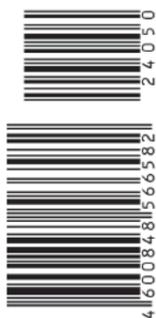


**ТВ**ПРОГРАММА  
с 23 по 29  
декабря

# Пенсионер

ГАЗЕТА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ И ЖДУТ

№ 51 (1229)  
18 ДЕКАБРЯ 2024 г.Дежурный  
по номеруВопрос : чем  
запомнился  
прошедший  
год?Ваши звонки принимаются  
с 19 по 24 декабря.  
Звоните  
с 10 до 16 часов.

8-912-229-31-01

Горбачева Наталья  
Александровна

## «БЕРЕЖЛИВОЕ» ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ

### ОФИЦИАЛЬНО

Поликлиника Свердловского областного госпиталя для ветеранов войн преобразилась после капитального ремонта первого этажа.

Областной госпиталь для ветеранов войн – учреждение здравоохранения регионального масштаба, куда пациенты приезжают из самых отдаленных уголков Свердловской области. Ежегодно в поликлинику госпиталя обращается более 165 тысяч человек.

Теперь пациентов встречает обновлённое пространство с открытой регистратурой и оптимизированными логистическими решениями, которые экономят время посетителей и медработников, соответствуя «бережливому» формату работы амбулаторной службы. «Мы делаем всё возможное, чтобы обеспечить ветеранам достойные условия для лечения и реабилитации. Обновление поликлиники станет важной частью современной и эффективной системы оказания медпомощи пациентам», – отметил начальник госпиталя Олег Забродин.

В ходе капремонта в поликлинике воплощены не типичные для медучреждений интерьерные решения: многоуровневая система освещения с использованием современных энергоэффективных источников света, эргономичная мебель. Входная группа оборудована автоматическими раздвижными дверями, что обеспечивает доступную среду для посетителей с ограниченными возможностями здоровья. На входе установлена электромагнитная рамка, которая обеспечивает безопасность пациентов и автоматически измеряет температуру тела каждого входящего.

В холле пациентов поликлиники госпиталя встречает приветливый администратор, который помогает сориентироваться в пространстве, а большое табло информирует посетителей о графике работы врачей. Также на первом этаже оборудовано уютное кафе.

В поликлинике введены в эксплуатацию и новые передвижные архивные системы, которые позволяют разместить амбулаторные карты пациентов в специальном помещении. Сохранность информации гарантирует единая база электронных документов.

Департамент информполитики

## «ВЫСШИЙ ПИЛОТАЖ!»

### КОГДА ВСЕ СОЦИАЛЬНЫЕ РАСХОДЫ ОБЕСПЕЧЕНЫ БЮДЖЕТНЫМИ ДЕНЬГАМИ



www.5-tv.ru

Наталья Горбачева  
Фото из архива М. Марамыгина

**«Свердловский бюджет на 2025 год сохраняет социальную направленность», – привычная оценка главного финансового документа. Мы слышим подобную из года в год. Нынешний документ, по словам спикера регионального Заксобрания Людмилы Бабушкиной, получился взвешенным и оптимистичным и был принят достаточно быстро.**

Более эмоционально о бюджете высказался его главный разработчик – областной министр финансов Александр Старков. «Высший пилотаж, мы очень качественно и стабильно отработали всю программу составления бюджета, показали, что мы – единая команда и выполняем все указы жителей Свердловской области», – заявил чиновник.

В сухих цифрах региональный бюджет на следующий год выглядит так: общий объем расходов составляет 529,1 млрд рублей. Доходы запланированы в сумме 483,8 миллиардов. Разница или дефицит

превышает 45 млрд рублей.

Чем это грозит бюджету социальной направленности? На этот и другие вопросы редакция попросила ответить директора Института стратегического планирования и финансового анализа УрГЭУ, доктора экономических наук, члена областного Общественного совета при министерстве финансов Свердловской области **Максима Марамыгина.**

**- Максим Сергеевич, уральцев встревожила новость о региональном бюджете с дырой в 45 миллиардов. Наши читатели спрашивают, как скажется столь серьезное превышение расходов над доходами на исполнении разных социальных обязательств? Почему бюджеты из года в год принимаются с дефицитом?**

- Постараюсь успокоить ваших читателей и скажу, что превышение расходной части бюджета над доходной никак не повлияет на исполнение социальных обязательств. Они будут исполнены в полном объеме. Объясню, почему. Дефицит бюджета – понятие техническое. Все расходы делятся на две группы. Первая группа – текущие

расходы, это как раз те самые деньги, которые направляются на содержание и ремонты школ, больниц и других социальных учреждений. К этой же части расходов относятся зарплаты учителей, врачей, госслужащих. Сюда же входят дотации на общественный транспорт, ЖКХ и многое другое. Дефицит, о котором вы спрашиваете, данной группе расходов не грозит.

Вторая группа расходов бюджета – это инвестиционные или капитальные расходы, направляемые на строительство новых школ, больниц и других инфраструктурных объектов. Заложенный в закон о бюджете дефицит, о котором вы спрашиваете, касается как раз этой группы. Да, исполнение областной инвестиционной программы превышает объем средств, заложенных в бюджет. Но в расчёте на дополнительные поступления финансовых ресурсов в течение года. В течение года поправки о дополнительных доходах принимаются неоднократно. Я убежден, что доходы, которые сейчас составляют 483,8 млрд рублей, в течение следующего года вырастут до 500 миллиардов и больше.

Продолжение на стр. 2

Окончание. Начало на стр. 1

# «ВЫСШИЙ ПИЛОТАЖ!»

- То есть, это – правило формирования бюджета. А оно не устарело? Отвечает ли современным вызовам?

- Если бы мы сейчас приняли бюджет, где доходы равны расходам, то загнали бы сами себя в угол. В этом случае мы не смогли бы воспользоваться дополнительными доходами, которые будут поступать в областной бюджет. Не смогли бы их потратить на нужды в течение всего бюджетного года. Раз бюджет сверстан – все! Эти деньги оказались бы на банковских счетах. Лежали бы там мертвым грузом вплоть до сентября-октября следующего года и были бы учтены в бюджете только на 2027-й год! А дефицит, наоборот, позволит нам воспользоваться дополнительными доходами по мере их поступления. Это – огромный плюс. Мы меньше возьмем кредитов.

- Но ведь и так берем займы. И деньги занимает не только регион, кредитуются и муниципалитеты. Конечно, не всем их дают. Дают тем, кому доверяют. Как,

например, в Среднеуральске, где с приходом нового мэра стали решаться такие серьезные вопросы, как строительство школы. Прежде не решались годами...

- Так оно и есть. Там, где выстроены конструктивные отношения между региональными и муниципальными властями, финансовые вопросы решаются быстрее. Областное руководство должно быть уверено в том, что средства будут освоены в полном объеме и эффективно.

- Как профессионального эксперта и члена Общественного совета при минфине Свердловской области вас привлекают к верстке областного бюджета. Работа над бюджетом-2025 отличалась от предыдущих версток?

- Как и в прежние годы, работало плодотворно и спокойно. Потому что областной минфин подходит к этому делу очень профессионально, осторожно и корректно. Не перебирает с обязательствами, нацелен на то, чтобы максимально снизить заимствования. На за-

имствованиях всегда настаивают депутаты, а минфин старается их минимизировать. Его задача – обеспечить расходные обязательства конкретными финансовыми источниками. Чтобы не было пустых неисполнимых обещаний.

- Увеличение идет по всем социальным направлениям. В целом такой бюджет можно назвать бюджетом развития?

- Структура бюджетной системы Российской Федерации такова, что ни у региона, ни у муниципалитета бюджета развития нет. Бюджет развития может быть только на федеральном уровне, потому что там сосредоточены основные ресурсы. Бюджеты регионов и муниципалитетов – это социальные инструменты, которые должны покрывать главные социальные потребности. Все, что связано с промышленной политикой, масштабными инвестиционными проектами является прерогативой федерального уровня. Бюджет развития – это не о том, что мы построим очередной стадион. Такой бюджет подразумевает



строительство масштабных стратегических производств. Вот если бы в нашем региональном бюджете появились средства на строительство, допустим, трех современных заводов по производству микроэлектроники, или предприятий по производству автомобилей, такой бюджет мы могли бы квалифицировать, как бюджет развития. Повторю, наш бюджет социальный и нацелен на исполнение обязательств перед жителями региона.

## ДИАЛОГ ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОСТОЯННО

### ИЗ ПИСЕМ В РЕДАКЦИЮ

Подготовила Елена Зинковская

Из писем в редакцию мы с интересом узнаем, как живут земляки, что их волнует и радует.

### «Мы стали лучшими друзьями...»

«Мне посчастливилось выиграть приз от газеты «Пенсионер» – путевку в санаторий «Родничок», – пишет **Любовь Ивановна Ермакова** из Ирбитского района. – Эта многопрофильная здравница располагается на окраине Ревды, на живописном берегу пруда в окружении зеленого парка. В благоустроенном корпусе – номера со всеми удобствами, все лечебные процедуры назначал главный врач. Даже диетическое питание было невероятно вкусным. А какой доброжелательный персонал! Оздоровление в санатории проходило в рамках проекта «Движение, расслабление, восстановление». Мы занимались физкультурой на открытом воздухе. Была здесь и обширная развлекательная программа. Я получила лечение и хорошо отдохнула. Очень благодарна редакции «Пенсионера». Желаю всех благ, здоровья и успехов всему коллективу!»

Житель Верхотурья **Сергей Петрович Ившин** прислал нам поздравление в стихах: «Не могу не поздравить газету с 25-летним юбилеем, который совпадает с Годом семьи. Для нас газета – как близкий и дорогой человек, как мать, от которой ждут помощи

выросшие дети. И эту помощь они обязательно получают. Присоединяюсь к многочисленным поздравлениям читателей и желаю процветания!

25 счастливых лет  
Читатель отмечает с вами,  
Мы стали лучшими друзьями,  
В том никаких сомнений нет!  
Учеба, диспуты, советы -  
Все от любимой ждут газеты.  
Красоты Родины своей,  
Земли, которой нет милей.  
Калейдоскоп различных тем  
И даже решение жизненных проблем!  
Вас ждут нелегкие задачи,  
Но вы не можете иначе!  
Так в путь, успехов и удачи!»

### Главный девиз – «Не стареть душой»

Житель Невьянского района, труженик тыла, ветеран труда, почетный гражданин села Шурала **Олег Григорьевич Кичигин** недавно отметил 95-летие. Об этом с гордостью написали в редакцию его родные: «Не каждому удастся дожить до такой солидной даты, главное – оставаться энергичным, деятельным, неутомимым. Секрет долголетия Олега Григорьевича – активная жизненная позиция с детских лет и до сей поры.

Трудное военное детство закалило его характер, он рано остался за главу семьи. На учебу в городской техникум из села ходил пешком. Время было тяжелое, но учился он хорошо. Находил время для занятий гиревым спортом, боксом, лыжами и художественной самодеятельностью.

Работая на Невьянском механическом заводе, Олег Григорьевич зарекомендовал себя как грамотный, ответственный инженер, рационализатор. Он приложил много сил для создания заводской лаборатории по различным видам технического контроля качества сварки металлоконструкций. Руководил лабораторией 25 лет. Всегда активный общественник, увлекался художественной самодеятельностью, спортом, ему покорялись лыжные дистанции на 30 километров!

Инженер-техник по образованию, в душе он – поэт и художник. Долгое время Олег Григорьевич сотрудничал с городской и заводской газетами, писал интересные статьи о том, что волновало, о чем хотелось говорить. Но главное увлечение его жизни – черно-белая фотография. Ему удавалось выхватить интересный кадр, запечатлеть лицо земляка, яркие картины уральской природы, показать во времени и событиях жизнь села. Его любительские фотографии по качеству соперничали со снимками профессионалов.

С молодых лет Олег Григорьевич интересовался историей своего села: беседовал со старожилами, записывал их рассказы и воспоминания. Не случайно на одном из сельских праздников деловая часть называлась так: «История села Шурала глазами О.Г. Кичигина». Принимал активное участие в работе многочисленных общественных организаций: восстановлении плотины, строительстве мемориала землякам, павшим в годы Великой Отечественной войны. До сих пор по возможности

посещает мероприятия в сельском ДК.

При всей производственной и общественной занятости, он всегда много внимания уделял семье. Построил дом, увлеченно занимался садоводством, огородничеством, лекарственными травами, рыбалкой... Олег Григорьевич – открытый, жизнерадостный человек, любознательный, неутомимый рассказчик, много читает, в курсе событий в стране. Настроен оптимистично и верит в лучшее. Главный его девиз – «Не стареть душой!». Дети и внуки помогают, заботятся. Желаем юбиляру доброго здоровья, бодрости!»

### Что за отношение к пожилым?

Даже небольшие заметки находят отклик у читателей «Пенсионера». **Валентина Яковлевна Шаркова** из Камышловского района остро отреагировала на комментарий екатеринбургенки Зинаиды Матвеевны, которая рассказывала об отношении к пожилым людям в больницах областного центра: «Стариков не лечим, в больницу не берем, стариками не занимаемся...». «Не могу успокоиться после этих слов, – пишет Валентина Яковлевна. – Что это за отношение к пожилым людям? Полная бессердечность. Такого в нашей стране не должно быть. Для чего тогда ведут статистику по продолжительности жизни? Такие врачи – что, сами не будут стариками? Останутся вечно молодыми? Сомневаюсь! Вот мы радуемся, что в нашем поселке Восход есть долгожители, гордимся ими и во всем берем с них пример!»

