

Пенсионер

ГАЗЕТА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ И ЖДУТ

№ 50 (1228)
11 ДЕКАБРЯ 2024 г.

Дежурный
по номеру

Вопрос :
каковы ваши
семейные
традиции
встречи Нового
года?

Ваши звонки принимаются
с 12 по 17 декабря.
Звоните
с 10 до 16 часов.
 8-912-229-31-01
Зеленцова Ирина
Анатольевна

ПОДАРОК К НОВОМУ ГОДУ

ДОСТОВЕРНО

Проезд в общественном электротранспорте Екатеринбурга несколько дней во время новогодних праздников будет бесплатным.

Такой подарок подготовила для горожан и гостей города администрация областного центра, отменив плату за проезд в метро, трамваях и троллейбусах 31 декабря 2024 года и 1 января 2025 года. Также с 29 декабря по 8 января будут бесплатными парковки во всем городе.

Такое решение стало возможным, поскольку перевозчик не зависит от сбора платежей, а получает оплату за транспортную работу от муниципалитета. Это дает возможность «Гортрансу» не взимать плату за проезд в общественном транспорте в обозначенный период. Все издержки за этот период на себя возьмет администрация Екатеринбурга. Но, к сожалению, акция щедрости не коснется автобусов.

екатеринбург.рф

ОБМАН ПОД ПРЕДЛОГОМ ТРУДОУСТРОЙСТВА

БАНК РОССИИ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

Злоумышленники стали чаще размещать в Интернете объявления о привлекательных вакансиях в крупных компаниях, государственных организациях или в Банке России.

Откликнувшихся соискателей, в том числе – пенсионеров и предпенсионеров, просят заполнить анкету, так злоумышленники получают персональную и банковскую информацию. Затем они приглашают людей на собеседование, чтобы наладить контакт и расположить к себе. Однако под разными предлогами работодатели объясняют, что встретиться лично в офисе невозможно, поэтому собеседование проводят дистанционно. Они втираются в доверие, задавая вопросы о профессиональных навыках кандидата, рассказывают о компании и должностных инструкциях. В процессе разговора мошенники просят «кандидата» перевести деньги, которые якобы необходимы для подписания трудового договора. Цели называют разные в зависимости от предлагаемой должности: оплата предварительного обучения, медосмотр, взносы за спецодежду, подтверждение актуальности банковской карты для зачисления будущей зарплаты.

Александр Сальников, эксперт по безопасности Уральского ГУ Банка России, напоминает: «Не теряйте бдительности, когда вы обсуждаете с потенциальным работодателем детали трудоустройства или стажировки. Помните простые правила. Первое: ничего не платите работодателю, чтобы получить работу! Если вас попросят что-то купить или заплатить за что-то, отказывайтесь от дальнейшего общения. Второе: не разбрасывайтесь финансовыми данными. Настоящие работодатели не запрашивают полные реквизиты карты, не просят кандидатов финансово участвовать в каких-либо операциях. Информацию о вакансиях и стажировках обязательно проверяйте на официальном сайте компании или специальных ресурсах по поиску персонала».

Пресс-служба Уральского
главного управления Банка России

ЧЕМ СТАРШЕ, ТЕМ АКТИВНЕЕ НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ «СЕРЕБРЯНОГО» ВОЗРАСТА



Надежда Печерина
Фото: realtagil.ru

На фоне шумного светлого мегаполиса, каким является Екатеринбург, небольшой Среднеуральск выглядит приветливо и уютно. Расположенный в прибрежной зоне озера Исеть, окруженный лесами, он похож на тихую гавань.

У города необычная и бурная история, связанная со строительством и вводом в строй в 30-е годы прошлого столетия СУГРЭС и других предприятий, где трудились многие поколения среднеуральцев. Они-то и закладывали традиции города. О ценности опыта ветеранов, о привлечении их к решению актуальных вопросов «Пенсионеру» рассказал глава ГО Среднеуральск **Алексей Стасенок**.

- Алексей Викторович, благодарим за то, что вновь уделили газете время, чтобы поговорить о старшем поколении Среднеуральска. Почему это так важно для вас?

- Люди – главная ценность нашего небольшого города. Компактность проживания, сплоченность в силу того, что многие поколения горожан работали и продолжают трудиться на местных предприятиях, наконец, близость к природе создают особую атмосферу. Однако, несмотря на теплоту, отзывчивость и дружелюбие наших пенсионеров, мы видим, что многие из них стали испытывать определенные трудности. Да, времена сейчас непростые. Меняется экономика: открываются

новые производства, в то же время закрываются производства, которые дороги ветеранам. Ведь они работали там не один десяток лет. И я, как и многие мои коллеги, задаюсь вопросом: как помочь старшему поколению, как поддержать, вселить веру в то, что с Россией, нашим регионом, родным Среднеуральском все будет хорошо, что молодое поколение осознаёт свою ответственность перед обществом и страной? Люди должны это знать. Они заслуживают честного отношения, уважения и внимания. Особенно люди старшего возраста. Их опыт уникален, их активности можно позавидовать.

- На чем основана ваша уверенность в том, что пожилые люди, пенсионеры активны и хотят творить?

- На личном опыте, опыте моей семьи, моих родителей, бабушек, дедушек. Мой дед по материнской линии Геннадий Павлович во время службы в армии отморозил ноги, его парализовало. Но даже в пожилом возрасте он продолжал трудиться сторожем в школе в Нижней Туре. А бабушка Лида всю жизнь проработала на стройке, была невероятно трудолюбивым человеком. Хочется верить, что её трудолюбие хотя бы частично передалось и мне. В Среднеуральске, где я занимаю пост главы чуть более года, активных и неравнодушных пенсионеров вижу на каждом шагу. Многие долгое время работали на СУГРЭС, это сплотило людей. Они создали организацию «Совет ветеранов Среднеуральской ГРЭС», работают очень ответственно. Бережно хранят память о достойных людях, об истории

Продолжение на стр. 2

ЧЕМ СТАРШЕ, ТЕМ АКТИВНЕЕ

Окончание. Начало на стр. 1



СУГРЭС. Инициировали установку бюста начальнику строительства гидроэлектростанции Алексею Ивановичу Котомину. Ветераны и пенсионеры Среднеуральска с радостью участвуют в культурно-массовых и спортивных мероприятиях города и всей области. Думаю, что представители старшего поколения обладают какой-то особой энергией. Они крепкие духом, выносливые. Мои родители были простыми рабочими, они научили меня ценить любой труд, заботиться о близких, быть ответственным в каждом деле. Родители часто говорили о том, что жизнь каждого человека – это история, и она должна быть достойной.

- Работа администрации ГО Сред-

неуральск по отношению к старшему поколению как-то меняется?

- Не так давно наш город волился в сообщество «Агломерация Екатеринбург». Считаю, что это – огромная удача. У нас появились новые возможности, которые надо использовать максимально и эффективно. Старшее поколение должно иметь все условия для реализации своих интересов. А мегаполис предоставляет огромное количество ресурсов и возможностей, моей задачей является помочь людям увидеть эти возможности и воспользоваться ими. Я очень хочу, чтобы люди чувствовали себя важной частью городской жизни. Сейчас специалисты нашей администрации стали больше

общаться с пожилыми людьми. Мы внимательно отслеживаем ситуацию в здравоохранении, доставку лекарств. На постоянном контроле – вопросы безопасности пожилых людей и их имущества, доступ к транспортным услугам. Многие пенсионеры увлечены садоводством, мы поддерживаем их инициативу. К решению жилищно-коммунальных проблем привлекаем профессиональных экспертов, мониторим тематические материалы в СМИ. Газета «Пенсионер» – тоже экспертная площадка по вопросам, актуальным для представителей старшего поколения. Это – мое личное мнение! Я обратил внимание на то, что у «Пенсионера» есть интересные формы работы, действуют разные сообщества. Я приглашаю редакцию газеты стать проводником ваших проектов в нашем городе. Таких, как Клуб творчества «Осеннее очарование», Клуб знакомств, который помогает встречаться единомышленникам, находить друзей. В этих формах работы мы видим большую пользу. Мы высоко оцениваем ваши фестиваль творчества пожилых людей «Осеннее очарование» и круглогодичный Клуб творчества песенных коллективов. А в Среднеуральске, скажу вам, немало талантливых людей, желающих проявить себя в творчестве. Как говорится, выйти в свет. На мой взгляд, прекрасен и ваш проект «Областная школа журналистики» для пожилых людей. Уверю, нашим жителям есть что писать о родном городе и делать это на достойном уровне.

- Советую обратить внимание на такую форму работы, как «Выездная редакция газеты «Пенсионер». Проект включает разнообразные формы работы. Мы планируем расширить Клуб творчества и запустить новые проекты. Такие, как выставки работ пенсионеров, курсы по народным ремеслам и другие...

- Желаю газете успеха и рассчитываю на то, что в ряды ваших сообществ вольются среднеуральцы старшего возраста. Пользуясь случаем, хочу обратиться к представителям старшего поколения: знайте, что вы всегда будете в центре нашего внимания, что вы не одни. Мы готовы выслушать предлагаемые вами культурные и социальные идеи и предложения. И не только выслушать, но и претворять их в жизнь. Уверен, вместе мы сможем создать благоприятное и комфортное пространство для жизни в нашем славном городе. Будем стремиться к тому, чтобы жизнь каждого среднеуральца была наполнена радостью.

- Спасибо, Алексей Викторович, за содержательный разговор, за которым, как я понимаю, последуют конкретные решения во благо всех жителей Среднеуральска.

Телефон редакции газеты
для обратной связи:
8-800-511-87-12

Сайт: газетапенсионер.рф
(pensionerrossii.ru)

ИНИЦИАТИВА

Департамент информполитики

Для повышения туристического потенциала Среднего Урала

Губернатор Евгений Куйвашев поставил перед членами правительства Свердловской области задачу по развитию туристской инфраструктуры и повышению качества услуг в рамках нацпроекта «Туризм и гостеприимство».

Это важно, поскольку внутренний, региональный туризм очень популярен среди пожилых уральцев.

С начала 2024 года Свердловская область приняла более двух миллионов гостей. Средний Урал входит в число самых привлекательных направлений для путешествий по России.

- Мы уже много сделали для развития туризма. Запущены новые транспортные маршруты, пополняется гостиничный фонд. Практически в каждом муниципальном образовании появляются современные туристические комплексы и базы отдыха. Продолжить эту работу предстоит в рамках нового нацпроекта «Туризм и гостеприимство» – сказал губернатор.

За последние два года в Свердловской области на развитие туризма было направлено из федерального и областного бюджетов около 2,7 миллиарда рублей. Средства пошли на строительство и модернизацию баз отдыха, территорий активного отдыха, загородных клу-

бов, пляжной инфраструктуры. В числе важных проектов по развитию туризма – обустройство центров городов, в частности, создание доступной среды для людей с ограниченными физическими возможностями, подключение подсветки исторических зданий, обновление вывесок. В 2023 году изменения коснулись туристского центра Екатеринбурга, в 2024 году соответствующие работы организованы в Ирбите и Каменске-Уральском.

Глава региона также обратил внимание на необходимость развития экологического туризма. В Свердловской области спрос на загородный отдых продолжает превышать предложение, особенно в праздничные и выходные дни, а также в летний сезон. Поэтому необходимо создавать новые экологические маршруты. Как отметил областной министр природных ресурсов и экологии Денис Мамонтов, для развития экотуризма уже созданы 15 маршрутов общей протяженностью около 116 километров. В природных парках «Оленьи ручьи» и «Река Чусовая» активно используются водные маршруты по рекам Серга и Чусовая. Популярностью пользуются природный парк «Бажовские места», природно-минералогический заказник «Режевской» и Шарташский лесной парк.

Приоритеты бюджета в 2025 году

В Свердловской области принят бюджет на 2025 год. Депутаты Законодательного собрания региона одобрили соответствующий законопроект, предусмотрено увеличение финансирования практически всех отраслей: «социалки», здравоохранения, образования, культуры, дорожного строительства, ЖКХ, благоустройства.

«Каждая строка бюджета детально проработана с участниками согласительных процедур, учтены федеральные и региональные приоритеты, мнения и пожелания жителей. В «социальной» части бюджета запланирован рост расходов на оплату труда работников бюджетной сферы, финансирование отраслей социальной сферы, строительство жилья для детей-сирот, обеспечение лекарственными препаратами онкобольных. На предоставление мер соцподдержки в следующем году направят более 85 миллиардов рублей.

На финансирование капитальных расходов будет направлено более 40 миллиардов. Заложены средства на возведение 9 детсадов в Екатеринбурге, Нижнем Тагиле, Первоуральске, Сысерти, селах Сажино и Косулино. Будет построено 15 общеобразовательных организаций в Екатеринбурге, Верхней Пышме, Среднеуральске, Нижней Туре, Сосьве и других муниципалитетах. В планах создание 4 новых спорткомплексов в Краснотурьинске, Богдановиче, Камышлове, Первоуральске, а также 8 поликлиник в Серове, Екатеринбурге, Артёмовском, Берёзовском, Арамили, Реже, посёлке Верхние Серги и реконструкция терапевтического корпуса Верхнепышминской ГБ.

Большое внимание уделили вопросам обеспечения пожарной безопасности – строительству 5 зданий пожарных депо в посёлках Сосьва и Рефтинский, селе Курганово, в Верхнем Тагиле, в селе Бараба ГО Богданович. Исполнение принятого областного бюджета начнётся с 1 января 2025 года.

ГОЛУБОЙ ОГОНЕК НА ДАЧЕ

КОМПЕТЕНТНО

Елена Зинковская

Еще недавно газовое отопление в садовых домиках российских СНТ казалось фантастикой. Однако мечта превращается в реальность. В этом году была расширена программа социальной газификации. Теперь к ней могут присоединиться и садоводческие товарищества. Какие для этого необходимо выполнить условия, с какими сложностями могут столкнуться СНТ, уральцам разъясняли эксперты.

