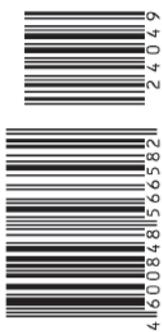


ТВПРОГРАММА
с 9 по 15
декабря

ПЕНСИОНЕР

ГАЗЕТА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ И ЖДУТ

№ 49 (1227)
4 ДЕКАБРЯ 2024 г.Дежурный
по номеруМы продолжаем
практику
общения
с читателями.
Вопрос : Умеете
ли вы прощать
обиды?Ваши звонки принимаются
с 5 по 10 декабря.
Звоните
с 10 до 16 часов.8-912-229-31-01
Врубель Римма
Александровна

КУКУШКА-КУКУШКА, КОГДА У «ПЕНСИОНЕР» ДЕНЬ ПОДПИСЧИКА?

После выхода в № 47 статьи «Кукушка-кукушка, сколько «Пенсионеру» жить осталось?» многие читатели отметили, что им очень понравился броский заголовок. Обращение к крылатой «гадалке», по вашим словам, теперь крепко ассоциируется с темой подписки на любимую газету. Раз так, продолжим информировать в прежнем ключе.

Напоминаем о возможности выгодно выписать газету «Пенсионер». **Со 2 по 12 декабря** «Почтой России» объявлена Всероссийская декада сниженных цен. Подписка на газету «Пенсионер» в эти дни для всех желающих будет стоить меньше обычного. «Декадные» цены будут действовать в указанное время не только во всех почтовых отделениях, но и на сайте «Почты России». Найти любимое издание там можно по индексу ПЗ196 или с помощью кур-ар-кода, размещенного в выходных данных каждого выпуска. Обращаем внимание, что в дни декады инвалидам 1-2-й групп, ветеранам Великой Отечественной войны дополнительная скидка предоставляется только в почтовых отделениях при предъявлении соответствующего документа.

Традиционно в последний день декады мы проведем день подписчика газеты «Пенсионер». Ждем всех желающих **12 декабря с 10:00 до 12:00 на Главпочтамте – Екатеринбург, ул. Ленина, 39.** В рамках мероприятия вы сможете выписать газету по «декадной» цене, пообщаться с представителями редакции «Пенсионера» и получить от нас небольшие подарки.

После окончания декады цены поднимутся до прежнего уровня и останутся такими до окончания подписного периода. Он продлится меньше двух недель. В двадцатых числах декабря подписка на «Пенсионер» с января 2025 года станет невозможна. Конечно, мы будем рады и тем, кто вернется к дружбе с нами с февраля, но ведь это значит, что вы не получите от нас традиционный январский подарок – календарь на новый год. О нем мы еще обязательно напомним в будущих номерах.

Редакция

РАВНЫЕ ПРАВА ДЛЯ ВСЕХ И КАЖДОГО

3 ДЕКАБРЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ИНВАЛИДОВ

14 октября 1992 года на заседании Генеральной Ассамблеи ООН был утвержден конкретный памятный день, посвященный людям с особенностями здоровья. Сейчас его отмечают более чем в 184 странах.

Эту дату сложно назвать праздничной, но и важность ее умалять ни в коем случае нельзя. Она напоминает о трудностях, с которыми сталкиваются люди с ограниченными возможностями здоровья, а также обращает внимание и на другие вопросы. Например, насколько люди восприимчивы к проблемам окружающих. День инвалидов призывает здоровых людей задуматься о милосердии, протянуть руку помощи нуждающимся в поддержке. Полноценное участие людей с инвалидностью в жизни общества, защита их прав, возможность оказать им поддержку и помощь – вот главный посыл этого события.

На протяжении многих лет политика в отношении инвалидов менялась: от обычного ухода за инвалидами в стационарных учреждениях до создания условий получения образования, абилитации и реабилитации. Созданы организации инвалидов, их семей и сторонников. Идет большая работа по созданию доступной среды для инвалидов. Сегодня уже привычными стали пандусы, парковки для инвалидов,

отдельные туалеты в общественных местах, тактильные таблички в зданиях, дополнительные возможности для посадки в транспорт. Но эта инфраструктура доступна в основном в крупных городах. А чем меньше размеры населенного пункта, тем меньше и условий для инвалидов.

По данным ВЦИОМ, большинство наших сограждан (69%) полагают, что в настоящее время государство уделяет недостаточно или слишком мало внимания проблемам инвалидов. Чаще всего инвалиды сталкиваются с трудностями при перемещении по городу (34%), испытывают сложности с входом и выходом из дома (29%), из-за недостаточного размера пособий (26%), обеспечения необходимыми лекарствами (23%), а также проблемами с трудоустройством (17%).

Трудоустройство – одна из серьезных проблем. Зачастую работодатели под разными предлогами отказывают людям с инвалидностью в приеме на работу. Все это создает дополнительную напряженность в обществе, делает «ненужными» огромное количество людей. При этом эксперты считают, что привлекая к работе людей с инвалидностью, можно было бы вернуть пару-тройку миллионов человек на основной рынок труда.

Расширить возможности для трудоустройства инвалидов в Свердлов-

ской области призваны обновленные правила выполнения работодателями квот для приема на работу инвалидов, которые начали действовать в регионе с 1 сентября 2024 года. Как сообщили в департаменте информационной политики Свердловской области, предприятия с коллективом более 100 человек уже практикуют трудоустройство сотрудников с ограниченными возможностями здоровья. Квота для них в количестве 3% от среднесписочной численности работников сохраняется. Так, на заводе «Уралтрансмаш» работают 145 сотрудников, имеющих различные группы инвалидности, 75 из них – с нарушениями слуха. Они работают станочниками, наладчиками, обрубщиками, фрезеровщиками, формовщиками, полировщиками.

Работодатели при утверждении штатного расписания на год сохраняют вакансии для трудоустройства людей с ОВЗ, или же предприятия создают новые рабочие места под квоты с учетом региональных требований. Организации с численностью персонала менее 35 человек освобождены от обязательного квотирования, но они могут участвовать в трудоустройстве людей с ОВЗ самостоятельно.

Безусловно, что существующая на сегодняшний день поддержка государства не может в полной мере компенсировать все трудности инвалидов. Вместе с тем, с одной стороны, помощь власти, с другой – ваша собственная сила воли и целеустремленность творят чудеса. Так, в последнее время среди людей с ограниченными возможностями встречается все больше настоящих талантов – известных ученых, художников и музыкантов, победителей паралимпийских состязаний. Вызывает уважение их активная жизненная позиция и участие в общественно-политической жизни города, страны.

И сегодня людям с ограниченными возможностями мы искренне желаем, чтобы ваша сила духа и воля не имели границ, оптимизма, высокого жизненного тонуса, внимания и понимая окружающих, тепла и любви близких, счастья и удач!

КАК РАСПОЗНАТЬ МОШЕННИКА?

Ежедневно десятки доверчивых жителей Среднего Урала становятся жертвами различного рода аферистов. По оценкам Сбербанка, за неполный 2024 год только из-за телефонных мошенников россияне потеряли 250 миллиардов рублей.

По этой причине свердловская полиция призывает граждан всех возрастов проявлять бдительность при общении по телефону, мессенджерах, электронной почте, социальных сетях, маркетплейсах, торговых площадках, а также при личном общении с псевдоспециалистами сферы ЖКХ и пенсионного фонда. Если вам позвонили и представились работниками поликлиники, больницы или иных медицинских учреждений, с предложением пройти УЗИ, МРТ, получить другие услуги, но при этом просят назвать секретный код из СМС, помните – это мошенники! Не общайтесь с этими «доброжелателями» и немедленно положите трубку, каким бы привлекательным ни казалось поступившее предложение. Иначе вы гарантированно станете спонсором киберпреступников и пожертвуете для них личные сбережения и кредитные деньги. Кто-то улыбнется, прочитав эти, казалось бы, элементарные советы, кто-то подумает, что это старо, как мир. Однако факт остается фактом – ущерб, причиненный мошенниками свердловчанам, уже составляет миллиарды рублей. Среди потерпевших, увы, не только бабушки и дедушки, но и представители молодого поколения, дети. Даже профессора и доценты, учителя и врачи, знаменитые артисты, люди других многочисленных профессий угодили в сети злоумышленников.

Запомните главное!

- НИКОМУ и НИКОГДА не сообщайте секретные коды из СМС,
- НЕ переходите по неизвестным ссылкам,
- ФСБ, МВД, СКР и любые другие силовые и банковские структуры НИКОГДА не общаются по телефону по финансовым вопросам.
- НЕ пытайтесь заработать на сомнительных биржах, перепроверяйте информацию о надежности инвестиционной или торговой площадки.
- НЕ устанавливайте на своих телефонах и компьютерах без предварительной проверки различные программы – приложения.

НИКОГДА и НИКОМУ не отдавайте свои деньги! Позвоните своим родным или друзьям, соседям или в полицию и посоветуйтесь, если звонят или пишут неизвестные, кем бы они ни представлялись.

Отделение по связям со СМИ
УМВД Екатеринбурга

Социальный фонд рекомендует

Более 47 тысяч жителей региона воспользовались услугой Отделения СФР по Свердловской области по заблаговременной подготовке документов для назначения пенсии.

Специалисты Отделения СФР по Свердловской области проводят с жителями региона заблаговременную работу, чтобы обеспечить полноту и достоверность сведений, необходимых для своевременного и правильного назначения пенсий. С начала 2024 года такой услугой воспользовались 47 890 жителей региона.

Отделение Социального фонда по Свердловской области рекомендует подавать заявления на проведение заблаговременной работы за 24 месяца до предполагаемого срока выхода на пенсию. Сделать это можно через своего работодателя или лично, обра-

тившись в любую клиентскую службу Отделения СФР по Свердловской области.

При обращении в клиентскую службу с собой необходимо иметь: паспорт, трудовую книжку, военный билет, документы об учебе, свидетельство о браке (если документы были выданы на другую фамилию), свидетельства о рождении детей и другие документы, влияющие на пенсионные права.

Работники Отделения СФР по Свердловской области проверят правильность оформления документов и наличие необходимых сведений для назначения пенсии, при необходимости окажут содействие в получении справок о стаже, определяют право на досрочное пенсионное обеспечение.

В результате проведенной работы пенсионные права гражданина будут отражены на лицевом счете в полном

объеме, то есть его стаж, заработок, начисленные и уплаченные страховые взносы. Благодаря этому за назначением пенсии можно будет обратиться на портале Госуслуг.

Напомним, что в 2024 году выйти на пенсию могут женщины 1966 года рождения (58 лет) и мужчины 1961 года рождения (63 года). Обязательным условием является наличие не менее 15 лет страхового стажа и минимум 28,2 пенсионных коэффициента.

Если у вас остались вопросы, вы всегда можете обратиться в контакт-центр: **8 (800) 100-00-01** (звонок бесплатный, режим работы региональной линии – с понедельника по четверг – с 8.30 до 17.30, в пятницу – с 8.30 до 16.30).

Соцсети Отделения СФР по Свердловской области: ВКонтакте, Одноклассники, Телеграм.

Когда для получения льгот нужно заявление

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

<https://iz.ru/>

Не все социальные выплаты и льготы, направленные на поддержку пенсионеров, предоставляются автоматически, для получения некоторых из них требуется подать заявление.

Доктор юридических наук, декан факультета права НИУ ВШЭ профессор Вадим Виноградов рассказал, что одной из выплат, которая предоставляется федеральным льготникам, включая ветеранов, инвалидов, участников Великой Отечественной войны, и для получения которой нужно подать заявление, является ежемесячная денежная выплата (ЕДВ). «За исключением инвалидов, которым

ЕДВ назначается автоматически после поступления сведений об инвалидности в Социальный фонд России, остальным категориям граждан для получения выплат необходимо подать заявление в Социальный фонд России», — заявил Виноградов. По словам эксперта, к заявлению нужно приложить документы, подтверждающие право на льготу, к ним относятся: паспорт, пенсионное и льготное удостоверение и другие. Размер фиксированной выплаты к пенсии зависит от категории льгот и получения социальных услуг.

Повышенная выплата положена инвалидам I группы, пенсионерам старше 80 лет и тем, кто имеет на иждивении нетрудоспособных: инвалиды, дети, студенты, родители. Кроме того, за 30 и более лет сельской работы пенсия увеличивается на 25%.

Юрист отмечает, что за доплатой к пенсии за сельский стаж, накопленный после выхода на пенсию, необходимо обратиться самостоятельно. Доплата полагается только неработающим пенсионерам.

Заявление подается в Социальный фонд России, МФЦ или онлайн. Также при превышении допустимого уровня расходов пенсионеры могут оформить субсидию на оплату жилищно-коммунальных услуг (ЖКУ) и налоговый вычет на недвижимость. «Причем пенсионер имеет право вернуть НДФЛ за тот год, в который была оформлена покупка, и еще за три предыдущих года. Заявление на получение льготы нужно подать один раз лично в налоговой инспекции, на сайте Федеральной налоговой службы в личном кабинете налогоплательщика или через МФЦ», — подытожил доктор юридических наук.

Растет число многодетных семей

Свыше семи тысяч различных мероприятий было организовано в рамках Года семьи в Свердловской области

Торжественное закрытие Года семьи в Свердловской области состоялось 2 декабря в Екатеринбурге. Участие в мероприятии приняли многодетные и многопоколенные семьи, ставшие победителями региональных и федеральных конкурсов, ориентированных на сохранение традиционных семейных ценностей, а также семьи, награжденные знаком отличия «Совет да любовь» и знаком отличия «Материнская доблесть».

«В Свердловской области проживают более 70 тысяч многодетных семей. У нас сформирована комплексная система государственной социальной поддержки материнства, семей с детьми, направленная на повышение их благосостояния и общественного признания. Ведётся целенаправленная работа по развитию

инфраструктуры здравоохранения, образования, культуры и спорта. Только в рамках Года семьи в Свердловской области было организовано свыше семи тысяч различных мероприятий. Все эти меры направлены на то, чтобы семьи наших уральцев были крепкими и защищенными, а значит, успешными, а количество семейных династий и счастливых детей в России только увеличивалось», — сказал первый заместитель губернатора Свердловской области Алексей Шмыков.

Особое внимание в регионе уделяется многодетным семьям и семьям, прожившим в браке более 50 лет. Так, в текущем году региональную медаль «Материнская доблесть» получили 562 мамы. А за весь период действия закона этот знак отличия присужден уже более восьми тысячам свердловчанок. С начала 2024 года знаком отличия «Совет да любовь» награждены уже почти пять тысяч супружеских пар. А всего эту награду имеют более 70 тысяч уральских семей.

За десять лет в Свердловской области в два раза увеличилось количество многодетных семей. Более 8200 женщин отмечены региональным знаком отличия «Материнская доблесть». Выдано 105 тысяч сертификатов на областной материнский капитал.

В ходе торжественного мероприятия три супружеские пары, прожившие в браке не менее 50 лет, получили знак отличия Свердловской области «Совет да любовь». Четыре семьи получили удостоверения, подтверждающие статус многодетной семьи в Российской Федерации. Три свердловчанки получили региональный знак отличия «Материнская доблесть».

Напомним, 2024 год объявлен Президентом России Владимиром Путиным Годом семьи. Приоритетными направлениями работы органов власти стало расширение мер поддержки семей с детьми.

Департамент информполитики

СОЦИАЛЬНАЯ ПОЛИТИКА – ЭТО ВАЖНО

ИНТЕРВЬЮ

Николай Сергеев, г. Екатеринбург
Фото автора

Еще при постройке первый этаж дома, расположенного на перекрестке улиц Баумана и Бабушкина в екатеринбургском микрорайоне Эльмаш, был предназначен для инфраструктуры района. Сразу после сдачи дома в эксплуатацию в 1956 году здесь расположились магазины «Мебель», «Хозтовары», а также городская телефонная станция ГТС-33. Спустя 68 лет на этих площадях разместилась организация с солидным названием «Управление социальной политики № 23 по Орджоникидзевскому району города Екатеринбурга, по городам Верхняя Пышма и Среднеуральск».