# «МОЯ РАБОТА – НАЙТИ ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПРАВЕДЛИВОСТИ»

## ПЕРСОНА

Елена Яковлева, «Российская газета» (в сокращении)  
Фото: eduportal44.ru

**В прошлое уходит не просто очередной год. Заканчивается гегемония одного центра силы. Мир перешел к многополярности – у каждого государства есть право на собственный путь развития. Права человека в такой ситуации становятся одним из главных показателей зрелости общества.**

Об актуальности их защиты наш разговор с Уполномоченным по правам человека в РФ Татьяной Москальковой.

**- Татьяна Николаевна, мы живем в мире с быстро растущей конфликтностью, фрагментацией политического, экономического и правового поля. Но при этом сохраняется и тесная взаимосвязанность мирового пространства. В правозащитной сфере так же?**

- Права человека не существуют отдельно от государства, общества, международных коллизий. Диалектика борьбы за новый миропорядок затрагивает и правозащитную сферу. Первое, что мы должны сегодня констатировать, – это нарастающая политическая ангажированность большинства. Мы видим, как Европейская сеть Глобального альянса национальных институтов по защите прав человека с равнодушием наблюдала нарушения прав жителей Донбасса. Двойные стандарты вынудили Россию выйти из старейшей правозащитной организации – Совета Европы и из-под юрисдикции Европейского суда по правам человека.

Постепенно утрачивает правозащитную функцию и Организация Объединенных Наций. Россия вышла из Совета по правам человека ООН, сегодня он монополизирует одной группой государств. Безмолвствует, несмотря на разгул расовой дискриминации. Но мы продолжаем придерживаться фундаментальных правозащитных основ, которые были заложены в тексте Всеобщей декларации прав человека, Венской декларации. Они должны оставаться фундаментом международной системы защиты прав человека. И поэтому развиваем сотрудничество с теми международными и национальными организациями, которые разделяют общепризнанные духовные и правовые ценности. Так, с Управлением Верховного Комиссара ООН по делам беженцев мы следим за соблюдением прав граждан, эвакуированных из зон боевых действий в регионы России.

В этом году впервые состоялась встреча с омбудсменами и представителями национальных правозащитных институтов стран БРИКС, а также стран, подавших заявки на вступление в эту авторитетную организацию. Мы приняли совместную декларацию, в которой на-

циональные правозащитные институты БРИКС признали общность подходов в вопросах развития и совершенствования международных механизмов защиты прав и свобод человека.

**- Удастся достичь результатов в условиях растущей конфликтности?**

- Да. Международный Суд ООН отказался признать Россию «государством-агрессором», а ДНР и ЛНР – «террористическими организациями», как это было заявлено в иске Украины. В тесном взаимодействии с Международным Комитетом Красного Креста мы узнаем, где находятся пленные российские военнослужащие, посещаем, связываем их с родными. Благодаря совместной работе с МККК воссоединяются семьи. Недавно приняли из Украины 91-летнюю Анну Кондратьевну, одинокую пожилую женщину. Ее сын попросил нас помочь перевезти маму в Россию, где он сможет за ней ухаживать. Нам удалось договориться с украинской стороной о ее выезде, но она не могла самостоятельно передвигаться. Мы вместе с украинским омбудсменом и МККК организовали ее транспортировку из Черкасской области до границы с Белоруссией и дальше – домой, в Россию. Еще пример – возвращение в результате многостороннего переговорного процесса при посредничестве белорусской стороны и ММКК 46 жителей Курской области. После их вывоза украинскими вооруженными формированиями с территории Курской области в августе этого года мы все время были на связи с их родственниками, собирали документы для возвращения. Среди возвращенных – 12 детей, инвалид-колясочник.

**- Если отвлечься от многополярного мира и вернуться к традиционной повседневной правозащитной работе...**

- Каждый год ко мне обращаются как подозреваемые и обвиняемые в совершении преступлений, так и пострадавшие от преступных посягательств. От участников уголовного процесса всегда больше всего обращений, в этом году – почти 10 тысяч. И те, и другие пытаются добиться справедливой реализации своих прав и законных интересов. А как без справедливости разрешить уголовно-процессуальную коллизию в случае, когда, например, женщину осудили за покушение на распространение наркотиков. Этим же приговором был осужден ее муж, который, отбывая наказание, заключил контракт с Минобороны России и отправился защищать Родину. Был трижды ранен. В результате последнего ранения лишился руки, получил тяжелые повреждения брюшной полости. А в семье – два несовершеннолетних ребенка. Я обратилась в суд с ходатайством о применении отсрочки отбывания наказания осужденной матери. Верховный Суд встал на сторону справедливости и вынес кассационное определение об этом. Моя работа как уполномоченного по правам человека заключается



и в том, чтобы найти инструменты для восстановления справедливости.

**- Массовая цифровизация, расширение искусственного интеллекта отражается на защите прав человека?**

- С одной стороны, она упрощает механизмы реализации традиционных прав, расширяет возможности их защиты, а с другой – порождает новые риски и угрозы для прав человека. В России активно развивается законодательное регулирование в этой сфере. Например, в законодательстве появилось право на забвение, на доступ к социально значимым интернет-ресурсам, на цифровую подпись. Цифровые инструменты активно внедряются в судебную и правоохранительную практику. Сегодня почти половина обращений в мой адрес поступает через нашу интернет-приемную, которую мы запустили несколько лет назад. К старту готовится Федеральная государственная информационная система уполномоченных по правам человека. Она обеспечит автоматизацию процесса приема и анализа обращений граждан, онлайн консультации.

Но мы не можем не обращать внимания и на обратную сторону внедрения современных технологий. Растет количество «киберпреступлений», наносящих большой ущерб правам человека на здоровье, на собственность, на тайну личных и семейных отношений. Все более острой становится проблема безопасности персональных данных, нередко взламываются личные кабинеты на сервисе госуслуг, личная информация граждан становится доступной для мошенников. Поэтому в первую очередь необходимо формировать культуру охраны персональных данных. Нужна комплексная система мер по информированию граждан в этой сфере.

И, конечно, есть проблема «цифрового неравенства». По-прежнему у многих жителей сельских и труднодоступных территорий имеются сложности с доступом к интернету. Люди с ограниченными возможностями испытывают трудности с доступом к социально значимым онлайн-услугам.

## К СВЕДЕНИЮ

Т.Н. Москалькова, доктор юридических и философских наук, профессор, заслуженный юрист РФ. Генерал-майор милиции.

Более 20 лет прослужила в органах внутренних дел, занималась разработкой законов и других правовых актов, направленных на защиту прав и свобод человека, борьбу с преступностью.

В 2016 году избрана Государственной Думой на пост Уполномоченного по правам человека в Российской Федерации. В 2021 году после внесения кандидатуры Президентом России повторно избрана Уполномоченным по правам человека в РФ.

**- В защите прав человека появляются новые темы – экология, миграция...**

- Баланс интересов участников общественных отношений важно соблюдать в разных сферах жизни. Мы должны уметь находить компромиссы. К примеру, одной из таких важнейших сфер является экология. Нам надо защищать права будущих поколений на чистую среду и устойчивое развитие, не забывая и о праве людей на экономическое благополучие, развитие инфраструктуры. Здесь важно найти нужную грань, чтобы экологические инициативы не нанесли ущерба жизненным потребностям, а экономические проекты осуществлялись с минимальным воздействием на окружающую среду.

Другой пример – миграция. Современный мир требует защиты прав мигрантов, предоставления им убежища, права на труд, образование и медицинскую помощь. Но необходимо учитывать и интересы местного населения, его безопасность и стабильность экономической структуры. Создание условий для гармоничного сосуществования различных этнических и культурных групп – задача, решение которой требует глубокого анализа и взвешенности. Граждане других государств сталкиваются с ограничениями на въезд, с трудностями в приобретении гражданства и с легализацией в нашей стране. Федеральный закон «О гражданстве» решил ряд вопросов, с которыми раньше люди обращались к нам. Но сегодня нужен комплексный нормативный правовой акт, регламентирующий условия въезда, выезда и пребывания в России иностранных граждан и лиц без гражданства.

Еще одно фундаментальное право – свобода слова, дающая людям возможность выражать свои мнения и участвовать в общественной жизни. Здесь необходимо учитывать баланс интересов, создавать такие условия, при которых свободное выражение мнений не приводило бы к разжиганию ненависти, насилия и дискриминации.

Убеждена, что именно уважение, открытость к диалогу и стремление к компромиссу позволят нам находить оптимальные решения, учитывающие интересы всех сторон и способствующие развитию гармоничного общества.



Дежурный по номеру  
Римма Врубель

Пожалуй, трудно найти человека, которого никто никогда не обидел, и который сам никого и никогда не обижал. Даже в мелочах. Такова жизнь. Вот только реакция на проявление такого знакомого всем чувства, как обида, бывает разной. В этом я убедилась во время очередного общения с читателями.

## «Я НЕ ЗЛОПАМЯТНЫЙ, НО ПАМЯТЬ У МЕНЯ ХОРОШАЯ»

### Управлять эмоциями сложно, но можно

«Смотря кто обидел, – заявила **Анна Константиновна** из Екатеринбурга. – Одно дело, если чужой человек. С ним проще: высказал ему свое несогласие, и все. Можно не замечать его, не здороваться и не общаться. А с родными тяжелее. Не хочется рвать с ними отношения, но и давать себя в обиду тоже нельзя. Тут надо быть дипломатом».

Такого же мнения **Людмила Петровна** из Режа: «Надо уметь постоять за себя. Если «проглотить» обиду, потом сядут на шею, будет еще хуже».

«С возрастом отношения к обидам меняются, – сделала философский вывод житель Нижнего Тагила **Николай Серафимович Поляков**. – Когда я был молодым, мог послать обидчика на три буквы... Работал в большом цехе, люди были разные, часто возникали конфликты, некоторые после этого даже увольнялись с работы. С возрастом стал умнее. Считаю, что в старости лучше не давать повода для обиды. Закон бумеранга ведь никто не отменял».

«Зачем сердиться? Лучше прощу обиду», – такое кредо у **Александра Михайловича Костырева** из деревни Абрамово Сысертского района.

«С обидевшим тебя человеком некоторое время лучше не здороваться, а потом постараться все забыть», – считает **Людмила Ивановна** из Новоуральска.

**Сергей Леонидович Мелкозеров** из Верхней Туры напомнил изречение: «Я не злопамятный, но память у меня хорошая». Когда он работал на заводе, всякое случалось: плохое настроение, человек сорвался, наговорил лишнее. «К этому надо относиться с пониманием. Но если человек взял у меня деньги в долг и вовремя не вернул, просто больше не дам ему», – сказал наш по-

стоянный активный читатель.

«Меня всю жизнь обижают, – призналась жительница областного центра **Нэлли Алексеевна Морозова**. – Недавно сломала бедро, по квартире передвигаюсь с ходунками. Живу одна, сын несколько раз в неделю привозит продукты. Иногда говорю ему, что не могу встать, а он приказывает: «Вставай, иди!»».

Двигаться, конечно, надо, но почему бы заботливому сыну вместо этих рекомендаций не обратиться в комплексный центр обслуживания Кировского район Екатеринбурга, в котором проживает его 84-летняя мать, чтобы к ней прикрепили социального работника?

«Сейчас обидеть могут везде – в магазине, аптеке, общественном транспорте, да и просто на улице, – призналась **Зоя Александровна** из Верхней Пышмы. – Люди стали нервными, несдержанными. Я не отвечаю таким, только мысленно скажу: «Бог тебе судья!». А он действительно все видит и по-своему наказывает обидчиков. Неоднократно убеждалась в этом».

«Меня не раз обижали, но я научилась прощать, – заявила 87-летняя **Муза Николаевна Русакова** из села Косулино Боярского района. – Хочу поделиться радостью: в конце ноября я побывала в Екатеринбурге на концерте в ККТ «Космос». Меня приглашали как многодетную мать. У меня пятеро детей, три сына – десантники. Получила большое удовольствие от концерта!»

Красной нитью в высказываниях почти всех позволивших слышался совет: в любом возрасте, в пенсионном – особенно, в трудных ситуациях надо уметь сохранять чувство собственного достоинства, выдержку и спокойствие.

### На «почтовую» тему

Ни одно дежурство по номеру не обходится без сообщений на почтовую тему. **Лилия Михайловна Мартынова** из Первоуральска пожаловалась, что в начале декабря ей не доставили любимую газету «Пенсионер». Я посоветовала ей обратиться в почтовое отделение, скорей всего, заболел почтальон.