О требованиях, сроках, льготах

Министр энергетики и ЖКХ Свердловской области **Николай Смирнов** напомнил, что в 2021 году по поручению Президента РФ В.В. Путина Правительство РФ запустило программу социальной газификации. У россиян, живущих в сельской местности, появилась возможность бесплатно провести газ до границ своих земельных участков. Для этого нужно, чтобы частный жилой дом находился на территории газифицированного населенного пункта, был зарегистрирован как завершенное строение и у собственника имелись все необходимые документы на земельный участок и дом. Начиная с октября 2021 года в Свердловской области построено более 2,5 тысячи километров газовых сетей. Это создало возможность для подключения 88 800 частных жилых домов. В настоящее время заключены договоры на газификацию с 73 700 собственниками. Газ подведен к границам 50,5 тысячи домовладений.

Далее министр продолжил: «В текущем году Президент расширил программу газификации, отметив, что газопроводы к жилым домам в СНТ также долж-

ны проводиться бесплатно. Однако в этом случае необходимо выполнить ряд условий: садовое товарищество должно располагаться в границах газифицированного населенного пункта, на землю и дом должны быть оформлены документы на собственность, дом зарегистрирован как объект завершенного строительства. Есть еще дополнительное требование, которое, к сожалению, сейчас вызывает наибольшую сложность: к заявке надо приложить протокол общего собрания членов садового товарищества, где большинством голосов принято решение о том, что СНТ участвует в программе газификации и дает разрешение на прокладку газовых сетей внутри своей территории».

Специалисты минЖКХ провели анализ и выяснили, что потенциально в программе газификации СНТ могут принять участие более 14 тысяч домовладений. Но из них подали заявки на участие в программе менее 3,5 тысячи, а в полном объеме собрали документы всего 2 тысячи. Процесс формирования программы по газификации СНТ идет именно сейчас, чем активнее садоводы станут подавать заявки, тем быстрее будут сформированы региональная и федеральная программы и выделены средства на строительство газопроводов. Программа социальной газификации не ограничена по срокам. Как только собственник будет готов участвовать в ней, он может подать заявку и встать в очередь на подключение.

Подведение газопровода до границ земельных участков, расположенных в СНТ, осуществляется на безвозмездной основе. А вот приобретение и установка газоиспользующего оборудования, работы по строительству газопровода в границах земельных участков заявителей производятся за их счет. На непосредственное подключение дома к газоснабжению предоставляется субсидия из областного бюджета для опреде-

ленных категорий граждан. Сумма компенсации составляет от 100 до 250 тысяч рублей. В Свердловской области список льготников для социальной газификации последовательно увеличивается. В него входят жители региона с низким доходом, ветераны и пенсионеры, участники боевых действий, работники бюджетной сферы в сельской местности, многодетные семьи и другие.

Как подать заявку на подключение газа в СНТ? Есть 4 способа. Первый, самый распространенный, им пользуются более 70% жителей Свердловской области, – федеральный портал газификации connectgas.ru. Второй – через сайт госуслуг, третий – через сайты региональных операторов, которые работают на территории муниципалитета. А те, кому тяжело или непривычно работать в Интернете, могут отдать документы на бумажном носителе в офисы газораспределительных организаций.

Важен голос каждого владельца

Почему вопрос о газификации домов в СНТ должен быть рассмотрен именно на общем собрании, объяснила председатель Свердловского регионального отделения Союза садоводов России Надежда Локтионова: «Протокол общего собрания является обязательным документом для садоводов, избежать этой процедуры ни одно садоводческое товарищество, которое имеет статус юридического лица, на сегодняшний день не может. Несмотря на то что в садоводческих товариществах у нас высший полномочный орган – общее собрание членов садоводческого товарищества, отмечу, что за вопрос социальной газификации голосуют все собственники земельных участков. Поэтому, когда председатели будут проводить общее собрание в тех СНТ, кто еще не провел, они обязательно должны уведомить всех собственников земельных участков, пригласить их на

общее собрание и учесть их голос при проведении голосования».

Граждане также должны распорядиться имуществом общего пользования, ведь газопровод будет проходить по земельным участкам общего назначения, а у каждого собственника в СНТ есть доля в землях общего пользования, поэтому собственник должен выразить свое согласие. Обязательный вопрос, который включен в этот протокол, – «нечинение препятствий в будущем для эксплуатации, ремонта газопровода». За него тоже нужно проголосовать. Эти важные вопросы должны быть обязательно отражены в протоколе общего собрания. Протокол с результатами голосования, со списком участников голосования председатель СНТ передает в газораспределительную компанию.

Как поможет «Росреестр»

«На территории Свердловской области 3227 СНТ. Из них 1910, практически две трети, находятся в границах населенных пунктов. Не будут подпадать под газификацию те СНТ, которые находятся в зонах подтопления-затопления, таких 350, и в зонах охранных объектов электросетевого хозяйства, их 328, – сообщил руководитель управления «Росреестр» по Свердловской области Игорь Цыганаш. – Определить, находится ли СНТ в границах населенного пункта, можно исходя из тех документов, которые имеются на руках у садовода о правах на земельный участок, и характеристик этого участка. На сайте Росреестра: rosreestr.gov.ru, размещена кадастровая карта, на ней можно найти свой участок и ознакомиться с его характеристиками. В ближайшее время мы разместим перечень СНТ, которые находятся в границах населенных пунктов, на наших страничках в соцсетях. Если участок все-таки имеет иные характеристики, необходимо обратиться в органы местного самоуправления».

ДАВАЙТЕ ЗНАКОМИТЬСЯ, ЭТО ПРОСТО И ПОЛЕЗНО



СОЛИД
БАНК

Огромная благодарность вам – людям, трудолюбиво и с честью работавшим на благо своих близких, отдававшим свой опыт, силы и время на развитие организаций, коллективов, проектов.

Радует, что вы и теперь, выйдя на пенсию, ведете активный образ жизни, читаете, принимаете искреннее участие в жизни детей, внуков, занимаетесь спортом, находите силы на творчество и хобби, прогулки и общение, на путешествия, дачи, ремонты. Кто-то даже продолжает учиться, осваивает новые профессии, и это достойно уважения и поддержки.

Все мы живем в материальном мире, и для осуществления желаний, как правило,

нужны деньги. Пусть для вас в преддверии наступающего 2025 года будет хорошим подспорьем финансовая поддержка. А где ее взять?

Теперь у вас есть надежный партнер – АО «Солид Банк», который вот уже 33 года помогает людям. Это Российско-Японский Банк, который хорошо известен в Приморье и на Камчатке, а теперь и в Екатеринбурге, на ул. Хохрякова, 74, открылся офис банка. В нем трудятся настоящие профессионалы, которые простыми словами расскажут об услугах, сделают расчёты, помогут разместить деньги с максимальной выгодой по ставкам до 25% и научат ежемесячно получать проценты. А если нужны деньги, подберут вам действительно комфортные платежи по договору.

Успевайте воспользоваться этой возможностью, пока действует специальное предложение по кредиту для пенсионеров, и есть возможность получить до 1 000 000 рублей по ставке 20,9%* годовых.

А теперь пришло время познакомиться.

Руководители по работе с физическими лицами – **Надежда Каповская** и **Олеся Калуж**.



Надежда Каповская: +7-912-639-1583, n.kapovskaya@solidbank.ru

Олеся Калуж: +7-912-607-3578, o.kalush@solidbank.ru

Мы всегда рады гостям, а за ароматным чаем и сладостями беседа о финансах, как показывает многолетний опыт, особенно продуктивна.

Ждем в гости, звоните, пишите, договоримся о времени встречи.

АО «Солид Банк», генеральная лицензия ЦБ РФ № 1329, www.solidbank.ru
*Условия приведены на 04.12.24, актуальные условия уточняйте по контактам, указанным в материале. ПСК 29,88-35,6% годовых, ставка 20,9-31,9%, срок 12 мес. - 5 лет, сумма от 30000 до 1000000 руб. без обеспечения.
*Ставка с учетом страхования, суммы кредита от 300001 руб., получения ЗП/пенсии на счет, открытый в АО «Солид Банк»



Дежурный по номеру
Мария Волкова

Желающих рассказать о песне, которая ассоциируется с Новым годом, увы, оказалось не слишком много. Разные жизненные вопросы мешают многим нашим читателям проникнуться предпраздничным настроением. Надеюсь, истории других пожилых уральцев помогут вам настроиться на позитивную волну.

НОВОГОДНЕЕ НАСТРОЕНИЕ – С ПЕРВЫХ НОТ

На перекрестке двух культур

Некоторые екатеринбуржцы и тагильчане заметили, что на их предновогодние ассоциации стала влиять фоновая музыка торговых центров. «Мне кажется, чтобы покупатели не отвлекались от покупок на родную речь и смыслы, магазины в каникулы и перед праздниками особенно часто проигрывают у себя именно иностранную музыку», – заметила **Мария Сергеевна** из Екатеринбурга. Она считает, что благодаря прогулкам по торговым центрам ее новогодние ассоциации пополнились композицией Harry New Year группы ABBA. Эту же песню назвал в разговоре **Антон Владимирович** из Нижнего Тагила.

Валерий из Нижнего Тагила вспомнил песню Джорджа Майкла Last Christmas: «Там не так много слов и много музыки, поэтому ее любят включать в торговых центрах». Хотя своей главной личной музыкальной ассоциацией читатель считает балет П. И. Чайковского «Щелкунчик». «Любая композиция из «Щелкунчика» сразу поднимает дух, в них чувствуется аромат мандаринов и хвои!» – поделился читатель. Любопытно, что «Щелкунчик» и за рубежом по-прежнему считается одним из символов Нового года и Рождества. И не страшны детищу Чайковского никакие санкции и отмены.

Наш культурный код

Абсолютный новогодний лидер – это песенка «В лесу родилась елочка». Слова написаны Раисой Адамовной Кудашевой, музыка – Леонидом Карловичем Бекманом. «Я сама в детстве пела ее, потом дети и внуки», – поделилась **Вера Ивановна** из Екатеринбурга. **Валерий**, житель Нижнего Тагила, отшутился: «Человек рождается, ему пуповину отрезают и вшивают чип с

текстом и мотивом «Елочка».

Интересно, что социологические исследования разных лет действительно включают текст «В лесу родилась елочка» в число самых популярных в России стихотворных строк, наравне с произведениями русских и мировых классиков. Так что эта песенка и без привязки к Новому году в самом деле «вшита» в культурный код каждого россиянина.

Детские воспоминания

Для **Елены Анатольевны** из Екатеринбурга праздник немислим без песен «Три белых коня» и «Кабы не было зимы», ставшие визитной карточкой Нового года в восьмидесятые годы благодаря фильму «Чародеи» и серии мультфильмов о Простоквашино. «Если обратиться к детским воспоминаниям, то очень хорошо помню, как мы учили в школе песню «Здравствуй, гостя Зима». И она для меня тоже связана с праздничным настроением». Еще в памяти читательницы очень крепко засели стихи про зиму на немецком языке, которые она учила еще в пятом классе: «Язык я, конечно, уже толком не

помню, а вот стишки эти никак не забываются».

Признаюсь, что и у меня самой есть на примете детская песенка, которая ассоциируется с Новым годом. Мне кажется, когда я впервые ее услышала, то уже знала, что Дед Мороз – это всего лишь веселый актер, а вовсе не могущественный добрый волшебник. Но этой песне удалось снова зажечь в детской душе веру в чудо. Речь о «Снежинке» из все того же прекрасного фильма «Чародеи». Мне кажется, я до сих пор, когда выхожу в новогоднюю ночь на улицу, а там – снегопад, робко поглядываю на варежку: а вдруг в этот раз снежинка не растает.

Спасибо, «Пенсионер»!

Многие читатели продолжили поздравлять редакцию с 25-летием. Другие – благодарили за нашу добросовестную работу. Екатеринбургская **Светлана Ивановна** представилась нашей «юной» подписчицей: он выписывает газету только год. Она поделилась впечатлениями от дня подписчика, который читательница посетила еще весной. Ее приятно удивило, что нашим сотрудникам Олеся Бироимовой и Валерию Дианову удалось поднять пенсионерам настроение. «Каждому они предложили присесть, выслушали, помогли заполнить квитанцию и подарили подарки», – вспомнила пенсионерка. Таковую же

доброжелательность и заботу о читателях Светлана Ивановна отметила и у других сотрудников газеты, начиная, конечно, с главного редактора «Пенсионера» Натальи Дмитриевны Березняковой. «Передаю вам искреннюю сердечную благодарность от лица всех подписчиков», – сказала читательница.

Со словами благодарности позвонила и читательница **Степанида** из Заречного: «Газета «Пенсионер» становится все лучше и лучше. Всем коллективу спасибо за отличную позицию, статьи о пожилых людях. Всей редакции – крепкого здоровья и успехов!».

А НЕ МНОГО ЛИ РЕКЛАМЫ ПО ТЕЛЕВИЗОРУ?



В том, что центральные каналы соблюдают требования Закона о рекламе, усомнился **Иван Иванович**, наш читатель из п. Калиново Невьянского района. На его взгляд, рекламы там в последнее время стало еще больше прежнего и о ее начале перестали объявлять. По его просьбе рассказываем о некоторых пунктах ст.14 Реклама в телепрограммах и телепередачах Федерального закона № 38 «О рекламе».

С чего начинается реклама?

Блок рекламы должен предваряться объявлением о ее начале. Так гласит п. 1 статьи: «Прерывание телепрограммы или телепередачи рекламой, то есть остановка трансляции телепрограммы или телепередачи для демонстрации рекламы, должно предваряться сообщением о последующей трансляции рекламы, за исключением прерывания спонсорской рекламой».

Сколько должна длиться реклама?

