.

Снимаем кастрюлю с плиты и сливаем воду. На загрязненные участки нагретой кастрюли с внешней стороны наносим чистящий состав и ждем пару минут. После этого можно без особых усилий удалить слой жира и грязи с помощью губки. Останется лишь промыть кастрюлю водой. Проводить такую чистку желательно на регулярно.

ЗАЧЕМ ОСТАВЛЯТЬ ДВЕРЦУ СТИРАЛЬНОЙ МАШИНЫ ОТКРЫТОЙ?

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

«Полезные советы»

После завершения цикла стирки, когда белье вынуто из барабана, возникает вопрос: нужно ли оставлять дверцу стиральной машины открытой?

Этот, казалось бы, незначительный момент имеет важное значение для долговечности техники и качества стирки. Вентиляция стиральной машины после использования необходима для предотвращения образования плесени и неприятных запахов. Закрытая дверца создает замкнутое пространство с высокой влажностью, что является идеальной средой для развития грибков и бактерий.

Оставив дверцу открытой, вы обеспечиваете циркуляцию воздуха, чтобы внутренние поверхности высохли.

Еще одной причиной для того, чтобы



оставить дверцу открытой, является забота о состоянии резиновых уплотнителей. Герметичность стиральной машины зависит от их состояния, а влажность и отсутствие вентиляции могут привести к их преждевременному износу. Открытая дверца позволяет уплотнителям высохнуть естественным образом, что продлевает их срок службы.

Для эффективной вентиляции достаточно оставить дверцу приоткрытой на несколько сантиметров. Полное открытие может быть неудобным в ограниченном пространстве ванной комнаты.

ПРАВИЛЬНЫЙ СВЕТ И ВСЁ О НЕМ

КОМНАТНОЕ ЦВЕТОВОДСТВО

www.botanichka.ru

В отличие от людей и животных, получающих энергию из белков, жиров и углеводов, растения вырабатывают питательные вещества с помощью света и углекислого газа в воздухе. Длительное отсутствие света негативно скажется на здоровье растения или даже приведет к его гибели.

Чтобы растения хорошо росли в помещении, нужно обеспечить им достаточное количество света. Существует три основных типа освещения, применимых к комнатным растениям.

Яркий свет – как правило, солнечное окно, выходящее на юг или запад. Там прямые солнечные лучи в течение всего дня. Получается не менее 6-8 часов солнечного света каждый день. Яркий свет подходит для суккулентов, кактусов, молочаев и так далее.

Непрямой свет можно найти на подоконниках окон, выходящих на восток. Или в глубине комнаты, которая получает полный свет из южного или западного окна.

Любители непрямого света: гибискус, орхидеи, жасмин, драцена.

Низкий уровень освещенности – в комнатах с окнами, выходящими на север. Растения смогут расти в комнатах со слабым уровнем света при использовании фитоламп. Но лучше в таких условиях будут чувствовать себя тенелюбивые виды: папоротник, плющ, спатифиллум, филодендрон, монстера и другие.

Каковы признаки того, что растению **нужно больше света**? Когда стебли становятся длинными и тонкими, это значит, что цветок ищет больше света. Растение может наклоняться, скручиваться или поворачиваться, чтобы дотянуться до солнца. Новые листья у тропических растений вырастают крупнее, чем обычно, потому что им нужно больше площади для сбора достаточного количества света. У некоторых других цветов листья, наоборот, мельчают из-за общей слабости. Листья насыщенных колеров – бор-

дового, жёлтого, красного – становятся зеленее, потому что растению нужно использовать больше хлорофилла. Пожелтение или бледность листьев тоже указывает на то, что у вашего растения проблемы с освещением. Еще из признаков нехватки света: рост замедляется, растения отказываются цвести. Нижние листья отмирают быстрее.

Иногда растения сигнализируют об **избытке освещенности**. Новые листья тропических растений вырастают меньше, потому что им не нужно столько площади, чтобы получать достаточно света. Листья, которая обычно имеет насыщенный зелёный цвет, обесцвечивается. Поврежденные ткани краснеют, чтобы защитить себя с помощью пигментов, действующих, как солнцезащитный крем. Макушка становится уплотненной и жесткой. Листья – пересушенные, хрупкие, скрученные, срок их жизни уменьшается. Стебли отклоняются от источника света.

Освещенность определенного места меняется в течение дня и в разное время года. На интенсивность освещения влияют наличие штор, погодные условия, время года, тень от деревьев и других зданий, чистота окна.

