

Пенсионер

ГАЗЕТА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ И ЖДУТ

№ 11 (1189)
13 марта 2024 г.

Дежурный
по номеру



Мы продолжаем практику общения с читателями. Готов ли ваш муниципалитет встретить распутицу?

Ваши звонки принимаются с 14 по 19 марта. Звоните с 10 до 16 часов.

8-912-229-31-01
Елена Анатольевна
Зинковская

УРАЛЬСКИЙ БРЕНД, ИЗВЕСТНЫЙ В ГОЛЛИВУДЕ

Среди призов областной викторины «Опорный край» будут разыграны 20 легендарных мотоциклов

Еще лет 30-40 назад мотоциклы «Урал» с коляской встречались и на городских проспектах, и на сельских околицах. Безотказная рабочая лошадка выручала всегда: на нем и в магазин за покупками, и в лес за ягодами-грибами, на охоту или рыбалку. На «Урале» можно было пробраться по глухому бездорожью, доставить небольшой груз... Но со временем эти мотоциклы пропали из виду. Сегодня их легче встретить где-нибудь во Флориде, чем на российских просторах.

Два месяца назад областные СМИ сообщили, что в честь 90-летия Свердловской области состоится познавательная викторина «Опорный край». Среди ее участников пройдет розыгрыш ценных призов. Многие удивились, узнав, что в числе подарков будут и 20 мотоциклов «Урал». В редакцию посыпались звонки читателей: «Неужели эти мотоциклы еще выпускают? Ведь предприятие, кажется, закрыли или перевели за границу? А какие модели, в какой комплектации разыграют? Какого они будут цвета?»

Чтобы снять все вопросы, мы отправились в Ирбит, где на мотоциклетном заводе по-прежнему собирают легендарные «Уралы». 4 марта здесь прошла презентация уникальной лимитированной серии мотоциклов, которые готовят



А. Беседин и В. Курмачев в цехе Ирбитского мотоциклетного завода

для победителей викторины «Опорный край».

Бренд, проверенный временем

В сборочном цехе ИМЗ сверкали новенькие «Уралы» – белый, красный, оранжевый... А на черном красовалась

эмблема «90 лет Свердловской области». Сразу понятно, что этот экземпляр подготовлен для розыгрыша. За черный цвет, кстати, проголосовали большинство жителей области.

Глава Ирбита Николай Юдин отметил: «Нас приятно порадовал интерес журналистов к нашему городу, нашему

заводу, нашему мотоциклу. Благодарю президента Уральской торгово-промышленной палаты Андрея Беседина и всех организаторов викторины за то, что выбрали в качестве приза наши мотоциклы. Ирбитский мотоциклетный завод

Окончание на 2-й стр.

КВАЛИФИЦИРОВАННАЯ СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

С НУЛЯ ИЛИ РЕМОНТ:

- дома, бани, печи с нуля (чистка печей)
- сайдинг, хоз.блоки, веранды
- заборы, замена кровли и полов в доме
- замена венцов дома, поднятие на домкраты
- внутренняя отделка, фундаменты, отмостки
- овощные ямы, теплицы
- выгребные ямы

Скидка пенсионерам и инвалидам от 17 до 25%!



- Работаем по всей Свердловской области
- Выезд на объект и замеры – **БЕСПЛАТНО!**
- Нашим заказчикам подарки* (подарок зависит от объема работ)*
- Работаем без выходных!
- Все виды работ – с материалом заказчика или нашим.

РАБОТАЕМ КАЧЕСТВЕННО И В СРОКИ!

тел: +7 922 608-00-20. Андрей Владимирович

Вам звонит «сотрудник ФСБ»...

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

Отделение по связям со СМИ УМВД Екатеринбурга

В дежурную часть отдела полиции № 9 УМВД Екатеринбурга обратилась пенсионерка 1957 года рождения, которая сообщила, что телефонные аферисты убедили ее оформить кредиты и отдать сбережения на сумму 6 млн 65 тыс рублей.

По факту хищения денежных средств следственным подразделением территориального ОВД возбуждено уголовное дело по признакам преступления, предусмотренного ч. 4 ст. 159 Уголовного кодекса РФ «Мошенничество в особо крупном размере».