Для разных каналов закон предусматривает разную длительность рекламы. Общее положение раскрывает в п. 3: «Общая продолжительность распространяемой в телепрограмме рекламы (в том числе такой рекламы, как телемагазины), прерывания телепрограммы рекламой (в том числе спонсорской рекламой) и совмещения

рекламы с телепрограммой способом «бегущей строки» или иным способом ее наложения на кадр телепрограммы не может превышать 20% времени вещания в течение часа и 15% времени вещания в течение суток». Исключение составляют «телепрограммы, которые зарегистрированы в качестве средств массовой информации, специализирующихся на сообщениях и материалах рекламного характера».

У спортсменов свои правила

Любители спорта, согласно п.8, должны наслаждаться рекламой только в перерывах в ходе спортивных соревнований или во время их остановок. Идет трансляция в прямом эфире или в записи – значения не имеет. Однако, п. 9 уточняет: если в трансляции не предусмотрены перерывы, рекламный блок не должен приводить «к потере части существенной информации о спортивном соревновании». Общая продолжительность именно такой рекламы «не может превышать двадцать процентов фактического времени трансляции спортивного соревнования».

А если в эфире – кино?

«Иные телепередачи, в том числе художественные фильмы, могут прерываться рекламой таким образом, чтобы продолжительность каждого прерывания указанных телепередач рекламой не превышала четыре минуты», гласит п. 10 статьи.

Самореклама – не реклама

Транслировать логотип своего канала или сообщать о своих будущих передачах канал может, сколько угодно. На нее лимиты, обозначенные выше, не распространяются, гласит п. 16. Из-за этого, возможно, рекламные блоки по телевидению и кажутся такими долгими.

СТАТИСТИКА

Дежурному поступило **12** звонков
из Екатеринбурга, Нижнего Тагила, Заречного, Асбеста, Невьянского района.

ПЕРВЫЙ



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

РОССИЯ



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

НТВ



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

МАТЧ ТВ



08.00, 16.55 ВОПРОКИ ВСЕМУ 12+
08.30 ВСЕ О ГЛАВНОМ 12+
09.00, 12.00, 14.55, 17.30 НОВОСТИ
09.05, 23.30, 02.45 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.00 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА 16+
07.40 Д/Ф «ПЛАВСК. ДВОРЕЦ ДЛЯ ЛЮБИМОЙ» 16+

Домашний



06.30, 05.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
06.55, 04.40 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
07.50, 03.00 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+

ТНТ



07.00, 08.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
09.00 ЗВЕЗДЫ В ДЖУНГЛЯХ 16+
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, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30 Т/С «ЖУКИ» 16+

ЗВЕЗДА



05.25 Х/Ф «ВЗРЫВ НА РАССВЕТЕ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ
09.15 Д/С «ВТОРАЯ МИРОВАЯ: ПЛАМЯ И СТАЛЬ» 16+

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 СМЕХ, ДРОЖЬ И ВИДЕО 16+
08.50 Т/С «И ТЫ УВИДИШЬ СВЕТ» 16+

4 КАНАЛ



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

5 канал



06.20, 07.05 Т/С «ЧУЖОЙ РАЙОН-3» 16+
08.00, 09.30 Т/С «НАШ СПЕЦНАЗ-2» 16+

ТНВ



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

ОТВ



06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+

СТС



06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
06.10 М/Ф «ТРИ КОТА» 0+
07.10 М/Ф «ЛИЛЛ ГРОМ» 0+

ТВ3



06.00, 05.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 6+
08.00 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+

РЕН ТВ



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

ВТОРНИК, 17 ДЕКАБРЯ

ПЕРВЫЙ



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

РОССИЯ



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

НТВ



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

МАТЧ ТВ



08.00, 16.55 ВОПРОКИ ВСЕМУ 12+
08.30 МАТЧ! ПАРАД 6+
09.00, 12.00, 14.55, 17.30 НОВОСТИ
09.05, 17.35, 23.55 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05, 00.05 Д/Ф «ИМПЕРАТРИЦЫ ДРЕВНЕГО РИМА» 16+

Домашний



06.30, 05.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.10, 04.40 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

ТНТ



07.00, 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, 18.30 Т/С «САШАТАНЯ» 16+

ЗВЕЗДА



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

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+
08.40 Т/С «И ТЫ УВИДИШЬ СВЕТ» 16+

4 КАНАЛ



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

5 канал



06.15, 07.05 Т/С «ГОСПОДА ОФИЦЕРЫ» 16+
08.00, 09.30 Т/С «НАШ СПЕЦНАЗ-2» 16+

ТНВ



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

ОТВ



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

СТС



06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
06.10 М/Ф «ТРИ КОТА» 0+
07.10 М/Ф «ПОБЕГ ИЗ КОСМОСА» 6+

ТВ3



06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 6+
08.00 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+

РЕН ТВ



05.00, 18.00, 01.25, 04.30 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+

ПЕРВЫЙ 1

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

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. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+

НТВ

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

МАТЧ ТВ 2

08.00 16.55 ВОПРЕКИ ВСЕМУ 12+
08.30 ГЕОГРАФИЯ СПОРТА 12+
09.00 12.00, 14.55, 17.30 НОВОСТИ
09.05 17.35, 23.30, 03.00 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА K

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05 00.10 Д/Ф «ИМПЕРАТРИЦЫ ДРЕВНЕГО РИМА» 16+
08.10 Т/С «МЕГРЭ» 16+
10.00 12.30, 16.30, 19.30, 23.55 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+

Домашний

06.30 05.40 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.15 04.50 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.15 03.05 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+

ТНТ

07.00 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

05.05 Т/С «СМЕРТЬ ШПИОНОМ. СКРЫТЫЙ ВРАГ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+
08.45 Т/С «СЕКРЕТ УПАВШЕЙ ЗВЕЗДЫ» 16+

4 КАНАЛ

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

5 канал

05.00 09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
05.30 06.15, 07.10 Т/С «ГОСПОДА ОФИЦЕРЫ» 16+

ТНВ

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

ОТВ

05.00 08.00, 12.00, 15.00, 21.30 СОБЫТИЯ 16+
05.30 08.30, 12.30, 15.30, 22.00 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+

СТС

06.00 05.50 ЕРАЛАШ 0+
06.10 М/Ф «ТРИ КОТА» 0+
07.10 М/Ф «РОК ДОГ» 6+

ТВ3

06.00 05.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 6+
08.00 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+

РЕН ТВ

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

ЧЕТВЕРГ, 19 ДЕКАБРЯ

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00 11.00, 13.30, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 11.20, 17.15, 22.45 ИНФОРМАЦИОННЫЙ КАНАЛ 16+

РОССИЯ 1

05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00 11.00, 13.00, 19.00, 03.00 ВЕСТИ
09.30 20.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+

НТВ

04.50 Т/С «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00 10.00, 12.00, 18.00, 23.35 СЕГОДНЯ
08.25 10.30 Т/С «ПЕС» 16+

МАТЧ ТВ 2

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

КУЛЬТУРА K

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05 Д/Ф «ИМПЕРАТРИЦЫ ДРЕВНЕГО РИМА» 16+
08.05 22.15 Т/С «МЕГРЭ» 16+

Домашний

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

ТНТ

07.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
08.00 ЗВЕЗДНЫЕ ТАНЦЫ 16+

ЗВЕЗДА

05.10 Т/С «СМЕРТЬ ШПИОНОМ. ЛИСЬЯ НОРА» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+
08.45 Т/С «СЕКРЕТ УПАВШЕЙ ЗВЕЗДЫ» 16+

4 КАНАЛ

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

5 канал

06.10 Т/С «ГОСПОДА ОФИЦЕРЫ» 16+
08.00 ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ! 12+

ТНВ

06.00 13.05, 01.05 ПАНОРАМА 16+
08.00 17.00, 19.10, 22.15, 00.15, 02.40 КОНЦЕРТ 12+

ОТВ

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

СТС

06.00 05.50 ЕРАЛАШ 0+
06.10 М/Ф «ТРИ КОТА» 0+
07.10 М/Ф «РОК ДОГ» 6+

ТВ3

06.00 05.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 6+
08.00 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+

РЕН ТВ

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

ОНА БЛИСТАЛА НА СЦЕНЕ КРЕМЛЁВСКОГО ДВОРЦА

СИЛЬНЫЕ ДУХОМ

Ольга Брулёва, г. Екатеринбург
Фото из архива О.Патрий

В ноябре этого года в Москве прошёл Всероссийский форум «Мир другими глазами», приуроченный к Международному дню слепых. Его участницей стала и Ольга Патрий из Екатеринбурга – настоящий мастер художественного слова.

Мероприятие собрало более 450 участников из 59 регионов России, представителей федеральных органов власти, бизнеса и инклюзивных сообществ. Форум был посвящён рассмотрению современного положения одного из старейших и крупнейших сообществ инвалидов в Российской Федерации, состоянию прав и свобод слабовидящих и незрячих людей, их социальной интеграции и поддержке их интересов.

В 2025 году Всероссийскому обществу слепых исполняется 100 лет. Президент ВОС Владимир Сипкин подчеркнул, что с момента своего создания в 1925 году Всероссийское общество слепых активно участвует в жизни страны и содействует государству в решении многих социальных вопросов.

Форум «Мир другими глазами» стал важной платформой для обсуждения актуальных вопросов и выработки новых инициатив, направленных на поддержку и защиту прав людей с инвалидностью по зрению. Участие в нем принимала и делегация Свердловской областной общественной организации ВОС, возглавляемая её председателем М.А. Юдиной. В составе нашей делегации были две талантливые исполнительницы, удостоенные чести выступить в концертной программе, состоявшейся в Малом зале Государственного Кремлёвского дворца. Этот концерт стал ярким доказательством того, что среди инвалидов по зрению, порой живущих



в полной темноте, немало талантливых людей. На сцене Свердловскую область представляли Ольга Патрий и Лариса Юдина. С одной из них я познакомлю читателей нашей газеты, расскажу не только о творческом, но и о жизненном пути этой удивительной женщины.

В раннем детстве у Ольги обнаружились проблемы со зрением, поэтому родители определили её в специализированную школу-интернат. Здесь прошли её школьные годы, которые она и сегодня вспоминает с теплотой и благодарностью к педагогам. Именно на школьной сцене она начала творческий путь. Девушка с удовольствием читала стихи и пела песни. Воспоминания о юности у Ольги Викторовны самые светлые. Хотя прошла она в полной темноте, поскольку шесть перенесённых девичьих операций не дали положительного результата.

Окончив в 1980 году Верхнепышминскую школу для слабовидящих и незрячих, Ольга получила удостоверение массажиста и устроилась на работу в городскую больницу №6 Свердловска. И вот уже 44 года она трудится массажистом в этой больнице, демонстрируя удивительную верность профессии. Долголетняя трудовая деятельность О.В. Патрий оценена по достоинству: по ходатайству руководства больницы она награждена Благодарственным письмом Законодательного собрания Свердлов-

ской области и памятной медалью «235 лет Екатеринбургской городской Думе».

Но вернёмся к творчеству нашей героини. В 1981 году она пришла в ДК ВОС и до 2012 года была активной участницей творческих коллективов: народного театра, хоровой капеллы, театра художественного слова. Начинала со стихов, читала лирику М. Цветаевой, А.Ахматовой – своих любимых поэтов, позже увлеклась прозой. Публика с восторгом принимала в её исполнении отрывки из произведений Л. Толстого, Н. Лескова, М. Булгакова, В. Астафьева.

– Дом культуры ВОС в моей жизни значит очень много, здесь я обрела друзей, развила свои творческие способности. Очень благодарна Владимиру Тимофеевичу Худорожкову, художественному руководителю ДК ВОС, который научил меня работать, в первую очередь, над собой. Он – не только творчески одарённый человек, но и грамотный, требовательный руководитель. Во многом благодаря ему мы весь Советский Союз объехали – от Дальнего Востока до Прибалтики, везде нас встречали очень хорошо. Наши коллективы неоднократно становились лауреатами различных фестивалей и творческих конкурсов, проходивших в Свердловской области, в России и ранее – в Советском Союзе, – с удовольствием рассказывает Ольга Викторовна.

С благодарностью она вспоминает режиссёров Игоря Локотанова, Елену Полеву, Геннадия Хашабова, которые, не жалея сил и времени, занимались со слепыми артистами, детально разбирая каждую фразу, каждый шаг, который те должны сделать на сцене.

– В 2006 году на сцене дворца культуры ВОС состоялся мой бенефис, а в 2012 году я завершила свои выступления, – говорит Ольга Викторовна Патрий. Этой талантливой женщине жизнь открыла новые горизонты. Судьба подарила ей встречу с интересным, творческим человеком – Владимиром Чернигиным, который стал её мужем.

Он – тоже инвалид по зрению, но у него было остаточное зрение. Именно в этом союзе открылась новая грань таланта Ольги Викторовны. Вместе с супругом они проводили замечательные литературно-поэтические вечера, Владимир играл на гитаре, пел, Ольга читала стихи и прекрасно исполняла романсы. Эти камерные выступления, проходившие на различных площадках Екатеринбурга, Каменска-Уральского и других городов, благодарная аудитория всегда встречала овациями.

– Недаром говорят: если человек талантлив, то он талантлив во всём. Эти слова точно про Ольгу Викторовну Патрий, – считает М. А. Юдина, председатель Свердловской областной общественной организации ВОС.

А ещё О.В. Патрий – умница и красавица. Когда вышла на сцену Кремлёвского дворца – статная, в темно-синем платье, с ниткой жемчуга на шее, все смотрели на нее с восторгом, а когда прочла стихи, написанные слепыми поэтами, аплодисменты долго не умолкали.

Ольга Патрий – настоящий мастер художественного слова. И вполне закономерно, что именно ей накануне 100-летия Всероссийского общества слепых судьба преподнесла подарок – дала возможность выступить на сцене Кремлёвского дворца, блеснуть своим талантом перед друзьями, единомышленниками.