**Людмила Ивановна Симонова** из Новоуральска решила сделать подруге новогодний подарок в виде подписки на «Пенсионер». Спрашивает, нужно присылать ли в редакцию квитанцию о подписке? Чтобы просто подтвердить факт подписки, делать этого не надо, редакция не занимается доставкой газеты. Это – компетенция «Почты России». А вот если читательница хочет,

чтобы ее поздравили с днем рождения, юбилейной датой, она может прислать в редакцию специальный купон, который есть на страницах газеты, и копию подписной квитанции. В купоне нужно указать дату своего рождения. И, конечно, это можно сделать и в отношении ее подруги. Такой подарок будет приятным вдвойне.

**Галина Ивановна Казанцева** из Богдановичского района прочитала в Интернете, будто за доставку «Пенсионера» надо платить почтальону 300 рублей в месяц. Это не так. Если вы оформили почтовую подписку с доставкой до вашего ящика, то издание вам будет доставляться без дополнительной оплаты. Эта услуга уже предусмотрена в стоимости подписки.

### Кара свыше

Большую душевную рану нанесли в доперестроечное время **Василию Федоровичу Неустроеву**, работавшему в одном из НИИ тогдашнего Свердловска. Уволенный за нарушение трудового законодательства сотрудник отомстил ему тем, что написал анонимку, обвинив его в злоупотреблении служебным положением. И началось! Где только ни обсуждали Василия Федоровича, портрет которого несколько лет красовался на Доске почета. Заслуженного человека, опытного специалиста наказали по партийной линии, судили товарищеским судом.

Василию Федоровичу пришлось уволиться из родного НИИ. И хотя в воздухе уже витал ветер перестройки, устроиться на работу по специальности, имея партийное взыскание, было невозможно. В.Ф. Неустроев стал таксистом.

Но вскоре случилось невероятное. В ноябре 1991 года Б.Н. Ельцин подписал Указ о прекращении в России деятельности КПСС. Василия Федо-

ровича пригласили в другое НИИ, а тех, кто устраивал на него гонение, постигла кара – кто-то заболел, кто-то получил серьезную травму. Но к тому времени Василий Федорович уже не держал на них зла.

Три года назад во время такого же дежурства по номеру мне позвонила Татьяна Александровна Васина из Пышмы и рассказала, что местная предприимчивая дама Алена Привалова обманула вдов участников Великой Отечественной войны. Им были выделены деньги на улучшение жилищных условий. Привалова заключила с ними договор на приобретение жилья, вскоре средства оказались на ее банковской карточке. Она купила старушкам жилье, но такое, что в нем жить оказалось невозможно...

И вот – новый звонок от Татьяны Александровны. Состоявшийся в сентябре этого года суд вынес обманщице наказание: 3,5 года условно, штраф и возмещение государству присвоенных денег. Вот и не верь после этого в небесную кару!

### «Вы потеряли настроение!»

Хорошие советы дала **Инна Михайловна** из поселка Большой Исток Сысертского района: «Раньше я была очень обидчивой. Обижалась на мужа, детей. Бывало, неделями дулась. А сама-то остра на язык. В какой-то момент призадумалась: не хорошо злиться на родных. И стала адресовать слова, сказанные оппонентам в запале, самой себе. И поняла, что если бы услышала их в свой адрес, очень расстроилась бы. Стала сдерживаться, не обижаться по пустякам. Лучше промолчу. Знаете, муж и дети стали первыми извиняться. А я им – с радостью: «Я не сержусь!». Насколько легче стало жить! Может, мой опыт кому-нибудь пригодится».

– Еще расскажу забавный случай, который недавно произошел со мной, – продолжила Инна Михайловна. – Вспоминаю и до сих пор улыбаюсь. Иду после работы, уставшая, в магазин, задумалась, полезла за чем-то в карман. На скамейке сидит группа подростков. Вдруг слышу: «Вы что-то уронили!». Обернулась – они смотрят на меня, значит, слова



www.culture.ru

адресованы мне. Но ничего на земле не увидела. Спрашиваю, что я уронила-то, а они радостно: «Ваше настроение!». Мне стало смешно, пока до магазина, улыбаясь. Купила пару шоколадок. Проходя мимо них на обратном пути, строго спросила: «Это мне вы сказали, что у меня упало настроение?». Они признались. Дарю им шоколадки и говорю: «Пусть и у вас оно не падает!». Казалось бы, мелочь, но как же легко получить хорошее настроение от самых простых слов.

### СТАТИСТИКА

Дежурному поступило **28** звонков

из Екатеринбурга, Нижних Серг, Нижнего Тагила, Верхней Пышмы, Новоуральска, Верхней Туры, Режа, Первоуральска, Пышминского, Боярского, Сысертского и Богдановичского городских округов.

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.45, 11.20, 00.10, 03.05 ПОДКАСТ. ЛАБ 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+
11.30, 18.30 60 МИНУТ 12+
13.00 НАШИ 12+
14.55, 02.30, 03.30 Т/С «РАЙСКИЙ» 16+

НТВ 12+ 1

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

МАТЧ ТВ 2

08.00, 17.20 ВОПРЕКИ ВСЕМУ 12+
08.30 ВСЕ О ГЛАВНОМ 12+
09.00, 17.55 НОВОСТИ
09.05, 23.55, 03.00 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
12.00 ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ. ФОСАГРО КУБОК РФ. СПРИНТ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
16.50 ЧТО ЗА СПОРТ? 12+
18.00 ГРОМКО 12+
19.15 ЕВРОФУТБОЛ. ОБЗОР 6+

КУЛЬТУРА K

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05 ЛЕГЕНДЫ МИРОВОГО КИНО 16+
07.30 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА 16+
08.10 НЕВСКИЙ КОВЧЕГ. ТЕОРИЯ НЕВОЗМОЖНОГО 16+
08.40 Х/Ф «ЛЮДИ И МАНЕКЕНЫ» 0+
10.00, 12.30, 16.30, 19.30, 23.55 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+

Домашний D

06.30, 04.35 6 КАДРОВ 16+
06.40, 05.40 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
07.40, 02.55 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
09.55, 23.20 Т/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+
11.10, 00.35 Т/С «ПОРЧА» 16+
12.25, 01.35 Т/С «ЗНАХАРКА» 16+

ТНТ D

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 Т/С «САШАТАНЯ» 16+

ЗВЕЗДА D

05.05 Х/Ф «ВЫСОТА 89» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15 Д/Ф «ВТОРАЯ МИРОВАЯ. ПЛАМЯ И СТАЛЬ» 16+

ТВ Центр Ц

06.00 НАСТРОЕНИЕ
08.10 СМЕХ, ДРОЖЬ И ВИДЕО 16+
08.45 Х/Ф «7 ВЕРСТ ДО НЕБЕС» 16+
10.55 ГОРОДСКОЕ СОБРАНИЕ 12+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ
11.50 Х/Ф «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ» 12+

4 КАНАЛ C

06.00, 09.00, 14.05, 21.00, 23.30 НАВИГАТОР 12+
06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.00 УТРЕННИЙ ЭКСПРЕСС 12+
09.30 НАВИГАТОР LIVE 12+
10.00, 12.00, 14.00, 16.00 НОВОСТИ. ДАЙДЖЕСТ 16+

5 канал 5

06.25 Т/С «ТРИ КАПИТАНА» 16+
07.15, 09.30 Т/С «НАШ СПЕЦНАЗ-2» 16+
21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+

ТНВ ТВ

06.00, 13.05, 01.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.10, 22.20, 00.15, 02.40 КОНЦЕРТ (КАТ12+) 12+
08.40, 18.20, 23.10, 04.20 ГОЛОВОЛОМКА 12+
09.50 СЕМЬ ДНЕЙ 16+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+

ОТВ ОТВ

06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.00 ПРОКУРАТУРА. НА СТРАЖЕ ЗАКОНА 16+
08.25 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК. ИНТЕРВЬЮ 16+

СТС STS

06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
06.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
06.55, 08.55, 10.45 Х/Ф «АРТУР И МИНИПУТЫ», «АРТУР И МЕСТЬ УРДАЛАКА», «АРТУР И ВОЙНА ДВУХ МИРОВ» 16+

ТВ3 TV3

06.00, 05.45 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+
08.30, 15.00, 18.00, 22.15 НОВОСТИ 16+

РЕН ТВ REN

06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 НОВОСТИ 16+
09.00 ВОЕННАЯ ТАЙНА 16+
11.00 КАК УСТРОЕН МИР 16+

ВТОРНИК, 24 ДЕКАБРЯ

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.45, 11.20, 14.15, 16.00, 19.00, 22.45 ИНФОРМАЦИОННЫЙ КАНАЛ 16+

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+
11.30, 18.30 60 МИНУТ 12+

НТВ 12+ 1

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, 17.20 ВОПРЕКИ ВСЕМУ 12+
08.30 ФОРМУЛА-1. ГАСНУТ ОГНИ 12+
09.00, 12.05, 14.55, 17.55 НОВОСТИ
09.05, 18.00, 20.45, 23.35, 02.35 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА K

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.35 ИСКАТЕЛИ 16+
08.40 Х/Ф «ЛЮДИ И МАНЕКЕНЫ» 0+

Домашний D

06.30, 05.40 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
07.30, 03.05 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
09.45, 23.30 Т/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+

ТНТ D

07.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
08.00, 08.30, 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 D

05.15, 13.40, 17.05, 03.30 Т/С «УЧАСТОК ЛЕЙТЕНАНТА КАЧУРЫ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

ТВ Центр Ц

06.00 НАСТРОЕНИЕ
08.10 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «ОТДАМ КОТЯТ В ХОРОШИЕ РУКИ» 12+

4 КАНАЛ C

06.00, 10.05, 15.00, 00.30 НАВИГАТОР 12+
06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.00 УТРЕННИЙ ЭКСПРЕСС 12+
09.00, 16.05, 20.00 Д/Ф «ИЗ РОССИИ С ЛЮБОВЬЮ» 12+

5 канал 5

06.20 Т/С «ТРИ КАПИТАНА» 16+
07.10, 09.30 Т/С «НАШ СПЕЦНАЗ-2» 16+

ТНВ ТВ

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

ОТВ ОТВ

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

СТС STS

06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
06.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ 16+
07.00 НАУКА В ШОКЕ 16+

ТВ3 TV3

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

РЕН ТВ REN

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

ПЕРВЫЙ 1

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

РОССИЯ 1

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

НТВ НТВ

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

МАТЧ ТВ 2

08.00, 17.20 ВОПРЕКИ ВСЕМУ 12+
08.30 ЧТО ЗА СПОРТ? 12+
09.00, 12.05, 14.55, 17.55 НОВОСТИ
09.05, 18.00, 23.55, 02.35 ВСЕ НА МАТЧ!

КУЛЬТУРА K

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.35 ИСКАТЕЛИ 16+
08.40 Х/Ф «ЛЮДИ И МАНЕКЕНЫ» 0+

Домашний Домашний

06.30, 05.40 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
07.30, 03.05 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
09.45, 23.30 Т/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+

ТНТ ТНТ

07.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00 Т/С «САШАТАНЯ» 16+

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

05.10, 13.40, 17.05, 03.30 Т/С «УЧАСТОК ЛЕЙТЕНАНТА КАЧУРЫ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+

ТВ Центр ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ
08.30 ДОКТОР И... 16+
09.00 Х/Ф «ПРАЗДНИК ВЗАПЕРТИ» 16+

4 КАНАЛ 4

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

5 канал 5

06.10 Т/С «ТРИ КАПИТАНА» 16+
07.55, 09.30 Т/С «НАШ СПЕЦНАЗ-2» 16+

ТНВ ТНВ

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

ОТВ ОТВ

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

СТС СТС

06.00 ЕРАЛАШ 6+
06.05, 03.40 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.00 НАУКА В ШОКЕ 16+

ТВ3 ТВ3

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

РЕН ТВ РЕН ТВ

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

ЧЕТВЕРГ, 26 ДЕКАБРЯ

ПЕРВЫЙ 1

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

РОССИЯ 1

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

НТВ НТВ

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

МАТЧ ТВ 2

08.00, 17.20 ВОПРЕКИ ВСЕМУ 12+
08.30 ВИД СВЕРХУ 12+
09.00, 12.05, 15.20, 17.55 НОВОСТИ
09.05, 18.00, 23.40 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА K

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.35 ИСКАТЕЛИ 16+

Домашний Домашний

06.30, 06.00 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
07.30, 02.55 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+

ТНТ ТНТ

07.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
08.00 ЗВЕЗДНЫЕ ТАНЦЫ 16+

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

05.10, 13.40, 17.05, 04.45 Т/С «УЧАСТОК ЛЕЙТЕНАНТА КАЧУРЫ» 16+

ТВ Центр ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ
08.10 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «НОВОГОДНИЙ ДЕТЕКТИВ» 12+

4 КАНАЛ 4

05.30, 06.00, 12.05, 12.30, 17.00, 17.30, 02.30, 03.00 НАВИГАТОР 12+

5 канал 5

06.10 Т/С «ТРИ КАПИТАНА» 16+
07.00, 09.30 Т/С «НАШ СПЕЦНАЗ-2» 16+

ТНВ ТНВ

06.00, 13.05, 01.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.10, 22.15, 00.15, 02.40 КОНЦЕРТ (КАТ12+) 12+

ОТВ ОТВ

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

СТС СТС

06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
06.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.00 НАУКА В ШОКЕ 16+

ТВ3 ТВ3

06.00, 05.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+

РЕН ТВ РЕН ТВ

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

## ВРЕМЯ ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ

Слушатели школы журналистики газеты «Пенсионер» накануне Нового года получили необычное задание: написать заметку о своих самых ярких воспоминаниях, связанных с этой волшебной порой. Получилось очень трогательно, искренне. Наверняка эти истории найдут отклик и в ваших сердцах. Канун Нового года – время мечтать и загадывать желания!