Как пояснила пожилая екатеринбурженка, ей поступило смс-сообщение, якобы, от бывшего работодателя, где было написано, что с ней свяжется «начальник отдела ФСБ», у которого есть некоторые вопросы. Затем потерпевшей перезвонил лжесиловик, сообщил, что она стала жертвой мошенничества – на нее оформлено несколько кредитов, и убедил подписать согласие на сотрудничество и подписку о неразглашении. Потерпевшая от руки написала согласие и подписку и через мессенджер отправила подтверждение на указанный звонившим номер.

Далее женщину переключили на «специалиста Центробанка РФ». Лжебанковский специалист сообщила пожилой собеседнице, что ей нужно обналить все свои сбережения и в целях сохранности перевести их на «безопасные банковские ячейки». Более того, жертву убедили оформить банковские займы. В итоге потерпевшая перевела на счета злоумышленников 3,022 млн рублей личных сбережений и 3,043 млн рублей кредитных средств.

Управление МВД по Екатеринбургу вновь предупреждает о таком мошенническом способе выманивать деньги у доверчивых граждан. Аферисты выдают себя за директоров компаний, главврачей больниц, представителей госструктур и так далее. Они подделывают странички руководителей в сервисах обмена сообщениями, а затем связываются с их помощью с «подчиненными». Так называемый «руководитель» предупреждает своего сотрудника о том, что ему скоро позвонят из «государственного ведомства». Мошенник объясняет, что для компании – это очень важный звонок, необходимо действовать по инструкции звонящего и никому не рассказывать об этом разговоре. Усыпив бдительность жертвы, злоумышленники выманивают у человека деньги.

Правоохранители еще раз напоминают: если вам поступил подозрительный звонок от «начальника», «Банка России», «ФСБ» или иной «госструктуры», не надо беспрекословно следовать его указаниям. Сначала следует убедиться, что номер действительно принадлежит владельцу. Кем бы незнакомцы ни представлялись, им ни под каким предлогом нельзя передавать данные карт, коды из смс, называть логин и пароль для входа в банковское приложение.

Уральский бренд, известный в Голливуде

Окончание. Начало на 1-й стр.

– единственный в мире, который производит тяжелые мотоциклы с коляской. Их охотно приобретают мотолюбители США, Европы, Австралии, Новой Зеландии, Японии, Южной Кореи, Индонезии, Филиппин».

– Если наши «Уралы» пользуются спросом у требовательных зарубежных покупателей, наверняка они порадают и жителей Свердловской области, тех, кому выпадет счастливый жребий, – продолжил президент Уральской ТПП Андрей Беседин. – По сути, «Урал» – это один из брендов Свердловской области.

В ответ на санкции

Сегодня Ирбитский мотоциклетный завод переживает непростые времена, но ему удается преодолевать давление санкций, связанных с импортом и экспортом. Об этом рассказал исполнительный директор предприятия Владимир Курмачев: «Наша основная площадка расположена в Ирбите, на ней работают около 100 человек. Два года назад предприятие открыло представительство в Казахстане, сейчас в Петропавловске трудятся около 40 человек. Там собирают модели, которые продаются за рубеж. Последние два года мы испытываем серьезные трудности с поставкой комплектующих, ведь 70 процентов из них – импортные. После введения санкций приходится доставлять их практически через Лулу».

По этой причине в прошлом году мы выпустили лишь 400 мотоциклов, хотя в последние 10 лет собирали по 1200 штук в год. В основном, их делают на заказ, обязательно учитываются предпочтения и желания заказчика, товар штучный, эксклюзивный. Для нас не проблема собрать и 2-3 тысячи экземпляров, были бы заявки. Мы рады подготовить 20 мотоциклов по заказу области. Хорошая поддержка предприятия!

К сожалению, еще с советских времен тянется миф о том, что отечественная продукция – это плохо. Между тем, иностранные потребители давно оценили нашу технику. Прежде всего, «Урал» – единственный в мире мотоцикл с коляской, таких уже никто не выпускает. К тому же у него отличная проходимость, особенно у моделей с приводом на колесо коляски. Вот уже 10 лет наша заводская команда, в которую входят и руководители, и конструкторы, ежегодно выезжает на перевал Дятлова. Наши мотоциклы туда легко поднимаются, успешно проходят все испытания в экстремальных условиях.

В чем еще уникальность нашей продукции? Все основные детали «Уралов» – рама, щитки, кузов, бензобак – выполнены из качественного российского металла, а не из пластика. Много раз мы пытались изменить дизайн мотоцикла, но покупатели настаивали: «Оставьте внешний вид таким, какой есть». Ведь сегодня, если снять лейблы с продукции любых крупных мотопроизводителей, даже опытный специалист не определит, какая это модель, кто ее выпустил. А наш «Урал» узнаваем. Не зря его выбирают голливудские актеры Брэд Питт, Том Круз, Киану Ривз, боец ММА Конор МакГрегор. Президент России Владимир Путин тоже любит уральский мотоцикл».