– Я испытывала огромную гордость и волнение, но читалось мне легко, чувствовала, что зал – мой, я – среди своих, – вспоминает Ольга Викторовна.

Её активная деятельность в системе Всероссийского общества слепых отмечена значимыми наградами, она – заслуженный работник ВОС, имеет нагрудный знак «За заслуги перед ВОС» 2 и 3 степеней. А её жизненная позиция, целеустремлённость, деловые качества и талант вызывают восхищение. В сердце Ольги Патрий живут любовь к людям, вера в людей, надежда на прекрасное будущее.

«Академия Слуха» – первая сеть центров слухопротезирования! Только этой зимой: второй слуховой аппарат – бесплатно!

1+1: ВТОРОЙ СЛУХОВОЙ АППАРАТ БЕСПЛАТНО!

Защита слухового аппарата в подарок

РАССРОЧКА до 24 месяцев

Детский смех, голоса близких – самые дорогие звуки для нашего сердца. Тем больше, когда мы теряем их из-за проблем со слухом. Упущенное время вернуть невозможно, но потерянный слух можно компенсировать с помощью слухового аппарата!

Какие симптомы существуют у людей, страдающих потерей слуха?

– Постепенное прибавление громкости телевизора, телефонного звонка.

– Человек начинает хуже разбирать слова, ему кажется, что другие говорят неразборчиво.

Чем опасна потеря слуха?

– Снижение качества жизни: слабослышащему сложно общаться с близкими, он может игнорировать сигналы опасности.

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

Чем помогут два слуховых аппарата? Почему нужны именно два?

– Два слуховых аппарата индивидуально восполняют потерю слуха и повышают разборчивость речи. А за счёт правильной настройки вы легко сможете слышать окружающий мир. **Современный слуховой аппарат повышает разборчивость речи**, чтобы общаться с близкими людьми. И вы будете чувствовать себя уверенно в любой ситуации, потому что за-

щита слухового аппарата идёт в подарок!

Ваш слуховой аппарат защищён от необратимого повреждения и воровства: если эти события произойдут, **мы выдадим новое устройство!** А взятая у нас **рассрочка не переносится на ваших наследников**, достаточно будет вернуть устройство в магазин, чтобы **аннулировать платежи**.

Только этой зимой в рамках программы «С заботой о вашем слухе» вы можете:

– попасть на **бесплатный приём к эксперту по слуху** и слуховым аппаратам;

– приобрести слуховые аппараты по акции **1+1: второй аппарат бесплатно!**

– оформить покупку в **рассрочку сроком до 18 месяцев!** А для покупателей по **электронному**

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

сертификату от СФР доступна **рассрочка сроком до 24 месяцев и до 4 лет бесплатно** обслуживания слухового аппарата!

Расрочка предоставляется ИП Муринов М. В. сроком от 3 до 24 месяцев. Минимальная сумма рассрочки – 35000 рублей. Максимальная сумма рассрочки не ограничена. Досрочное погашение доступно в любое время. Срок рассрочки – от 3 до 18 месяцев в зависимости от категории слухового аппарата, первый взнос – 50%, при предъявлении пенсионного удостоверения может быть снижен до 30%. Рассрочка сроком от 3 до 24 месяцев доступна при покупке с доплатой по электронному сертификату СФР. Первый взнос – электронный сертификат.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ
СПЕЦИАЛИСТА

НЕ УПУСТИТЕ ШАНС УСЛЫШАТЬ «БОЛЬШУЮ МУЗЫКУ»!

ПРОЕКТЫ

Мария Волкова
Фото: uralcult.ru

Уральская государственная консерватория (УГК) имени М.П. Мусоргского завершила осенний этап проекта «Большая музыка – в малые города». За три месяца преподаватели и студенты высшего учебного заведения побывали в пяти территориях Свердловской области с концертами и мастер-классами. Финалом стал гала-концерт юных музыкантов, которые лучше всего проявили себя во время образовательных мероприятий.

Немного о проекте

«Большая музыка – в малые города» – инициатива Виктора Ямпольского, пианиста, заслуженного артиста России и президента Фонда поддержки проектов в области культуры «Мост искусств». Реализация прошла на базе Уральской консерватории, а площадкой для проведения концертов стали музыкальные школы и колледжи искусств малых городов региона.

Проект существует с 2022 года, и за это время к нему присоединилось уже семь субъектов страны. «Сейчас участниками акции являются семь регионов, в областных центрах которых есть высшее музыкальное учебное заведение. Это



Владивосток, Саратов, Новосибирск, Астрахань, Казань, Уфа и Екатеринбург, – говорит Виктор Ямпольский. – Я считаю, что это очень успешный и нужный проект, поскольку он совпал с интересами студентов и педагогов и заслуживает того, чтобы стать постоянно действующим, и мы приложим к этому все силы».

Свердловская область реализует «Большую музыку...» все три года и планирует продолжать участие в акции в дальнейшем. Площадками для концертов и образовательных сессий проекта традиционно являются учреждения дополнительного образования – детские школы искусств и музыкальные школы. В этот раз это учреждения Новоуральска, Нижней Салды и Серова. Выбор УГК пал на два учебных заведения среднего звена – Асбестовский и Краснотурьинский колледжи искусств.

За осеннюю часть проекта Уральская консерватория провела в этих территориях 10 концертов и 10 образовательных сессий по разным специальностям музыкального искусства – инструментальной, куда вошли в том числе фортепиано, скрипка, баян, аккордеон, домра, а также сольному академическому и ансамблевому пению. В целом в мастер-классах приняли участие более 220 человек, не менее 1875 зрителей в малых городах и около 250 зрителей услышали гала-концерт в Уральской консерватории.

Директор Асбестовского колледжа искусств Людмила Тюкавкина отметила: «Для нас этот проект – новый виток отношений с Уральской консерваторией. У педагогов есть возможность обмениваться профессиональным опытом. Для наших студентов мастер-классы и концерты с преподавателями консер-

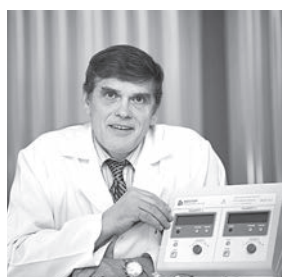
ватории являются путевкой в жизнь, потому что они иначе начинают видеть и осознавать траекторию своего профессионального движения. Кроме того, чем чаще к нам будут приезжать студенты консерватории, тем больше перспектив у нас найти среди них тех, кто захочет работать в среднем образовательном звене, может быть, в нашем колледже».

Следите за афишами!

Проректор по научной и проектной работе УГК им. М.П. Мусоргского Галина Денисова поделилась: «В следующий раз «Большая музыка...» прозвучит в наших малых городах уже в 2025 году – сбор заявок на участие от территорий начался, и даже есть первые планы». Так, преподаватели консерватории вновь посетят Серов, на этот раз повезет виолончелистам. А хоровой коллектив УГК поедет в Краснотурьинск, так как вуз очень заинтересован в привлечении абитуриентов на кафедру хорового дирижирования.

Следите за афишами музыкальных образовательных учреждений своего города. Возможно, в будущем году и у вас зазвучит «Большая музыка». В любом случае, вы точно откроете для себя новое место для встречи с классическим искусством. Ведь в музыкальных школах, колледжах и даже в самой консерватории довольно часто проходят концерты и творческие вечера. На многие действует свободный вход, а стоимость платных редко превышает 300 рублей.

О природе боли, о том, как от нее избавиться надолго или навсегда расскажет д.м.н., профессор, директор «Центра лечения боли» Герасимов А.А



Все знают, что остеохондроз позвоночника возникает от перегрузок и сидячего образа жизни. Раскроем другие тонкие механизмы боли.

Считается, что при остеохондрозе разрушаются межпозвоночные диски,

из них выступают грыжи диска, которые сдавливают выходящие из позвонка нервы. Такая трактовка возникновения боли неправильная. Нерв не содержит нервных рецепторов, поэтому не болит. Оказывается, болят сами позвонки, то есть кости и их сосуды. Наука доказала, что боль возникает в костных рецепторах позвонков при нарушении кровообращения, точнее, нехватке кислорода. С возрастом циркуляция крови в позвонках замедляется, венозная кровь заполняет все внутрикостные полости и создает недостаток кислорода.

Другой причиной возникновения боли является воспаление. Недостаток кислорода нарушает обмен веществ в позвонке и окружающих тканях, мышцах, что вызывает асептическое воспаление с отеком близлежащих тканей, нервного корешка, мышцы напрягаются. Это видно при обострении боли. Воспаление всегда сопровождается болью. Чем больше нарушено кровообращение в позвонках, тем интенсивнее боль. Для эффективного лечения необходимо восстанавливать именно кровообращение в позвонках и снять воспаление.

При лечении врачи обычно назначают противовоспалительные, обезболивающие и расслабляющие мышцы препараты. Известно, что они помогают в 30-40% случаев. Далее болезнь переходит в хроническое состояние,

ОТКУДА БОЛЬ В ПОЗВОНОЧНИКЕ?

когда назначаемые медикаменты часто не помогают, потому что нет воздействия именно на кость и её кровообращение. Большинство физиопроцедур также «не добираются» до кости из-за кожного барьера.

Не подумайте, что всё так плохо. В Свердловском медицинском институте ещё в 1980-е годы академик А.А.Герасимов разработал внутритканевую электростимуляцию, иначе ВТЭС. Это воздействие на кость и её кровообращение с помощью электрического тока. Создан специальный ток, похожий на естественные биоимпульсы, протекающие у людей по нервам, но в 500 раз сильнее. Он восстанавливает нервы и рецепторы костной ткани, активизирует снабжение кислородом и кровообращение. К сожалению, электроток не проходит через кожу, поэтому его подводят через иглу-электрод к нужному позвонку и восстанавливают нужный нерв. Несколько процедур ликвидируют все симптомы болезни.

ВТЭС зарекомендовала себя при лечении любых болевых синдромов позвоночника, всех суставов и конечностей, головной боли, мигрени, вегетососудистой дистонии, бронхиальной астмы, гастрита и язвенной болезни, тазовых болей, ночного энуреза, депрессии, лицевых болей, диабетических нейропатий.

В результате улучшается кровообращение в костной ткани, диффузное питание хряща межпозвоночного диска и суставов, устраняются мышечные спазмы. Процедуры комфортны. Их переносят и чувствительные люди, и дети. Процедуры проводят через день, их количество определяет врач при первичной консультации. Противопоказанием является онкология, эпилепсия и тяжелая сердечная недостаточность.

В сравнении с традиционными способами лечения ВТЭС обладает рядом преимуществ:

- Воздействие безвредно и не требует лекарственных препаратов.

- Устраняются все симптомы заболевания.
- Лечение производят амбулаторно.
- Продолжительность ремиссии – 3-10 лет.

С каждой процедурой уменьшаются болевой синдром и неврологические симптомы. Эти инновационные методы лечения используются во многих городах России и являются достойными импортозамещающими технологиями в наш сложный век иностранных санкций. Екатеринбург является центром использования этих передовых методов лечения.

В «Центре лечения боли» за долгие годы методика хорошо отработана, здесь можно попасть на прием и к самому профессору А.А.Герасимову

Для пенсионеров льготная стоимость на ВТЭС (кроме процедуры у самого профессора)

Новогодняя акция – с 20 декабря по 15 января консультация врача бесплатно

ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ БОЛИ  КЛИНИКА ГЕРАСИМОВА

НАШИ ФИЛИАЛЫ:
г. Екатеринбург

• ул. Восточная, 21Б,
тел. (343) 371-12-87

• ул. Шварца, 16, корп. 2
тел. (343) 218-53-12

• ул. Заводская, 19А,
тел. (343) 232-54-64

Сайт: NOPAIN.RU

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ДМИТРИЙ БРЕКОТКИН: У МЕНЯ БУДЕТ КЛАССИЧЕСКИЙ НОВЫЙ ГОД

ИДЕМ В КИНО

<https://www.ural.kp.ru/>
Фото: PR-служба ТНТ

5 декабря на экраны страны вышла новогодняя комедия «Звезды в Сибири» (16+) от телеканала ТНТ и студии «SVERDLOVSK». В съёмках участвовали Сергей Светлаков, Дмитрий Брекоткин, Тимур Батрутдинов, Ольга Бузова, Дмитрий Маликов, Клава Кока и другие артисты. В фильме они играли самих себя.

Идея фильма принадлежит Сергею Светлакову. Он и автор идеи, и продюсер, и сценарист. Ему давно очень хотелось сделать что-то свое, где он сможет собрать большое количество популярных артистов в одном фильме – в интересной новогодней комедии с правильным посылом, отличным чувством юмора и яркой картинкой. По сюжету зимней сказки звезды шоу-бизнеса отправляются на корпоратив в Сибирь, но случайно застревают в глухой деревне, где их ожидают различные приключения.

О том, как проходили съемки, накануне премьеры в Екатеринбурге рассказал актер и звезда «Уральских пельменей» Дмитрий Брекоткин.

– **Дмитрий, почему вы решили принять участие в съемках фильма «Звёзды в Сибири»?**

– Как почему? Меня заставили!

– **Кто?**

– Сергей Светлаков. Он позвонил за месяц до съемок и сказал: «Дима, надо!». У меня уже отдых с семьей был запланирован, билеты куплены... Но он чертовски здорово умеет уговаривать. Я был окутан его харизмой, аргументацией и дружескими манипуляциями, как паутиной. (Смеется). На самом деле – Сергей мой друг не только по сценарию, но и по жизни. Будь это не он, я бы, конечно, сказал, извините, не получится. А тут мой внутренний голос сказал: «Ну давай, попробуй, что поделаешь... Во-первых, Сергей просто так с тебя не слезет. А во-вторых, это действительно прикольная история, интересная, почему нет?»