Возможно, не каждый житель района знает, чем занимаются сотрудники данного учреждения. Я повстречался с начальником Управления Натальей Александровной Чепуштановой, и вот что она мне рассказала о работе организации.

– Наталья Александровна, по вашему мнению, что такое «социальная политика в XXI веке?»

– Социальная политика сегодняшнего дня – это прежде всего оказание помощи жителям нашей страны, оказавшимся в различных сложных жизненных ситуациях. В законодательстве Российской Федерации есть ряд законов, обеспечивающих гражданам России такую помощь. Но это закон, а наша организация – инструмент, позволяющий нормы законодательства воплощать в жизнь.

– И как вы это делаете? Что входит в обязанности Управления социальной политики?

– Среди направлений в нашей деятельности адресная поддержка малоимущих, семей с детьми, инвалидов, опекаемых детей, студентов, военнослужащих (членов семьи военнослужащих), ветеранов войны и труда и всех, кто нуждается в материальной поддержке государства. Приоритетом остается адресность предоставления мер социальной поддержки, где учитывается доход семьи. Эти меры направлены, прежде всего, на максимально возможное, в рамках имеющихся ресурсов, сохранение базовых гарантий обеспечения жизнедеятельности семьи, повышение их уровня жизни.

К видам оказываемой нами помощи относятся поддержка материнства и отцовства, предоставление различных форм поддержки многодетным семьям, организация реабилитации инвалидов и детей-инвалидов; консультации по оформлению льгот. Управление оказывает государственную социальную помощь на основании социального контракта по обеспечению жильём детей-сирот и детей, оставшихся без

попечения родителей. Эта работа проводится, в том числе, с использованием жилищных сертификатов. Мы также постоянно принимаем участие в таких социально значимых мероприятиях, как день Победы, день защиты Детей, день Пенсионера и других.

Помимо перечисленного в Орджоникидзевском районе, как и в других районах Екатеринбурга, есть комплексный центр социального обслуживания «Малахит». Его сотрудники оказывают помощь нуждающимся, в том числе одиноким людям старшего поколения. Если к нам поступает информация о необходимости такой помощи, мы немедленно информируем об этом специалистов «Малахита».

– С какими категориями населения работают сотрудники вашей организации? Граждане какого возраста чаще всего обращаются за помощью?

– Обращаются к нам люди всех возрастов – от детей до пенсионеров. Мы работаем со всеми, кто нуждается в помощи и поддержке: это может быть и назначение мер социальной поддержки и выдача удостоверений, признание нуждающимся в социальном обслуживании, назначение опекуна или попечителя и много других вопросов. Более подробную информацию можно посмотреть у нас на сайте «Управление социальной политики № 23» в разделе «Деятельность» – «Меры социальной поддержки» – «Социальные выплаты».

– Может ли человек инициировать помощь Управления социальной защиты в отношении пожилого одинокого человека, который не придется ему родственником?

– Да, может. К нам нередко поступают обращения не только от родственников, но и соседей, и просто неравнодушных людей.

– Сейчас появилась новая категория, требующая социальной поддержки – участники СВО. Ваше Управление оказывает помощь этим людям?

– Конечно, мы обеспечиваем все меры поддержки, предусмотренные законодательством в том числе: предоставление единовременных денежных выплат; предоставление социальной выплаты на приобретение земельного участка участникам специальной военной операции и другие. С более подробной информацией можно также ознакомиться на нашем сайте <https://tusp23.msp.midural.ru> в разделе «Социальные выплаты».

– В 2020 году ваше Управление, как и многие в Свердловской области, «укрупнили» – Управление по Орджоникидзевскому району соединили с городами Верхняя Пышма и Среднеуральск. Работать стало тяжелее? И не повлияло ли такое укрупнение на качество работы по отношению к жителям муниципальных образований?



– После реорганизации Управление продолжает работать в прежнем режиме. Доступность и качество предоставления государственных услуг ни в коем случае не пострадали, наоборот, получение стало более доступным – путем подачи заявлений в электронной форме через портал государственных услуг. В тесном контакте с администрациями Орджоникидзевского района Екатеринбурга, ГО Верхняя Пышма, ГО Среднеуральск проводится работа по разъяснению гражданам права на получение компенсации при газификации жилых помещений, по оказанию помощи семьям участников СВО, по оказанию государственной социальной помощи на основании социального контракта.

Эти меры направлены, прежде всего, на максимально возможное, в рамках имеющихся ресурсов, сохранение базовых гарантий обеспечения жизнедеятельности семьи, повышение их уровня жизни.

– Наверное, часто люди, которые обращаются к вашим сотрудникам, бывают раздраженными из-за навалившихся на них проблем и порой равнодушия чиновников в различных структурах? Насколько тяжело работать в данной сфере?

– Конечно, большая погруженность в беды других людей не может не сказываться: граница между ответственностью и вовлеченностью – большой вопрос. Наши специалисты проходят обучение, повышают свою квалифика-

цию, в том числе по программам медиации. Работа с людьми – самая сложная, здесь необходимы чуткость, терпение, понимание, именно такие специалисты работают в Управлении.

– Что необходимо сделать человеку, чтобы получить социальную помощь, в которой он нуждается?

– Государственные услуги можно получить, не выходя из дома, если зарегистрироваться на сайте www.gosuslugi.ru. Он обладает всеми преимуществами быстрого и бесконтактного документооборота, без потери времени и качества предоставляет доступ в том числе и к услугам, которые оказываются Министерством социальной политики Свердловской области. Ну а если нет возможности воспользоваться интернетом, пожалуйста, приходите к нам в Управление. Мы находимся в Орджоникидзевском районе Екатеринбурга по адресу: **улица Бабушкина, 22, тел. 8 (3430 349-38-22).**

– Приближается Новый 2025 год. Что бы вы хотели пожелать жителям Орджоникидзевского района, городов Верхняя Пышма и Среднеуральск, а также сотрудникам вашей организации?

– Поздравляю с наступающим Новым 2025 годом! Желаю, чтобы в ваших семьях всегда был уют, царило тепло, взаимопонимание и благополучие! Здоровья, счастья и мирного неба вам и вашим близким!



Дежурный по номеру
Елена Зинковская

ХАНДРЕ НЕ ПОДДАЕМСЯ

Побольше тепла, уюта, новых впечатлений

Екатеринбурженка **Ирина Владимировна** делится: «Осенью огородная страда закончилась, остается больше времени на дом, семью, на себя. Стараюсь побаловать близких вкусной выпечкой, например внуки очень любят мои шанежки с картошкой и булочки с корицей. Но внуки – гости редкие, хоть и желанные. Чаще мы собираемся с ровесницами-подружками. Тут уж каждая приносит к столу что-нибудь особенное, приготовленное по своему фирменному рецепту. А когда гостей нет и впереди целый свободный вечер, что может быть лучше – укутаться в мягкий плед и поудобнее устроиться в кресле с новой книгой!»

«Главное, чтобы дома тепло было. Дай Бог, чтобы батареи не лопнули, – отмечает **Владимир Александрович Чащин** из Асбеста. – Не болейте и будьте здоровы». А **Вера Ивановна** из Екатеринбурга добавляет: «Мне помогают любимые фильмы. Но сейчас

бывает, что и после них грущу – мы стали другими, прежде были открытыми, даже общение с близкими теперь проходит по-другому. А сейчас все изменилось. Так что с нетерпением буду ждать ответов на этот вопрос от других читателей».

У **Светланы Александровны** из Верхней Пышмы свой секрет: «Если накатывает тоска, вспоминаю самые счастливые моменты своей жизни. Например, как приезжала к родительский дом, как ходили на рыбалку с детьми, ездили всей семьей на море. Люблю активный отдых. Движение улучшает настроение, наполняет яркими красками и положительными эмоциями. А еще стараюсь чаще получать новые впечатления, ведь даже в прогулках по знакомым улицам каждый раз замечаешь что-то новое. Психологи говорят, что новизна помогает чувствовать себя лучше, не застаиваться в мыслях, и называют это «стратегический оптимизм».

Спасение – в творчестве

Людмила Андреевна из микрорайона Светлый г. Екатеринбурга считает, что лучшее средство от хандры – это занятия творчеством. Она недавно переехала в Екатеринбург к дочери. И спросила в редакции, есть ли в городе хоры для пенсионеров. Такие коллективы, конечно, есть! Предлагаем Людмиле Андреевне обратиться в городской совет ветеранов Екатеринбурга по телефону **+7 (343) 379-06-16**. Эта организация ежегодно проводит фестиваль хорных коллективов. Наверняка найдутся занятия по интересам и в центрах культуры: «Елизаветинский» (по адресу г. Екатеринбург, ул. Бисертская, 14, т. +7 (343)

256-89-24 ; +7 (343) 256-94-86) и «Горный Щит» (г. Екатеринбург, с. Горный Щит, ул. Ленина, 12а, телефон **+7 (343) 302-09-47**).

Творчество не дает хандрить и другому нашему читателю из областного центра **Анатолию Петровичу Милькову**. В подтверждение он прислал свои стихи. Протицируем небольшой отрывок:

«Приехал я из сада,
устал, как черт устал.
И отдохнуть бы надо,
А я вот ручку взял...
И вот оно мгновение –
Табу свое взломал.
Зато ведь вдохновенье
нечаянно поймал...»

У нас такой проблемы нет

«Для меня все сезоны ровные, не бывает хандры ни весенней, ни осенней, – говорит екатеринбурженка **Зоя**: – Психика у меня устойчивая, отношусь к той категории людей, которые не падают в обморок, увидев мышку. Больше 20 лет я проработала кондуктором. Старалась со всеми пассажирами общий язык найти, а тем, кто хамил, отвечала так: «Возвращаю вам ваши слова назад». В молодости даже не могла наперекор с пожилыми разговаривать. Сейчас уже сама пенсионерка, но хамить не могу, стесняюсь».

Никогда не испытывает хандры и **Анатолий Афанасьевич Трофимов** из села Ницинского Ирбитского рай-

она: «Это если на диване лежать, так захандришь, а у меня так не получается. И секретов тут нет – встал утречком пораньше (привычка эта еще с юности осталась) и весь день на ногах, часов до 11 вечера. Все время занятия находятся: во дворе что-то починить, ведь в своем доме работы хватает, зимой – снег почистить, летом – огород внимания требует, а еще – с собакой погулять, а то на рыбалку съездить. Вот прессу почтарьон принесла – две газеты и два журнала – прочитать надо. Со здоровьем более-менее порядок, так что сидеть в четырех стенах мне некогда. И жена моя всегда работу находит – вяжет, шьет, готовит».

Серое небо, хмурые лица прохожих, слякоть, солнца не видно, сплошные сумерки. От такой безрадостной картины кто-то впадает в тоску. Но только не наши читатели. Они привели множество способов, как не зависеть от погоды, не терять бодрости и оптимизма. А еще, откликнувшись на публикации «Пенсионера», нашли добрые слова для поддержки газеты.

И редакции желаем не хандрить!

«Хандра, депрессия – это все от безделья и лени, – считает житель Верхней Туры **Сергей Леонидович** – А у нас пошел дрова пилить – и все прошло. Снег нападает – чистить будем. Выходите чаще из дома, сегодня вот на улице плюс 5, совсем весна.

И вы, уважаемая редакция, не хандрите! А тем, кто считает, что подписка на «Пенсионер» стоит дорого, рекомендую включить мозги и просто посчитать. За полгода вы получите 26 номеров, при этом цена одного номера выходит чуть больше 36 рублей. Это почти как билет на одну поездку в общественном транспорте! Но никто ведь не впадает в депрессию, когда видит, как дорожают проезд, продукты, бензин... «Пенсионеру» желаю – не сдавайтесь, боритесь! Лично я уже подписку оформил. Так что никуда вы от нас не денетесь!»

Жительницы деревни Луговая Талицкого района **Людмила Михайловна** рассказывает: «Для меня девизом стал афоризм Василия Маргелова, основателя ВДВ: «Сбили с ног – сражайся на коленях, встать не можешь – леж настулай». Эта фраза очень помогала мне в трудных ситуациях. Например, когда я из благоустроенного дома переехала в маленькую деревню. Тут в клубе даже баяна не было! А я ведь по профессии учитель музыки. Еще старюсь всегда сохранять спокойствие. И правда, чего волноваться, если все уже случилось. Но когда не помогает и это, начинаю петь. Сейчас часто собираемся вместе с соседками, поем, общаемся. Самое главное – не замыкаться в себе, надо общаться с людьми самых разных возрастов – детьми, пенсионерами,

причем живую, не через интернет. Это всегда спасает.

Желаю и вашей газете преодолеть все трудности и по-прежнему радовать нас. Ведь для пожилых людей все-таки лучше не электронный вариант, а печатный. У него много плюсов – его можно подержать в руках, не надо ждать, когда загрузится интернет. И телепрограмма есть! К тому же, все, что интересует, сразу вырезаю и раскладываю в папки по темам – «огород», «рецепты», «полезные советы», «песни».

«Пенсионер» – очень нужная газета, – соглашается с ней екатеринбурженка **Вера Ивановна**. – Живите и нас радуйте!». Очень обеспокоила статья в «Пенсионере» о будущем газеты и жительницу Екатеринбурга **Татьяну Алексеевну**. «Считаю, что такие социальные издания обязательно должны поддерживать власти. Неужели для них сложно найти небольшие средства, чтобы пенсионеры жили спокойно и не волновались – выйдет ли следующий номер любимой газеты? К сожалению, у многих пожилых людей нет денег на подписку», – говорит читательница. И снова обращается к другой наболевшей теме: «Вообще, когда-то наша страна была самой читающей в мире. А сейчас даже киоски, где продавались газеты и журналы, исчезли. В соседнем доме было почтовое отделение, где можно было получить или отправить посылку, бандероль, купить конверты, открытки. Теперь его нет. И даже ящики почтовые сняли. Сама я из квартиры не выхожу, прошу соцработника, а ей приходится идти три квартала, чтобы отправить письмо».

Куда же городские власти смотрят?

А жительницу Березовского **Татьяну Павловну** взволновало письмо Г.П. Сидорцовой из Тавды. «Я сама чищу дымоходы у своих печек. Глину с пещком заранее готовлю, все трещины замазываю. Но **Гере Пименовне** уже 90. Она с такой работой не справится.

Почему администрация, коммунальные службы города так бездушно и жестоко относятся к пожилому человеку? Управление социальной политики куда смотрит? Неужели трудно помочь пенсионерке?» – возмущается читательница

СТАТИСТИКА

Дежурному поступило **19** звонков

из Асбеста, Екатеринбурга, Березовского, Верхней Пышмы, Верхней Туры, Ирбитского, Нижнесергинского, Режевского, Талицкого районов.