Сергей Карякин

Классическая оболочка с современной начинкой

Но если внешний вид ирбитской продукции много лет остается неизменным, то ее технические характеристики постоянно совершенствуются. Их представил главный конструктор ИМЗ Дмитрий Кукарских: «В мотоцикле «Урал» образца 2024 года модернизирована система газораспределения, которая позволяет уменьшить механические потери и увеличить эффективность работы двигателя. Сейчас у нас, наверное, самая современная система впрыска. Ее нам помогала дорабатывать компания «Рейсер», это спортивное подразделение «Ямахи». Расход топлива стал меньше, в среднем 7 л на 100 км. Объем двигателя «Урала» – 750 кубических сантиметров, мощность составляет 45 лошадиных сил, максимальная скорость – 120 км/ч».

Первую модель, готовую для розыгрыша, оценил на презентации Сергей Карякин, мастер спорта международного класса, победитель и призер сложнейшего в мире ралли-марафона Dakar в классе квадроциклов. Он уверенно сел на мотоцикл, завел его, сделал несколько кругов по цеху: «Великолепный мотоцикл, – поделился впечатлениями гонщик. – Отличное сцепление, четко работает двигатель, легок в эксплуатации. Его конструкция проверена временем. Это – машина для души».

Это – машина для души».

За историей – в музей

Разве можно побывать в Ирбите и не заглянуть в Ирбитский государственный музей мотоциклов? Здесь собрана богатая коллекция машин, которые выпускались на заводе, начиная с 1941 года, когда на Урал был эвакуирован «прародитель» современного завода – Московский мотозавод. Кроме мотоциклов, оригинальных микроавтомобилей и вездеходов производства ИМЗ, в музее представлены более 40 мотоциклов

из Англии, Германии, Италии, США, Японии. Директор музея Александр Буланов всю жизнь посвятил мотоциклам и может рассказывать о каждом экспонате часами. На сегодняшний день общее количество мотоциклов, произведенных в Ирбите, приближается к цифре в 3,5 миллиона!

Эта поездка подтвердила: Ирбит по праву носит звание родины российских мотоциклов – Уральского мотограда. Учитывая значимость этого бренда для Свердловской области, организаторы викторины внесли в нее и вопросы про Ирбитский мотозавод.

Еще раз про викторину

Познавательная викторина «Опорный край» состоится в Свердловской области 15, 16 и 17 марта. Более 2 тысяч пунктов проведения мероприятия будут расположены в каждом населенном пункте рядом с избирательными участками. Специальных знаний для ответов на вопросы не требуется, задания будут касаться известных событий и исторических деятелей. За участие в викторине уральцы получат гарантированный подарок – памятную медаль, посвященную 90-летию Свердловской области. А еще – карточку участника. На ней под защитным слоем размещен уникальный код из семи цифр. Его необходимо отправить через СМС в этот же день на специальный телефонный номер викторины, чтобы подтвердить свое участие в розыгрыше подарков. Призовой фонд включает 45 квартир в Екатеринбурге и Верхней Пышме, 100 автомобилей «Москвич», 20 мотоциклов с коляской «Урал», 2 тысячи смартфонов.

Чтобы выбор обладателей ценных подарков прошел честно и открыто, организаторы викторины «Опорный край» обратились за помощью к специалистам Института радиоэлектроники и информа-



ционных технологий УрФУ. Они создали надежный алгоритм, который среди зарегистрированных уникальных номеров сможет выбрать 2165 обладателей подарков. Специально разработанная программа исключает взлом кода или подтасовку уникальных номеров участников.

Розыгрыш призов состоится 12 апреля в прямом эфире «Областного телевидения» с одновременной трансляцией в сети Интернет. Вся информация можно узнать на официальном сайте викторины: опорныйкрай.рф.

Елена Зинковская
Фото автора

«СТАРШИЕ»: ОДИН ЗА ВСЕХ!



РЕАЛИТИ-ШОУ

Подготовила Мария Волкова

В предпоследнем выпуске нашего шоу «Старшие» рассказывают о дружбе и собственных недостатках.