– **Это не первый ваш опыт съемок в кино. Что было самым сложным на этот раз?**

– Мы снимали фильм в павильоне, и у нас бы искусственный, бумажный снег! Это прямо нечто! Тонны искусственного снега! Когда «включался» ветер, эти шарики из целлюлозы попадали в глаза, нам их постоянно промывали, практически после каждого дубля. Ощущение, будто тебе песок в глаза насыпали. Поэтому когда надо было играть страдания, якобы мы пробираемся сквозь пургу, мы не играли. После пятого дубля все и так на лицах было написано. Я ненавижу искусственный снег! И, конечно, было сложно играть в гриме. В павильоне +25 градусов, ты в какой-то шубе, валенках и изобрази-



жаешь замерзшего человека, а у тебя струйка пота течет по спине, ручейком таким полноводным. Вот этот момент, конечно, очень интересный.

– **В фильме звёзды играют сами себя. Каким получились вы? Есть ли отличие между вами и вашим героем?**

– Конечно, есть. На самом деле играть самого себя еще сложнее, чем вымышленного персонажа. А тут тебе режиссеры говорят: «Поярче сыграй», а ты понимаешь, что в жизни бы так себя не повел. Но это же сказка, и там показаны такие вещи, которые я бы в реальной жизни не сделал. Думаете, я бы полез на вышку, чтобы связь починить? Да пропади оно пропадом. Сидел бы там, играл бы в преферанс с местными, пока бы за мной не приехали и не спасли (смеется). Но как говорится, не совершь красиво в кино – не расскажешь историю.

– **По сюжету ваш герой и герой Сергея Светлакова должны проверить дружбу на прочность. В реальной жизни у вас была такая ситуация?**

– Мы ее еще не проверяли. И не дай Бог вообще проверять дружбу на прочность. То есть это, конечно, хорошо, если ты ее проверил и она казалась прочной. Но ведь она проверяется за счет каких-то исключительных ситуаций, и вот лучше бы их не было в жизни. А сейчас наши разговоры за кадром могут длиться вечно, мы в хороших отношениях.

– **Сергей также выступил в роли продюсера и сценариста. Он строгий руководитель?**

– Я не познал на себе его руково-

дительский гнев. Вообще «строгий» для него неправильное слово. Он адекватный и справедливый. Сережа с большим вниманием относится ко всем актерам, не только к тем, которые играют главные роли, ко всей съемочной группе, вплоть до ассистента звукорежиссера или светооператора, который таскает плафоны... Сереже удается создать на площадке какую-то семейную атмосферу, в которой всем участникам процесса хочется работать. За это его и любят.

– **Клава Кока (Высокова), как и Сергей Светлаков, тоже родом из Екатеринбурга. Какое у вас о ней сложилось впечатление?**

– С Клавой Кокой мы познакомились на площадке. До этого я ее не видел в жизни. Не знаю, в чем секрет. Может быть, Екатеринбург выпускает простых и позитивных людей. Но, несмотря на большую разницу в возрасте и ее статус в шоу-бизнесе, у нас сложилось прекрасное общение. К тому же Клава – артистка от природы: она харизматичная, талантливая, у нее есть опыт съемок, они же снимают тысячу клипов. Мне кажется, с точки зрения съемок она дальше меня на четыре круга, как футболист, который всех обогнал.

– **Вы говорили, что почувствовали себя на съемках «олдскульным чуваком» (прим. редакции: old school по-английски – старая школа, в ироничном смысле – старомодный). В чем это выразилось?**

– Меня же вообще нет в соцсетях. Я, можно сказать, сетевой неандерталец. А тут два ярчайших представителя – Ольга Бузова и Клава Кока. У них это происходит ежесекундно: за ними хо-

дит специальная команда, кто держит свет, кто предлагает, как и где лучше снимать. Это какой-то совершенно другой мир для меня. В один из съемочных дней я спел со всеми песню. И когда они хотели меня отметить в соцсетях, поняли, что меня там нет. В итоге просто написали «Брекоткин». И все такие: «Подождите, его что – нет в соцсетях? Он вообще на бересте до сих пор пишет...». Ну и слава Богу! Я бы с этими соцсетями с ума сошел.

– **Какой реакции от зрителей ждете после просмотра картины?**

– Там есть, где посмеяться, и есть, над чем подумать, поковырять старые занозы. Хотя, как этот механизм работает, мне до сих пор непонятно. Бывает, тебе очень смешно, а люди такие: «Да-да-да». Или же смеются там, где ты уверен, что это совершенно проходная история. Как это получается, я не понимаю, несколько лет бьюсь над этой загадкой.

– **В конце декабря в Екатеринбурге откроется каток на площади 1905 года. Планируете ли заглянуть туда?**

– Пока не знаю, потому что у меня есть собственный каток. Я фанат хоккея. Точнее – того, как я это вижу, потому что то, что я делаю с коньками и клюшкой, конечно, в большом смысле хоккеем назвать нельзя. Но я делаю небольшой корт, 10 на 15 метров. Я перешел на ночной образ жизни: три ночи я не сплю, достаю шланги и включаю воду. Соседи меня уже, кажется, ненавидят (смеется). Но сезон планирую открыть как только, так сразу: на этих выходных уже будем пробовать скользить.

– **Действие в фильме происходит под Новый год. А у вас какой был самый необычный Новый год?**

– Мне было лет 10. И прямо перед Новым годом у меня случился приступ аппендицита. Я выписался из больницы буквально 30-го, приехал домой полускрюченный. В Новый год съел какой-то торт, дождался салюта и лег спать. Ну а когда ложился, единственная была мысль: «Не надо больше так...».

Когда началась эта эра шоу-бизнеса, было много выступлений в Новый год. Бежишь с одной площадки на другую, вокруг суета, то ты в каком-то ресторане, то вообще в цеху, и в какой-то момент ловишь себя: «Черт, это же Новый год!». Но зато денег подзаработал и увез семью в отпуск на январские. Это такая палка о двух концах.

В последнее время все же стараюсь Новый год встречать с близкими, за праздничным столом. Вот и в этот раз планирую, что у меня будет классический Новый год. Сначала хватать колбасу с тарелки, потом сделать так, чтобы никто не заметил, что ты стащил со стола. Дальше уже можно поднять бокалы и смотреть телевизор. Ну и, конечно, помериться салютами с соседями.

С днём рождения!

Желаем много-много счастья,
Побольше мира, доброты,
Пусть обходят все ненастья
И пусть сбываются мечты.

75 ЛЕТ

Нина Сергеевна ФЕДЕНЕВА,
Нижнесергинский район

70 ЛЕТ

Валерий Саркиевич КАПИТОНОВ,
Артинский район

45 ЛЕТ

Владислав Викторович ЛЕВАШКО,
Екатеринбург
ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

Анна Ивановна ВАЛЕЖАНИНА,
Березовский

Эмма Васильевна ВЛАДИМИРОВА,
Екатеринбург

Анна Ивановна ВОЛОЖАНИНА,
Березовский

Людмила Егоровна ГЛАЗЫРИНА,
Нижнесергинский район

Анвар Миргасимович ДАУТОВ,
Березовский

Надежда Геннадьевна ЖИЛИНА,
Ирбитский район

Елена Ивановна КОКОВИХИНА,
Нижний Тагил

Нина Аркадьевна КОПТЕЛОВА,
Екатеринбург

Любовь Семеновна КОСТРОМИНА,
Ирбит

Галина Андреевна НОВОСЕЛОВА,
Серов

Галина Михайловна ПАНИНА,
Первоуральск

Николай Васильевич ПЕЧЕРКИН,
Пышминский район

Людмила Романовна СТАРОВОЙТОВА,
Новая Ляля

Анатолий Дмитриевич ТРУБИНОВ,
Ревда

Анна Васильевна ТУРЛОВА,
Михайловск

Ангелина Ивановна ШАРАПОВА,
Ирбитский район

Маргарита Афанасьевна ШИПОВА,
Екатеринбург

Поздравляю с днем рождения
Галину Андреевну НОВОСЕЛОВУ
Спасибо, мой чудесный, золотой человек!

Достигай всегда успеха,
Пусть будет в жизни море смеха.
Пусть люди добрые встречаются
И все по жизни получается!

*Твоя подруга-соседка Римма,
Серов*

Поздравляю с 80-летием
Людмилу Захаровну ЛОБАЧЕВУ
С днем рожденья поздравляю,
Улыбок, радости желаю.
Любви, душевного тепла,
Уюта, счастья и добра!

*Соседка Лина Окулова,
Екатеринбург*

Поздравляем с 65-летием
Александра Зиновьевича
КОРОТАЕВА, с днем рождения –
Надежду Ивановну СИТНИКОВУ,
Татьяну Александровну ПЕТУХОВУ,
Любовь Викторовну ДУЛЬЦЕВУ,
Галину Ивановну БАШКИРЦЕВУ,
Сергея Максимовича НОСКОВА,
Римму Леонидовну ДУШАНИНУ,
Светлану Александровну САДНОВУ.
Желаем вам во всем успехов,
Прекрасных дней, улыбок, смеха,
Любви, душевного тепла,
Как сказка чтобы жизнь была!

*Совет ветеранов,
д. Приданниково,
Красноуфимский район*

Поздравляю с днем рождения
Ольгу Петровну ПОЛУБОЯРСКИХ,
Виталия Александровича
КОСТАРЕВА
Доходы пусть всегда растут,
В семье пусть любят, берегут.
И всем невзгодам вопреки
В душе сияют огоньки!

*Почетный ветеран УВД
А.Н. Глушков, Березовский*

Клиника микрохирургии глаза доктора Игнатъева



Здоровый глаз

Катаракта

УСПЕВАЙТЕ! АКЦИЯ!

только до 31 января 2025г.!

СКИДКА 20%

на хирургию катаракты!

ВСЕГО ЗА 21 000 Р

(включая операцию и сам хрусталик)

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

БЕСПЛАТНО

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

ОПЕРАЦИЯ ЗА 15 МИНУТ.

Безболезненно и без госпитализации!

ОПЫТНЫЕ ХИРУРГИ регулярно проходят стажировки в лучших зарубежных клиниках.

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

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

Медлицензия №Л041-01021-66/00358956

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Клуб одиноких сердец

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

О себе: мужчина, 65/175/80, из Екатеринбурга, ж/о, без в/п, надежный и образованный в жизни и в общении. Тел.: 8-904-170-17-18

● Женщина, 60/160/63, пед. обр., ищу родственную душу для общения, буду рада вашим внукам. Тел.: 8-950-194-92-50

Мечтать, нельзя скучать!

ИЗ ПОЧТЫ РЕДАКЦИИ

Приближающийся Новый год – время наших желаний и волшебных подарков. Такая вот сказочная традиция. Всё наше существо наполняется приятным волнением ожидания чуда.

Наше обоняние окутывают колдовские запахи хвои, мандаринов, шоколада, свежего снега и легкого морозца. И про-

исходит это действо вне нашего возраста – с малым и старым. Потому что верим: задуманное под Новый год непременно сбывается, надо только очень сильно захотеть того, о чем долго мечтал, но не мог себе позволить. Мечтайте в новогоднюю ночь, ни в чем себе не отказывая, от души, как в детстве. И тогда Вселенная одарит вас своей щедростью.

Любовь Кострова, г. Екатеринбург

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Все объявления – на сайте газетапенсионер.рф

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

● Продаю газонокосилку электрическую «Бош», 4-колесная, нет режущих ножей, 2 т. р. Тел.: 8-950-204-45-92

● Продам дом в В. Пышме, 40 м², газовое отопление, баня, 3 сотки. 2,7 млн р. или меняю на дом в Свердлов. обл. Тел.: 8-919-373-34-80

● Куплю холодильник, недорого, для пенсионера. Продам доски пвх для пола, стен, 30 шт. Тел.: 8-919-369-04-18

● Продам марки 1996-2010гг., Россия, Белоруссия, Юж. Корея, Украина; книгу «Автомобиль ГАЗ-53а, ГАЗ-24, ЗИЛ-130», книги по оздоровлению организма в пожилом возрасте и народной медицине. Тел.: 8-908-634-14-83

● Продам меб. стенку из трех секций с антресолями, б/у, в хор. сост., 84x44 см, можно по отдельности, 6 т.

р. Тел.: 8-953-826-16-56

● Отдам бесплатно шифоньер, 3-створчатый, сервант, кровать 1-спальную, в хор. сост. Тел.: 8-919-373-74-39

● Купим садсдомиком, 4 сотки, недалеко от электрички. Тел.: 8-950-190-40-24

ВНИМАНИЕ! В АРХИВ, НЕЛЬЗЯ ПУБЛИКОВАТЬ

По вашим просьбам возвращаемся к теме объявлений в газету «Пенсионер»

Где второй купон?

Многие читатели спросили о судьбе розыгрыша призов среди подписчиков первого полугодия 2025 года. К сожалению, мы пока не можем гарантировать его проведение. В связи с этим приостановили и публикацию купона для участия в нем. Тем не менее традиция поздравлять наших подписчиков никуда не денется. Данные о своем дне рождения вы можете отправить, используя купон для бесплатных объявлений. На таком купоне можно написать поздравления для своих близких – по случаю юбилея или годовщины свадьбы. В купоне укажите – кого, с чем и когда вы хотите поздравить, а также укажите, кто именно поздравляет, например, родные из Екатеринбурга. Если вы самостоятельно по-

добрали четверостишие или небольшое поздравление в прозе, то его вы можете написать на отдельном листе.

Условие публикации

На купонах мы примем и объявления о купле-продаже или о знакомстве. Платить дополнительно за размещение в нашем издании не нужно. Также просим обратить внимание на нижнюю часть купона: личная информация подателя объявления, которую мы просим предоставить, не будет опубликована, распространять ее мы не имеем права по закону, но эти данные строго необходимы для размещения вашего объявления или поздравления на страницах «Пенсионера». Один читатель может подать неограниченное число купонов. Об отправке купона советуем озаботиться заранее. В идеале – минимум за две недели до торжества.