ПЕРВЫЙ 1

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

РОССИЯ 1

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

НТВ 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, 23.20 СЕГОДНЯ

МАТЧ ТВ 2

08.00, 16.55 ВОПРЕКИ ВСЕМУ 12+
08.30 ВСЕ О ГЛАВНОМ 12+
09.00, 12.00, 14.55, 17.30, 20.50 НОВОСТИ

КУЛЬТУРА K

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

Домашний Домашний

06.30, 05.45 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.00, 04.55 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

ТНТ ТНТ

07.00, 06.00 УТРО ТНТ 16+
08.00, 05.00, 05.15 ОДНАЖДЫ В РОССИИ. СПЕЦДАЙДЖЕСТ 16+

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

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

ТВ Центр ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 СМЕХ, ДРОЖЬ И ВИДЕО 16+
08.50 Т/С «ЧЕЛОВЕК ИЗ ДОМА НАПРОТИВ» 12+

4 КАНАЛ 4

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

5 канал 5

06.20 Х/Ф «ЧУЖОЙ РАЙОН-3» 16+
08.00, 09.30 Х/Ф «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2» 16+

ТНВ ТНВ

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

ОТВ ОТВ

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

СТС СТС

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

ТВ3 ТВ3

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

РЕН ТВ РЕН ТВ

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

ВТОРНИК, 10 ДЕКАБРЯ

ПЕРВЫЙ 1

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

РОССИЯ 1

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

НТВ 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 2

08.00, 16.55 ВОПРЕКИ ВСЕМУ 12+
08.30 НАШИ ИНОСТРАНЦЫ 12+
09.00, 12.00, 14.55, 17.30, 20.50 НОВОСТИ

КУЛЬТУРА K

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.35, 00.05 Д/Ф «ВЕРСАЛЬ. ВЫЗОВ ДЛЯ КОРОЛЯ-СОЛНЦА» 16+

Домашний Домашний

06.30, 06.10 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.10, 05.20 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

ТНТ ТНТ

07.00, 06.00 УТРО ТНТ 16+
08.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00 Т/С «САШАТАНЯ» 16+

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

05.25, 14.10, 03.50, 16.00, 17.05 Т/С «РАЗВЕДЧИКИ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+

ТВ Центр ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.20 ДОКТОР И... 16+
08.45 Т/С «ЧЕЛОВЕК ИЗ ДОМА НАПРОТИВ» 12+

4 КАНАЛ 4

06.00, 10.05, 10.30, 15.00, 15.30, 00.30, 01.00 НАВИГАТОР 12+
06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+

5 канал 5

06.20, 09.30 Х/Ф «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2» 16+
08.20 СТРАНА СОВЕТОВ 16+

ТНВ ТНВ

06.00, 13.05, 01.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.10, 22.15, 02.40 КОНЦЕРТ (КАТ12+) 12+

ОТВ ОТВ

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

СТС СТС

06.00 ЕРАЛАШ 0+
06.15 М/С «ТРИ КОТА» 0+
07.00, 19.00, 20.00 Х/Ф «ПЛАКСА-2» 16+

ТВ3 ТВ3

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

РЕН ТВ 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+
10.45, 11.20, 14.15, 16.00, 19.00, 22.45 ИНФОРМАЦИОННЫЙ КАНАЛ 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+
11.30, 18.30 60 МИНУТ 12+
13.00 НАШИ 12+
14.55, 02.10, 03.30 Т/С «РАЙСКИЙ» 16+

НТВ



04.50 Т/С «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 СЕГОДНЯ
08.25, 10.35 Т/С «ПЕС» 16+
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/С «БАЛАБОЛ» 16+
22.15, 00.00 Х/Ф «ПУСТЫЕ ГОРОДА» 16+
00.50 Т/С «СТАРЫЕ КАДРЫ» 16+

МАТЧ ТВ



08.00, 16.55 ВОПРОКИ ВСЕМУ 12+
08.30 ЧТО ЗА СПОРТ? 12+
09.00, 12.00, 14.55, 17.30, 20.50 НОВОСТИ
09.05, 17.35, 23.00, 01.30 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
12.05, 14.35 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+
12.25 НЕПОБЕДИМЫЙ 12+
13.30 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! 12+
16.25, 02.30 ВИД СВЕРХУ 12+
18.30 МАТЧ! ПАРАД 16+
19.00 Х/Ф «ВОИН» 12+
21.45 Т/С «ПЕРСОНАЛЬНЫЙ АССИСТЕНТ» 16+
00.10, 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+

КУЛЬТУРА



06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.35, 18.05 Д/Ф «ВЕРСАЛЬ. ВЫЗОВ ДЛЯ КОРОЛЯ-СОЛНЦЕ» 16+
08.25, 22.20 Т/С «МЕГРЭ» 16+
10.00, 12.30, 16.30, 19.30, 23.50 НОВОСТИ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
11.10, 00.55 ХХ ВЕК 16+
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО 16+
13.00 ИСКУССТВЕННЫЙ ОТБОР 16+
13.45 ОСТРОВА 16+
14.25 РУССКАЯ КЛАССИКА. «КАПИТАНСКАЯ ДОЧКА» 16+
15.40 БЕЛАЯ СТУДИЯ 16+
16.45 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
17.15 МЕЖДУНАРОДНЫЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ «ДЕКАБРЬСКИЕ ВЕЧЕРА» 16+
19.00 Д/Ф «ОЛИМПИЙСКАЯ ТРАГЕДИЯ» 16+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
20.05 ПРАВИЛА ЖИЗНИ 16+
20.30 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ! 16+
20.45 АБСОЛЮТНЫЙ СЛУХ 16+
21.30 ЛИНИЯ ЖИЗНИ 16+
00.05 Д/Ф «МОНАКО. СТРОИТЕЛЬСТВО КОРОЛЕВСКОГО ДВОРЦА» 16+

Домашний



06.30, 05.25 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.10, 04.35 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.15, 02.55 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.30, 23.20 Т/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+
11.45, 00.35 Т/С «ПОРЧА» 16+
12.50, 01.35 Т/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.25, 02.05 Т/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
14.10, 02.30 Т/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.45 Т/С «КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР» 16+
19.00 Х/Ф «УДЕРЖИ МЕНЯ» 16+

ТНТ



07.00, 06.00 УТРО ТНТ 16+
08.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00 Т/С «САШАТАНЯ» 16+
18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30 Т/С «ПОЛЯРНЫЙ» 16+
21.00, 21.30 Т/С «МАКРОН» 16+
22.05 Х/Ф «ДОСПЕХИ БОГА. В ПОИСКАХ СОКРОВИЩ» 12+
00.20 Х/Ф «РЫЦАРЬ ТЕНЕЙ» 6+
02.10 Я ТЕБЕ НЕ ВЕРЮ 16+
03.00, 03.45 ИМПРОВИЗАЦИЯ. КОМАНДЫ 16+

ЗВЕЗДА



05.20, 14.10, 17.05, 03.55 Т/С «РАЗВЕДЧИКИ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15, 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
11.00, 00.05, 12.30, 13.25 Т/С «ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГРАНИЦА» 12+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
18.00 Д/Ф «ЩИТ И МЕЧ. ЛЕГЕНДЫ ГОСБЕЗОПАСНОСТИ» 16+
18.50 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+
19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
20.10 Д/Ф «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ» 16+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
23.15 СВО. ЗДЕСЬ ЖИВУТ ЛЮДИ 12+
01.20 Х/Ф «ДЕЛО №306» 12+
02.40 Х/Ф «ПОДКИДЫШ» 6+

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.20 ДОКТОР И... 16+
08.45 Т/С «ОХОТА НА КРЫЛАТОГО ЛЬВА» 12+
10.40 Д/Ф «Б. ШЕРБАКОВ. ВЕЧНЫЙ ЖЕНИХ» 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ
11.50 Х/Ф «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ-2» 12+
13.45 МОЙ ГЕРОЙ 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
15.05 Х/Ф «ПОЛИЦЕЙСКИЙ РОМАН» 16+
17.00 90-Е 16+
18.10 Т/С «ТАЙНА «БЕЛОЙ ВОРОНЫ» 12+
22.40 ХВАТИТ СЛУХОВ! 16+
23.10 ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО БЫТА 12+
00.35 ПЕТРОВКА, 38 16+
00.50 ДОРОГИЕ ТОВАРИЩИ. ПРОТИВ ШЕРСТИ 16+
01.30 ЗНАК КАЧЕСТВА 16+

4 КАНАЛ



06.00, 11.00, 16.05, 21.00, 01.30 НАВИГАТОР 12+
06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.00 УТРЕННИЙ ЭКСПРЕСС 12+
09.00, 09.15, 13.00, 13.15, 18.00, 18.15, 00.30 ВНЕ ЗОНЫ 12+
09.30, 13.30, 19.15 МОЖНО 16+
10.00, 12.00, 14.00, 16.00 НОВОСТИ. ДАЙДЖЕСТ 16+
10.05, 10.30, 17.00, 17.30, 21.30, 22.00 Д/Ф «ИЗ РОССИИ С ЛЮБОВЬЮ» 12+
12.05, 22.30 Д/С «СТРАШНО ИНТЕРЕСНО» 12+
14.05, 23.30 Д/С «МОЯ ЛЮБОВЬ - РОССИЯ!» 12+
14.30, 00.00 Д/С «ЗЕМЛЯ ЛЮДЕЙ» 12+
15.00, 20.00 Д/С «СЕСИЛЬ В СТРАНЕ ЧУДЕС» 12+
19.00 НОВОСТИ. ИТОГИ 16+
19.30 Д/Ф «КОРПОРАЦИИ БУДУЩЕГО. УМНЫЙ ГОРОД» 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+
13.30, 17.30 Т/С «СЛЕД» 16+
21.25 Х/Ф «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4» 16+
00.30 Х/Ф «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-6» 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+
09.30 МОЛОДЕЖНАЯ ОСТАНОВКА 6+
10.00 НАРОД МОЙ 12+
10.30, 17.30, 19.35, 00.40 ТАТАРЫ 12+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+
11.30, 16.30, 20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+
12.05 ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ 16+
15.25, 03.05 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
16.00 ШАЯН ТВ ПРЕДСТАВЛЯЕТ 6+
18.20, 23.10 КЭМИТ ЖЭВИТА 16+
20.00, 00.15 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+
03.30 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+
04.20 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+

ОТВ



05.00, 08.00, 15.00, 20.00, 22.30, 02.00, 03.30 СОБЫТИЯ 16+
05.30, 08.30, 13.30, 15.30, 20.30, 23.00, 02.30, 02.45, 04.00, 04.15 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+
05.45, 08.45, 15.45, 18.30, 20.45, 23.15 ИЗВЕСТИЯ 16+
06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
09.00, 14.00, 18.00, 21.00, 23.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
09.30, 03.00 Д/С «ВМЕСТЕ ПО РОССИИ» 12+
10.00 Т/С «АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ» 16+
12.00 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ С ГУБЕРНАТОРОМ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ ЕВГЕНИЕМ КУЙВАШЕВЫМ 12+
13.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+
14.30 ПАРЛАМЕНТСКОЕ ВРЕМЯ 16+
16.00 Т/С «МЕТОД ФРЕЙДА» 16+
19.00, 21.30 НОВОСТИ ТАУ «9 1/2» 16+
00.00 Т/С «СЧАСТЛИВЫЙ БИЛЕТ» 16+
04.30 Д/С «ТОЧКИ РОСТА. ТУЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ» 12+
04.45 Д/С «ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГРАМОТА. НАУКА. БОМБА» 12+

СТС



06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
06.15 М/С «ТРИ КОТА» 0+
07.00, 19.00, 20.00 Х/Ф «ПЛАКСА-2» 16+
09.00, 10.00 Т/С «ЛЮБОВЬ НАПРОКАТ» 16+
10.55 Х/Ф «МЕСТЬ ЗЕМЛИ» 16+
13.10 Х/Ф «ГЛУБОКОВОДНЫЙ ГОРИЗОНТ» 16+
15.20, 15.55 УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ. СМЕХОВОК. УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ 16+
21.00 Х/Ф «МАТРИЦА ВРЕМЕНИ» 16+
23.00 Х/Ф «МОЯ ПИРАТСКАЯ СВАДЬБА» 18+
01.00 ОСТРОВ СОКРОВИЩ. ЗНАКИ СУДЬБЫ 16+

ТВ3



06.00 ТАКОЕ ВИДЕО 16+
06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+
08.30, 15.00, 18.00, 22.15 НОВОСТИ 16+
08.40 Т/С «ГАДАЛКА» 16+
15.15 Т/С «СЛЕПАЯ» 16+
17.00, 18.10 Т/С «КОРДОН» 16+
19.15 Т/С «НЕВСКИЙ. ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ» 16+
00.00 Х/Ф «БЕККИ» 18+
01.45 Х/Ф «ПОВОРОТ НЕ ТУДА. НАСЛЕДИЕ» 18+

ПЕН ТВ



06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 НОВОСТИ 16+
09.00 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ 16+
10.00 Д/Ф «ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ» 16+
11.00 КАК УСТРОЕН МИР 16+
12.00, 16.00, 19.00 112 16+
13.00 ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА 16+
14.00 НЕВЕРОЯТНО ИНТЕРЕСНЫЕ ИСТОРИИ 16+
15.00 ЛЕГЕНДЫ И МИФЫ 16+
17.00 ТАЙНЫ ЧАПМАН 16+
18.00 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
20.00 Х/Ф «БИТВА ЗА ЗЕМЛЮ» 16+
22.05 БЕЗУМНЫЕ ФАКТЫ 16+
23.30 Х/Ф «ВОЙНА ТОКОВ» 12+

ЧЕТВЕРГ, 12 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+
10.45, 11.20, 14.15, 16.00, 19.00, 22.45 ИНФОРМАЦИОННЫЙ КАНАЛ 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+
11.30, 18.30 60 МИНУТ 12+
13.00 НАШИ 12+
14.55 Т/С «РАЙСКИЙ» 12+
17.30 МАЛАХОВ 16+
21.30 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 16+
23.30 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ 12+
02.10, 03.30 Т/С «РАЙСКИЙ» 16+

НТВ



04.50 Т/С «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 СЕГОДНЯ
08.25, 10.35 Т/С «ПЕС» 16+
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/С «БАЛАБОЛ» 16+
22.15, 00.00 Х/Ф «ПУСТЫЕ ГОРОДА» 16+
00.55 ПОЗДНЯКОВ 16+
01.05 МЫ И НАУКА. НАУКА И МЫ 12+
02.05 Т/С «СТАРЫЕ КАДРЫ» 16+

МАТЧ ТВ



08.00, 16.55 ВОПРОКИ ВСЕМУ 12+
08.30 ЧТО ЗА СПОРТ? 12+
09.00, 17.30, 20.50 НОВОСТИ
09.05, 17.35, 23.00, 01.30 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
11.30 БИАТЛОН. АЛЬФА-БАНК ЧЕМПИОНАТ РФ. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ГОНКА. МУЖ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
13.40 ЧТО ЗА СПОРТ? 12+
14.10 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+
14.30 БИАТЛОН. АЛЬФА-БАНК ЧЕМПИОНАТ РФ. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ГОНКА. ЖЕН. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
16.25 БОЛЬШОЙ ХОККЕЙ 12+
18.30 ГЕОГРАФИЯ СПОРТА 12+
19.00 БОУЛИНГ. ВЕТХОМ КУБОК КЛБ. ГРАНД-ФИНАЛ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
20.55 ВОЛЕЙБОЛ. ЧЕМПИОНАТ РФ. РАРИ СУПЕРЛИГА. МУЖ. ЗЕНИТ-КАЗАНЬ - БЕЛОГОРЬЕ (БЕЛГОРОД). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
23.30 БИЛЬЯРД. ЧМ. КОМАНДЫ. МУЖ. ФИНАЛ 0+
02.30 ЕВРОТУР 12+

КУЛЬТУРА



06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.35, 18.05 Д/Ф «МОНАКО. СТРОИТЕЛЬСТВО КОРОЛЕВСКОГО ДВОРЦА» 16+
08.30, 22.20 Т/С «МЕГРЭ» 16+
10.00, 12.30, 16.30, 19.30, 23.55 НОВОСТИ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
11.10, 01.05 ХХ ВЕК 16+
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО 16+
13.00 АБСОЛЮТНЫЙ СЛУХ 16+
13.45 Д/Ф «В. СОЛОММИН. СВОЙ КРУГ НА ЗЕМЛЕ...» 16+
14.25 Х/Ф «МИРГОРОД И ЕГО ОБИТАТЕЛИ» 0+
15.45 2 ВЕРНИК 2 16+
16.45 ПРЯНИЧНЫЙ ДОМИК 16+
17.15 МЕЖДУНАРОДНЫЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ «ДЕКАБРЬСКИЕ ВЕЧЕРА» 16+
19.00 Д/Ф «НЕЧИСТАЯ СИЛА» 16+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
20.05 ОТКРЫТАЯ КНИГА 16+
20.50 Д/Ф «ЗАВТРА НЕ УМРЕТ НИКОГДА». «БИОМЕДИЦИНА» 16+
21.30 ЭНИГМА 16+