Редакция



ЖУРНАЛИСТИКИ

## НОВОГОДНИЕ ТРАДИЦИИ СЕМЬИ

Татьяна Яхина

### Воспоминания 1970-1980-х годов

Готовиться к Новому году мы начинали с того, что за две недели до праздников покупали открытки – до 25 штук – и подписывали их родственникам в другие города. Это была кропотливая работа.

В последние дни перед встречей Нового года, как и все советские семьи, мы наряжали дружно елку, лепили пельмени, крошили салаты. А 31 декабря в 23 часа накрывали стол и с поздравлениями поднимались к друзьям-соседям. Без 5 минут полночь возвращались к себе и встречали Новый год своей семьей. Загадывали желания под бой курантов. Проводили беспроигрышную лотерею, каждый получал свой подарок.

Мы жили в Свердловске рядом с площадью Первой пятилетки и ходили на площадь встречать Новый год по московскому времени в новогоднем городке. В новогоднюю ночь спать не ложились: движение на улицах было, как на демонстрации, – все шли на елку с песнями, которые не смолкали до утра. И сейчас по возможности стараемся придерживаться наших традиций.

**Всех – с наступающим Новым 2025 годом! Всем здоровья и мирного неба!**

## ПЕРВЫЙ ПОЛЕТ СНЕЖИНОК



podolyaka.ru

Василя Коробицына

**Яркие воспоминания детства всплывают, как картинки в калейдоскопе, вызывая ностальгию и тихую радость в душе.**

... Нарядный зал. Огоньками переливается огромная – под потолок – елка. Много детей в интересных костюмах. Мы с группой девочек-снежинок – в воздушных платьях из накрахмаленной и слегка подсиненной марли. На головах – причудливые короны, украшенные стеклярусом и бусинами. Пока мы изображаем сугроб и ждем своего выхода в праздничный круг.

Зазвучала музыка – наше время! Легкое кружение – полет с небес на землю – под незамысловатую песню:

*Мы – белые снежиночки,  
Собрались все сюда.  
Летим мы, как пушиночки,  
Холодные всегда...*

Какое это было счастье! Нам хлопали гости и родители, а Дед Мороз вручил подарки.

Из сегодняшнего дня шлю привет и желаю красивого полета по жизни той малышке! И всем ее подружкам!...

## ЛИЗУНЯ

Светлана Соловьёва

**В прошлом веке зимы были снежными, забористыми, вьюжными, даже можно сказать – суровыми. В нашем дворе стояли железные и кирпичные гаражи, которые манили зимой всю детвору, так как вокруг них всегда скапливались большие сугробы, мягкие, как перина.**

Собирались целой ватагой и прыгали с гаражей без усталости, с утра до вечера, с разными выкрутасами: столбиком, ласточкой, вперёд, боком, по одному, вдвоём...

Но однажды обратили внимание на замок одного из гаражей, он был большой, чёрный, необычной формы, как из сказки... А в ту пору мы читали «Королевство кривых зеркал» – сказочную повесть советского писателя Виталия Губарева, по которой потом был снят замечательный кинофильм.

– Вот бы его открыть, – протянул кто-то из нас.



dzen.ru

– Надо его лизнуть... И он откроется! – вспомнилась сказочная повесть.

И я, лизнув, прилепилась к «сказочному» замку! Еле отодрала. Было очень больно и досадно. Когда язык перестал болеть, смеялась над собой: язык – не ключ!

Потом все долго вспоминали этот случай, но уже никто языком замки не открывал, тем более, на морозе. А гаражи были увезены из двора спустя 30 лет...

## САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ В ГОДУ

Любовь Фёдорова

Фото из семейного архива

**Последний день уходящего года для нашей семьи – не просто хлопотный день подготовки к празднованию Нового года. Это – день ярких событий, которые мы всегда вспоминаем с огромной радостью.**

Во-первых, с будущим мужем мы познакомились 31 декабря на новогодней вечеринке почти 40 лет назад. Мы вместе уже 37 лет и счастливы в браке.

Во-вторых, 31 декабря, в последний день уходящего года, муж сдал экзамен на водительские права с первой попытки. Не иначе, как новогодний ангел помог! Ведь следующая попытка была бы только в конце января следующего года, а это разрушило бы наши планы.

И, наконец, самое значимое событие в нашей семье произошло тоже 31 декабря – младший сын родился всего за несколько часов до наступления Нового года. И с этим связана забавная история, которая даже стала семейным анекдотом.

Из-за того, что малыш решил появ-

иться на свет в последние часы уходящего года, мне пришлось провести новогодние праздники в родительном доме. Клиника, в которой произошло это замечательное событие, пошла нам навстречу и позволила папе быть рядом с нами почти всё это время. Старшего сына, которому было 8 лет, мы оставили дома с бабушкой, которая специально приехала из другого города.

Когда мы вернулись домой втроем, старший сын демонстративно удалился в другую комнату.

– Что случилось, сынок? – спросила я. – Ты не рад меня видеть?

– Тебя – рад, его – нет.

– Почему? Посмотри, какой он маленький и хорошенький!

– Потому что он испортил нам праздник! Из-за него мне пришлось встречать Новый год одному!

– Ты же был не один, а с бабулей, и малыш не виноват, что так получилось. Это неожиданно произошло. Знаешь, что такое сюрприз?

– А я такой новогодний сюрприз не заказывал! – заявил наш первенец.

К Женьке, так мы называли младше-



го сына, так и приклеилось прозвище «Сюрприз новогодний». Старший сын долгое время его так называл: «Там ваш сюрприз новогодний плачет, – говорил он. – Наверное, мокрый», или «Мама, там сюрприз проснулся».

Вот почему, садясь за праздничный стол, мы благодарим этот день за то, что он принёс столько радостных со-

бытий в нашу жизнь. И, конечно, мы всегда с нетерпением ожидаем Новый год в надежде, что он подарит нам еще много ярких событий, незабываемых встреч и радостных эмоций.

Поздравляю читателей «Пенсионера» с наступающим 2025 годом! Пусть в жизни будет множество приятных сюрпризов и поводов для радости!

## ПОЛЕТЫ ВО СНЕ И НАЯВУ

### ИТОГИ КОНКУРСА

Елена Зинковская

**Министерство здравоохранения Свердловской области подвело итоги регионального конкурса среди жителей старше 60 лет «Фото на комод».**

Творческий марафон проходил в рамках Года семьи в соответствии с задачами нацпроекта «Здравоохранение» и федерального проекта «Старшее поколение». Более 300 свердловчан поделились памятными снимками, на которых запечатлены моменты активной и здоровой жизни.

Из представленных фотографий члены жюри отобрали лучшие. Десять человек стали призёрами в пяти номинациях фотоконкурса. Специальными призами участников отметили партнеры проекта – Свердловский театр музыкальной комедии, муниципальное объединение библиотек Екатеринбурга, газеты «Пенсионер» и «Комсомольская правда». Победителями стали Людмила Другова из посёлка Атиг Нижнесергинского района, Людмила Шишкина из Новоуральска и житель Качканара Александр Пахоменко. Всем участникам в Свердловском областном центре общественного здоровья и медицинской профилактики были вручены памятные призы.

Сегодня представляем вниманию читателей фото, занявшее 1 место. Кстати, выбор членов жюри полностью

совпал с мнением нашей редакции. Мы также отметили фото Людмилы Друговой и наградили ее подпиской на газету «Пенсионер» на 1-е полугодие 2025 года.

«Для меня выход на пенсию никогда не ассоциировался с определённой чертой, переступая которую, ты оставляешь свои интересы, увлечения. Тем более, нельзя забывать о маленькой «безуминке», которая не даёт спокойно сидеть на месте. Не знаю, способствует ли это долголетию, но жизнерадостность точно дарит», – поделилась своим кредо Людмила Владимировна во время вручения призов.

Она также рассказала о том, как был сделан этот снимок: «С детства мне часто снился один и тот же сон – я летаю, причём, летаю высоко. Иногда даже думала: «Господи, хоть бы провода не задеть или в воду не упасть». Об этом знали все родные – мама, муж, дети, внуки. Но когда я вышла на пенсию, полеты во сне прекратились. А недавно этот сон вернулся снова. И тогда мы всей семьёй осенью специально приехали на поле, где лежали огромные рулоны сена, взяли с собой метлу, чтобы «полетать» в реальности. Знаете, летала не только я, летали мои сватья, дети, внуки. Но такой кадр получился только с моим полетом. Дочь Ксюша поставила фотоаппарат на секунды, мы из этих секунд выбрали самый удачный кадр. Я подпрыгнула вверх и... «полетела», правда, приземляться было страшно, думала – разобьюсь. Всех приглашаю в Атиг. У нас много полей с подходящими стогами сена».



«В нашем поселке я создала группу «Золотой запас», – продолжила рассказ победительница. – В нее вошли люди старшего возраста, все очень активные, энергичные. Мы участвуем во многих акциях, организуем различные мероприятия. У нас даже есть девиз – «Как на нас ни посмотри, а в душе нам – 33!». Призываю всех: не сидите на месте и обязательно фотографируйте лучшие моменты своей жизни!»

- Здорово, что вы решились на это. В вашем снимке чувствуются и задор и энергия, – сказал Людмиле Владимировне представитель минздрава Свердловской области Александр Николаевич Харитонов. – Главное, что вы живете активно, остаетесь молоды душой. Очень важно радоваться каждому дню, порой забывая о каких-то изменениях в организме, которые не дают спать по ночам.

Организаторы конкурса «Фото на комод» выразили благодарность всем участникам за их стремление к активной жизни, за жизнерадостность, которой они заряжаются сами и передают ее окружающим. Клинический психолог центра общественного здоровья и медпрофилактики Анна Ткач отметила: «Всегда приятно полистать семейный альбом с фотографиями, посмотреть на изображения родных людей, вспомнить яркие мгновенья жизни. Есть даже такой вид лечения – фототерапия. И это стало одной из причин организовать такой фотоконкурс».

Мы обязательно представим на страницах нашей газеты фотографии других призёров и комментарии их авторов. Следите за публикациями. А еще лучше – шлите в редакцию свои снимки, которые лучше всяких слов говорят: «Годы – активности не помеха!»

## УВАЖАЕМЫЕ ПЕНСИОНЕРЫ! С НОВЫМ ГОДОМ!

**Приглашаем на праздничные мероприятия\*  
и тестирование массажного оборудования**

**ПОБАЛУЙТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ  
НОВОГОДНИМИ ПОДАРКАМИ**

**ПОЗВОНИТЕ ИЛИ ЗАПИШИТЕСЬ ПО АДРЕСУ**

### Наши адреса:

г. Екатеринбург:

ул. Посадская 42, 8(982)751-00-10  
ул. Победы 5, 8(982)751-00-20

ул. Восточная 162, 8(919)399-20-35  
ул. Амундсена 61, 8(982)717-50-08

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

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

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

\*Подробнее с мероприятиями можно ознакомиться в салон-магазине «Дом Здоровья». Записаться можно по номеру телефона или адресу. Количество мест ограничено.

# КНИГИ, ОТ КОТОРЫХ ТРУДНО ОТОРВАТЬСЯ

## ЧИТАЕМ ВМЕСТЕ!

Александр Фесик

Наши читатели не раз просили редакцию посоветовать, что почитать. Многим хочется познакомиться с произведениями, популярными сегодня. Давние подписчики «Пенсионера» наверняка помнят, что мы несколько раз печатали обзоры современных «литературных горизонтов».

Вот и на этот раз рекомендуем прислушаться к советам опытного читателя. Эти книги наверняка станут вашими добрыми спутниками предстоящих новогодних вечеров.

### Шамиль Идиатуллин «Возвращение «Пионера»»

Группу талантливых мальчишек и девчонок везут на всесоюзное соревнование «Пионер». В пути автобус делает остановку, чтобы ребята переночевали на объекте «Дальняя дача». Там пионерам разрешают заняться, чем пожелают. На самом деле объект полон загадок и является главным этапом отбора для сверхважной миссии – межпланетного путешествия по космической струне. Его цель, ни много ни мало, – спасти человечество от вымирания.

«Возвращение «Пионера»» рассказывает о путешествии советских ребят в наше время, где они сталкиваются совсем не с тем будущим, о котором мечтали. Может показаться, что книга – детская и грешит сюжетными дырами, но это не так, ведь автор убедительно объясняет, почему команда путешественников не может состоять из взрослых. Она наполнена не столько ностальгией о прошлом, сколько грустью о не случившемся будущем.

Больше всего «Возвращение «Пионера»» напоминает известную повесть Кира Булычева «Сто лет тому вперёд», по мотивам которой снят телесериал «Гостя из будущего».