Мария Волкова

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 1

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

РОССИЯ 1

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

НТВ

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

МАТЧ ТВ 2

08.00 ВОПРОКИ ВСЕМУ 12+
08.30 БОЛЬШОЙ ХОККЕЙ 12+
09.00, 10.30, 17.25 НОВОСТИ

КУЛЬТУРА K

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05 Д/Ф «БЫЛА ЛИ УБИЙЦЕЙ
ЕДИНСТВЕННАЯ ЖЕНЩИНА-

Домашний

06.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.35, 05.05 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

ТНТ

07.00, 08.00, 19.00, 20.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+

ЗВЕЗДА

06.20 Т/С «СМЕРТЬ ШПИОНОМ. УДАРНАЯ ВОЛНА» 16+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10, 11.50 Х/Ф «МИЛЛИОНЕРША» 12+

4 КАНАЛ

05.30, 06.00, 13.00, 13.30, 18.00, 18.30, 21.00 НАВИГАТОР 12+

5 канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+

ТНВ

06.00, 13.05 ПАНОРАМА 16+
08.00 РОДНАЯ ДЕРЕВНЯ 12+

ОТВ

05.00, 08.00, 12.00, 15.00, 20.00, 23.30 СОБЫТИЯ 16+

СТС

06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
06.10 М/Ф «ТРИ КОТА» 0+

ТВ3

06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 6+
08.00 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+

РЕН ТВ

05.00, 18.00, 03.00 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+

СУББОТА, 21 ДЕКАБРЯ

ПЕРВЫЙ 1

06.00 ДОБРОЕ УТРО. СБ 12+
09.00 УМНИЦЫ И УМНИКИ 12+

РОССИЯ 1

05.00 УТРО РОССИИ. СБ 12+
08.00 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. СБ

НТВ

06.20 ЖДИ МЕНЯ 12+
07.20 СМОТР 0+

МАТЧ ТВ 2

08.00 ГЕОГРАФИЯ СПОРТА. МАГАДАН 12+

КУЛЬТУРА K

06.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
07.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ 16+

Домашний

06.30 Х/Ф «НАЙТИ МУЖА ДАРЬЕ КЛИМОВОЙ» 16+

ТНТ

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

ЗВЕЗДА

05.20 Х/Ф «В ДОБРЫЙ ЧАС!» 12+

ТВ Центр

06.50 ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ 6+

4 КАНАЛ

05.00, 20.00 Д/С «ТАЙНА НА КАРТЕ. ХАКАССКИЕ МЕНГИРЫ» 16+

5 канал

05.00, 05.15, 05.55, 06.35, 07.20, 08.05, 11.20, 12.15, 13.10, 14.05, 15.00,

ТНВ

06.00 КОНЦЕРТ 12+
07.00, 15.00 МУЗЫКАЛЬНЫЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ 16+

ОТВ

05.00, 08.00, 12.00, 15.00 СОБЫТИЯ 16+

СТС

06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
07.00 М/Ф «ТРИ КОТА» 0+

ТВ3

06.00, 18.10, 19.15, 20.45, 22.00, 22.25, 05.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 6+

РЕН ТВ

05.00, 02.00 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+

ПЕРВЫЙ 1

06.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ
06.10, 01.40 ПОДКАСТ ЛАБ 16+
06.50 ИГРАЙ, ГАРМОНЬ ЛЮБИМАЯ! 12+

РОССИЯ 1

06.40 МУЛЬТФИЛЬМЫ 16+
07.20 В КРУГУ ДРУЗЕЙ 12+
08.00 ВЕСТИ. ВС
08.35 КОГДА ВСЕ ДОМА 12+

НТВ

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

МАТЧ ТВ 2

08.00 МАТЧ! ПАРАД 16+
09.00, 19.00, 22.15, 00.30 НОВОСТИ
09.05, 19.05 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА K

06.30 ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗАГАДОК 16+
07.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ 16+
08.35 Х/Ф «ДЕЛО «ПЕСТРЫХ» 0+

Домашний

06.30 Х/Ф «ЧУЖИЕ И БЛИЗКИЕ» 16+
09.25 ПЯТЬ УЖИНОВ 16+
09.40 Х/Ф «И РАСЦВЕЛ ПОДСОЛНУХ...» 16+

TNT

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

ЗВЕЗДА

05.15 Т/С «СМЕРШ» 16+
07.10, 03.00 Х/Ф «Я ОБЪЯВЛЯЮ ВАМ ВОЙНУ» 16+

ТВ Центр

05.50 Х/Ф «ЗАБЕРИ МЕНЯ К СЕБЕ» 16+
07.20 Х/Ф «УЛИЦА ПОЛНА НЕОЖИДАННОСТЕЙ» 12+

4 КАНАЛ

05.00, 20.00 Д/С «ТАИНА НА КАРТЕ. КАВКАЗСКИЕ ДОЛЬМЕНЫ» 16+

5 канал

05.00, 05.35, 06.15, 06.55, 07.45, 08.40, 09.30, 10.00, 11.00, 11.50, 12.45,

ТНВ

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

ОТВ

05.00, 08.00, 11.00, 19.00, 00.00
НОВОСТИ ТАУ «9 1/2». ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+

СТС

06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
07.00 ОТЕЛЬ У ОВЕЧЕК МУЛЬТСЕРИАЛ 0+

ТВ3

06.00, 08.40, 10.00, 11.15, 12.15, 05.30
МУЛЬТФИЛЬМЫ 6+

РЕН ТВ

06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30 НОВОСТИ 16+

СКАНВОРД

Сканворд с изображениями и подсказками. Включает изображения: медовая медицина, розово-красный цвет лица, несущая золотых яиц, бурная река на Кавказе, участок земли, дружище из Испании, столб устами электрика, тушеные кусочки овощей, когда-то «академичный» Александр, лентяй, разбавивший на печи, отмычка для шифра, брад и в «Трое» и в «Яросте», старейший город Нового Света, в нем порой першит, «Прическа» на щеках, посвящение в монахи на Руси, плод растений, вкусный десертный «пирог», хлористый аммоний, главный остров Японии, младший матрос на некоторых флотах, «Дверь» танка, вид популя, револьвер...-Вессон, травяной «надой», размовка друзей, ветер, загулявший со снегом, слепка «окосевший» шрифт, портретист Наполеона, попугай Аладдина, порода охотничьих собак, на нем Разину думалось в кайф, звучный рожок, беспорядок, пунтица, речное судно (стар.), стал белый, как..., воинское формирование, главный в синагоге, беспорядок, пунтица, участок земли, надел, дружище из Испании, столб устами электрика, тушеные кусочки овощей, «Дорогое» женское имя, американский психолог Дейл..., боцман с попугаем из мультфильма, порошок против клопов, когда-то «академичный» Александр, лентяй, разбавивший на печи, отмычка для шифра, брад и в «Трое» и в «Яросте», старейший город Нового Света, в нем порой першит, «Прическа» на щеках, посвящение в монахи на Руси, плод растений, вкусный десертный «пирог», хлористый аммоний, главный остров Японии, младший матрос на некоторых флотах, «Дверь» танка, вид популя, револьвер...-Вессон, травяной «надой», размовка друзей, ветер, загулявший со снегом, слепка «окосевший» шрифт, портретист Наполеона, попугай Аладдина, порода охотничьих собак, на нем Разину думалось в кайф, звучный рожок, беспорядок, пунтица, речное судно (стар.), стал белый, как..., воинское формирование, главный в синагоге, беспорядок, пунтица, участок земли, надел, дружище из Испании, столб устами электрика, тушеные кусочки овощей, «Дорогое» женское имя, американский психолог Дейл..., боцман с попугаем из мультфильма, порошок против клопов.

Ответы на сканворд, опубликованный в предыдущем номере. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Правдолюб. Пуфик. Арка. Илья. Адрес. Нос. Ацетон. Нить. Лямбда. Надя. Реле. Пегас. Табу. Отстрел. Лит. Ирида. Сож. Явор. Вилы. Спа. Минор. Шапка. Дата. Шасси. Лига. Элли. Туш. Рыльце. Крапивница. ПО ВЕРТИКАЛИ: Романтизм. Ибис. Джинн. Омар. Тавр. Дол. Долли. Труссы. Тэц. Лаянье. Шале. Ложка. Браслет. Пшик. Соска. Паром. Паста. Бирка. Суп. Фасад. Риши. Цапля. Каре. Тягло. Окно. Аир. Наст. Квота.

Валенки? Да, валенки!

У КНИЖНОЙ ПОЛКИ

Ирина Зеленцова

«Образ начинается с обуви» – помните известную цитату модельеров? Каждому из нас хочется иметь в гардеробе обувь удобную, красивую, носкую! Городских жителей трудно удивить разнообразием моделей. Но изобилие импортной продукции в современных обувных магазинах не дает гарантии ни качества, ни удобства товара. Заморские модели шьют по заграничным лекалам, не учитывая взъема и полноты ножки русских красавиц, которым трудно подобрать обувь по ноге. Материал часто не соответствует нашему климату. Нареканий и претензий много, особенно к обуви зимней. Как тут не вспомнить об обуви, которая уже несколько веков отвечает запросам модниц разных возрастов. Это наши русские валенки!

Проверены временем

В представлении иностранцев эта обувь, как и русская матрешка, слывет неофициальным символом России, являясь одним из ярких атрибутов образа русского человека. Для нас валенки знакомы и привычны. Не нуждаются в описании и рекламе. Эта обувь проверена предками, своей историей.

Действительно, и в мороз и в жару ноги, обутые в валенки, ощущают комфорт, сухость и тепло. Эта обувь никогда не «садится», не деформирует стопу. Широко известен и лечебный эффект валяной обуви, которая хорошо прогревает суставы. Все эти свойства сделали валенки популярными в России с ее холодными зимами.

Упоминание о найденных при раскопках изделиях из шерсти исследователи относят к IV в. до н.э. Остатки валяной шерсти археологи нашли в условиях вечной мерзлоты в Пазырыкских курганах Горного Алтая. Народы, живущие здесь, обтягивали ею юрты, из шерсти делали головные уборы, одежду. Историки костюма считают, что кочевые народы изобрели и валяную обувь. А вместе с ними – в годы монголо-татарского ига – валенки появились в русских деревнях и городах. Еще одно упоминание о неких войлочных сапогах можно обнаружить в переводе с древнерусского языка «Слова о полку Игореве». Ученые предполагают, что такие сапоги были прародителями современных валенок.

На Руси популярность валенок растет с VIII в. В них щеголяли не только зимой, но и летом. Однако валенки наших предков были мало похожи на современные: они представляли собой низкие валяные ботинки без голенищ и именовались «чуни», «коты», «валенцы». Причем такая шерстяная обувь была со швом. Сначала мастера делали отдельную стельку или верх валенка, а затем уже одну часть пришивали к другой. Лишь в XVIII в. в моду вошли бесшовные, закатывающиеся в круговую валенки.



Ценный подарок

В XVI–XVII вв. валенки валяли в Сибири и нескольких северных областях. С развитием овцеводства в Центральной части России, в Поволжье, Тверской и Нижегородской губернии зародился и валяный промысел. Валяли валенки дома крестьяне-одиночки, которые потом сбывали их через перекупщиков. Труд крестьянина был тяжел. Мастер перемешивал с шерстью мыло, соду, слабый раствор серной кислоты. Отпаривал, раскатывал и отбивал. «Рецепты» производства валенок были тайной, передавались по наследству. Известно, что для изготовления одной пары валяной обуви не самого большого размера необходимо около одного килограмма шерсти.

До XIX в. валенки изготавливали вручную, обувь была дорогой, считалась ценным подарком. Иногда они были одни на всю семью, а иметь собственную пару было престижно. По валенкам невесты выбирали жениха. Если жених в валенках – значит состоятельный человек. Помните, как в песне у Лидии Руслановой? «Валенки, валенки, не подшиты – стареньки. Нельзя валенки носить, не в чем к миленькой сходить». На Руси даже существовали гадания на суженого-ряженого с помощью валенка. На Святочной неделе девушки выходили во двор и кидали валенок. В какую сторону смотрит его носок, оттуда жених сватать явится.

Промышленным способом их стали изготавливать лишь столетие спустя. Когда в России появились первые валяльно-катальные фабрики, обувь стала более популярной – и в городе, и в деревне.

Модный атрибут

Не отказывались от валенок даже при царском дворе. Петр I зимой после бани и купания в проруби требовал «щи и валенки». Екатерина Великая искала в них спасение для больных ног. Императрица Анна Иоанновна разрешала фрейлинам носить валенки даже с парадными платьями: в зимние стужи каминные не справлялись с отоплением в дворцовых больших залах.

Неизменный атрибут зимней обуви прошлых столетий – голенища, входя-



щие до середины бедра. Заправленные в такие валенки штаны никогда не сбивались в комок и не вылезали наружу во время долгих пеших прогулок. С развитием городской культуры валенки стали короче. Со временем появились валенки на каблуках – модницы могли носить их, не снимая туфелек.

С XIX в. валенки известны всей Европе. Их привезли на первую международную выставку в Лондоне, где русская обувь, как и пуховые платки, вызвала у зрителей большой интерес. Фабричные валенки с предприятия Митрофана Смирнова из села Неклюдово появлялись на всемирных выставках в Вене в 1873 г., в Чикаго в 1893-м и в Париже в 1900 г. Везде они отмечались золотыми и серебряными медалями. Традиционная обувь участвовала в международных «смотрях» и после революции – в 1919 г. в Париже.