Домашний



06.30, 05.55 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.05, 05.05 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.10, 03.05 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.25, 23.05 Т/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+
11.40, 00.45 Т/С «ПОРЧА» 16+
12.45, 01.45 Т/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.20, 02.10 Т/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
14.05, 02.40 Т/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.40 Т/С «КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР» 16+
19.00 Х/Ф «ХРУСТАЛЬНАЯ КОРОЛЕВА» 16+
04.45 6 КАДРОВ 16+

ТНТ



07.00, 06.00 УТРО ТНТ 16+
08.00 ЗВЕЗДНЫЕ ТАНЦЫ 16+
09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00 Т/С «САШАТАНЯ» 16+
18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00 Т/С «ПОЛЯРНЫЙ» 16+
21.30 Х/Ф «НЕИСТОВЫЙ» 16+
23.15 Х/Ф «ОРУЖЕЙНЫЙ БАРОН» 18+
01.30 Я ТЕБЕ НЕ ВЕРЮ 16+

ЗВЕЗДА



05.25 Т/С «РАЗВЕДЧИКИ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15, 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
11.00, 13.25, 00.30, 23.15 Т/С «ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГРАНИЦА» 12+
14.00, 17.05 Т/С «ОПЕРАЦИЯ «ТАЙФУН». ЗАДАНИЯ ОСОБОЙ ВАЖНОСТИ» 16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
18.00 Д/Ф «ЩИТ И МЕЧ. ЛЕГЕНДЫ ГОСБЕЗОПАСНОСТИ» 16+
18.50 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+
19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
20.10 КОД ДОСТУПА 12+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
02.55 Х/Ф «ЗАСТАВА В ГОРАХ» 12+
04.40 Х/Ф «СВИНАРКА И ПАСТУХ» 12+

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.20 ДОКТОР И... 16+
08.45 Т/С «ОХОТА НА КРЫЛАТОГО ЛЬВА» 12+
10.40 Д/Ф «Г. БУРКОВ. НЕ БУДЕМ ПОЛАГАТЬСЯ НА СЛУЧАЙ» 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ
11.50 Х/Ф «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ-2» 12+
13.45 МОЙ ГЕРОЙ 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
15.05 Х/Ф «ОПАСНЫЙ КРУИЗ» 12+
17.00, 00.45 90-Е 16+
18.10 Т/С «И ТЫ УВИДИШЬ СВЕТ» 16+
22.40 10 САМЫХ... 16+
23.10 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+
00.35 ПЕТРОВКА, 38 16+

4 КАНАЛ



06.00, 12.05, 12.30, 17.00, 17.30 НАВИГАТОР 12+
06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.00 УТРЕННИЙ ЭКСПРЕСС 12+
09.00, 16.05, 21.30 Д/С «СЕСИЛЬ В СТРАНЕ ЧУДЕС» 12+
10.00, 12.00, 14.00, 16.00 НОВОСТИ. ДАЙДЖЕСТ 16+
10.05, 10.15, 14.05, 14.15, 19.30, 19.45 ВНЕ ЗОНЫ 12+
10.30, 10.45, 14.30, 14.45, 19.15 МОЖНО. С МОЖАЕВЫМ 16+
11.00, 11.30, 18.00, 18.30, 22.30, 23.00 Д/Ф «ИЗ РОССИИ С ЛЮБОВЬЮ» 12+
13.00, 23.30 Д/С «СТРАШНО ИНТЕРЕСНО» 12+
15.00, 00.30 Д/С «МОЯ ЛЮБОВЬ - РОССИЯ!» 12+
15.30, 01.00 Д/С «ЗЕМЛЯ ЛЮДЕЙ» 12+
19.00 НОВОСТИ. ИТОГИ 16+
20.00 Д/Ф «АНДРОИДЫ. УПРАВЛЕНИЕ МЫСЛЬЮ И НЕЙРОИГРЫ» 12+
21.00 НАВИГАТОР LIVE 12+

5 канал



06.15 Х/Ф «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2» 16+
08.00 ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ! 12+
08.35 ДЕНЬ АНГЕЛА 0+
09.00, 13.00, 17.00, 00.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
09.30 Х/Ф «КУКОЛЬНИК» 16+
13.30, 17.30 Т/С «СЛЕД» 16+
21.25 Х/Ф «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4» 16+
00.30 Х/Ф «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-6» 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 ЖЭВИТА 16+
09.30 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+
10.00, 20.00 КУЛИНАРНАЯ ПРОГРАММА 6+
10.30, 17.30, 19.35, 00.40 ТАТАРЫ 12+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+
11.30, 16.30, 20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+
12.05 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+
15.25 ТАТАРСТАН TODAY. ОТКРЫТЫЙ МИРУ 16+
16.00 ШАЯН ТВ ПРЕДСТАВЛЯЕТ 6+
18.20, 23.10 ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ 16+
21.25, 05.10 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+
03.05 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
03.30 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+

ОТВ



На Урале предложили снизить углеродный след с помощью сосен и конопли

ПРОЕКТЫ

Дарья Борисова, «Российская газета»

Растения благодаря фотосинтезу могут снизить негативное воздействие человеческой деятельности на природу. Какие представители флоры в этом деле будут более эффективны? Ответ на этот вопрос ищут уральские ученые.

Особенности накопления парниковых газов и возможности контролировать этот процесс экологи, почвоведы, физиологи растений и другие ученые изучают на карбоновых полигонах. Такие площадки в России начали создавать в 2021 году. Одна из первых была оборудована на Среднем Урале. Размещается она на территории Коуровской астрономической обсерватории, где «РГ» побывала на днях.

Для измерения потоков парниковых газов (углекислого газа, метана и других) в атмосфере используют спутниковые снимки, дроны, проводят наземные испытания.

«Наша команда занимается иссле-

дованием процессов, происходящих в растениях, в частности, оцениваем фотосинтез хвойных деревьев, произрастающих на Урале (сосны, ели, пихты), то, как они реагируют на рост концентрации углекислого газа. Эти знания помогут понять: какие деревья лучше высаживать на месте вырубленных или сгоревших лесов и на промышленно деградированных землях», – рассказала заведующая кафедрой экспериментальной биологии и биотехнологий Уральского федерального университета Ирина Киселева участникам пресс-тура «Путешествие в науку. Екатеринбург» по объектам нацпроекта «Наука и университеты» и научно-популярного маршрута, созданного по инициативе «Научно-популярный туризм» Десятилетия науки и технологий.

По данным ученых, в наших лесах наибольший вклад в поглощение углекислого газа вносит сосна, немного ей уступает пихта. Возраст дерева имеет значение: эффективнее всего молодняк. По мере взросления снижается и польза, а когда лес становится старым и начинает гнить – превращается в источник углекислого газа. Чтобы «законсервировать» углерод, по словам

специалистов, древесину необходимо использовать при строительстве и, конечно, постепенно обновлять леса, поскольку от их площади и состояния зависит регулирование углеродного баланса.

В поисках растений, которые эффективно будут чистить воздух от вредных веществ, интересные результаты получили ученые во время экспериментов с технической коноплей: она не содержит наркотические вещества и разрешена к выращиванию в России.

Сотрудники УрФУ и Уральского государственного аграрного университета в этом году во второй раз засеяли учебные поля этой культурой. Эксперимент продолжался 75 дней. За это время растения выросли до 2,6 метра. Замеры показали, что техническая конопля поглощает 2,3 тонны атмосферного углерода на гектар. По этому показателю растение превзошло многие сельскохозяйственные культуры и в несколько раз даже отдельные хвойные деревья.

Ученые подсчитали: оптимальный срок выращивания технической конопли в уральских условиях составляет 50 дней. За это время она успевает

поглотить наибольшее количество углекислого газа, не начинает возвращать его в атмосферу и в дальнейшем пригодно к использованию в промышленных целях.

«Если говорить о двух урожаях, за сезон с помощью технической конопли можно секвестировать до пяти тонн углерода на гектар. Это очень хорошие показатели, ведь, например, леса в наших широтах за год забирают из атмосферы до 1,5 тонны углерода на гектар, а иногда являются и эмитентами», – уточнил Константин Грибанов, ведущий научный сотрудник лаборатории физики климата и окружающей среды УрФУ.

Чтобы выбросы углерода в атмосферу свести к нулю, технической конопли нужно очень много. Например, чтобы нивелировать выхлопные газы от пяти тысяч автомобилей, проезжающих сто километров в день, растения должны поглощать 42 тонны углекислого газа ежедневно. Для выполнения этой задачи понадобится три тысячи гектаров таких зеленых насаждений и два урожая за сезон.

Поиски наиболее перспективных растений, снижающих углеродный след, уральские исследователи планируют продолжать и в следующем году проведут аналогичный эксперимент со льном.

«Нас окружают монстры»

ВОЗВРАЩЕНИЕ К ТЕМЕ

Кирилл Смоленцев, 66.RU

Директор завода – о том, почему дорожает и исчезает молоко

В «Пенсионере» №46 мы рассказывали о предупреждении, которое высказал губернатор **Е.В. Куйвашев** уральским производителям молока.

В регионе, который всегда славился обилием сырья для производителей молочной продукции и который дотирует производство каждого литра молока, вдруг не оказалось его достаточного количества, чтобы загрузить мощности уральских молокозаводов. Итог – заметный рост цен на «молочку». Губернатор призвал оставлять молоко в родном регионе, не продавать его втридорога за пределы Свердловской области. В противном случае пригрозил прекратить дотации.

Сегодня о ситуации говорит руководитель одного из ведущих уральских предприятий-переработчиков молока.

С начала года цены на молоко в Свердловской области выросли на 22%, на сливочное масло – на 40%. Продукты стали исчезать с полок магазинов. Почему это произошло в регионе, где ежедневно производят тонны сырья, рассказал владелец компании «Талицкое молоко» **Юрий Окунев**.

Свердловская область – профицитный регион по производству сырого молока. Несмотря на это местные переработчики сырья столкнулись с его дефицитом. Юрий Окунев говорит: «Регион производит 2,1 тыс. тонн молока в день, а заводы перерабатывают только 1,5-1,6 тыс. тонн; 500 тонн молока ежедневно увозят на предприятия в другие регионы. Мы говорим производителям: «Оставьте молоко нам! Вы рубите сук, на котором сидите!» Ведь продав меньше, мы меньше заплатим налогов, из которых и формируют бюджет на льготы производителям».

По словам Окунева, в отличие от Тюменской и

Челябинской областей, в Свердловской области коровы не больны лейкозом. Из-за этого переработчики из соседних регионов предпочитают покупать сырое молоко именно у нас. Свердловские сельхозпредприятия, видя их потребности, поднимают цены не только для заводов-соседей, но и для местных переработчиков.

«Мы готовы покупать по высоким ценам, потому что дефицит уже большой. Но не дают. Наши же производители молока в Свердловской области нам не отгружают молоко. «У нас – контракты, то, другое». Вы роете яму себе!» – возмущается Ю. Окунев.

В Свердловской области работают два десятка молокозаводов, из-за чего всегда была конкуренция за покупателя. Параллельно за счет этого быстро развивались сельские предприятия. «В последнее время это привело к тому, что нас окружают монстры. В Свердловской области самым крупным заводом является Ирбит, где перерабатывают 500 тонн. В Перми, Челябинске есть заводы, перерабатывающие по 2 тысячи тонн. А еще есть Danone, перерабатывающий 10 тысяч тонн. Тоже отсюда вывозит молоко. Еще есть Parmalat, мировой концерн. И мы попали в ситуацию, когда нам, небольшим заводам, приходится конкурировать с мировыми компаниями», – говорит владелец молокозавода. Это привело к тому, что пока «Талицкое молоко» не производит и не поставляет в торговые сети сливочное масло.

«Сельхозпредприятия вообще не уходят в минус. Они и продают по высоким ценам, и субсидии получают. Крайние – переработчики! Вы наши заводы оставили без сырья! Думайте головой-то! В конечном итоге это очень сильно влияет на наличие товара на полках и на цены для потребителя», – резюмирует Ю. Окунев.



Новые лидеры конкурса «Достояние Среднего Урала»

ОФИЦИАЛЬНО

Завершилось народное голосование за присвоение почётного статуса «Достояние Среднего Урала», которое проходило с 1 августа по 1 декабря 2024 года на платформе обратной связи портала госуслуг. Конкурс проводится для популяризации уникальности и самобытности нашего региона, укрепления авторитета Свердловской области в России и за рубежом

Общественный статус «Достояние Среднего Урала» может быть присвоен географическим объектам, историческим событиям, достижениям науки, культуры, спорта, традиционным мероприятиям, коллективам и организациям, связанным с регионом и имеющим для него особое значение.

В пятёрке лидеров по итогам нынешнего голосования: мотоцикл «Урал» – свыше 23 тыс. голосов, музейный комплекс УГМК – более 22 тыс. голосов, далее – природный парк «Оленьи ручьи», сказы Павла Бажова, Свердловский областной госпиталь для ветеранов войн.

«Конкурс проводится третий раз, в этом году интерес к нему колоссальный. Если в первый раз свердловчане отдали 50 тыс. голосов, во второй – почти 67 тыс., то сейчас – больше 158 тыс. Каждый мог отдать голос не более чем за пять объектов. Борьба была жаркой. Вперед выходили то одни, то другие номинанты. До последнего нельзя было сказать, кто победит. Это свидетельствует о том, что конкурс стал знаковым проектом для Свердловской области», – сказал председатель Общественной палаты Свердловской области Александр Левин.

Департамент информполитики

«К БОГУ НА РАЗНЫХ ЯЗЫКАХ»

ТВОРЧЕСТВО

Ирина Зеленцова

Так называется выставка уральских художников, которая открылась 8 ноября в Екатеринбурге, в храме Во имя святых бессребреников Космы и Дамиана при Областной клинической больнице №1. Ее посетителями стали люди разных конфессий.

В Областной клинической больнице №1 высокочеловеческие врачи и современная медицинская аппаратура. Здесь лечится немало пациентов из области. Неудивительно, что и храм св. бесср. Космы и Дамиана очень популярен. Именно там, на первом этаже, в небольшом, уютном холле и развернулась экспозиция картин уральских художников.

Храм, в строительство которого вложила значительные средства компания «СтройТех», получился красивым, монументальным и в то же время компактным. «В нем особенная атмосфера, – говорит Евгений Васильевич Самборский, главврач ОКБ №1. – Здесь душа раскрывается, очищается, становится открытой и незащищенной. Думаю, этот храм для людей необычных, творческих, ярких, самобытных, интеллигентных, грамотных, думающих. И выставка – тому подтверждение».

Около пяти лет возглавляет галерею «Дело по душе» Мария Александровна Русакова, куратор выставки, талантливый художник, одаренный организатор и прихожанка храма. Вот что сказала она на открытии: «Рады всех приветствовать! Этот проект должен был состояться три года назад. Нашим вдохновителем стал учитель Виталий Антипин, у которого многие присутствующие брали уроки. Благодаря ему мы выстояли в трудностях, осмелели в идеях. Потом было знакомство с Николаем Николаевичем Шушалыковым, художником-иконописцем, председателем Совета по церковному искусству в Екатеринбурге. Появилась идея о выставке на библейские сюжеты. Уже договорились, но не успели – Николая Николаевича не стало. Та выставка не получилась, но есть эта! По его при-

меру, завету, идеям. Художники живут вне времени и пространства, увековечивая человеческие отношения и чувства, пронося их сквозь время. И я верю, что Николай Николаевич сейчас с нами.