### Донна Тарт «Щегол»

Есть книги, в которых персонажи ведут себя, как функции, выполняя нужную автору задачу. Есть книги, в которых они очень похожи на людей, но



centraborty.ru

всё равно чувствуешь, что герои – плод фантазии автора. А есть «Щегол» – роман, в котором живут реальные люди с обычными человеческими страхами, привычками, желаниями, нелогичными, но такими понятными и близкими поступками.

Героев этой книги невозможно называть «персонажами». Это определение принизило бы талант Донны Тарт. Они – это Тео Деккер, подросток, оставшийся без матери в результате теракта в музее Нью-Йорка. Его друг Борис, сын сильно пьющего русского эмигранта, до знакомства с Тео успел пожить в десятке разных стран. Это старый антикварный мастер Хобби, чей компаньон по бизнесу погиб при взрыве в музее. Это девочка Пиппа – пострадавшая от теракта внучка компаньона Хобби.

Их судьбы тесно переплетены от начала и до конца книги. Однако свяжет их не только взрыв, но и маленькая картина под названием «Щегол» – шедевр кисти ученика Рембрандта, которая по нелепой причине окажется в руках Тео.

«Щегол» – одновременно и приключенческий роман о подростке, и очень взрослая книга, заставляющая глубоко задуматься над непредсказуемостью и несправедливостью жизни. Ведь только в выдуманном мире за хорошие поступки обязательно воздастся добром,

а за плохие – настигнет возмездие. Но «Щегол» рассказывает не о выдуманном мире, а о той действительности, которая нас окружает...

### Уолтер Тевис «Ход королевы»

Эту книгу, от первой до последней страницы наполненную любовью к шахматам, Уолтер Тевис издал больше 40 лет назад, в оригинале она называлась «Ферзевой гамбит». Но из-за прогремевшего на весь мир сериала в России переиздание выпустили под названием «Ход королевы».

Роман чрезвычайно увлекательный и принадлежит к тем редким книгам, после которых нужно время, чтобы прийти в себя. Его главная героиня Бет Хармон в 8 лет становится сиротой и попадает в приют. Обстановка действует на неё угнетающе, и только транквилизаторы, которые даёт детям местный врач, помогают ей нормально спать.

В жизни Бет не было никакой радости, кроме таблеток. Но лишь тех пор, пока однажды угрюмый уборщик не научил её игре в шахматы. Довольно быстро Бет Хармон превосходит своего учителя и обнаруживает в себе великий талант шахматистки. Вот только шахматы в Америке всегда считались мужской игрой.

Уолтер Тевис написал практически

диккенсовский роман на современный лад. Читатель проживает с Элизабет целые десятилетия: от детства до ключевого события во взрослой жизни героини. И каждую главу автор наполнил шахматными партиями. Особенно хочется отметить, что автор с уважением отнёсся не только к самой игре, но и к советским шахматистам, хотя издавалась книга во времена «холодной войны», и был соблазн выставить соперников героини в дурном свете.

И вот что удивительно: даже если вы никогда не интересовались шахматами, читать описания партий всё равно будет чертовски интересно!

### Алексей Иванов «Географ глобус пропил»

Книги известного уральского автора Алексея Иванова на слуху благодаря многочисленным экранизациям. Его имя тесно связано с Екатеринбургом. А широкую известность А. Иванову принес именно этот роман.

В нём рассказывается о жизни 28-летнего оболтуса Витьки Служкина, у которого есть маленькая дочка Татка и жена Надя, смертельно уставшая от бесхребетности мужа и его дурацких шуток. Каким-то чудом Служкину удается устроиться в школу учителем географии, где он сталкивается с трудными учениками и отсутствием поддержки со стороны завуча.

Первые главы книги наводят тоску своей безысходностью и обилием бытовых неурядиц, постоянно случающихся с героем. Но постепенно сюжет затягивает, начинаешь сопереживать герою, его философскому «пофигизму» или, лучше сказать, грустному оптимизму. Оказывается, Витька Служкин – хороший человек, принципиально верящий в людскую доброту и в то, что любому нужно дать шанс. Он – хоть и неудачник, но делающий добро другим без какого-либо расчёта на вознаграждение.

Автору особенно удалась глава, в которых географ водит своих учеников в походы. Чувствуется неподдельная любовь героя к туризму, но в книге нет романтизации этого непростого и даже опасного занятия.

Надеемся, книги, о которых шла речь, и вас не оставят равнодушными!

**У ВАС ТУГОУХОСТЬ? НАДОЕЛО ТЕРПЕТЬ НЕУДОБСТВА ИЗ-ЗА ПЛОХОГО СЛУХА? НЕ ПЕРЕЖИВАЙТЕ, ВЕРНУТЬСЯ К ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ ВОЗМОЖНО!**

«Уже несколько лет мучаюсь от тугоухости. Мои домашние постоянно раздражаются, что плохо слышу, часто переспрашивают их. Иногда смеются надо мной, а мне обидно. Потом могу целую ночь проплакать. Можно ли как-то вернуть хороший слух и спокойствие в жизни?»  
**Шилина Лариса, г. Красноярск**

«В свои 76 лет я еще довольно неплохо смотрюсь. Только вот слух ни к черту. Последнее время постоянно падаю. Боюсь, что скоро совсем ослону. Дайте совет, что мне делать?»  
**Зотов Олег, г. Тверь**



экстракт гинкго билоба, кверцетин, коэнзим Q10, комплекс витаминов и минералов, усиливающих эффект от диоскореи.

Совместное действие этих компонентов может помочь улучшить слух и избавиться от дискомфорта. С хорошим слухом вы сможете нормально общаться с людьми, слышать все вокруг и перестать постоянно переспрашивать, что вам сказали. Над вами больше никто не будет смеяться, и вы сможете вновь начать жить полноценной жизнью.

Таких вопросов возникает очень много. Давайте же разберемся, что делать в такой ситуации.

От тугоухости не застрахован никто. Особенно к плохому слуху предрасположены люди старшего возраста. Когда снижается слух, возникает много вопросов – почему так произошло, что можно сделать, чтобы улучшить слух, неужели слуховой аппарата единственный выход и нет никакой альтернативы?

Чтобы получить возможность улучшить свой слух обратитесь внимание на стики для ушей «Отитон». Они содержат высокоэффективную природную формулу. Основным компонентом является экстракт диоскореи кавказской. Она положительно влияет на кровообращение в слуховом аппарате, что способствует восстановлению волосковых клеток уха и улучшению нервной проводимости в органах слуха. В «Отитоне» также содержится



### СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

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

Для этого сделайте 2 простых шага:

1. ПОЗВОНТЕ по телефону **8-800-302-30-30** и назовите промокод акции **3444**
2. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК\* – «Отитон»

ЗВОНТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!  
ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ! Доставка за счет производителя!

\* АКЦИОННОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ  
ДО 18 ФЕВРАЛЯ 2025 Г.

# НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/л 5. Срок действия акции до 18 февраля 2025 г. \* Подробности акции, правила ее проведения, количество подарков, сроки, место и порядок их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). РЕКЛАМА

## Соцфонд напоминает: остерегайтесь мошенников!

### ОФИЦИАЛЬНО

**Злоумышленники постоянно ищут способы обмана граждан, особенно людей старшего возраста. Отделение Социального фонда по Свердловской области призывает жителей региона быть бдительными и не поддаваться на уловки мошенников.**

Рассказываем о простых, но важных мерах предосторожности.

Не называйте свои персональные данные по телефону, если вам позвонили и представились сотрудником Социального фонда России. Специалисты отделения СФР по Свердловской области не запрашивают личные дан-

ные граждан по телефону, в том числе – СНИЛС, данные паспорта, реквизиты банковских карт. Никогда не сообщайте код из СМС или пароль от личного кабинета на портале госуслуг.

Также сотрудники регионального отделения СФР не ходят по домам граждан с какими-либо предложениями и проверками. Поэтому не пускайте в дом тех, кто называет себя специалистами СФР.

Не открывайте ссылки из сообщений неизвестных отправителей. Отделение СФР по Свердловской области не присылает электронные письма с предложением перейти по ссылкам для получения каких-либо выплат. Мошенники могут предлагать перерасчет или прибавку к пенсии, платную помощь с оформлением услуг. Помните, что все услуги по оформлению и перерасчету пенсий бесплатно предоставляют клиентские службы регионального отделения СФР, МФЦ и портал госуслуг.

Получить консультацию по вопросам пенсионного и социального обеспечения можно, позвонив в единый контакт-центр: **8 (800) 100-00-01 (звонок бесплатный)**, с понедельника по четверг – с 8.30 до 17.30, в пятницу – с 8.30 до 16.30.

Пресс-служба отделения СФР по Свердловской области



## ОБЪЯВЛЕНИЯ

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

- Замки. Установка. Недорого. Не залезут! Гарантия. т.8-950-65-81-391
- **РЕМОНТ ПОЛОВ. СКРИПЫ. ЛАМИНАТ. 8-902-871-67-50**
- Ищу бабушку-знахарку из деревни. Тел.: 8-950-190-40-24
- Отдам бесплатно шифоньер, 3-створчатый, сервант, кровать 1-спальную, в хор. сост. Тел.: 8-919-373-74-39
- Сдам комнату, 11 м<sup>2</sup>, в благоустроенной квартире одинокой женщине на длительный срок,

- Екатеринбург. Тел.: 8-996-171-75-78
- Продам куртки осенние, джинсы, пиджаки в клетку, рубашки новые. Недорого. Тел.: 8-919-369-04-18
- Продам самоучитель белорусского языка, большой русско-польский словарь в 2 т., учебную литературу по немецкому, англ., польскому языкам. Тел.: 8-908-634-14-83
- Продам дом в В. Пышме, 40 м<sup>2</sup>, газовое отопление, баня, 3 сотки. 2,7 млн р. или меняю на дом в Свердл. обл. Тел.: 8-919-373-34-80

● Продаю кухонный пенал, советский, вместительный, в хор. сост., ШхГхВ – 40x58x200, Нижний Тагил. Тел.: 8-900-049-64-70

● Продаю зимнюю куртку на меху, р-р 52, в хор. сост., 500 р., шапку муж., нутрия, р-р 56, 500 р., вязаные коврики из новых ниток. Тел.: 8-343-258-64-19

● Продам недорого стекл. банки – 9, 3, 2, 1 л, 0,75 гр, с крышкой; электросушилку для ягод и фруктов «Скарлет», алоэ с отводками. Звонить до 20 ч. Тел.: 8-343-321-66-71

**УСПЕВАЙТЕ!**  
Акция!  
Только до 31 января 2025 г.!

**ДЛЯ ВСЕХ ПЕНСИОНЕРОВ**  
при предъявлении пенсионного удостоверения

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

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

Современное оборудование, опытные врачи

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБЯЗАТЕЛЬНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Реклама. Медлицензия №Л041-01021-66/00358956

## Клуб одиноких сердец

- Александр, сред. обр. Познакомлюсь для создания семьи с одинокой, простой, доброй, ласковой, нежной, без в/п, девушкой, 35-45 лет, из деревни, согласной на переезд. Тел.: 8-963-850-90-57
- Надеюсь встретить моего пенсионера, на всю оставшуюся жизнь, вдовца, доброго, высокого, от 180 см, молодого душой, 65-70 лет. О себе: вдова, 69/175, ж/о, Екатеринбург. Тел.: 8-906-804-81-21
- Владислав, 35 лет. Познакомлюсь для дружбы и общения со скромной женщиной, можно с инвалидностью, из Екатеринбурга, без в/п. Тел.: 8-950-209-54-39
- Познакомлюсь для совместного проживания с мужчиной, 60-70 лет, без в/п. О себе: 62/160/68. Тел.: 8-996-17-35-14

## С днём рождения!

Принимите поздравления с днем рождения!

Огромной радости желаем, вдохновенья. Забудьте про обиды и ненастья, Достатка вам желаем, много счастья.

**85 ЛЕТ**  
**Аниса Каримовна РАХИМЗЯНОВА,** Карпинск  
**Николай Владимирович ТЕТЕРИН,** Нижний Тагил

**75 ЛЕТ**  
**Любовь Ивановна БАРНАМОВА,** Екатеринбург  
**Галина Михайловна ЗВОРЫГИНА,** Екатеринбург  
**Ольга Эдуардовна ПИМЕНОВА,** Екатеринбург

**70 ЛЕТ**  
**Виталий Александрович БЕРДНИКОВ,** Байкаловский район

**ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ**  
**Светлана Трофимовна БАРЫШНИКОВА,** Екатеринбург  
**Анатолий Степанович БУТОРИН,** Красноуфимский район  
**Вера Александровна БЫВАЛЬЦЕВА,** Нижний Тагил  
**Валентина Константиновна ВАЛЕЖАНИНА,** Шалинский район  
**Валентина Николаевна ВОРОБЬЕВА,** Екатеринбург  
**Анна Андреевна ДУБЧАК,** Екатеринбург  
**Валентина Алексеевна ЕЛОВСКИХ,** Михайловск  
**Галина Дмитриевна КАДОЧНИКОВА,** Екатеринбург

**Зоя Васильевна МАХНЕВА,** Богданович  
**Степанида Никитична НАЗАРОВА,** Екатеринбург  
**Виктор Борисович ОРЛОВ,** Екатеринбург  
**Нина Николаевна САУТИНА,** Ирбитский район  
**Зоя Михайловна СИМАНОВА,** Пригородный район  
**Аля Петровна СЛЕПУШКИНА,** Екатеринбург  
**Иван Александрович СТАШКИН,** Красноуфимский район  
**Иван Ильич СТАШКИН,** Красноуфимский район  
**Евгения Васильевна ТАРАСЕНКО,** Екатеринбург  
**Люзя Мавлеевна ТЮЛЕНЕВА,** Екатеринбург  
**Раиса Семеновна ЧЕКАНОВА,** Богдановичский район

Поздравляю с днем рождения **Тамару Алексеевну ЩУПЛЕНКОВУ**  
Пожелаю в день рождения счастья, радости, добра, Пусть удача и везение Не оставляют никогда. Здоровья на долгие годы.