В советское время партийному начальству, командному составу Красной Армии и председателям богатых колхозов выдавали специальные валенки – бурки, изготовленные из белого войлока, обшитые понизу кожей, на кожаной подошве. С легкой руки модельера Вячеслава Зайцева традиционная русская обувь прочно закрепилась на модных подиумах в советский период. Впервые к своей коллекции он добавил их в 1963 г., когда руководил экспериментальной группой швейной фабрики МособлСовНархоза. Тогда на показах выступали модели в телогрейках и цветных валенках. Отдельно стоит отметить праздничные расписные валенки. Узоры, которыми украшались такие шерстяные сапоги, были прошиты не насквозь, а поверхностно. После этого обувь еще не раз появлялась на модных подиумах. Дефиле в валенках устраивали российские спортсмены на Олимпийских играх в Солт-Лейк-Сити 2002 г.



Музейный экспонат

В России открыты четыре музея валенок: в Москве, Мышкине, Кинешме и мордовском селе Урусово. Здесь есть и офицерские валенки-бурки, которые носили сто лет назад военные милиционеры, и солдатские валенки времен Великой Отечественной войны. На валенках карельских партизан расположены специальные крючки для лыж, а на гусарской теплой обуви из музея Мышкина – шпоры.

Самый большой валенок в мире – высотой в шесть метров сваяли в Санкт-Петербурге. Художница Валерия Лошак год работала и потратила на валяную скульптуру 300 кг овечьей шерсти. На установку шерстяного памятника на набережной Обводного канала понадобилось три дня. Его собирали из частей на месте. Войти в артобъект можно



через специальный вход в пятке, внутри помещаются три взрослых человека. Прежним рекордсменом был валенок высотой 168 см. Хранится он в кинешемском музее «Русский валенок».

В Книгу рекордов России в 2012 году отдельной строкой был вписан рекорд, установленный мастером Валерием Соколовым из Кинешмы. Мокрым валянием шерсти он изготовил валенки, ступни которых были размером 0,9 миллиметров. А в Омске изготовили валенки с подошвой в 3 миллиметра.

И, конечно же, любимые валенки народ воспел в песне. А Лидия Русланова сочинила собственную версию на одном из фронтовых концертов. Ожидая своей очереди выхода на сцену, она смотрела на бойцов. В первом ряду сидел молодой боец в плохоньких валенках, с которых на пол стекала лужица от растаявшего снега. Лидия Андреевна вспомнила припевку из саратовской частушки: «Валенки, валенки, не подшиты, стареньки». Тут же родились куплеты песни. По воспоминаниям самой Лидии Андреевны, она взяла готовую мелодию, которая была у неё в голове, и приделала к ней этот рефрен – «Валенки».

Не будем спорить об авторстве песни, сравнивать варианты текстов и мелодий. Мы не об этом! А о валенках. Они не просто часть русской культуры, но и в большей мере – её вечный символ.

12 ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ВАШЕГО СТОЛА

ОБРАЗ ЖИЗНИ

<https://doctorpiter.ru/>

Как ни крути, от качества нашего питания зависит и наше здоровье. Иногда достаточно добавить к привычному меню всего пару полезных продуктов, чтобы заметить положительный эффект.

Грецкий орех

Если до полноценного приема пищи еще далеко, а легкий голод уже прошуршался, то идеальный вариант перекуса – грецкий орех. Грецкие орехи богаты полезными жирами, клетчаткой, витаминами и минералами. Благодаря своему составу этот продукт помогает снизить холестерин и уменьшить риск проблем с сердцем. В грецких орехах много клетчатки и пробиотических соединений, которые помогают улучшить здоровье кишечника. А большое содержание белка увеличивает чувство сытости, что необходимо для поддержания здорового веса.

Овсянка

Овес — кладезь полезных веществ. В нем много пищевых волокон, которые понижают «плохой» холестерин и идут на

пользу пищеварению. В чашке овсянки содержится много антиоксидантов, фосфора и магния.

Помидоры

Яркий цвет помидоров связан с антиоксидантом ликопином, который помогает снизить риск развития атеросклероза, защитить организм от рака, укрепить сердце и сосуды. Кроме того, в помидорах содержатся пищевые волокна, холин, калий и кальций, витамины А и С.

Ягоды

В ягодах много антиоксидантов, которые помогают бороться с последствиями окислительного стресса — одного из главных факторов старения. Ягоды укрепляют иммунитет и заряжают витамином С, который играет важную роль в процессе синтеза коллагена. В зимний период замороженные ягоды можно найти практически в любом супермаркете.

Йогурт

Правильный йогурт без добавленного сахара — один из самых полезных продуктов. В нем есть пробиотики, которые пойдут на пользу кишечнику и позволят вам меньше болеть в любое время года. Кроме того, йогурт — отличный источник белка, кальция, фосфора и витамина D.

Брокколи

В брокколи много антиоксидантов и витаминов, которые улучшают пищеварение, укрепляют иммунитет, защищают сердце и делают кости более крепкими.

Рыба

В ней содержится много жирных кислот омега-3, полезных для сердечно-сосудистой системы. Кроме того, эти соединения играют важную роль для здоровья мозга и снижения риска неврологических расстройств.

Оливковое масло

Этот продукт помогает бороться с окислительным стрессом, снижать риск хронических заболеваний и уровень общего воспаления, регулировать давление и укреплять работу мозга.

Яйца

В одном яйце содержится 6 г белка — главного строительного материала для нашего тела. Кроме того, яйца богаты витаминами, включая витамин D, витамин B12, витамин А и витамин Е.

Курица

Куриное мясо считается диетическим из-за низкой калорийности. Особенно в этом плане хороша куриная грудка: в 100 г продукта с кожей примерно 150

калорий, 8,05 г жира, 18 г белка. Она легко усваивается, а с помощью разных гарниров, специй и соусов вы можете экспериментировать со вкусом продукта. Кроме того, курица содержит значительную часть вашей суточной нормы селена, ниацина и витаминов B6 и B12.

Морковь

В моркови содержится лютеин, который помогает снизить риск развития серьезных заболеваний сетчатки. Кроме того, морковь — абсолютный чемпион по содержанию витамина А, который важен для здоровья кожи, крепких ногтей и здоровых волос. Богата морковь и минералами. Калий нормализует сердечно-сосудистую деятельность, кальций и фосфор укрепляют зубы и кости, хлор поддерживает водный баланс в организме.

Чеснок

Этот продукт полезен для сердца и сосудов, так как способствует снижению уровня холестерина и артериального давления. Кроме того, он содержит соединение под названием аллицин, которое благотворно влияет на кровеносную и иммунную системы. Важный нюанс: аллицин погибает при термической обработке, так что чеснок лучше есть сырым.

НЕЙРОБИКА – ЗАРЯДКА ДЛЯ МОЗГА

К СВЕДЕНИЮ

Для поддержания здоровой работоспособности нашему мозгу, как и телу, необходима зарядка. Нейробика – тренировка мозга, для синхронизации обоих полушарий, развития памяти, логики и воображения. Такие упражнения помогают в реабилитации после инсультов и различных травматических повреждений мозга. Они достаточно просты. Выполняя их регулярно, вы сможете сделать ум более гибким, устойчивым к стрессам и готовым к решению творческих вопросов. Вот некоторые из них.

1. Вертушка

Соедините подушечками большой и указательный палец одной руки с указательным и большим пальцем другой. Попеременно меняйте положение кистей рук, вращаясь на подушечках одних пальцев, размыкая другие, затем соединяя их, и вращайте размыкая предыдущие и соединяя.

2. Левша-Правша

Располагаем перед собой лист бумаги. Лист лучше закрепить, чтобы он не смещался. Берем в левую и правую руки по маркеру, карандашу или ручке. Рисуем одновременно в зеркальном отображении обеими руками синхронно квадраты, затем треугольники, затем круги. Можете продолжать и с другими фигурами, какие только захотите. Важно начинать и заканчивать рисовать фигуры обеими руками одновременно. Фигуры должны быть одинакового размера.

3. Читаем вверх-ногами

Возьмите книгу. Переверните ее вверх ногами и читайте. Доведите

беглость чтения до обычной вашей скорости чтения книги в нормальном положении.

4. Веретено

Сомкните обе руки, примыкая подушечками пальцев одной к соответствующим пальцам другой. Вращайте большими пальцами вокруг друг друга в одном направлении, затем – в противоположном. Потом переходите к указательным и так далее. Ускоряйте темп.

5. Две орбиты

Встаньте. Ноги на ширине плеч. Вытяните обе руки перед собой ладонями вниз. Вращайте руками в плечевых суставах так, чтобы руки двигались в противофазе. Например, из положения руки перед собой правая описывает окружность вверх-назад-вниз-вперед, одновременно с этим движением левая описывает окружность вниз-назад-вверх-вперед. Впереди руки должны встретиться. Продолжайте такие движения какое-то время, затем – поменяйте направление движения.

6. Пальчик-пальчик

Соедините кисти рук, прижав ладони и растопыренные пальцы друг к другу. Перекрещивайте попеременно сначала большие пальцы, затем указательные, средние и так далее. Дойдя до мизинцев, продолжите в обратном порядке. Ускоряйте темп.

Упражнение 7. Динамический замок

Переплетите кисти рук в пальцевой замок. Выпрямляйте пальцы по одному и возвращайте в исходное положение, начиная с больших и до мизинцев, а затем в обратном порядке. Постепенно наращивайте темп.

ЗАВАРИТЕ ШИПОВНИК!

СОВЕТУЕТ ВРАЧ

doctorpiter.ru

Витамин С помогает нашему организму бороться с инфекциями, что особенно нужно в сезон гриппа и ОРВИ. Однако внутри нас витамин С не вырабатывается и не запасается впрок, он должен каждый день поступать с пищей. Многие по старинке считают, что наиболее богаты витамином С цитрусовые: лимон, апельсин, грейпфрут.

Как напомнил врач-гастроэнтеролог, клинический фармаколог Рустем Садыков, большая доза витамина С в первые часы ощутимой болезни способна усилить выработку противовирусных белков интерферонов, а также защитить клетки от повреждений. И необязательно есть для этого только цитрусовые. Отличный и доступный каждому источник витамина С – шиповник. Один стакан отвара из шиповника может обеспечить суточную потребность организма в аскорбиновой кислоте. Суточная норма витамина С для взрослого – до 90 мг. Причем мужчинам требуется стандартно больше аскорбиновой кислоты, чем женщинам: женская норма доходит до 75 мг. Считается, если в лимоне содержится примерно 40 мг витамина С, то в плодах шиповника – 1200 мг.

Кроме витамина С, шиповник богат: витаминами группы В (В1, В2, В6, В9), витамином К, витамином Р (рутин), провитамином А (бета-каротин), витамином Е, такими минералами, как калий, магний, кальций, железо, фосфор, марганец. Благодаря своему богатому составу шиповник полезен не только для иммунитета, у него много и других свойств:



- улучшает работу сердца и способствует укреплению стенок сосудов;
- помогает снижать артериальное давление;
- нормализует пищеварение. Шиповник обладает легким слабительным эффектом, улучшает перистальтику кишечника и способствует выведению токсинов;
- замедляет процессы старения благодаря содержащимся в плодах антиоксидантам;
- улучшает состояние кожи, волос и ногтей, этому помогают витамины А, С и Е в его составе;
- поддерживает функции печени.

Можно добавлять сушеные плоды в чай, принимать аптечные сиропы или готовые экстракты в капсулах. Но самый популярный способ употребления шиповника — в виде отвара. Для его приготовления необходимо залить плоды кипятком и настоять. Очень удобно делать настой шиповника в термосе. Помните — длительное кипячение разрушает витамин С. Употреблять отвар или настой шиповника можно не более 1-2 стаканов в день. Длительный прием больших доз может привести к раздражению желудочно-кишечного тракта.

РЖАНОЙ ХЛЕБ ПО-ПРОСТОМУ

ВОПРОС-ОТВЕТ

<https://dzen.ru/5ujinov>

Наша читательница Зоя из Екатеринбурга попросила напечатать рецепт выпечки ржаного хлеба «Я – диабетик, и мне не подходит обычный хлеб, который продают в наших магазинах, в нем слишком много всяких добавок. Хочу попробовать испечь ржаной хлеб сама».

Действительно, ржаной хлеб содержит много ценных веществ, необходимых человеку: витамины, микроэлементы, аминокислоты и ферменты. Благодаря большому содержанию пищевых волокон он выступает «чистильщиком» организма. Ржаной хлеб очень популярен в диетическом питании. Его регулярное применение служит профилактикой ряда серьезных заболеваний: сердечно-сосудистых, онкологических, сахарного диабета. Однако из-за высокого показателя кислотности его не рекомендуется употреблять людям с заболеваниями ЖКТ.

Приготовление ржаного хлеба имеет ряд особенностей, которые связаны с пекарскими свойствами ржаной муки. В ней полностью отсутствует клейковина. По этой причине к ней добавляют некоторое количество пшеничной муки. Из-за большого содержания водорастворимых веществ тесто имеет особенность накапливать воду. Поэтому оно всегда остается липкое и не требует длительного замеса. Излишек муки помешает получить хороший пористый хлеб.

Приведем классический рецепт приготовления ржаного хлеба, который можно испечь его дома.

Ингредиенты: дрожжи (быстродействующие) – 2,5 ч.л.; мука ржаная (обдирная) – 400 г; мука пшеничная – 100 г; соль – 2 ч.л.; сахар – 1 ст.л.; масло растительное – 2 ст.л.; уксус яблочный



или виноградный – 1 ч.л.; вода – 300 мл.

Приготовление: Всю муку просеять в ёмкость достаточного размера, добавить в неё сахар, соль, дрожжи и хорошо перемешать все сухие компоненты. Добавить воду, масло, уксус и хорошо перемешать. Замесить руками тесто и поставить в тёплое место на несколько часов на расстойку, пока хорошо не поднимется. Чтобы тесто не липло, можно смазать руки растительным маслом. Тесто должно увеличиться хотя бы раза в полтора. Поднявшееся тесто обмять мокрыми руками и прямо на противне, застеленном пекарской бумагой или антипригарным матом, сформировать батон или каравай. Поставить в тёплую духовку и подождать, пока хлеб ещё немного поднимется. Далее смазать верх хлеба водой и сделать острым ножом насечки. Поместить в тёплую духовку на среднюю полку, нагреть до 200°C и выпекать такой вес 30 минут. Далее быстро вынуть противень, сбрызнуть хлеб водой, вернуть в духовку и выпекать ещё 25 минут, но при температуре 170°C. Готовый горячий хлеб накрыть полотенцем и дать ему отдохнуть в течение минимум 1-2 часа, но лучше до утра. Рекомендуется употреблять через 12 часов. Приятного аппетита!