Выставка разножанровая, т.к. здесь собраны работы 19 уральских художников, среди них – Евгений Гладинов, Виталий Антипин, Ната Камышан, Наталья Маргайлик, Сергей Волков и др... Они абсолютно разные люди – по статусу, опыту, возрасту. У кого-то это классическая живопись – пейзажи, родные сердцу места, Родина, семья. Кто-то представил портреты. Символизм, наивная живопись говорят о чувствовании, открывают простор для фантазии, своего духовного поиска, в сюжетной линии прослеживается множество религий. Но главное, что в картинах ощущается искренность и вера. присутствует глубина человеческой души.

Несмотря на наши различия, все мы движемся к одной цели – к поиску смысла жизни. Этот проект по благословению настоятеля храма, отца Сергия, – как символ разнообразия путей к духовному поиску. В идее заложен глубокий смысл. Восприятие Бога у каждого человека разное. Не нужно ограничиваться, ставить в какие-то рамки человека в творчестве. Спасибо всем, что поддержали нас и пришли. Это наша первая выставка с такой высокой темой. В дальнейшем будут другие тематические выставки, но тема веры и любви в них будет обязательно».

Приветствовал собравшихся и отец Сергий (Ермолаев), настоятель храма Во имя св. бесср. Космы и Дамиана: «Радостно, что спустя три года выставка нашла свое воплощение. Эти работы, ваше присутствие – лучший подарок к юбилею Прихода». Благодаря за поддержку, которая нам нужна!

– Батюшка, что вы скажете о цели выставки?

– Название «К Богу на разных языках...» говорит само за себя. Какая бы жизнь нас ни окружала, мы идем к Богу. Господь всегда рядом, с нами, окружа-



ет и поддерживает нас. Мы часто этого не замечаем. Люди творческие, которые это понимают и могут изобразить красоту мира в красках, несут радость тем, кто находится в областной больнице. Помогают обрести в душе покой, исцелиться и унести частичку красоты с собой.

– Был ли какой-то отбор картин?

– Конечно. Не все попали на выставку. Были и такие, которые мы никогда не примем. Картина должна нести смысл и радость, заставлять размышлять, давать надежду...

– Выставка получилась теплой и уютной. Как долго будет она работать? Какие проекты планируются дальше?

– Думаю, и горожане, и приезжие смогут ее посетить в течение 1,5 месяцев. Это помещение сразу задумывалось под картинную галерею. Проект стал настолько популярным, что даже очередь из художников сформировалась. Конечно, думаем о дальнейшем развитии, чтобы и далее радовать посетителей.

– Среди картин на стене в старой раме висит зеркало. Это случайность или такой перформанс?

– Как сказал один из китайских мыс-

лителей, «Случайности не случайны». Да, среди картин, где каждый художник рассказывает свою историю Божественной Любви и красоты, есть зеркало в раме. Каждый может подойти и посмотреть на себя, как на Божие Творение, ощутить единство с миром, творчеством и Богом.

– Что вы можете пожелать многоконфессиональным читателям газеты «Пенсионер»?

– В наш храм, который находится в окружении больничных корпусов, приходят люди разной веры – спросить совета, пообщаться, поделиться печалью, молиться. Приходят сюда и мусульмане, родственники которых лежат в больнице, кому-то предстоит серьезная операция. Они не могут прийти до мечети по разным причинам... И тогда

наша молитва становится общей. Мы никого не отвергаем. У Бога нет близких и далеких. Он всех нас любит одинаково. Он – Отец, мы – Его дети. Наш храм делится этим Светом и Радостью. Общаться с людьми других конфессий считаю важным. И если люди со своей Верой здесь, на выставке, почувствуют эту Любовь, Свет, то думаю, что наш труд был не напрасным».

Ната Камышан, член профессионального Союза художников России и член Академии современных искусств отметила: «Выражаю благодарность этому Приходу, который нас здесь приютил. Спасибо от всех присутствующих Марии как куратору. Собрать в одну экспозицию графику, живопись, наивное искусство – и все под одну серьезную тему, это душевнозатратно. Знаю, сколько сил положено, как нелегко работать с художниками. Отрадно, что мы с вами имеем возможность созерцать картины, в которых столько любви и тепла».

В фойе было оживленно, шумно, радостно. Царила добрая атмосфера: восторги, обсуждения, фото- и видеосъемка, творческое общение. Вот такое интересное, приятное и значимое событие...



РОССИЙСКИЙ ЮНЫЙ ГЕНИЙ ПРЕДЛОЖИЛ СОСТАВ. ЕГО ДЕЙСТВИЕ НАПРАВЛЕННО НА ЧИСТОТУ СОСУДОВ, НОРМАЛИЗАЦИЮ ДАВЛЕНИЯ, УЛУЧШЕНИЕ РАБОТЫ МОЗГА И СЕРДЦА

Наше здоровье зависит от чистоты наших сосудов. Именно через сосуды к органам поступают питательные вещества. Если сосуды загрязнены, питание органов ухудшается, они не могут нормально выполнять свои функции и болят. По «грязным» сосудам крови двигаться сложнее, поэтому организм поднимает давление, чтобы ее протолкнуть. В результате развивается гипертония и связанные с ней состояния.

Раньше все это лечилось симптоматически, но недавно молодой студент-вундеркинд из России предложил состав, действие которого направлено на чистоту сосудов. Этот состав содействует нормализации артериального давления, питания клеток и поддержания общего состояния организма.

Иностранные фармацевтические компании предлагали студенту большие деньги за этот состав, но он не продал его за рубеж. Студент хотел, чтобы его находкой мог воспользоваться каждый житель России. Если бы он продал этот состав иностранным компаниям, препарат на его основе стоил бы очень дорого, и не каждый россиянин мог бы его купить.

Когда-то у молодого ученого умерла мама от инсульта, которая не могла позволить себе дорогую терапию. Поэтому он решил, что его состав должен быть доступен для всех.

На основе состава студента российские ученые создали капсулы «Мозгофлекс». Они содержат дигидрокверцетин из листьев сибирской, экстракты красного клевера, шиповника, пустырника, арони, шлемника байкальского, ди-

оскорее кавказской, сушенцы, лабазника, и другие натуральные компоненты. Эти компоненты работают на нормализацию давления, уровня холестерина и пульса, также направлены на чистоту сосудов. Они могут помочь ощутить легкость в голове, поспособствовать устранению нарушений в работе сердца, головокружения, онемения конечностей и депрессии.

Составляющие «Мозгофлекса» способствуют улучшению памяти, внимания, настроения и сна. Начните принимать «Мозгофлекс» сейчас, чтобы быстрее получить возможность улучшить самочувствие!



СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

ДЕЙСТВУЕТ ДО 4 ФЕВРАЛЯ 2025 Г.!

1. ПОЗВОНТЕ ПО ТЕЛ.:

8-800-302-30-30

2. НАЗОВИТЕ ПРОМОКОД АКЦИИ

9366

3. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО ПОЛУЧИТЕ ПОДАРОК* – «МОЗГОФЛЕКС»

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции до 4 февраля 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.

ПОСЛЕВОЕННОЕ ДЕТСТВО И ПРЕДЛОЖЕНИЕ ФЕДЕРИКО ФЕЛЛИНИ: ГАЛИНЕ ПОЛЬСКИХ – 85

ОТКРОВЕННО

Татьяна Рублева <https://mir24.tv/>

Острохарактерная, лирическая, комедийная, но всегда сияющая изнутри удивительным внутренним светом – такой кинозрители Советского Союза и России полюбили актрису Галину Польских. 27 ноября ей исполнилось 85 лет.

Среди ее героинь были и романтические девушки, и женщины с трудной судьбой, и самоотверженные жены, и строгие тещи – каждая по-своему притягательна. Хотя сама актриса никогда не была роковой красавицей, ее магнетизм испытал на себе любой, кто хоть раз видел ее на экране.

Голодное время и волшебный мир кино

Галина Польских родилась за полтора года до войны и в шесть лет осталась круглой сиротой. Отец девочки погиб на фронте, мать умерла от туберкулеза. Девочку хотели определить в детдом, но не позволила соседка, у которой было шестеро своих детей. Она разыскала бабушку Гали по маме. Та жила в белорусской деревне, но, получив письмо, бросила хозяйство, собралась и приехала в московскую коммуналку – растить внучку.

Поначалу маленькой Гале и ее бабушке помогали родственники. Потом соседи устроили бабушку Гали работать уборщицей в соседний магазин. Это было большой удачей, ведь деревенская женщина боялась потеряться в большом городе, а тут – простая и понятная работа рядом с домом.

Полуголодное детство запомнилось Гале Польских не столько лишениями и жизнью в полуподвальной комнатухе, сколько прекрасным миром кинотеатра «Уран» на Сретенке. В нем девочка вместе с подружкой пропадала по выходным. Денег на билеты у них не было, зато была знакомая билетерша, которой они помогали по хозяйству. А та потихоньку пропускала их в зал без билета. Яркий мир кино стал мечтой Галины Польских, а жизнь актрис и вовсе казалась ей сплошной сказкой.

В школе Галина Польских выступала на всех концертах, в любой самостоятельности принимала активное участие, не пропускала ни одной театральной постановки. Бабушка очень хотела, чтобы ее внучка получила хорошее образование. И Галя старалась: училась хорошо, особенно любила литературу и историю.

Пригодились советы вахтерши

Бабушка уговаривала ее после школы идти учиться в керамический техникум. Представляла, что именно такая надежная и не слишком тяжелая работа нужна девушке. Но тайком от бабушки Галина подала документы во Всесоюзный государственный институт кинематографии

(ВГИК). Был вечер, никого в приемной комиссии уже не было, кроме вахтерши. Та сперва долго ворчала, потом слушала рассказ Гали про ее жизнь с бабушкой. А потом прониклась сочувствием и дала советы, которые, как ни странно, оказались дельными: выучить стихи, басню и прозаический отрывок из числа мало известных произведений – таких, чтобы приемной комиссии было интересно и не скучно ее слушать. А еще одеться красиво, но скромно.

Необычайную искренность интонации девушки, ее милую естественность и самобытность оценили на вступительных экзаменах. И Галя поступила.

«Засыпает прямо на паре!»

Еще на первом курсе Галина Польских встретила своего будущего мужа, студента режиссерского факультета Фаика Гасанова. Роман был стремительным. Умный, эрудированный и эффектный, Фаик ухаживал очень красиво. А еще он исполнил одну за другой три главных мечты Гали. В качестве подарка от него она получила красное пальто, полет на самолете и отдых у моря. В Ялте, на берегу моря, они и приняли решение пожениться.

Через год у пары родилась дочка Ирада. Галине пришлось туго: днем она училась, оставляя девочку на попечение бабушки, а ночами сама баюкала малышку и, конечно, не высыпалась. Михаил Ромм возмущался: «Эта студентка врывается с опозданием на мое занятие, все забрызгивает грудным молоком и тут же засыпает прямо на паре!». В результате Тамара Макарова, которой нравилась юная Галина Польских, уговорила студентку взять академку, а на следующий год возвращаться к учебе – как раз на их с Герасимовым курсе.

Галина так и сделала. Правда, ответственный ей год академического отпуска она потратила совсем не на то, чтобы насладиться материнством. Вместо этого она дебютировала в кино: снялась в фильме «Дикая собака Динго», где сыграла семиклассницу Таню. Да так, что в подростковые переживания ее героини поверила вся страна. А ее партнер по картине, 15-летний Талас Умурзаков всерьез влюбился в нее на съемках. Он стал ее телохранителем, никого к ней не подпускал и страшно ревновал ко всем мужчинам в съемочной группе.

Приглашение великого Федерико Феллини

Фильм «Дикая собака Динго» получил прорывом, щемящим, берущим за душу. Его обсуждали, цитировали, и все старшеклассницы Советского Союза мечтали быть похожими на Таню Сабанееву. Многие даже носили такую же прическу: прямо остриженные светлые волосы. Это был феерический старт в киносудьбе Галины Польских. Фильм высоко оценили в Союзе и за рубежом. Картина получила призы на фестивалях

в Венеции, Вене и Лондоне. Говорят, что папа Римский прослезился во время просмотра фильма и сказал, что это лучший фильм о детской любви, который он видел.

Итальянский кинорежиссер Федерико Феллини, посмотревший «Дикую собаку Динго», был в восторге от молодой актрисы и хотел ее снимать в своих фильмах. Он не раз слал телеграммы в Госкино с просьбой отпустить Галину на пробы, но чиновники отвечали, что она занята в съемках на родине. В то время для советских актеров было практически невозможно получить разрешение сниматься за рубежом.

Гибель мужа, второй брак и стоп-лист на съемки

Кроме громкой славы, съемки в кино принесли в жизнь актрисы искушения и разочарования. Во время работы над фильмом Галина Польских влюбилась во второго режиссера Станислава Чаплина. Он был на 10 лет старше нее и к тому же женат. Этот роман чуть не разбил их семьи. Муж Галины Фаик Гасанов от ревности начал пить, у него скоро появились женщины на стороне. Ситуацию усугубляло то, что супруги подолгу не жили вместе. Галина стала востребованной актрисой и снималась у знаменитых режиссеров по всей стране. Скоро она сыграла в фильмах Георгия Данелии «Я шагаю по Москве» и Петра Тодоровского «Верность». Фаик не был столь успешен, как она, не мог реализовать свои проекты в Москве и снимал кино в Одессе. Все окончилось трагедией: когда Галина Польских снималась в фильме «Журналист», ей сообщили, что ее муж погиб: попал под трамвай. А всего за 10 дней до того Галина похоронила свою любимую бабушку.

После смерти двоих близких людей она осталась одна с пятилетней дочкой. Но надо было жить и работать. В конце 60-х актриса второй раз вышла замуж. Ее муж режиссер Александр Сурин был сыном директора «Мосфильма» Владимира Сурина. Отношения их завязались во время съемок картины «Баллада о комиссаре». Правда, второй ее брак был совсем недолгим. Актрису не приняла свекровь, да и вся жизнь в этой элитарной семье и их шикарной квартире никак не подходила самой актрисе. Тем более что ее дочку от первого брака там видеть не хотели. В результате через год она развелась с мужем, хотя у нее только что родилась вторая дочка Маша.

После этого в жизни актрисы наступили трудные времена. Надо было поднимать двоих девочек, а ее перестали снимать в кино. Возможно, перестраховывались: боялись, что ее кандидатура не утвердит всесильный бывший свекр. Опасались, что весь съемочный процесс из-за нее станут тормозить. Конечно, никакого распоряжения препятствовать ее



otodebut.ru

карьере Сурин не давал, но вызывать недовольство такой влиятельной персоны все равно никто не хотел. В результате в СССР ее не снимали больше пяти лет.

«Кино – любовь всей моей жизни»

В этот трудный момент ее спас польский кинематограф. Благодаря протекции польского оператора Ежи Липиана актриса получила роль и отправилась в Польшу, где снялась в фильме «Дорожные знаки» Анджея Пиотровского. Галина Польских полюбила польским зрителем и стала звездой польского кино. На родине же ее вновь стали снимать только после отставки высокопоставленного бывшего свекра.

С середины 70-х и в 80-е годы она была одной из самых востребованных и популярных зрелых актрис. Ее амплуа душевной, лирической героини принесло ей множество запоминающихся ролей. Особенный успех имела ее работа в телесериале «Тени исчезают в полдень», где она сыграла героиню на протяжении многих лет ее жизни. А в кинофильме «По семейным обстоятельствам» ее острохарактерная героиня просто незабываема. Она до сих пор любима поколением наших мам и бабушек. Случалось ей играть и откровенно комедийные роли. Например, в фильме «Автомобиль, скрипка и собака Клякса», «Человек с бульвара Капуцинов», «Отцы и деды» и другие. Сейчас в ее фильмографии более 100 ролей. «Кино – любовь всей моей жизни», – говорила она журналистам.