*Галина, д. Приданниково, Красноуфимский район*

Поздравляю с днем рождения **Дмитрия Юрьевича СУНЦОВА,** **Дмитрия Сергеевича КОШКАРОВА,** **Валентину Григорьевну ЗЕЛЕНСКУЮ** с 75-летием  
Доходы пусть всегда растут, В семье пусть любят, берегут. И всем невзгодам вопреки В душе сияют огоньки!

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

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, 03.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+

РОССИЯ 1

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

НТВ

06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ
08.25 Д/С «МОИ УНИВЕРСИТЕТЫ. БУДУЩЕЕ

МАТЧ ТВ 2

08.00, 17.20 ВОПРЕКИ ВСЕМУ 12+
08.30 БОЛЬШОЙ ХОККЕЙ 12+
09.00, 11.30, 14.55, 17.55 НОВОСТИ
09.05, 12.35, 18.00, 23.40, 02.45 ВСЕ НА

КУЛЬТУРА K

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.35 ИСКАТЕЛИ 16+
08.40 Х/Ф «Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ» 12+

Домашний

06.30, 05.00 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
07.55, 03.20 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.10, 00.00 Т/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+

ТНТ

07.00, 20.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00,

ЗВЕЗДА

06.30 Т/С «ЧАСТОК ЛЕЙТЕНАНТА КАЧУРЫ» 16+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.20 ИЩУ СВОИХ 12+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ
08.10 Х/Ф «ПРОДАЕТСЯ ДАЧА...» 12+
10.15 Х/Ф «ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО» 16+

4 КАНАЛ

06.00, 13.00, 18.00, 21.00 НАВИГАТОР 12+
06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.00 УТРЕННИЙ ЭКСПРЕСС 12+

5 канал

06.30 Х/Ф «ОТСТАВНИК-2. СВОИХ НЕ БРОСАЕМ» 16+

ТНВ

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

ОТВ

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

СТС

06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
06.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ 16+
07.00 НАУКА В ШОКЕ 16+

ТВ3

06.00, 05.45 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+

РЕН ТВ

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

СУББОТА, 28 ДЕКАБРЯ

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+
08.00, 09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 ВЕСТИ
08.10 ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ 12+

НТВ

06.55, 08.20, 03.15 Х/Ф «В ЗОНЕ ДОСТУПА ЛЮБВИ» 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00 ВОПРЕКИ ВСЕМУ 12+
08.30 ЦЕНТРАЛЬНЫЙ КРУГ 12+
09.00, 16.55, 20.55 НОВОСТИ
09.05, 12.35, 13.25, 14.15, 23.45, 02.45

КУЛЬТУРА K

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.35, 19.45 ИСКАТЕЛИ 16+

Домашний

06.30 Т/С «КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР» 16+
06.35 Х/Ф «ГОРНАЯ БОЛЕЗНЬ» 16+

ТНТ

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

ЗВЕЗДА

05.10 Х/Ф «МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ» 12+

ТВ Центр

06.10 Х/Ф «ЗОВИТЕ ЕРМОЛОВА!-3» 16+

4 КАНАЛ

06.00, 09.00, 14.05, 21.00 НАВИГАТОР 12+

5 канал

06.30, 09.30, 20.20 Т/С «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6» 16+

ТНВ

06.00 КОНЦЕРТ 12+
07.00, 15.00 МУЗЫКАЛЬНЫЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ 16+

ОТВ

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

СТС

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

ТВ3

06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 ВКУСНО 16+

РЕН ТВ

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

ПЕРВЫЙ 1

06.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ
06.10, 00.15 ПОДКАСТ ЛАБ 16+
06.55 ИГРАЙ, ГАРМОНЬ ЛЮБИМАЯ! 12+
07.40 ЧАСОВОЙ 12+

РОССИЯ 1

07.20 В КРУГУ ДРУЗЕЙ 12+
08.00 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
ВОСКРЕСЕНЬЕ
08.35 КОГДА ВСЕ ДОМА 12+

НТВ

06.30 ЦЕНТРАЛЬНОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ 16+
08.00, 10.00, 16.00 СЕГОДНЯ
08.20, 10.20, 03.20 Х/Ф «НОЛЬ» 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+
09.00, 16.30, 20.55 НОВОСТИ
09.05, 12.35, 13.25, 23.45, 02.45 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА К

06.30 М/Ф «ДВЕ СКАЗКИ». «АЛИСА В СТРАНЕ ЧУДЕС». «АЛИСА В ЗАЗЕРКАЛЬЕ» 16+

Домашний

06.30 Х/Ф «БЕГИ, НЕ ОГЛЯДЫВАЙСЯ!» 16+
09.45 ПЯТЬ УЖИНОВ 16+
10.00 Х/Ф «ПОКА ВСЕ ДОМА» 16+

ТНТ

07.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ. СПЕЦДАЙДЖЕСТ 16+
09.30 БОЛЬШОЕ ПЕРЕСЕЛЕНИЕ 16+

ЗВЕЗДА

05.35 Х/Ф «ПРАВДА ЛЕЙТЕНАНТА КЛИМОВА» 12+
07.20, 00.40 Х/Ф «МЕРСЕДЕС» УХОДИТ ОТ ПОГОНИ» 12+

ТВ Центр

05.40 Х/Ф «ЗОВИТЕ ЕРМОЛОВА!» 16+
08.55 Х/Ф «У ЛЮДЕЙ ТАК БЫВАЕТ» 12+

4 КАНАЛ

06.00, 14.00 Д/Ф «ИЗ РОССИИ С ЛЮБОВЬЮ» 12+
08.00, 10.30, 11.00, 00.00 Д/С «ТАЙНА НА КАРТЕ» 16+

5 канал

05.00, 05.35, 06.15, 07.00, 07.45, 08.40, 09.30, 10.00, 11.00, 11.55, 12.45, 13.40, 14.40, 15.35, 16.25, 17.25, 18.20, 19.15, 20.05, 21.05, 22.00, 22.55 Т/С «НАШ СПЕЦНАЗ-3» 16+

ТНВ

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

ОТВ

06.00, 09.00 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
07.00 Д/Ф «НАШ, ТОЛЬКО НАШ» 6+

СТС

06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
07.00 М/Ф «ОТЕЛЬ У ОВЕЧЕК» 0+

ТВ3

06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.30 ВКУСНО С АНФИСОЙ ЧЕХОВОЙ 16+

РЕН ТВ

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

СКАНВОРД

Сканворд с подсказками и изображениями. Включает сетку с подсказками и изображениями, такими как «Не огонь, а жетется», «Морская непогода», «Работник, который весь в муке».

Ответы на сканворд, опубликованный в предыдущем номере. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Апитерапия. Хонсю. Ряба. Курсив. Манна. Кисть. Мята. Яхта. Гро. Идиш. Яго. Струг. Нарез. Взвод. Вата. Мел. Карнеги. Цекало. Рагу. Дуст. Питт. Лавра. Мехико. Баки. Вол. Горло. Схима. Ягода. Торт. Нашатырь. ПО ВЕРТИКАЛИ: Румянец. Емеля. Терек. Амиго. Изол. Код. Опора. Роялти. Швертбот. Пламя. Злата. Ахав. Яхонт. Окулист. Няда. Юнга. Раввин. Горн. Рома. Люк. Ералаш. Укос. Лори. Твид. Ссора. Смит. Утес. Вьюга. Ткань.

# ЗАГАДОЧНОЕ ИМЯ – КАЛАТА

## СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

Елена Зинковская

По материалам Кировградской центральной библиотеки: kirovgrad-lib.gossaas.egov66.ru

**А вы знаете, что 90 лет назад на карте Свердловской области был город с таким необычным названием?**

### Легенда или быть?

Первое упоминание о нем относится ко второй половине XVII века. В 1661-1663 годах в глухой таёжной местности Тагил-Нейвинского междуречья, вблизи реки Калаты, левом притоке Нейвы, возникло небольшое селение.

Версий о происхождении названия много. По одной из легенд, первой жительницей Калаты являлась девица Лепестинья из старообрядческого селения Воробы около Верхнего Тагила. Она полюбила не удобного родителям парня. За неповиновение её поколотили и с грудным ребёнком увезли в тайгу, где на берегу безымянной речушки поставили небольшой сруб. Со временем со всей округи сюда стала собираться «колотыба» – люди, наказанные за какие-то провинности, прошедшие через розги, батоги, унижения и оскорбления.

Есть и такое толкование: вплотную к «обывательским избам» подходила тайга с дикими зверями, которых в те времена было много. По ночам, отгоняя зверей от жилья, мужики по очереди ходили по улице с колотушками.

Еще один вариант появления названия – от тюркского кала-ата: «отцовское поселение».

### Золотые пески и руды

Местные жители стали находить в окрестностях Калаты, по берегам горных ручьев и рек, рассыпное золото. Летом 1754 года крестьянин Алексей Федоров в здешних песках отыскал самородок весом в 1 фунт 20 золотников (более 400 г). Позже старательскую инициативу перехватили золотопромышленники. Они создали небольшие артели с плавучими драгами. Вокруг Калаты, которая считалась центром золотодобычи, как грибы, вырастают прииски Шуралинский, Язовский, Касьяновский 1-й и Касьяновский 2-й, Глуховский. Все – по добыче рассыпного золота, а также Дворецкий, Ягодный и Белореченский, нацеленные на поиски золота жильного.

В деревне Копотино на высоком берегу реки Шуралки в конце XVIII века стали разрабатывать месторождение кварцевого жильного золота. Возникли Копотинский прииск и бегунно-амальгамационная фабрика по добыче руды и её измельчению. Золотодобыча в этих краях ведется и до сегодняшнего дня.

Активное развитие поселения – прародителя современного города – связано с открытием в начале XVIII века на берегу Шигирского озера залежей медного колчедана. Краевед П.

Красота обнаружил в Государственном архиве Свердловской области документы, подтверждающие, что в 1808 году на базе Калатинского и Ежовского меднорудных месторождений Алексей Яковлев начал Калатинский медно-серный промысел. Так как документов, относящихся к более раннему периоду истории Калаты, не обнаружено, то 1808 год условно принято считать датой основания этого населенного пункта, хотя и до начала промысла в этих местах уже обитали люди.

В 1833 году в Калате впервые было переписано население. Судя по «Ревизской сказке», в ней проживало людей мужского пола – 36, женского – 34. Они держали 11 лошадей, 15 голов рогатого скота, 30 овец, 10 свиней и 67 кур.



### От поселка до города

В 1910-1912 годах графы Стенбок-Фермор совместно с бакинскими нефтепромышленниками начали строительство Калатинского медеплавильного завода. В 1913 году появился и первый официальный документ, прямо относящийся к этому селению, – «План деревни Калаты Верхнетагильской волости Екатеринбургского уезда Пермской губернии». Он, например, фиксирует в Калате 62 приусадебных участка, речку Калатинку, хвойный лес, горы и овраги, пашню, сенокос, сушилки и овнины, а также границы Калатинского рудника.

Чтобы привлечь и закрепить на заводе рабочих и специалистов, его хозяева начали строительство жилья. В 1910-1914 годах к северу от завода и медно-серного промысла в сосновом бору возник «рабочий посёлок» из шести бараков для одиночек и двух – для людей семейных. С южной стороны к нему пристроили баню. Для людей мастеровых и чиновных в 400 метрах севернее завода предназначался «служажий посёлок» из пяти 16-квартирных помещений и одного дома на 30 комнат для одиночек, так называемая «коммуна». Три особых барака построили для плененных китайцев, работавших на шахте «Калата». Эти бараки стояли отдельно на берегу торфяного болота.

Уже в 1915-1917 годах поставлены были десять небольших 2-квартирных деревянных домов. Они образовали улицу, соединившую «служажий» и «рабочий» поселки, вскоре названную Октябрьской.



Если наши читатели до сих пор не догадались, что это за загадочная Калата, приведем еще один факт. В декабре 1934 года в Ленинграде был убит ближайший соратник Сталина, первый секретарь Ленинградского губкома ВКП(б) Сергей Миронович Киров. После его гибели множество улиц, предприятий, вузов стали носить имя этого революционера, в его честь были переименованы многие населенные пункты. Например, город Киров (бывшая Вятка), Кировоград на Украине. Появилось новое название и у уральского городка Калата: 21 декабря 1935 года он был переименован в Кировград, а Калатинский район – в Кировградский.