Защищайте комнатные растения от чрезмерного воздействия прямых солнечных лучей летом, отодвинув их дальше от окна или используя лёгкую затеняющую занавеску. А в зимние месяцы на расстоянии всего 2 метров от окна для растения доступно только 1-2% света по сравнению с освещенностью на открытом воздухе в ясный летний день. Значит, их не следует размещать слишком далеко от окон.

Некоторым цветам требуется фиксированное количество света каждый день. А другие способны переносить более длительные периоды темноты. Учитывайте количество естественного света и выбирайте растение, которое сможет переносить эти условия. Пуансеттия, каланхоэ – примеры цветущих растений, чувствительных к продолжительности освещения. Бутоны и цветки этих растений появляются только при коротком световом дне.

КРЕМОВЫЙ СУП ИЗ ТЫКВЫ И ЧЕЧЕВИЦЫ

ВКУСНО ПОЕДИМ!

www.botanichka.ru

Тыква – кладь витаминов и клетчатки. Она помогает вывести воду из организма, нормализует работу желудочно-кишечного тракта. Богата калием – это полезно сердцу.

Потребуется: 500 г очищенной мякоти мускатной тыквы; 100 г красной чечевицы; 130 г лука репчатого; 30 г сливочного масла; 1 л куриного бульона; треть чайной ложки молотой куркумы; мускатный орех; соль, растительное масло.

Приготовление: очищенную мякоть тыквы и репчатый лук нарезаем небольшими кубиками. По желанию можно добавить небольшой зубчик чеснока.

Наливаем в сковороду немного растительного масла, кладем сливочное. Затем бросаем нарезанный лук, добавляем

молотую куркуму. Обжариваем лук до полупрозрачного состояния. Если лук пригорает, влейте 1 столовую ложку куриного бульона и дожидитесь, когда он испарится.

К обжаренному луку добавляем кусочки тыквы и щепотку мускатного ореха. Обжариваем тыкву с луком на среднем огне 5 минут.

Вливаем в кастрюлю куриный бульон. Выкладываем в него тушеные овощи. Насыпаем красную чечевицу. Этот сорт чечевицы не требует дополнительной подготовки. А зеленую чечевицу нужно предварительно замочить в холодной воде на несколько часов. Нагреваем до кипения, накрываем крышкой. Готовим на небольшом огне 30 минут. В конце варки солим по вкусу.

Готовый суп измельчаем погружным блендером до кремового состояния. Разливаем горячий крем-суп в тарелки, посыпаем молотым черным перцем. Подаем с гренками.

МЕМОРИАЛЫ ВОИНСКОЙ СЛАВЫ ПРИВОДЯТ В ПОРЯДОК

ОФИЦИАЛЬНО

Муниципалитеты Свердловской области продолжают восстанавливать мемориалы воинской славы в рамках подготовки к празднованию 80-й годовщины Победы в Великой Отечественной войне.

В Ревде выполнено благоустройство мемориала на сумму более 13 млн рублей. А в посёлке Красноармеец Михайловского МО на эти цели направлено свыше 15 миллионов рублей. Всего в текущем году уже восстановлено 28 захоронений на сумму 10,3 миллиона рублей в рамках подпрограммы «Увековечение памяти погибших при защите Отечества».

С 2019 по 2023 годы в Свердловской области восстановлено 119 воинских захоронений, установлены 36 мемориальных знаков, нанесены 147 имён погибших при защите Отечества на мемориальных сооружениях.

В Ревде в рамках благоустройства мемориала отреставрированы плиты с именами погибших участников войны, восстановлен фасад памятника,



уложена новая тротуарная плитка, установлены гранитные бордюры, обустроен газон, вдоль аллеи высажены саженцы, поставлены скамейки и информационный знак. Памятник воинам Великой Отечественной войны в посёлке Красноармеец также полностью обновлён. Вся конструкция восстановлена, проведено благоустройство



и озеленение площади, выполнена подсветка, установлены скамейки.

Правительство региона заключило соглашение с Министерством обороны Российской Федерации о софинансировании работ в Свердловской области по восстановлению воинских захоронений. Наиболее крупные проекты, реализованные в рамках этой программы, – братская могила



«Мемориала Руш» в Горноуральском ГО, памятник воинам, погибшим в госпиталях в Первоуральске, воинское захоронение «Памятник участникам Великой Отечественной войны, погибшим от ран в госпиталях Кировграда» и другие.

Департамент информполитики

СПОЕМТЕ, ДРУЗЬЯ

«Верила, верила, верю...»

Напечатать слова старинного казачьего романса попросила **Валентина Степановна Шантарина** из Заречного. Как у всех народных песен, у нее тоже есть несколько версий. Предлагаем один из самых известных вариантов.