Благодаря читателям, Иван Михайлович снова опередил Нину Афанасьевну в голосовании: 14 голосов против 8. Тем не менее, по итогам всех выпусков он по-прежнему отстает от нее. Успеет ли он сравнять счет? Решать вам.

Ждем звонков по телефону редакции: **8 (343) 377-00-47**, дежурного корреспондента - указан на первой странице. А также в группе «ВКонтакте»: vk.com/pensioner66, в период с 13 по 19 марта.

НИНА АФАНАСЬЕВНА ДЁМИНА

Скажи мне, кто твой друг...

Мне кажется, в дружбе, как и в любви, есть некая тайна, непостижимость. Все в нашей жизни меняется: адреса, работа, вещи. Мы знакомимся с множеством людей, но лишь немногие остаются рядом на долгие годы и, даже если уходят, оставляют в душе и судьбе след.

Можно ли сказать, что мы сознательно выбираем друзей? Мне кажется, нет. Конечно, однажды мы можем констатировать, что у нас есть общие интересы, принципы, правила жизни, но есть они и с десятком других наших знакомых. И не выбирали мы никого, а как-то сразу «прилепились». И различий между нами не меньше, и недостатки есть у каждого. Мы и поссориться можем, и недовольство высказать. Но ведь не променяем того, кого называем другом, на более успешного, более богатого или более правильного человека.

Бывает, что жизнь разбрасывает нас, но каким-то странным образом вновь соединит и снова потребует от нас участия, заботы, оберегания. Друга может и не оказаться рядом, в непосредственной близости, но мы все равно чувствуем эту связь, эту крепость нашего тыла, эту незримую защиту.

Когда я вспоминаю своих подруг, понимаю, какие они разные и совсем



Нина Афанасьевна Дёмина

не похожие на меня, но вот с двумя дружим более полувека и многое пережили за это время. Хотела бы я, чтобы они были похожи на меня? Нет, конечно. Во-первых, потому, что не считаю себя совершенством, а во-вторых, это же просто скучно. Мне интересно, эмоционально тепло с ними, они дороги мне, какие есть. Мы не рисуемся, не надеваем масок, мы можем позволить себе роскошь быть сами собой, и это дорогого стоит. Мы научились переживать вместе и минуты радости и счастья, и сложные ситуации, беды и неудачи. Мы доверяем друг другу свои мечты, тайны и секреты.

А еще наше окружение влияет на нас и в чем-то делает лучше. Например, одна моя подруга - просто мастер чистоты и порядка. Я с удовольствием пользуюсь ее советами и тоже стараюсь не ударить в грязь лицом. Другая - образец щедрости. И я стала замечать, что тоже могу победить свою «жабу». А по большому счету, дружба нам даны как утешение и как оплот в «этом мире бушующем». И потому я стараюсь помнить о своих друзьях, где бы ни была я, и где бы ни были они.

Я, конечно, тоже задумываюсь: а насколько сама - ценный и настоящий друг? Но ответить на этот вопрос мне трудно. Вроде понятно, что если дружим столько лет, то что-то хорошее во мне тоже есть. Да, не предаю, не продаю, не выболтаю чужих секретов, скрашу черную минуту. Но ведь и недостатки полно. Сама на всеобщее обозрение выставлять их не буду. Но обязательно спрошу у своих друзей, чего, кроме смелости, мне не хватает?..

ИВАН МИХАЙЛОВИЧ ШИХОВ

Дружба крепкая не сломается

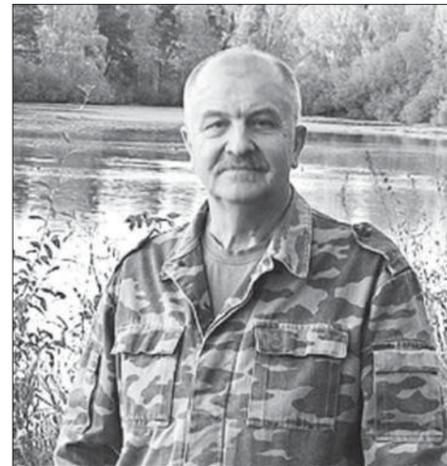
Для меня дружба - это дело серьезное. Другом можно назвать только того, кто разделяет большинство твоих взглядов и поддерживает тебя, несмотря ни

на что. Друзей детства я сейчас не беру в расчёт, это ребята, которые рядом росли, с которыми я был членом одной команды, класса, сообщества. Я сейчас мало и редко кого-то вспоминаю из них, ведь это было очень давно.