СУЕВЕРИЯ ВОКРУГ БЕЛОЙ ГЕРАНИ

КОМНАТНОЕ ЦВЕТОВОДСТВО

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

Екатеринбурженка Нина Николаевна очень любит комнатные цветы, особенно герань. Недавно предложила подруге обменяться сортами – получить от нее розовую, а подарить белую. Но подруга запротестовала: не надо белую, она приносит вред! «Так ли это?» – спрашивает наша читательница.

Герань, или пеларгония, журавельник, – без сомнения, самый распространенный и любимый комнатный цветок, с которым связано много поверий. К счастью, больше всего положительных. Герань издревле считается символом здоровья и благополучия, поэтому наши предки дарили ее молодоженам в день бракосочетания. Существует версия, что именно белая герань помогает одиноким людям найти свою вторую половинку, а также избавляет от бесплодия. И еще одно достоинство белой герани. По преданию, она способствует зачатию, помогает выносить здорового ребенка, а после родов позаботится о здоровье малыша.

В то же время в трактовке суеверий встречаются разночтения. Так, одни эзотерики утверждают, что герань – цветок одиночества, отпугивает женихов от дома, в котором есть невеста, и даже приводит мужчин к болезням и преждевременной смерти. Другие считают, что этот домашний цветок, напротив, помогает создавать союз, построенный на взаимности, пробуждает любовь и даже спасает отношения, зашедшие в тупик.

Современная наука отмечает единственный минус, который может по-

влиять на желание завести в квартире белую герань. Она, в отличие от красной, розовой и фиолетовой, обладает более сильной аллергической реакцией. Об этом надо знать аллергикам и астматикам.

Вот такие суеверия сопровождают белую герань. Я не призываю впечатлительных людей срочно избавляться от нее. Если вам было комфортно от ее присутствия, она радовала вас своей красотой, пусть и дальше радуется. Хорошо, что Нина Николаевна видит только достоинства любимого цветка. Герань, в том числе белая, очищает воздух в помещении, отпугивает мух и комаров, от ее специфичного запаха погибает моль, а шапки соцветий поднимают настроение, улучшают нашу серую, повседневную жизнь. Еще народные приметы говорят, что она помогает избавляться от мигрени, способствует нормализации артериального давления, а стоящий рядом с постелью горшок с белой геранью помогает избавляться от ночных кошмаров. Вот такие «за» и «против» сопровождают этот комнатный цветок.



pelargonium.ru

СЫР – В БУМАГЕ, КОТЛЕТЫ – В ФОЛЬГЕ: 5 ГЛАВНЫХ ПРАВИЛ ХРАНЕНИЯ ПРОДУКТОВ ОТ РОСПОТРЕБНАДЗОРА

ДОМАШНИЕ ХИТРОСТИ

<https://doctorpiter.ru/>

Говоря о правильном питании, мы часто упускаем важный момент. При неправильном хранении даже самое вкусное и потенциально полезное блюдо может потерять свою ценность и стать небезопасным. Ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Михаил Лебедев рассказал о пяти основных правилах хранения продуктов.

1. Выбирайте правильную упаковку

Упаковка защищает продукты от высыхания, удерживая влагу. В полиэтиленовых пакетах, которые многие используют для этого, долго держать продукты не рекомендуется: в них может образоваться конденсат, появятся плесень и бактерии.

Лучше использовать пергаментную бумагу: она хорошо «дышит» и подхо-

дит для сыра, колбасы и выпечки. Алюминиевая фольга хорошо герметизирует и удерживает влагу, ее специалист советует использовать для хранения различных нарезок, готовых закусок, котлет, паштетов, рыбы.

2. Не храните открытые консервы в жестяной банке

Это поможет избежать металлического привкуса и замедлить процессы окисления. Лучше переложить остатки в эмалированную посуду или в емкость из стекла, керамики, нержавеющей стали.

3. Не ставьте горячую еду в холодильник

Это повышает влажность и может нарушить температурный режим обогривания вплоть до поломки.

4. Не храните рядом готовое и сырое, сухое и влажное

Это называется правилом товарного соседства. Для заведений общепита это правило строго обязательно, но и дома о нем забывать не стоит, это небезопасно.

Не храните эти продукты рядом, а лучше и на одной полке холодильника:

- замороженные и охлажденные,
- сухие и влажные,
- готовые блюда/полуфабрикаты и сырое мясо/рыбу,

• продукты, отдающие запахи (сорбаты), и продукты, запахи впитывающие (сорбенты). Например, рыбу и специи не следует хранить вместе со сливочным маслом, сыром, чаем, крупами, сахаром. Для хранения продуктов с сильным запахом можно использовать герметичные контейнеры.

5. Сразу убирайте в холодильник продукты, которым нужен холод

Продукты, которым нужен холодильник, следует убирать в него сразу же после покупки. Если их оставить при комнатной температуре, особенно скоропортящиеся, не удивляйтесь, что фактический срок годности может уменьшиться по сравнению с указанным на упаковке. В то же время не стоит хранить в холодильнике то, что

в холоде не нуждается, – оставьте там свободное место для лучшей циркуляции воздуха.

При хранении продуктов в холодильнике важно соблюдение оптимального температурного режима. При этом в разных зонах агрегата температура отличается. Как устроена именно ваша модель холодильника, можно посмотреть в инструкции. Но в целом правила такие:

- На дверце теплее всего. Скоропортящиеся продукты на ней хранить нельзя. Это место для соусов, напитков, приправ, специй.

- Полки «потеплее» оптимально использовать для хранения полуфабрикатов и готовой еды.

- На полках с более низкой температурой следует хранить прежде всего скоропортящиеся продукты.

- Овощи и фрукты должны храниться в предназначенном именно для них отсеке холодильника.

НАСТОЯЩИЙ ЛЕСНОЙ ЦАРЬ

В МИРЕ ЖИВОТНЫХ

www.tutu.ru

13 декабря отмечается День медведя. Праздник не случайно появился в нашем календаре, ведь это животное издавна почитается русскими людьми за свою силу и мощь.

Древнейшее индоевропейское имя медведя «харткос» (артос, орсос, урсус), видимо, было близко по значению к понятию «ужасный», «страшный». Многие народы старались не произносить лишнего раз его имени. Ведь «Тот, кого нельзя называть» может услышать и выйти на зов из своей чащи. Самым частым обозначением для страшного зверя был его цвет – бэр, бер, бур. Славяне тоже знали медведя как «бера», это имя вошло в название его жилища: «берлога» – «логово бера». А самого хищника стали именовать иносказательно «медведь», т.е. тот, кто ведает медом. Даже словарь Даля включает 37 наименований зверя: мишка, колопалый, Потапыч, Топтыгин, костоправ, куцый, косматый, космач и др.

У славян медведь – символ плодородия, здоровья, силы, воплощение бога Велеса. Культ медведя присутствует у многих народов Евразии и Америки. Ханты и манси считали, что именно медведь был их предком. На основе таких верований возникли обряды поклонения тотемному животному, например широко распространенный у коренных жителей Севера медвежий праздник.

Для наших предков медведь был таинственным, сильным, умным врагом. Встреча с ним в лесу часто кончалась печально для путника, а вот богатырь, способный завалить медведя рогатиной, воспринимался героем, не уступающим Гераклу. Конечно, с появлением огнестрельного оружия ужас людей перед хозяином леса значительно ослаб, но ещё долго медведь воспринимался как жестокая мощь, которая грозит гибелью.

Эти животные от природы наделены мощным коренастым телом. Длина бурого медведя может достигать трех метров, а вес – 800 кг. Несмотря на большую массу тела хищник очень подвижный и быстрый. Он прекрасно лазает по деревьям, плавают, ловит

рыбу, делает длинные прыжки и может развивать скорость до 60 км/ч. Обоняние медведя примерно в 100 раз сильнее, чем у человека. Зверь прекрасно плавает, а белый медведь даже имеет на лапах перепонки, позволяющие плавать еще быстрее. Рекорд ледяного заплыва принадлежит одной белой медведице с Аляски, которая проплыла 685 км. Она искала стоянки тюленей.

Медведь – самый крупный хищник на планете, превосходит по габаритам льва и тигра, в дикой природе у взрослого медведя нет достойных врагов, настоящий лесной царь. Любой зверь, заметивший его силуэт, постарается как можно быстрее скрыться из виду, не вступая в конфликт. Известны случаи, когда волки целыми стаями убежали прочь при виде медведя.

В настоящее время в мире насчитывается около 200 тысяч бурых медведей, из них 120 тысяч – в России. В США почти все медведи сосредоточены на Аляске – около 30 тысяч, чуть меньше в Канаде. Кроме бурых в России обитают белый, белогрудый, черный гималайский медведи.

С каждым годом популяция медведей сокращается. Это связано с незаконной охотой и разрушением естественной среды обитания животных. Бурый медведь занесен в Красную книгу, охота на него запрещена. День медведя призван привлечь внимание общественности к проблемам, связанным с исчезновением этого вида по всему миру.

Изображение медведя присутствует на гербах многих регионов нашей страны: Анадьрь, Когалым, Кудымкар, Норильск, Республика Карелия, Республика Марий Эл, Великий Новгород, Сыктывкар, Пермь, Ярославль, Афанасьевский район Кировской области, Хабаровский край.

Сильный увалень, которому мёд милее мяса, но которого лучше не сердить, чтобы он не превратился в опасного и ловкого агрессора – так представляет себе средний житель России живой талисман страны. И соотносит эти свойства с какими-то чертами национального характера. Насколько этот портрет – и медведя, и народа – близок к действительности? На этот вопрос пусть отвечают биологи и историки грядущего.

СПОЕМТЕ, ДРУЗЬЯ

А СНЕГ ИДЕТ

Владимир Семенович из Красноуфимска просит опубликовать слова песни «А снег идет». «На календаре уже зима, а снега у нас почти нет. Вспоминаю снежные зимы 60-х годов прошлого века. В то время вышел фильм «Карьера Димы Горина», в котором в исполнении **Майи Кристаллинской** прозвучала очень жизнерадостная и оптимистичная песня. С ней у меня связано много теплых воспоминаний из юности», – пишет читатель.

Композитор Андрей Эшпай, поэт Евгений Евтушенко

А снег идет, а снег идет,
И все вокруг чего-то ждет...
Под этот снег, под тихий снег
Хочу сказать при всех:
«Мой самый главный человек,
Взгляни со мной на этот снег –
Он чист, как-то, о чем молчу,
О чем сказать хочу».
Кто мне любовь мою принес?
Наверно, добрый Дед Мороз.
Когда в окно с тобой смотрю,
Я снег благодарю.
А снег идет, а снег идет,
И все мерцает и плывет.
За то, что ты в моей судьбе,
Спасибо, снег, тебе.

ГДЕ ЗАРЯДИТЬСЯ ПРАЗДНИЧНЫМ НАСТРОЕНИЕМ

Пушистые елки, стильные украшения, вкусности для праздничного стола, подарки близким и друзьям... Сколько всего нужно купить до главной ночи года! На помощь приходят новогодние ярмарки. Там вы найдете все, что нужно! А чтобы подарить праздничное настроение не только близким, но и себе, советуем заглянуть на мастер-классы по созданию елочной игрушки, рождественских композиций, элементов праздничного декора, расписать пряник или сувенир. Маленьких посетителей ждет показ мультфильмов, аттракционы и другие виды активности. Несколько таких ярмарок открывается в ближайшие дни и в Екатеринбурге.

12 – 18 декабря Православная ярмарка «Рождественский подарок» состоится в КОСке (ул. Высоцкого, 14). Часы работы с 10:00 до 19:00.

9 – 22 декабря нарядные ярмароч-



newdaynews.ru

ные домики будут работать на пешеходной улице Вайнера. На прилавках вы найдете рождественские сладости, открытки, свечи, украшения, елочные игрушки, креативные праздничные вещицы от местных производителей. Купить все это можно будет как в стенах креативного кластера «Домна» на ул. Вайнера, **16 с 13 по 15 декабря**, так и в установленных павильонах на улице.

21 и 22 декабря Sandarina-маркет раскинется в «Ельцин Центре», ул. Бориса Ельцина, 3. Здесь в атмосфере волшебства и праздника можно купить самые необычные и ароматные свечи, новогодние украшения, отыскать ска-

зочный декор для дома.

20 декабря – 16 января на площади 1905 года и **27 декабря – 19 января** в Историческом сквере будет ждать посетителей самый главный Новогодний базар.

Кроме елочных игрушек, сувениров и других приятностей, в расписных новогодних домиках можно будет полакомиться сладкой ватой, пряниками и леденцами и запить все это горячим чаем и глинтвейном.

27 – 29 декабря пройдет фестиваль «Иван да Марья» в Музее архитектуры и дизайна, по ул. Горького, 4А, с 11:00 до 20:00.

6+ **НАШ САЙТ: газетapенсионер.рф**

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Пенсионер №50(1228)

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: **П3196**

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

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКОЕ ИЗДАНИЕ. Учредитель ООО «ИСТОКИ», г. Екатеринбург, ул. 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, 10.12.2024 г. Дата производства 10.12.2024 г. Выход в свет 11.12.2024 г. Тираж 13 000 экз. Заказ 8518.

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 Екатеринбургу – **(343) 371-45-04**;

Подписка на газету «ПЕНСИОНЕР» по QR-коду