Несмотря на свой звездный статус, актриса всегда оставалась отзывчивой и простой. Легкая, открытая и светящаяся изнутри, улыбка и, как это ни странно, очень стеснительная женщина – в ней как будто живет та юная Галя Польских, которая пришла поступать во ВГИК. Она верила в свою мечту и шла к ней через всю жизнь, убеждая зрителей, которые с восхищением смотрели на ее героинь, что все обязательно будет хорошо.

С днём рождения!

Пожелаем мы здоровья,
Много смеха и тепла,
Чтоб родные были рядом
И, конечно же, добра!

75 ЛЕТ

Галина Яковлевна САВАННИКОВА,
Серов

65 ЛЕТ

Елена Яковлевна ПРОЗОРОВА,
Березовский

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

Любовь Алексеевна АВДЮКОВА,
Верхний Тагил

**Римма Александровна
АНДРЕЙЧУК,**
Дегтярск

Ирина Геннадьевна БУСЫГИНА,
Екатеринбург

Вера Александровна ПОРСЕВА,
Екатеринбург

**Татьяна Александровна
ПРОКОПЬЕВА,**
Ирбитский район

Анна Алексеевна ПРОСКУРЯКОВА,
Верхняя Пышма

**Поздравляем с 88-летием
Валентину Васильевну КУЗНЕЦОВУ**

Будьте счастливы, здоровы,
улыбайтесь от души!
Пусть рядом будут дочь, внучка,
правнук,

Хватит всем вашей любви!
Пусть забота наша, ласка согревает
ваши дни.

Сестра Галя, семья

*Хомутильниковых, д. Приданниково,
Красноуфимский р-н*

**Поздравляем с днем рождения
Валентину Степановну УДИЛОВУ**

Тебе желаем море счастья,
Улыбок, солнца и тепла.
Чтоб жизнь была еще прекрасней,
Удача за руку вела!

Родные, Екатеринбург

**Поздравляю с днем рождения
Валентину Григорьевну
ПЛОТНИКОВУ,**

Александрю Ивановну НАНЕНКОВУ

Пусть в доме будет только радость,
Уют, достаток и покой.
Друзья, родные будут рядом,
Беда обходит стороной!

Валентина, Екатеринбург

УСПЕВАЙТЕ!

Акция!
Только до 31 января
2025 г.!

**ДЛЯ ВСЕХ
ПЕНСИОНЕРОВ**
при предъявлении
пенсионного
удостоверения

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

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

Современное оборудование, опытные врачи

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

Реклама. Медлицензия №Л041-01021-66/00358956

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

● Ищу для встреч и общения слабослышащую женщину, до 60 лет. О себе: мужчина, 60/175/70, сначала пишите смс. Тел.: 8-912-682-43-53

● Познакомлюсь для создания семьи с одинокой женщиной из Богдановича, Екатеринбург, Первоуральска. О себе: мужчина, 63 года, из Богдановича. Тел.: 8-982-716-44-22

● Одинокая пенсионерка, ж/о, рост 175 см, вдова. Познакомлюсь с русским мужчиной, выше 185 см, скусающим, из Екатеринбург. Тел.: 8-982-638-15-05

● Познакомлюсь для общения

с мужчиной или женщиной из Екатеринбург. Тел.: 8-904-169-90-52

● Для совместной жизни или встреч познакомлюсь с женщиной 40-50 лет. О себе 60+, живу в пригороде, ж/о, в/о, детей нет. Тел.: 8-952-740-39-37

● Мужчина, 66 лет, согласен на переезд, буду верным помощником. Познакомлюсь с женщиной, 60-70 лет, из Н. Тагила, доброй. Дети не помеха. Тел.: 8-952-144-09-41

● Познакомлюсь для совместной жизни с одиноким мужчиной, добрым, с а/м, от 70 лет. О себе: 69/167, полненькая, согласна на переезд, люблю природу, цветы, уют. Тел.: 8-912-683-61-05

● Жду хозяйку, согласную на переезд в деревенский дом. Тел.: 8-922-223-83-73

МАГНИТНЫЕ БУРИ

Наиболее благоприятными днями декабря можно назвать непродолжительные периоды с 1 по 3 и с 25 по 26 число. В остальное время геомагнитное поле будет находиться в состоянии напряжения, из-за чего метеочувствительные люди могут испытывать дискомфорт. Пиковых значений напряжение достигнет 6-8 декабря и перейдет в магнитную бурю средней силы, а также 11-14, 16-20, 22-23, 27-28 декабря и может перейти в слабые магнитные бури. В эти дни метеозависимым людям, людям с хроническими заболеваниями следует проявлять заботу о себе. Ограничьте интенсивные физические нагрузки, больше отдыхайте, гуляйте на свежем воздухе, обеспечьте полноценный сон. Придерживайтесь здорового питания: ешьте рыбу, овощи, каши, пейте больше воды. Не преувеличивайте значение магнитных бурь на организм.

А ЧТО ГОВОРЯТ ПРИМЕТЫ?

1 декабря. Зимоуказатель. Каков день случится, такова и зима.

4 декабря. Зима накладывает на воду толстое леденье. Конь ложится и упрямится – к снегу. Перед снегом ночь темна.

5 декабря. Пришел Прокоп, разрыл сугроб, по снегу ступает, дороги копает.

7 декабря. Санницы, устанавливаются санные пути-дороги.

8 декабря. Мороз в зиму всадил стужи клин.

9 декабря. Холодный, морозный Юрьев день.

12 декабря. Земля каменеет, речка стынет. Снег – быть метелям целую неделю. Багряная заря – к ветрам.

13 декабря. Наслушивают ночью воду в реках. Тихая вода – хорошая, ровная зима, а шумная вода – морозы и стужа, бури и метели.

17 декабря. Самые сильные морозы, зима мосты мостит.

18 декабря. Нынче морозец пугает народец.

19 декабря. Если зима устоялась, то можно ждать оттепели. К теплу звезды мутны, еле светят сквозь роздымь. Иней – к урожаю. Перед лютой стужей пляшут звезды яркие.

20 декабря. Можно хвалить зиму, если она установилась.

22 декабря. Коли снег привалит вплоть к изгороди – плохое лето, а коли есть промежутков – урожайное.

24 декабря. Зима солнцеворотом радует.

25 декабря. Солнорот. Солнце – на лето, зима – на мороз.

Солнце светло, лучисто – Новый год будет морозным, ясным, а если хмуро и на деревьях иней – теплым и пасмурным будет Новый год.

29 декабря. Если иней виснет ясно, значит, завтра будет ясно. Если сильный мороз затрещит, то быть морозу трескучему целых три недели.

30 декабря. Коли иней в этот день, тепло будет через неделю.

31 декабря. Под еловый звон – новая година. Декабрь холодный, снежный, с частыми инеями и ветрами – к урожаю.

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**

● Белорусская уходовая косметика. Московская, 35

● Приглашаем единомышленников для создания клубного объединения православных инициатив и союза многодетных матерей, пенсионеров. Тел.: 8-908-907-20-71

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

● Продаю газонокосилку электрическую «Бош», 4-колесная, нет режущих ножей, 2 т. р. Тел.: 8-950-204-45-29

● Продам велосипед «Кама», 1 т. р., нужен небольшой ремонт; электромясорубку, фотоаппарат со вспышкой. Тел.: 8-919-369-04-18

● Продам пуховые шали, косынки, рукавички; носки из собачьей шерсти, мужские. Тел.: 8-952-725-52-39

● Отдаю шифоньер, 3-створчатый, сервант,

РЕМОНТ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ, СТИРАЛЬНЫХ МАШИНОК, ЭЛЕКТРОПЛИТ С ВЫЕЗДОМ НА ДОМ

Льготникам и участникам СВО **скидки.** Екатеринбург, ближайшие города.

Тел. 8 982 728-90-96

1-спальную кровать, в отл. сост. Тел.: 8-919-373-74-39

Только для пенсионеров
Пенсионер Купон
на одно бесплатное объявление

Заполняйте разборчиво и печатными буквами

Текст объявления: _____

Телефон или адрес: _____

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

Фамилия _____ Телефон _____

Адрес _____ Подпись _____

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

ПЕРВЫЙ

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

МАТЧ ТВ

08.00, 16.55 ВОПРОКИ ВСЕМУ 12+
08.30 БОЛЬШОЙ ХОККЕЙ 12+
09.00, 12.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ

Домашний

06.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
06.55, 05.20 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.20, 11.50, 12.35, 15.05 Х/Ф «ЧЕРНЫЕ НАЧИНАЮТ - БЕЛЫЕ ВЫИГРЫВАЮТ» 16+

ТНВ

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

СТС

06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
06.15, 07.40 М/С «ТРИ КОТА» 0+

ТВ3

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

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.

КУЛЬТУРА

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.35, 18.05 Д/Ф «ФОНТЕНБЛО - НАСТОЯЩАЯ ОБИТЕЛЬ КОРОЛЕЙ» 16+

ТНТ

07.00 УТРО ТНТ 16+
08.00, 20.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30,

4 КАНАЛ

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

ОТВ

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

НТВ

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

ЗВЕЗДА

06.05 Д/Ф «ПАРТИЗАНСКОЕ ДЕТСТВО» 12+
06.50, 02.10 Х/Ф «КО МНЕ, МУХТАР!» 12+

5 канал

06.05, 06.50, 07.35 Х/Ф «ПИЛИГРИМ-2» 16+
08.30 ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ! 12+

СУББОТА, 14 ДЕКАБРЯ

ПЕРВЫЙ

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

МАТЧ ТВ

08.00 ФОРМУЛА-1. ГАСНУТ ОГНИ 12+
08.30 ЦЕНТРАЛЬНЫЙ КРУГ 12+
09.00, 11.00, 16.10, 18.35 НОВОСТИ

Домашний

06.30 Х/Ф «МАЧЕХА» 16+
09.45 УЮТНОЕ УТРО 16+
10.15 Х/Ф «ГРИБНОЙ ДОЖДЬ» 16+

ТВ Центр

06.35 ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ 6+
07.00 Х/Ф «ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ» 12+

ТНВ

06.00 КОНЦЕРТ 12+
07.00, 15.00 МУЗЫКАЛЬНЫЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ 16+

СТС

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

ТВ3

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

РОССИЯ

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

КУЛЬТУРА

06.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
07.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ 16+
08.10 Х/Ф «ДЕЛО» 0+

ТНТ

07.00, 07.30, 08.30, 09.30 ОДНАЖДЫ В РОССИИ. СПЕЦДАЙДЖЕСТ 16+

4 КАНАЛ

06.00, 14.00 Д/Ф «ИЗ РОССИИ С ЛЮБОВЬЮ» 12+

ОТВ

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

НТВ

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

ЗВЕЗДА

05.40 Х/Ф «НЕПОДДАЮЩИЕСЯ» 12+
07.00 Х/Ф «ИСПЫТАТЕЛЬНЫЙ СРОК» 12+

5 канал

06.00 Х/Ф «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4» 16+
07.30, 10.05, 18.35 Х/Ф «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6» 16+

ПЕРВЫЙ 1

06.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ
06.10 ПОДКАСТ ЛАБ 16+
06.50 ИГРАЙ, ГАРМОНЬ ЛЮБИМАЯ! 12+

РОССИЯ 1

06.40 МУЛЬТФИЛЬМЫ 16+
07.20 В КРУГУ ДРУЗЕЙ 12+
08.00 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВС

НТВ

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

МАТЧ ТВ 2

08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
11.30 БИАТЛОН. АЛЬФА-БАНК КУБОК РФ. ГОНКА ПРЕСЛЕДОВАНИЯ. МУЖ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

КУЛЬТУРА K

06.30 ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗАГАДОК 16+
07.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ 16+
08.20 Х/Ф «КОГДА МНЕ БУДЕТ 54 ГОДА» 16+

Домашний

06.30 Х/Ф «ТОТ, КТО РЯДОМ» 16+
09.20 ПЯТЬ УЖИНОВ 16+
09.35 Х/Ф «ПОДМОСКОВНАЯ КАДРИЛЬ» 16+

ТНТ

07.00, 07.30, 08.30, 05.05, 05.15 ОДНАЖДЫ В РОССИИ. СПЕЦДАЙДЖЕСТ 16+

ЗВЕЗДА

05.35 Т/С «ОПЕРАЦИЯ «ТАЙФУН» 16+
09.00 НОВОСТИ НЕДЕЛИ 16+
09.25 СЛУЖУ РОССИИ 12+

ТВ Центр

05.35 Х/Ф «ЗЕРКАЛА ЛЮБВИ» 12+
09.15 Х/Ф «ЕВДОКИЯ» 0+
11.30, 00.40 СОБЫТИЯ
11.50 НАША СМЕШНАЯ ЖИЗНЬ 16+

5 канал

06.20, 07.00, 07.55, 08.45, 09.30, 10.05 Х/Ф «ЗАКОН ТАЙГИ» 16+

ТНВ

06.00 ЗЕРКАЛО ВРЕМЕНИ 6+
06.30 ЗАКОН. ПАРЛАМЕНТ ОБЩЕСТВО 16+

ОТВ

05.00, 08.00, 11.00, 19.25, 00.00 НОВОСТИ ТАУ «9 1/2». ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+

СТС

06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
07.00 М/С «ОТЕЛЬ «У ОВЕЧЕК» 0+
07.15, 11.00 УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ. СМЕХBOOK 16+

ТВЗ

06.00, 05.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.30 ВКУСНО 16+
08.00 НОВЫЙ ДЕНЬ 16+

РЕН ТВ

07.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30 НОВОСТИ 16+
09.00 САМАЯ НАРОДНАЯ ПРОГРАММА 16+

СКАНВОРД

Сканворд сетка с подсказками: Направление в искусстве, Честный человек, Мягкий табурет, Пехота, вставшая в квадрат, «Дверь» для Карлсона, Кличка британской овечки-клона, Собачье «гав-гав», Координаты в житейском море, Плоскостное судно или плот, Лицевая сторона дома, Крупная болотная птица, Триумфальная постройка, Черствый снег, Репин или Мухомец, Танга, слип или боксеры, 11 буква греческого алфавита, Разбавитель нитрокрасок, Вид повинности крестьян, Многолетнее вечнозеленое растение, Дикарский запрет, Вдета в игольное ушко, Самовыключатель утюга, «Кляп» для младенца, Пластинка на товаре, Крылатый конь с Парнаса, Валюта из Вильнюса, Норма на вылов рыбы, Жена Сени Горбункова (киношн.), Дух арабской мифологии, Охота на лишних зверей, Город-курорт в Бельгии, Замена зубному порошку, Клен с белыми листьями, Божественный мудрец у индусов, Богиня радуги в мифологии эллинов, «Трезубец» для уборки сена, Зимний головной убор, Пустое место, ничто, День свершения события, Станция, дающая тепло, Дом в горах Швейцарии, Колеса самолета, Музыкальное приветствие, Печальные интонации в музыке, Египетская голенастая святая, Деликатесный рак-гигант, Владина между горами, Девочка, погубившая Бастинду, Бабочка, насекомое, Союз государств, Верх пестика

Ответы на сканворд, опубликованный в предыдущем номере. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Единоверие. Риелтор. Озон. Драма. Джо. Лассо. Орт. Ввоз. Краски. Лука. Кюри. Шлак. Шест. Эму. Опилки. Зорро. Конек. Каас. Желоб. Азу. Изыск. Обол. Лаура. Анискин. Орли. Кешью. Аск. Вовка. Натр. Канапе. ПО ВЕРТИКАЛИ: Железников. Курсы. Слив. Ложка. Вызов. Укв. Око. Ларек. Рэндзю. Аша. Рэмбо. Евдоким. Баюн. Уклон. Ералаш. Лифт. Маслина. Краска. Ездка. Сикоку. Иск. Перо. Енка. Пшик. Утро. Ела. Риска. Рот. Тиснение.