Домик стоит над рекою,
Пристань у самой реки,
Парень девчонку целует,
Просит он правой руки.
Верила, верила, верю,
Верила, верила я...
Но никогда не поверю,
Что ты разлюбишь меня.
Белая роза – к свиданью,
Красная роза – к любви,
Желтая роза – разлука,
Я помираю с тоски.
Белую розу срываю,
Красную розу дарю,
Желтую розу разлуки
Я под ногами топчу.
Любишь, не любишь – не надо,
Я ведь еще молода,
Время наступит – полюбишь,
Но будет поздно тогда.
Годы прошли молодые,
Морщины покрыли лицо,
Волосы стали седые,
Мне уж не нужен никто.

ОТКРЫЛСЯ ДЕВЯТЫЙ ЦЕНТР ОБЩЕНИЯ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

На базе клиентской службы отделения Социального фонда России по Свердловской области в Красноуральске состоялось торжественное открытие Центра общения старшего поколения. Это уже девятый подобный центр в регионе.

«Сегодня мы открываем первый в Красноуральске Центр общения стар-

шего поколения с теплым названием «От сердца к сердцу». Уверена, что он будет так же востребован, как и другие центры в регионе. С начала года в них прошло почти 3 тысячи мероприятий, в которых участвовало более 30 тысяч человек, – отметила Елена Альшиц, управляющий отделением СФР по Свердловской области. – Посетителей центров учат работе на компьютере, проводят для них лекции по здоровому образу жизни и занятия физической культурой. Вместе с сотрудниками Соцфонда активисты

ходят на экскурсии, собирают посылки для бойцов СВО, отмечают праздники».

Центр находится по адресу: г. Красноуральск, ул. Советская, 4. Узнать адреса, контактные телефоны и расписание ближайших мероприятий других подобных центров на территории Свердловской области можно на официальной странице регионального отделения СФР: sfr.gov.ru, в разделе «Центры общения для людей старшего поколения».



Пресс-служба отделения СФР по Свердловской области

ПОДЕШЕВЕЛИ КУРИЦА И ПОМИДОРЫ, НО ПОДОРОЖАЛ БЕНЗИН

ПРОВЕРИМ?

На Среднем Урале замедлился рост цен на продовольствие. Причиной этого стало увеличение предложения продукции птицефабрик и хороший урожай овощей.

В октябре охлажденные и мороженые куры в годовом сопоставлении дешевели быстрее, чем в сентябре. Более

высокий, чем в прошлом году, урожай томатов привел к тому, что цены на помидоры стали ниже. Дешевле, чем годом ранее, также стали бананы и виноград: цены на импортные фрукты отличаются высокой изменчивостью, в прошлом году они росли значительно сильнее, чем в нынешнем.

Вместе с тем в регионе быстрее дорожали одежда и белье, электротовары и бытовые приборы. Дороже, чем годом ранее, стали моющие и чистящие сред-

ства. Причиной стал рост затрат производителей и поставщиков на логистику и оплату труда.

«В октябре в Свердловской области ускорился рост цен на бензин всех популярных марок. Год назад бензин дешевел из-за вступивших в силу ограничений на экспорт и государственного сдерживания изменения стоимости топлива на внутреннем рынке при колебании мировых цен на нефтепродукты. В этом году бензин дорожал из-за не-

которого сокращения его предложения внутри страны», – разъясняет Анна Саввулиди, экономист Уральского ГУ Банка России.

В целом годовая инфляция в Свердловской области в октябре составила 8,5% после 8,4% в сентябре. По прогнозу Банка России, инфляция снизится до 4,5-5% в 2025 году, до 4% – в 2026 году.

Пресс-служба Уральского ГУ
Банка России.

НАШ САЙТ: газетапенсионер.рф

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: ПЗ196

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

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКОЕ ИЗДАНИЕ. Учредитель ООО «ИСТОКИ», г. Екатеринбург, ул. Шуваловская, 2. Газета зарегистрирована 29.10.1999 г. в Уральском региональном управлении Госкомпечати РФ, рег. №Е-3276. Газета выпускается при финансовой поддержке Министерства цифрового развития РФ.

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

Адрес редакции и издателя:

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

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

Сайт: газетапенсионер.рф

Газета распространяется по подписке, в газетных киосках, почтовых отделениях города и области. Цена – договорная. Газета отпечатана в АО «Прайм Принт Екатеринбург», Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18, корп. Н. Сдача номера в печать по графику – 16.00, фактически – 13.00, 26.11.2024 г. Дата производства 26.11.2024 г. Выход в свет 27.11.2024 г. Тираж 12 000 экз. Заказ 8143.

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