### День сегодняшний

Современный Кировград – типичный индустриальный город Среднего Урала. Промышленность Кировградского городского округа в первую очередь представлена цветной металлургией. В мае 2001 года после реорганизации ЗАО «Кировградская металлургическая компания» создано новое предприятие – «Производство полиметаллов». Основной вид выпускаемой продукции – черновая медь и производство сплавов и изделий из них, переработка лома и отходов металлургического производства, содержащих драгоценные металлы. Вторым крупным промышленным предприятием является Кировградский завод твердых сплавов – единственное на Урале предприятие, специализирующееся на выпуске определенных марок вольфрамовых и безвольфрамовых твердых сплавов.

Конечно, здесь есть все необходимое для комфортной и насыщенной жизни горожан – три дома культуры, общеобразовательные школы, техникум и профтехучилище, центр детского творчества, кинотеатр, историко-краеведческий музей, детская спортивная школа олимпийского резерва по горным лыжам, библиотеки, бассейн. На территории Кировградского ГО находятся Висимский государственный природный заповедник и живописный уголок уральской природы – гора Ежовая, где действует Кировградский горнолыжный комплекс. Кировградцы любят свой небольшой городок, хранят его историю и приглашают всех прогуляться по его уютным улочкам.

1 мая 1914 года Калатинский медеплавильный завод был пущен. Он вошел в состав Акционерного общества Верх-Исетских горных и механических заводов. В сентябре 1915 года протянули две железнодорожные линии: узкоколейную до Нейво-Рудянки и ширококолейную до станции Шурала. За 1916 год завод выплавил 2190 тонн черновой меди.

Завод сильно пострадал в годы Гражданской войны, но 5 мая 1922 года он начал работать вновь. Этот день является началом создания советской цветной металлургии, а Калата стала родиной первой советской меди.

В 1928 году посёлок Калата был отнесен к категории рабочих посёлков. В 1930-м здесь насчитывалось уже 636 домов и 33 барака, около 5 тысяч жителей. Появились больничный городок со стационаром, поликлиникой и аптекой, 2-этажными домами для медперсонала; деревянный кинотеатр «Шахтер»; продуктовый и промтоварный магазины; дома для специалистов и учителей.

Постановлением ВЦИК 10 сентября 1932 года рабочий посёлок Калата получил статус города и принялся менять свой облик на городской. Обзавёлся площадью с домом культуры, 2-этажной школой, стадионом, первым кирпичным 3-хэтажным зданием, где разместились универсам, парикмахерская, ресторан с бильярдом. На втором этаже размещался горком партии, на третьем – гостиница и общежитие для молодоженов. В августе 1934 года Калату посетил нарком тяжёлой промышленности СССР Григорий Константинович (Серго) Орджоникидзе.

# ЗДОРОВЬЕ – САМАЯ БОЛЬШАЯ ЦЕННОСТЬ

## СОВЕТУЕТ ВРАЧ

Марина Старостина

**Недавно было проведено исследование, в ходе которого ученые пытались выяснить, в каком возрасте люди начинают серьезно задумываться о здоровье и менять образ жизни. Что заставляет людей менять отношение к здоровью?**

В исследовании участвовали 2 тысячи добровольцев. Выяснилось, что возрастным рубежом, после которого люди задумываются о том, что в жизни надо что-то менять, являются 36 лет. В этом возрасте у многих меняется система ценностей, некоторые переживают первые потери близких родственников. Это и наталкивает их на мысли об ошибках, которые они допускают по отношению к своему здоровью. Большинство сказали, что после этой даты они ограничили дружбу с алкоголем, начали заниматься спортом. Хотя до этого участники исследования считали, что не нужно лишать себя сомнительных удовольствий.

Об ответственном отношении к здо-

ровью в любом возрасте мы говорим с терапевтом центра спортивной медицины городской поликлиники №13 Екатеринбурга **Натальей Вадимовной Артюгиной**.

**- Что такое – ответственное отношение к здоровью?**

- Это – способность людей укреплять и поддерживать свое самочувствие, и с помощью работников здравоохранения, и самостоятельно: соблюдать здоровый образ жизни; проходить обязательно профосмотры, своевременно обращаться к врачу, если появились проблемы. Никто не хочет быть в тягость своим детям и внукам, поэтому лучше заниматься профилактикой, чтобы жить долго и качественно. Вовремя провести профилактическое обследование, вовремя заняться физнагрузкой – лечебной физкультурой, и если нужно принимать препараты, то в том объеме, в котором назначил доктор.

После 40 лет 1 раз в году человек должен пройти диспансеризацию, обязательно сдать биохимию крови, сделать кардиограмму, флюорографию. После 60 лет хотя бы 1 раз в 2 года пройти колоноскопию. Женщинам необходимо следить за состоянием молочных желез.

**- Говорят, про здоровье не вспоминают, пока оно само о себе не напомнит...**

- Хорошее самочувствие – самая большая ценность в жизни. Многие не осознают этого факта и продолжают халатно относиться к собственному здоровью. А ведь чтобы быть здоровым и чувствовать себя хорошо вне зависимости от возраста, необходимо заниматься спортом и вести активный образ жизни. Этот совет может показаться банальным. Но именно простые истины способны гарантировать высокий результат. Нет необходимости подвергать себя большим нагрузкам, нужно просто обеспечить своему организму возможность нормально функционировать.

Правильное питание играет не менее важную роль. Речь не идет о строгих диетах, просто нужно контролировать собственный рацион, исключив продукты, которые несут больше вреда, чем пользы. Отказаться от слишком жирной, острой, соленой и сладкой пищи или свести её количество к минимуму. Старайтесь употреблять пищу небольшими порциями, но чаще.

Не стоит забывать об отдыхе. Один

день в неделю должен быть посвящён именно ему. Также важно обеспечить себе комфортные условия для сна. Он должен быть стабильным, нормальной продолжительности.

**- Ваше отношение к витаминам?**

- Стало очень модно по любому поводу принимать витамины. Простыл? Попей витаминов. Сдают нервы на работе? Это – от дефицита витаминов. И так далее. Но мало кто задумывается, что витамины – тоже лекарство. Их бесконтрольный приём может привести к проблемам. Если у человека нет хронических заболеваний, нет особых состояний – повышенной психоэмоциональной или физической нагрузки, стресса и прочих, страдать от дефицита витаминов он не может. Если человек питается разнообразно, он получает с пищей большинство необходимых витаминов. Никогда не надо пить витамины «просто так».

**- Ваши пожелания читателям газеты?**

- Гоните от себя грустные мысли, встряхнитесь. Делайте что угодно, но делайте! Больше дела, меньше ненужных мыслей в голове!

## В ЧЕМ ПОЛЬЗА ТРАВЯНЫХ ЧАЕВ?

### НА ЗАМЕТКУ

www.polsov.com

**Многие привыкли пить чай с травяными добавками. Чем же полезны такие чаи?**

**Чабрец.** Рекомендован при гриппе, спазмах желудка, заболеваниях почек, анемии, бессоннице, мигренях, ревматических болях, как мочегонное. Также пьют как «мужской» чай.

**Ромашка.** Сердечный чай – у него выраженное антитромботическое воздействие. Как антимикробное средство при гриппе, простудах, воспалениях.

**Шиповник.** Кладёшь антиоксидантов, флавоноидов, витаминов С, К и минералов, укрепляющий иммунную систему. Помогает бороться с диареей. Если хочется выпить красного вина, но нельзя употреблять алкоголь, выпейте настой шиповника.

**Клевер.** Чай от кашля, для печени, от женских болей. Рекомендован без подслащивания при сахарном диабете вместо обычного чая.

**Роза.** Противовирусный чай, укрепляет иммунитет. Но быстро теряет вкус после заваривания, остывший чай из розовых бутонов пить уже нельзя.

**Лимонная мята.** Успокаивает и помогает справиться с проблемами пищеварения, вызванными нервным расстройством. Снимает нервное напряжение, улучшает сон, облегчает боль, повышает концентрацию внимания.

**Фенхель (корневища, семена).** Чай, улучшающий пищеварение, снимающий вздутие. Также помогает при кашле, простуде, отитах.

**Земляничные листья.** Напиток, очищающий кровь, помогающий кровет-



ворению, успокаивающий, общеукрепляющий. В этот чай можно добавлять подсушенные ягоды.

**Тысячелистник.** Его пьют по полстакана при гастритах. При болях в желудке заваривают смесь цветков ромашки и тысячелистника.

**Одуванчик.** Поможет печени справиться с нагрузками, особенно если вы принимаете лекарства. Облегчает запоры, повышает усвояемость полезных веществ из пищи.

**Липа.** Расслабляющий чай, снимающий беспокойство и понижающий давление. Рекомендован для облегчения боли при мигренях, как профилактика простуды. Но следует помнить: этот потогонный чай – серьезная нагрузка для сердца.

**Лаванда.** Успокаивает нервную систему, дарит здоровый сон, бодрит гипотоников. Чай от мигрени и для выведения шлаков.

**Внимание!** У каждого средства есть противопоказания. Поэтому перед применением травяных чаев проконсультируйтесь с врачом.

## САМЫЙ КРУПНЫЙ ЦИТРУС В МИРЕ

### ПИТАНИЕ ПО СЕЗОНУ

здоровое-питание.рф

**В магазинах – сезон помело. Но не все знают, чем полезен этот фрукт семейства цитрусовых.**

Помело – фрукт с толстой зеленой или желто-оранжевой кожурой, имеющий шарообразную или грушевидную форму. Вкус – кисло-сладкий с горчинкой, напоминает грейпфрут, который, кстати, и появился в результате скрещивания апельсина и помело. Помело является самым большим в мире цитрусом. Объемы плода впечатляют: вес может достигать 10 килограммов, диаметр – 30 см.

Тропический фрукт богат витаминами А, В, С, РР, содержит много клетчатки и минеральные вещества: калий, кальций, фосфор, железо. Помело полезно для пищеварительного тракта: клетчатка и пищевые волокна стимулируют работу кишечника, помогают очистить организм от вредных веществ.

Но польза содержится не только в мякоти. Толстая кожура – источник клетчатки, природных адсорбентов – пектинов, калия и витаминов группы В. Поэтому не спешите выбрасывать кожуру. Ее можно измельчить с помощью терки и добавлять в десерты, горячие и холодные напитки.

Кожуру фрукта благодаря эфирным маслам в ее составе можно использовать для ароматизации помещений, шкафов с бельем и одеждой, дополнительная польза от такого применения – защита от моли.

Фрукт созревает зимой – с декабря по февраль. Это – лучший период, чтобы купить наиболее свежие плоды с макси-



мальной пользой для здоровья. На что ориентироваться при покупке? Спелое помело имеет выраженный цитрусовый запах, плотную, но не очень твердую кожуру с красивым естественным блеском, без пятен, вмятин и других дефектов. Кожура должна быть упругой и после нажатия быстро возвращать прежнюю форму.

Яркая окраска, темно-красные точки и пятна на кожуре – результат использования ферментов нитратов и других химических средств для повышения урожайности или сроков хранения. Такие плоды выбирать не стоит. Пересохшая кожура или слишком легкий вес – признак длительного или неправильного хранения, поэтому польза от фрукта небольшая, даже если нет явных повреждений.

Помело, в отличие от большинства цитрусов, очищают не только от внешней шкурки и белой волокнистой мякоти внутри кожуры, но и от пленок, защищающих дольки: она не пригодна для употребления в пищу.

Этот цитрус удачно сочетается с другими фруктами: бананами, яблоками, киви. Его можно добавлять в салаты – как десертные, так и несладкие. Еще один интересный вариант – помело с мороженым. Также с добавлением помело можно приготовить вкусный компот. Фрукт используют и для фарширования курицы, индейки, рыбы. Кроме этого, из помело можно приготовить варенье, джем, цукаты.

## КАК ВЫБРАТЬ СЛАДКИЕ НОВОГОДНИЕ ПОДАРКИ

### «РОСПОТРЕБНАДЗОР» СОВЕТУЕТ

здоровое-питание.рф

**Сложно представить Новый год без сладких подарков. Все бабушки и дедушки готовы побаловать внуков. На что обратить внимание, чтобы выбрать качественные, вкусные и полезные сладости?**

Покупать подарок следует только в местах санкционированной торговли. Поэтому ищите подходящие наборы в магазинах, супермаркетах, торговых центрах. Внимательно осматривайте упаковку. Она должна быть целой, без повреждений, иметь знак в виде рюмки и вилки, обведенных в кружок, это означает, что упаковка предназначена для контакта с пищевой продукцией.

На этикетке ищите сведения о количестве сладостей, условиях хранения, дату изготовления и срок годности. Он устанавливается по самому скоропортящемуся продукту, входящему в состав набора. Необходимо выбирать товар с самой близкой ко дню покупки датой фасовки, тогда конфеты, вафли и печенье будут более свежими.

Изучите состав сладостей, указанный на упаковке. Недопустимо, чтобы в них были усилители вкуса и аромата, консерванты – E200, E202, E210, E249, синтетические красители, ароматизато-



ры, идентичные натуральным, гидрогенизированные масла и жиры, аллергены: ядра абрикосовой косточки, арахис, кофе, острые специи, алкоголь.

Если в составе подарка есть игрушка, проверьте, чтобы она была в индивидуальной упаковке, не соприкасалась со съедобными частями набора. Такие подарки можно дарить только детям старше 3 лет.