Поэт любви с закрытыми глазами

ЛИЧНОЕ

Любовь Фёдорова
Фото из открытых источников

Недавно я гуляла по родному Екатеринбургу, и моё внимание привлекла небольшая мемориальная табличка на доме №5 по проспекту Ленина. На табличке указано, что в этом доме с 1929 по 1939 годы жил Эдуард Аркадьевич Асадов – участник Великой Отечественной войны, советский писатель.

Кто из нас в юности не зачитывался стихами Эдуарда Асадова? В то время не было интернета, купить книги было сложно, поэтому мы переписывали их друг у друга в толстые тетрадки – девичьи дневники, а затем заучивали наизусть!

Я могу тебя очень ждать,
Долго-долго и верно-верно,
И ночами могу не спать
Год, и два, и всю жизнь, наверно!
Пусть листочки календаря
Облетят, как листва у сада,
Только знать бы, что все – не зря,
Что тебе это вправду надо!...

Мемориальную доску установили в честь 100-летия писателя 7 сентября 2023 года. Оказывается, мой любимый поэт жил в нашем городе, а я даже не подозревала об этом. Мне вдруг нестерпимо захотелось вновь погрузиться в мир его поэзии. Зайдя в ближайший книжный магазин, я купила томик «асадовских» стихов.

Перелистывая страницы и вчитываясь в знакомые строки, я каждый раз удивляюсь, насколько тонко он чувствовал любовь, как верно подбирал слова, как искренне выражал свои чувства.

У тебя – снежинки на ресницах,
А под ними, освещая взгляд,
Словно две растерянные птицы,
Голубые звездочки дрожат...

А ведь поэт был слеп! Нет, не от рождения, он потерял зрение в 1944 году во время битвы за освобождение Севастополя. В том бою он получил ранение в лицо.

Двадцать шесть дней врачи боролись за его жизнь в разных госпиталях. Молодой человек перенёс множество операций. Да, ему спасли жизнь, но спасти зрение не удалось. А ему было тогда всего 20 лет! Сомнения, отчаяние... Но он смог преодолеть трудности. Его спасением стали стихи.



Эдуард Асадов начал писать стихи ещё в детстве, живя в столице Среднего Урала, тогда Свердловске. Бегал во дворец пионеров, где занимался в театральном кружке. Многие пророчили ему актёрскую карьеру, так как парнишка был очень артистичным. «С раннего детства тянуло меня к себе почти с одинаковой силой два прекрасных и удивительных мира, имя которым – «Литература» и «Театр». С восьми лет писал стихи, с этого же возраста самозабвенно занимался в драматических кружках и кружках художественного слова», – писал о себе Э. Асадов.

В 1939 году Эдуард с мамой переехали в Москву, где юноша продолжил развивать свои творческие способности. Будущий поэт вспоминал, что после окончания школы в 1941 году, не зная, какую стезю выбрать, он написал заявления сразу в два института. Но вмешалась война.

Как и многие молодые люди, без капли сомнения Асадов написал третье заявление – добровольцем на фронт, а ему было всего 17 лет! Его взяли в артиллерийские войска и, хотя он был самым юным в бригаде, назначили наводчиком орудия.

«Разве расскажешь о дневных и ночных запахах, иногда прямо под тяжелейшим артогнём, разве поведаешь в двух-трёх словах о том, как несколько раз с боями пробивались из окружения, как дважды была подбита и горела моя боевая установка и после быстрого ре-

монта снова возвращалась в бой? А в перерывах между боями я писал стихи», – вспоминал поэт.

Стихи были для него спасением в суровые фронтовые будни, они же помогали пережить горечь утраты друзей, вселяли надежду на скорое окончание войны.

Грохочет тринадцатый день войны,
Ни ночью, ни днем передышки нету.
Вздвываются взрывы, слепят ракеты,
И нет ни секунды для тишины.
Как бьются ребята – представить страшно!

Кидаясь в двадцатый, тридцатый бой –
За каждую хату, тропинку, пашню,
За каждый бугор, что до боли свой.

... После тяжёлого приговора врачей Эдуард поставил перед собой самую большую и самую важную цель – жить! И жить полноценно. Он вновь взялся за написание стихов. Любому творческому человеку, особенно начинающему, важно получить оценку со стороны. Самому оценить свои произведения довольно сложно, поэтому Асадов решил отправить тетрадь со стихами Корнею Чуковскому.

Почему именно Чуковскому? Однажды Эдуард прочитал его статью о переводах Шекспира Анной Радловой. Тогда его поразили глубина мысли Чуковского, остроумие и беспощадность его критики, и он решил, что мнение известного писателя и поэта будет объективным, без снисхождения к его недугу.

Знаменитый поэт стихи Асадова разгромил, но вывод был неожиданным и обнадеживающим: «Вы – истинный поэт, писал Чуковский, – ибо у вас есть то подлинное поэтическое дыхание, которое присуще только поэту! Успехов».

Эти слова окрылили молодого поэта и вселили уверенность в правильности выбранного пути.

В журнале «Огонёк» 1 мая 1948 года были напечатаны его первые стихи, а потом – завертелось. Стихи Э. Асадова печатали не только в нашей стране, но и за рубежом. Вышло множество сборников его произведений, поэт часто встречался с читателями.

Литературные критики не всегда были благосклонны к творчеству Асадова, считая его произведения незамысловатыми. Однако признание читателей и народная любовь стали лучшей наградой и ответом всем критикам.

Поэт был трижды женат, но именно вторая жена, артистка «Москонцерта» Галина Разумовская, стала его музой, его глазами, его помощником, его другом. Она стала любовью всей его жизни! Галина Разумовская принимала участие во всех его творческих вечерах, читала его стихи, сопровождала его в поездках по городам и селам огромной страны. Они прожили вместе 36 счастливых лет. Жена умерла внезапно, от сердечного приступа, поэт с трудом пережил эту утрату.

Сквозь звёздный звон, сквозь истины и ложь,
Сквозь боль и мрак, и сквозь ветра потерь

Мне кажется, что ты ещё придёшь
И тихо-тихо постучишься в дверь...

Эдуард Аркадьевич Асадов скончался 21 апреля 2004 года, на 81-м году жизни в городе Одинцово Московской области. Но его стихи продолжают жить в наших сердцах, наших мыслях, в книгах на наших полках.

Если вы ещё не знакомы с творчеством этого замечательного поэта, то непременно откройте его для себя. Стихи Э. Асадова, посвящённые Родине, природе, любви и верности, пронизаны искренностью и чистотой. Они наполняют вашу душу добром, светом и любовью.

Дорожите счастьем, дорожите!
Замечайте, радуйтесь, берите
Радуги, рассветы, звезды глаз,
Это все – для вас, для вас, для вас...

Вышел сборник писем Татищева

У книжной полки

В Екатеринбурге издательством «Баско» выпущено новое научное издание «Капитан Татищев. Приказы и письма. 1720-1723». Автор издания – историк, краевед Николай Корепанов. Публикация архивных документов В. Н. Татищева стала результатом многолетней работы Н. С. Корепанова с документами Государственного архива Свердловской области.

Среди государственных деятелей петровской поры Василий Никитич

Татищев стоит особняком как человек весьма разносторонних взглядов, учёный-энциклопедист и один из первых русских историков, рачительный государственный чиновник. В его судьбе значительной вехой стала служба на Урале в 1720-1723 гг. и в 1734-1739 гг.

Книга представляет собой публикацию самых значимых документов Василия Никитича Татищева в период его службы на Урале в 1720-1723 годах. Именно в это время его стараниями на Урале утвердилась горная администрация, начала складываться принципиально но-

вая система управления и масштабного строительства казённых заводов.

Документы В. Н. Татищева, представленные в сборнике, хранятся в Государственном архиве Свердловской области. Многие из них являются подлинниками с личной подписью В. Н. Татищева, другие сохранились в виде копий. Преимущественно в сборник вошла административная переписка: указы и письма подчиненным, доношения в вышестоящие органы. Общий объем документального наследия администрации Татищева в фонде Уральского горного правления огромен, поэтому в издании представлены только наиболее значимые с точки

зрения автора документы.

Издание является логическим продолжением ранее изданного сборника документов о первых годах службы на Урале Георга Вильгельма де Геннина «Генерал Геннин. Приказы и письма. 1722–1723» с публикацией архивных документов одного из основателей города было выпущено к 300-летию Екатеринбурга. Обе книги можно изучить в свободном доступе в «Татищевской библиотеке» на цокольном этаже «Дома Качки» (ул. Карла Либкнехта, 26), а также в читальном зале Государственного архива Свердловской области.

ПОТРЕБНОСТИ В ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

cgon.rospotrebnadzor.ru

Возраст влияет на наш организм. Чем старше становится человек, тем меньше в его организме калия и азота, что свидетельствует о снижении общей массы клеток тела.

При рождении скелетные мышцы человека содержат около 200 г белка на 1 кг веса тела. Этот показатель возрастает примерно до 450 г/кг к 30 годам, затем медленно уменьшается по мере старения и в возрасте 70 лет возвращается к значениям, которые были при рождении. Постепенное снижение мышечной массы тела, наряду с уменьшением физической активности, вызывает снижение потребности в калориях у пожилых людей по сравнению с более молодыми людьми.

Также с возрастом наблюдается снижение веса некоторых органов. Например, вес почек уменьшается на 9%, легких – на 11%, печени – на 18%, вес костей уменьшается примерно на 12% у мужчин и на 25% – у женщин.

У пожилых людей общее количество воды в организме тоже меньше. Это изменение влияет на активность лекарств, растворимых в воде, скорость выведения метаболитов и терморегуляцию. А из-за снижения уровня некоторых ферментов в желудочно-кишечном тракте с возрастом ухудшается эффективность пищеварения и поглощения питательных веществ, особенно витамина В12, биотина, фолиевой кислоты, кальция, железа и цинка.

Старение связано также с прогрессирующим нарушением толерантности к углеводам с умеренным увеличением уровня глюкозы натощак. Этим объясняется более частое развитие с возрастом сахарного диабета 2 типа.

Важность здорового образа жизни для пожилых людей.

Основы здорового образа жизни — это:

- отказ от вредных привычек
- рациональный режим дня с достаточным отдыхом
- сбалансированное и умеренное питание
- систематические и умеренные нагрузки
- создание позитивного эмоционального фона.



Хотя пожилые люди составляют примерно 10-12% всего населения, именно на них приходится продажа более 25% всех продаваемых без рецепта лекарств. Использование лекарств может плохо влиять на состояние питания пожилых людей, изменяя их потребности в пище, неблагоприятно влияя на пищеварение, усвоение и использование питательных веществ. Например, аспирин – наиболее распространенное лекарство, которое пожилые люди назначают себе самостоятельно и применяют в качестве анальгетика при разных типах боли. Однако у некоторых людей аспирин может вызвать микроскопическое кровотечение в желудочно-кишечном тракте. Употребление слабительных, что также нередко для пожилых людей, уменьшает всасывание витамина D и фосфора.

Диуретики, которые применяются при

лечении высокого кровяного давления, вызывают потерю натрия и воды через почки.

Упомянутые выше физиологические изменения, которые происходят в организме стареющего человека, влияют на его потребности в питании. В возрасте 75 лет энергетические потребности человека уменьшаются примерно на 300 калорий в день для мужчин и на 200 калорий в день – для женщин.

Пищевые жиры являются источниками незаменимых жирных кислот и переносчиками жирорастворимых витаминов. Эти функции могут быть обеспечены ежедневным потреблением 15-25 г жира, преимущественно в виде жирной рыбы и растительных жиров. Из-за сниженной толерантности к глюкозе рекомендуется уменьшение в рационе добавленного сахара.

Пищевые волокна выполняют важную функцию в кишечном тракте, способствуя выведению каловых масс. Поэтому

пожилые люди должны употреблять 20-35 г пищевых волокон в день из фруктов, овощей и цельнозерновых продуктов.

Использование мочегонных и слабительных средств может привести к значительной потере воды. Обезвоженные пожилые люди более восприимчивы к инфекции мочевыводящих путей и пневмонии. Для предотвращения обезвоживания им необходимо выпивать достаточное количество воды в день: примерно 2-5% от массы тела.

Из-за снижения способности кожи вырабатывать витамин D и ограниченного воздействия солнечного света потребности в этом витамине у пожилых людей выше. При дефиците витамина D наблюдается мышечная слабость. Использование биологически активных добавок с витамином D повышает мышечную силу, увеличивает дистанцию ходьбы и приводит к снижению количества падений и переломов.

Роль витамина B6 для людей пожилого возраста очень велика, поскольку он влияет на поддержание иммунитета, а также необходим для сохранения нормальных умственных способностей. Потребность в витамине B6 выше у мужчин, чем у женщин.

Поскольку дефицит кальция является фактором, способствующим остеопорозу, а эффективность усвоения кальция снижается с возрастом, пожилым людям рекомендуется принимать дополнительно около 1200 мг кальция в день.

Чтобы обеспечить адекватное потребление микроэлементов в день, можно после консультации с врачом использовать поливитаминно-минеральные комплексы.

Физические упражнения тоже способны значительно увеличить функциональные возможности организма. Увеличение физической активности благотворно влияет на продолжительность жизни.

В ПЕНСИОННОМ ВОЗРАСТЕ ЛУЧШЕ ПРОДОЛЖАТЬ ТРУДИТЬСЯ

КОМПЕТЕНТНО

«Российская газета»

Сохранение социальной активности, продолжение трудовой деятельности в пожилом возрасте поможет избежать депрессии и отодвинуть возрастные когнитивные нарушения.

«В старшем возрасте огромную роль играют востребованность человека и его вовлеченность в социальную и трудовую деятельность. При работе головной мозг максимально задействован, значит, интенсивнее снабжается кислородом и питательными веществами и, соответственно, лучше функционирует», – пояснила главный внештатный специалист-гериатр Минздрава России Ольга Ткачева.

Когнитивные способности – то, как человек воспринимает и анализирует информацию, его способность к запоминанию и обучению, умение сосредоточиться и принять оптимальное решение, сюда же относят память и речь. Все эти функции с возрастом ослабевают, это

связано со старением мозга. Но в наших силах замедлить этот процесс.

«Когнитивные функции определяются не только здоровьем сосудов, питающих головной мозг, но и качеством нейронных связей – контактов между нервными клетками, которые формируются в течение всей нашей жизни. Как только мы прекращаем умственную деятельность, не используем имеющиеся нейронные связи и не создаем новые, эта структура начинает быстрее изнашиваться», – отмечает Ткачева.

Многочисленные исследования подтвердили: люди с более низким уровнем образования, менее вовлеченные в интеллектуальную деятельность, подвержены более высокому риску развития деменции в старшем возрасте. Имеет значение продолжительность трудовой активности: чем дольше вы ее сохраняете, тем позже могут проявляться симптомы когнитивных нарушений. Когда человек ходит на работу, он общается с другими людьми, а это – хорошая профилактика депрессии. Человек чувствует себя нужным и востребованным, он обменивается информацией, разде-



ляет свои тревоги и волнения с окружающими. Люди, которые продолжают работать по достижении пенсионного возраста, менее подвержены риску депрессии, чем те, кто не работает совсем. При этом нагрузка и интенсивность работы в пожилом возрасте должны быть чуть ниже, соответствовать здоровью и

физическим возможностям человека.

«Таким образом, можно сделать вывод, что для представителей старшего поколения крайне желательно оставаться социально активными и вовлеченными в трудовую деятельность, но при этом не перегружать себя», – заключила главный гериатр страны.

СВОЯ ЗЕЛЕНЬ ЗИМОЙ. ЭТО ВОЗМОЖНО!

СОВЕТЫ БЫВАЛОГО САДОВОДА

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

«У нас нет сада, но хочется иметь свою зелень. В магазинах цены на нее «кусаются». Расскажите, что можно вырастить зимой в городской квартире?» – с такой просьбой обратилась читательница Вера Алексеевна Широкова из Нижнего Тагила.

Огород на подоконнике в последние годы находит все больше сторонников. Городским земледелием увлекаются не только садоводы, не желающие в суровое зимнее время отойти от любимого занятия, но и те, кто никогда до этого не занимался подобным.

Какую зелень можно вырастить в квартире? На первом месте – конечно, лук. Это и самое неприхотливое овощное растение и самое быстрорастущее. Выращивать лук на перо можно двумя способами: гидропонным – в емкостях с водой – и в земле. Для гидропоники понадобятся луковицы, а в земле хорошая зелень получается даже из чернушки. Садоводы отбирают посевной материал из собственного урожая, а те, кто не имеет своих соток, или покупают севок в магазинах «Семена», или специально выбирают в супермаркетах луковицы с намечающимися ростками. Это выгоднее с точки зрения получения быстрого урожая.

Немного дольше придется ждать первого урожая чеснока, но дольки и зимнего, и ярового чеснока тоже можно посадить в горшок. Для приготовления блюд используется молодое, нежное перо этого пряного овощного растения.

А как обойтись без укропа? Он идет практически во все блюда – супы, салаты, мясные и рыбные блюда. Хорошо растут на подоконнике и всевозможные салаты. Но для комнатного выращивания надо выбирать сорта с быстрым сроком созревания. Экспериментаторы в домашних условиях выращивают и редиску. В пищу идут

не только корнеплоды, но и листья молодого редиса.

Не представит большого труда вырастить на подоконнике мяту и Melissa. Но они размножаются не семенами, а нитевидными корнями, которые с осени надо было выкопать на участке и с землей привезти в городскую квартиру.

А как же обойтись без помидоров и огурцов?! Неприхотливы в уходе томаты под названием «Балконное чудо». Они имеют карликовый рост и не требуют пасынкования. Еще одно достоинство этого сорта – ультраскороспелость, до полного созревания плодов проходит 3,5-4 месяца.

Для комнатного выращивания селекционерами выведены и несколько сортов огурцов. Наибольшее распространение получили «Балконный огурчик», «Городской огурчик», «Трюкач» и другие. Обычно первые плоды на огуречных плетях появляются через 45-50 дней с момента посева семян в грунт. В зимней квартире этот срок может немного удлиниться, но месяца через два при хорошем уходе с подвешенных плетей можно сорвать свежие огурчики.

Однако для выращивания в домашних условиях подходят не все овощные культуры. К примеру, нет смысла сеять петрушку, так как она подолгу не всходит.

Семена лука-чернушки, редиски, укропа, салатов, огурцов и помидоров перед посевом желательно замочить для быстрого прорастания, завернув в хлопчатобумажную салфетку. И нужно помнить, что холодное зимнее время могут перенести не все растения, поэтому из рассады надо выбрать лишь самые сильные ростки и перенести их в отдельные емкости.

Когда появятся зеленые всходы, их надо подкормить. Делать это надо несколько раз в зимний сезон. Для успешного роста потребуется и дополнительное освещение. Не надо забывать и о поддержании соответствующего климата. Нежная зелень может погибнуть, если оставлять ее на ночь на подоконнике при резком ночном похолодании.

СДЕЛАТЬ ЗИМОЙ КВАРТИРУ СВЕТЛЕЕ

ДОМАШНИЕ ХИТРОСТИ

hoff.ru

Солнечный свет положительно влияет на настроение, помогает бороться с депрессией и поддерживает иммунную систему, но в зимний период нам его очень не хватает. Если на погоду мы не можем повлиять, то сделать свой дом светлее – в наших силах.

Освободить подоконники и занести шторы. Оранжерея на подоконнике мешает естественному свету проникать в комнаты, поэтому лучше переставить горшки с цветами на полки или стеллаж. От тяжелых и плотных штор тоже лучше отказаться в пользу легкого и полупрозрачного тюля. Подобные ткани пропускают больше света.

Использовать яркие цвета. Если в интерьере доминируют холодные и нейтральные оттенки, попробуйте разбавить его яркими акцентами в теплой цветовой гамме. Подойдут желтые, оранжевые, терракотовые оттенки, которые ассоциируются с солнцем и теплом. Квартира будет казаться более солнечной и теплой даже в пасмурную погоду. Для акцентов выбирайте то, что можно быстро менять: чехлы для подушек, шторы, пледы.

Продумать дополнительное освещение. Зимой вечера становятся длиннее, поэтому важно предусмотреть достаточное количество искусственного освещения. Поставьте торшер у дивана или кресла, дополнительный светильник – в зоне отдыха, а окно украсьте... гирляндой! Новый год – не за горами, гирлянда подарит и дополнительный свет, и предпраздничное настроение.

КАК ПОВЫСИТЬ ВЛАЖНОСТЬ ДЛЯ КОМНАТНЫХ РАСТЕНИЙ?

КОМНАТНОЕ ЦВЕТОВОДСТВО

www.botanichka.ru

Если вы заметили, что ваши растения зимой плохо выглядят, причина может быть в недостатке влажности. Сухое тепло в квартирах не всегда обеспечивает наилучшую среду для роста растений. Существует немало способов повышения влажности.

Воздух в вашем доме имеет определенный уровень влажности. Что на него влияет?

Приготовление пищи и принятие душа. Оба действия создают водяной пар. Дыхание также добавляет воду в воздух. А система отопления, напротив, снижает влажность. Воздух, поступающий снаружи, либо увеличивает, либо уменьшает влажность в зависимости от погодных условий.

Низкая влажность в помещении приводит к тому, что растения высыхают быстрее, их листья становятся менее блестящими, увеличивается вероятность нападения паутинного клеща. Другие признаки низкой влажности: коричневые края и кончики на листьях, увядание, желтые листья.

Один из самых распространенных методов повышения влажности – опрыскивание. Опрыскивание действительно повышает влажность вокруг цветка. Но со временем капли воды на листьях испаряются. Влажность вокруг растения будет выше, только пока на них есть вода. Как только влага превращается в пар, влажность быстро падает до уровня помещения. В сухом зимнем воздухе растения будут влажными не более 15 минут. Значит, придется повторять опрыскивание каждые 15 минут, чтобы поддержать влажность. Но кто это будет делать?

Еще одна распространенная рекомендация по повышению влажности – установка поддона с галькой вокруг растений. Но поддоны совсем не выполняют своей функции. Вода испаряется из лотка с галькой. Это увеличивает влажность прямо над емкостью. Как только вода переходит в газообразное состояние, она быстро перемещается во всех направлениях. Молекулы воды распространяются по всей комнате, а затем и по всему дому. В итоге на расстоянии всего 20-30 см над лотком влажность будет уже такая же, как и во всей комнате.

Некоторые предлагают устраивать растениям душ, чтобы повысить влажность. Это хороший способ очистки комнатных цветов, однако он не повышает влажность в долгосрочной перспективе. Как только листья высыхают, они снова оказываются в сухой среде.

Чтобы повысить влажность для отдельных растений, используйте такой способ, как группировка растений для создания микроклимата. Каждый цветок испаряет воду со своих листьев, создавая более влажный воздух вокруг себя. Если несколько растений стоят близко друг к другу, они будут генерировать достаточно воды, чтобы поддерживать влажность в этом месте. Если есть возможность, поставьте в центр группы растений емкость с водой. Крупная или густая листва будет частично задерживать водяной пар из емкости, это может повысить влажность по мере испарения.

Основной способ, который работает лучше всего, – повысить влажность во всей комнате с помощью увлажнителя. Такая система не только приносит пользу растениям, но и помогает жильцам чувствовать себя более комфортно.

ПЕРЛОВКА С КУРИЦЕЙ В ДУХОВКЕ

ВКУСНО ПОЕДИМ!

здоровое-питание.рф

Этот вид крупы изготавливают из ячменя, зерна очищают, затем шлифуют. Из перловки получается вкусная каша, если крупу хорошо разварить. Ее можно добавить в суп для густоты или подать в качестве гарнира.

Перловая крупа очень полезна. В ней есть ценная аминокислота лизин, которая принимает участие в выработке коллагена, придающего коже гладкость и упругость, замедляет процесс старения.

Перловка богата витаминами группы В, они благотворно влияют на состояние волос, ногтей и обеспечивают работу нервной и сердечно-сосудистой систем. Клетчатка усиливает перистальтику и служит питательной средой для полезных бактерий, способствуя восстановлению здоровой микрофлоры. В крупе много селена, который укрепляет иммунитет, улучшает память, концентрацию внимания и поддерживает работу органов зрения.

Потребуется: перловка – 1 стакан, куриное филе – 400 г, шампиньоны – 200 г, морковь крупная – 1 шт., лук крупный – 1 шт., растительное масло – 4 ст. ложки, чесночный порошок – 0,5 ч. ложки, соль и перец черный молотый – по вкусу.

Приготовление: перловую крупу промойте несколько раз до чистой воды. Чтобы сэкономить время, крупу лучше предварительно отварить в кастрюле – около 40 минут.

Овощи почистите и нарежьте средними кубиками. Некрупными кусками нарежьте куриное филе. В сковороде с толстым дном разогрейте растительное масло. Отправьте курицу, морковь, лук и шампиньоны в сковороду. Обжарьте мясо, овощи и грибы, постоянно помешивая, около 5-7 минут.

В форму для запекания выложите готовую перловку, сверху – мясо с овощами. Посолите по вкусу, добавьте приправы и специи. Аккуратно всё перемешайте, накройте форму фольгой и отправьте в духовку на 40-50 минут. Температуру установите от 180 до 220 градусов, ориентируйтесь на свою духовку.

СПОЕМТЕ, ДРУЗЬЯ

Милая мама

По просьбе **Нины Михайловны** из Каменска-Уральского публикуем слова любимой многими песни. «И слова, и мелодия, и проникновенное исполнение **Людмилы Зыкиной** сделали все, чтобы песня эта сразу запала в душу, – пишет читательница. – Раньше она часто звучала на концертах, особенно к 8 Марта, но сейчас, к сожалению, слышу ее очень редко. А ведь и сегодня эта песня нужна нашим солдатам и офицерам, особенно тем, кто принимает участие в СВО. Ведь это песня о самом дорогом человеке – о матери...»

Композитор Александр Аверкин, автор слов Игорь Лашков

В мыслях я навещаю домик наш за рекой,
Как живешь ты, родная, сыну сердце
раскрой,
К нежной ласковой самой письмецо свое
шлю,

Мама, милая мама, как тебя я люблю.
Я живу на границе, где полярная мгла,
Ветер в окна стучится, путь метель замела.
К нежной ласковой самой письмецо свое
шлю,

Мама, милая мама, как тебя я люблю.
Над моим изголовьем наклоняешься ты,
И смотрю я с любовью на родные черты.
К нежной ласковой самой письмецо
свое шлю,

Мама, милая мама, как тебя я люблю.
Улыбнись веселее, напиши мне ответ,
Ведь улыбкой твоею я на службе согрет.
К нежной ласковой самой письмецо
свое шлю,

Мама, милая мама, как тебя я люблю.
К нежной ласковой самой письмецо
свое шлю,
Мама, милая мама, как тебя я люблю.

ПОСМОТРИТЕ НА НЕБО!

ЭТО ИНТЕРЕСНО

<https://planetarium22.ru/news>

Длинные зимние ночи декабря дают возможность любоваться небосводом гораздо дольше. День зимнего солнцестояния – 21 декабря, именно в этот день наступает астрономическая зима. В полдень Солнце на юге будет находиться на высоте всего лишь 13 градусов над горизонтом. Это самый короткий день продолжительностью 6 часов 46 минут и самая долгая ночь, длительность которой составляет 17 часов 14 минут.

Метеорный поток Геминиды – один из самых крупных звездопадов года. Наблюдать его можно с 3 по 20 декабря, а пик активности приходится на 14 декабря, в этот период на небе за один час можно увидеть около 150 метеоров. Область на небосводе, откуда в разные стороны разлетаются метеорные частицы – это радиант, расположен он в созвездии Близнецов (Близнецы на латинском Gemini), потому и название этого метеорного потока связано с этим созвездием. Наблюдать звездопад можно с вечернего времени и в течение всей ночи, лучше всего это делать на темном небе, однако сияние Луны будет загромождать небосвод. Отличительная особенность этого метеорного потока

в его происхождении. Геминиды – единственный мощный поток, который образовался не из частиц кометы, а из осколков астероида Фаэтон.

В декабре на небе хорошо видны, например, такие звезды: на востоке – Процион – главная звезда в созвездии Малого пса; Бетельгейзе, звезда красного сверхгиганта, и Ригель, двойная пульсирующая переменная звезда в созвездии Ориона, а также Альдебаран в созвездии Тельца и Сириус из созвездия Большого пса видны на юге. На западе расположена звезда Денеб из созвездия Лебедя, а на севере звезда Вега – самая яркая звезда в созвездии Лиры.

Планеты Солнечной системы видны в разное время суток, у каждой планеты свой «звездный час». Меркурий не доступен для наблюдения в декабре. Венера, вторая планета Солнечной системы, самая яркая из всех планет на небе, поэтому уже даже на закате Солнца ее можно увидеть как звезду. Марс в декабре восходит поздним вечером на востоке. Увидеть его можно в виде звезды на небе с насыщенным оранжевым оттенком. Юпитер появляется на востоке в вечернее время и виден в течение всей ночи. Располагается он в созвездии Тельца и виден в виде яркой звезды белого цвета. Сатурн – газовый гигант с большими кольцами, который можно наблюдать в созвездии Водолея с наступлением темноты и почти до полуночи на южной или юго-западной части неба как звезду слабого свечения с оранжевым



картин.papik.pro/nebo

оттенком. Уран расположен на границе созвездий Тельца и Овна, а Нептун находится на площадке созвездия Рыб, чтобы увидеть эти планеты нужно воспользоваться биноклем или телескопом, невооруженным глазом эти две далекие планеты не видны на небе.

В новогоднюю ночь небо украшает планета Марс и ярко сияющий Юпитер, среди созвездий на юге возвышается охотник Орион. Загадывайте желания, ведь именно под новый год мечты могут исполниться. Пусть каждый ваш день будет ясным и солнечным, а капризы погоды не мешают любоваться великолепием звездного неба.

УЧИТЬСЯ ВСЕГДА ПРИГОДИТСЯ

Популярная у жителей Екатеринбурга и области Уральская школа садоводства и огородничества вновь открыла свои двери.

Ведущие ученые Урала проведут серию лекций и практических занятий для всех, кто интересуется садоводством, огородничеством и ландшафтным дизайном.

Занятия будут проходить **каждую субботу с 10 до 12 часов до 26 апреля 2025 года включительно, для слушателей – бесплатно.** Прежних и новых слушателей ждут в Уральском государственном аграрном университете по адресу: **ул. Карла Либкнехта, 42, аудитория 1402 (4 этаж).** При себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность.

9-22 ДЕКАБРЯ
УЛИЧНАЯ ЯРМАРКА

13-15 ДЕКАБРЯ
ЯРМАРКА В ДОМНЕ

Новогодняя ЯРМАРКА В ДОМНЕ

ул. Вайнера, 16
Вход и активности БЕСПЛАТНЫЕ

НАШ САЙТ: газетapенсионер.рф

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: ПЗ196

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

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

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

Адрес редакции и издателя:

Россия, 620000, Екатеринбург, ул. Антона Валека, 15, оф. 602. **Телефон:** 8-800-511-87-12. **E-mail:** ps@mediakrug.ru. **Сайт:** газетapенсионер.рф

Газета распространяется по подписке, в газетных киосках, почтовых отделениях города и области. Цена – договорная. Газета отпечатана в АО «Прайм Принт Екатеринбург», Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18, корп. Н. Сдача номера в печать по графику – 16.00, фактически – 13.00, 03.12.2024 г. Дата производства 03.12.2024 г. Выход в свет 04.12.2024 г. **Тираж** 12 000 экз. **Заказ** 8517.

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