Можно сформировать сладкий подарок и самостоятельно. Подойдут шоколад, конфеты – железные, вафельные, с начинкой из суфле, вафли, пряники, печенье, мягкий ирис, пастила. Идеальным вариантом будут мармелад и зефир, в них содержится меньше сахара и есть пектин, полезный для пищеварения. А вот карамель включать в набор не стоит. И помните, что детям до 3 лет шоколадные конфеты не рекомендованы.

## КАКИЕ ПРОДУКТЫ КУПИТЬ ДО ПРЕДПРАЗДНИЧНОЙ СУЕТЫ?

### ГОТОВИМСЯ ЗАРАНЕЕ

**Продумать все детали меню бывает непросто. Лучше составить список блюд и продуктов, которые нужны для их приготовления. Так вы сможете понять, что именно и в каком количестве нужно покупать в магазине.**

Из получившегося списка убираем все, что имеет короткий срок годности: молоко и кисломолочные продукты, хлеб, овощи для салатов и фрукты, свежее мясо и рыбу. Остальное можно приобретать уже сейчас.

Консервированные овощи: зеленый горошек, кукурузу, оливки, маслины и разносолы. Срок годности у этих продуктов длительный, место в холодильнике они не займут, так как хранятся при комнатной температуре.

Алкогольные напитки, пакетированные соки, морсы, компоты, бутилированную воду. Цены на них накануне Нового года взлетают вверх, поэтому экономия бюджета при покупке впрямую получится ощутимой.

Растительное масло, соусы, мука, соль, сахар, крупы, специи – в праздники расход этих продуктов существенно увеличивается. Пополняем запасы!

Деликатесы: сырокопченые колбасы, рыбу, икру. При выборе обратите внимание на срок годности, состав и качество упаковки.

Яйца – незаменимый продукт, который используют для приготовления салатов, закусок, домашней выпечки.



Срок годности свежих яиц – около 30 дней, но хранить их нужно в холодильнике.

Замороженное мясо и рыба. Можно приготовить домашние полуфабрикаты – котлеты, отбивные и прочее – и заморозить. На новогодних каникулах, когда жаль тратить время на готовку, полуфабрикаты отлично выручают. Но помните, что продукты замораживать повторно нельзя.

За несколько дней до праздника запланируйте покупку овощей – картофеля, моркови, капусты, репчатого лука. Присмотритесь к сыру, ветчине, вареным колбасам. Продукты в промышленной упаковке до наступления праздника не испортятся. Лиственные овощи, помидоры, огурцы, фрукты можно приобрести накануне.

«Роспотребнадзор»

## ПРАВИЛА ЕЗДЫ НА АВТОМОБИЛЕ ЗИМОЙ

### МНЕНИЕ АВТОЭКСПЕРТА

Юрий Зубко, «Российская газета»

**Как рассказал эксперт «Авто.ру» Иван Ананьев, зимой особенно важно учитывать нюансы вождения, которые сделают управление автомобилем безопаснее.**

**Плавно начинать и заканчивать движение.** Резкое нажатие педали газа или тормоза может стать причиной потери контроля над автомобилем.

**Избегать резких маневров.** Вождение в непогоду должно быть предсказуемым и понятным другим участникам движения. Не забывайте пользоваться указателями поворота даже при перестроении.

**Быть особо внимательным на дороге.** Часто сильный снегопад или туман сопровождаются изменением давления и сказываются на самочувствии участников движения. Поэтому бдительность и готовность к аварийной ситуации особенно важны во время движения. Простое решение, чтобы успевать реагировать на любые непредвиденные ситуации, – снизить скорость. Особо осторожным стоит быть на въездах на мосты и эстакады – местах, где чаще можно встретить гололед.

**Увеличить дистанцию.** Так как тормозной путь зимой увеличивается, не стесняйтесь увеличить расстояние между вашей машиной и едущим впереди автомобилем на 1,5-2 раза больше обычного.

**Корректно пользоваться дополнительными источниками освещения.**



Их стоит включать только в ситуации ограниченной видимости, чтобы ваша машина была хорошо видна другим участникам движения.

**Не начинать обгон в условиях плохой видимости.** В плохую погоду оценить расстояние до впереди идущей машины сложнее, динамика разгона автомобиля на скользком покрытии непредсказуема, риск аварийной ситуации возрастает.

Путь для правых и левых колес автомобиля должен проходить по поверхности с одинаковым покрытием. Это минимизирует вероятность заноса.

При разгоне и торможении следует держать колеса прямо, это снижает риск потери сцепления с дорогой.

**Отправляться в поездку в непогоду точно не стоит, если есть возможность переждать.** Если метель застала в пути, можно остановиться на автозаправках, стоянках для отдыха, объектах автосервиса или у придорожных кафе.

## ПАШТЕТ «НОВОГОДНИЙ»

### ВКУСНО ПОЕДИМ!

**В преддверии праздников мы печатаем варианты блюд, которые могут стать украшением новогоднего стола. Но и сами читатели шлют в любимую газету проверенные их гостями рецепты. Вот какую закуску заранее предлагает приготовить на Новый год жительница Первоуральска.**

«Нашла я этот рецепт в журнале «Космополитен» еще в 2006 году. Значит, готовлю его уже 18 лет. И все это время он идет на «ура!».

Итак, потребуется: лоток куриной печени – примерно 300 г; 2 куски куриного филе; треть пачки сливочного масла; по 1 луковице и морковке; зелень петрушки; пара лавровых листиков; 1 яйцо; 0,5 стакана 10% сливок; 50 г тертого колбасного сыра; 1 столовая ложка сахара; 0,5 чайной ложки соли.

Приготовление: в кастрюле нагреваем треть пачки сливочного масла, когда оно стало жидким, высыпаем туда всю печень. Куриное филе разрезаем на 4 части и тоже отправляем в кастрюлю. Крупную очищенную луковицу разрезаем на 4 части и кидаем туда же. Затем не очень крупную морковь чистим, режем на 4 части и – к печени и луку. Обязательно кладем горсть петрушки, без нее вкус не тот.

Все тушится, иногда перемешиваем.

Минут через 10 влага выпарится, можно добавить водички и варить 30 минут. Сбоку, возле стеночки, стоит положить пару листиков лаврового листа, но когда все сварится, нужно не забыть его достать. Это будет фиаско, если лавровый лист размолот в блендере.

Все сварилось, лаврушку достали. Перемалываем блендером. Добавляем сырое яйцо и сливки. Будущий паштет должен походить на густую сметану. Затем добавляем тертый колбасный сыр. Загустителя, содержащегося в этом кусочке, хватит на весь паштет. Кладем сахар, соли и ещё раз взбиваем блендером.

Пробуем, если нужно, добавляем соль и сахар.

Разливаем в ёмкости для запекания – в магазинах продаются формы из фольги. Ставим лотки в разогретую до 190 градусов духовку и готовим 30 минут. После того как, паштет запечется, достаем из духовки и даём остыть, он немного опустится. Лотки охраняем от котлов! У меня питомец однажды за ночь слопал целый лоток, пришлось готовить заново.

Остывший паштет храним в холодильнике. Вкус паштета будет улучшаться в течение недели. Поэтому рекомендую на Новый год готовить заранее».

Надежда Кунина, г. Первоуральск

## ЧП С ПЕТАРДОЙ: ПОВРЕЖДЕНА КВАРТИРА В СУХОМ ЛОГУ

### ОСТОРОЖНО!

Пиротехнические изделия давно стали неотъемлемым атрибутом новогодних праздников. Но нельзя забывать, что любое пиротехническое изделие несет потенциальную опасность возгорания или травмы.

Сотрудники свердловского главка МВД устанавливают точные обстоятельства недавнего инцидента с мощным хлопком петарды в одной из квартир по улице Гагарина в Сухом Логу, в результате чего в жилище выбито окно, а хозяин, 39-летний работник местного коммерческого предприятия, госпитализирован в клинику Екатеринбурга с травмами глаза и руки.

Причиной ЧП, по предварительным данным, стали петарды, которые хранились у потерпевшего мужчины с прошлого года. Они якобы пришли в негодность – усохли. Владелец пиротехники, увлекающийся съемками роликов для собственного видеоканала, решил разобрать старые петарды и восстановить их до рабочего состояния, используя



рекомендации из Интернета и клеевой пистолет. Однако эксперимент не удался, «салют» сдетонировал. Вдребезги разлетелось окно квартиры, расположенной на первом этаже 4-этажного дома.

К счастью, супруга пиромана и их сын, 2023 года рождения, в этот момент отсутствовали и не пострадали, остались целы и другие жильцы дома. Эвакуация людей не потребовалась.

Сыщики территориального ОВД при осмотре места происшествия обнаружили и изъяли 5 упаковок петард и различных приспособлений, которые



направлены на исследование в экспертно-криминалистический центр ГУ МВД Свердловской области. По итогам проверочных мероприятий сотрудники полиции примут процессуальное реше-

ние в отношении горе-«блогера».

Приближаются длительные новогодние каникулы, поэтому напоминаю взрослым и детям о необходимости соблюдения мер безопасности при обращении с пиротехническими изделиями. Неправильное обращение с «хлопушками» может даже привести к трагедии, связанной с ампутацией конечностей, разрушением или возгоранием соб-

ственного или чужого имущества. Не рискуйте напрасно!

**Валерий Горелых,**  
руководитель пресс-службы ГУ МВД  
России по Свердловской области

### СПОЕМТЕ, ДРУЗЬЯ

#### «Кабы не было зимы»

«За праздничным новогодним столом мы всегда поем известные песни, – пишет **Анна Анатольевна** из Новоуральска. – Но слова некоторых уже подзабыли. Напомните, пожалуйста, текст песенки из мультфильма «Зима в Простоквашино».

**Слова Юрия Энтина,**  
**музыка Евгения Крылатова**

Кабы не было зимы в городах и сёлах,  
Никогда б не знали мы этих дней  
весёлых.  
Не кружила б малышня возле снежной  
бабы...  
Не петляла бы лыжня, кабы, кабы,  
кабы!  
Кабы не было зимы, в этом нет  
секрета,  
От жары устали б мы, надоело б лето.  
Не пришла бы к нам метель на денёк  
хотя бы,  
И снегирь не сел на ель, кабы, кабы,  
кабы...  
Кабы не было зимы, а всё время лето,  
Мы б не знали кутерьмы новогодней  
этой.  
Не спешил бы Дед Мороз к нам через  
ухабы,  
Лёд на речке б не замёрз, кабы, кабы,  
кабы...

### Правила безопасности при использовании пиротехники

**МЧС России напоминает:** фейерверки, петарды и прочие подобные пиротехнические изделия нужно приобретать только в местах официальной продажи, проверив, есть ли сертификат соответствия и инструкции на русском языке, указаны ли срок годности, адрес или телефон производителя.

**При покупке пиротехники следует обращать внимание на упаковку:** на ней должны отсутствовать увлажненные места, разрывы. Изделия мятые, подмоченные, с трещинами и другими повреждениями корпуса или фитиля использовать нельзя. Хранить пиротехническую продукцию следует в сухом и темном месте, не доступном для детей. Не следует держать пиротехнику рядом с огнеопасными жидкостями и газовыми плитами. Нельзя оставлять пиротехнику на солнце, например, на подоконниках или балконах, под прямыми солнечными лучами вещества, которые содержатся в той же петарде, могут воспламениться.

В помещении, где хранятся взрывчатые вещества, **ни в коем случае нельзя допускать возникновения огня** – зажигать сигареты, спички и так далее.

**Следует заранее определить место проведения фейерверка** – площадку, на которой он будет производиться. Лучше осмотреть это место днем. Размер площадки должен соответствовать максимальному размеру опасной зоны, указанной на изделиях. Над площадкой не должно быть ветвей деревьев, линий электропередачи и прочих воздушных преград. Ракеты и летающие фейерверочные изделия следует запускать вдали от жилых домов, с ветхими крышами или открытыми чердаками.

**Зрители должны находиться за пределами опасной зоны.** При сильном и порывистом ветре от проведения фейерверка рекомендуется отказаться.

**Запускающему нужно заранее разместить и надежно закрепить изделия в соответствии с инструкциями по использованию.** При поджиге изделий нельзя держать их в руках, наклоняться над ними. Фитиль следует поджигать с расстояния вытянутой руки. После окончания работы изделия нельзя подходить к нему минимум 10 минут.

И главное правило безопасности: **никогда не разбирайте фейерверочные изделия** – ни до использования, ни после! «Категорически запрещено разбирать, дооснащать или другим образом изменять конструкцию пиротехнического изделия до и после его использования», – предостерегает МЧС.

РИА «Новости»



6+ **НАШ САЙТ: газетапенсионер.рф**

**ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: П3196**

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

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

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

Адрес редакции и издателя:

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

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

Сайт: газетапенсионер.рф

Газета распространяется по подписке, в газетных киосках,

почтовых отделениях города и области. Цена – договорная.

Газета отпечатана в АО «Прайм Принт Екатеринбург»,

Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18, корп. Н.

Сдача номера в печать по графику – 16.00, фактически –

13.00, 17.12.2024 г. Дата производства 17.12.2024 г.

Выход в свет 18.12.2024 г. Тираж 12 000 экз. Заказ 8519.

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