Наверное, так и должно быть, есть такое понятие: судьба, предназначение. Считаю, что где-то там, в небесной канцелярии, уже написан сценарий жизни каждого. Одновременно я не верю в исключительную фатальность жизни, потому что теряется смысл существования человечества.

Каждый день человек может изменить якобы предписанную жизнь в ту или иную сторону. В том числе - можно избавиться от собственных недостатков. Неслучайно говорят, что мы созданы по образу и подобию божию. Путь, по которому надо двигаться каждому, - в приближении к божественному сознанию, а не только в том, чтобы быть его частью. Именно это я и хочу отметить, говоря про друзей.

Настоящий друг - тот, кто помогает



Иван Михайлович Шихов

сделать точно. Ещё слишком много и громко говорю. Знаю, что многим это не нравится, но не получается по-другому.

Ещё, как уже отметили читатели, рассказывая о себе, я будто бы их учу, невольно ставя себя на место учителя.

А теперь уверен, что так и должно было быть. Зачем мне мой клон? Как бы он мне помог двигаться дальше и развиваться как настоящему человеку, как мужчине? Ведь я, бывает, не довожу дело до конца, тороплюсь, берусь то за это, то за то. Хочется всё успеть, но, к сожалению, не получается. Часто не могу отказывать, когда что-то просят, даже тогда, когда понимаю, что это надо сделать точно. Ещё слишком много и громко говорю. Знаю, что многим это не нравится, но не получается по-другому.

Иван Михайлович Шихов

тебе двигаться по этому пути и подерживает практически всегда. К сожалению, такие встречаются нечасто, честно скажу, у меня почти нет близких друзей в моём понимании. Что значит «близкий друг»? Так случилось, что чаще всего слово «друг» для меня - женского рода. Не улыбайтесь и постарайтесь понять меня.

По жизни мне пришлось работать по преимуществу в женских коллективах. Я легко нахожу общий язык с женщинами и понимаю их, они меня - так же. Наверное, в прошлой жизни я был противоположного пола... Говорю «спасибо» всем женщинам, особенно тем, которые являются моими друзьями. Я многому у вас научился, вы всегда меня понимали и поддерживали в разные периоды жизни, иногда даже спасали меня и моих близких. Мужики, конечно, тоже есть, вы не подумайте, что я общаюсь только с прекрасным полом. Но из близких друзей-мужчин остался только один, жаль, что живёт далеко, редко общаемся.

Понимание - это основное в отношениях. Вспомните популярный фильм начала 1970-х «Доживём до понедельника». В подростковом возрасте я думал: «Было бы здорово, если бы мне попался такой же друг, как я, с моими мечтами, привычками и убеждениями...». Но вот как-то не попался, не встретил такого.

А теперь уверен, что так и должно было быть. Зачем мне мой клон? Как бы он мне помог двигаться дальше и развиваться как настоящему человеку, как мужчине? Ведь я, бывает, не довожу дело до конца, тороплюсь, берусь то за это, то за то. Хочется всё успеть, но, к сожалению, не получается. Часто не могу отказывать, когда что-то просят, даже тогда, когда понимаю, что это надо

Увы, видимо, сказывается то, что я рос в семье учителей. Ещё много нервничаю, часто бываю не сдержан, излишне возбуждён, когда веду беседы. Заранее прошу прощения у тех, кто это как-то почувствовал, общаясь со мной. Успокаиваю себя фразой: не ангелы на земле живут, есть к чему стремиться и куда двигаться, что исправить...

В каждый момент жизнь тебе подкидывает разных людей для общения, из которого мы выносим жизненные уроки и двигаемся дальше.

Горестно, когда друзья уходят, будто теряешь часть себя. Хороший, близкий, настоящий друг - это подарок. Всегда можно поговорить, выпить рюмку чая, поплакаться в жилетку.

Цените и берегите их!

От автора

Читатели звонили не только для того, чтобы проголосовать за участников. Немало звонков коснулось результатов розыгрыша призов за 1-е полугодие 2024 года. Кто-то звонил, чтобы узнать, как забрать выигрыш, кто-то сетовал и даже ругался, что снова не попал в список.

Если вы не успели посмотреть трансляцию розыгрыша по телевизору, не огорчайтесь, отыщите ролик на нашем сайте: gazetapensioner.rf, или в группе в «ВКонтакте». Вы убедитесь, что призы распределяются между участниками случайным образом. Просто кому-то фортуна улыбается с первого момента знакомства с газетой «Пенсионер», а к кому-то присматривается подольше. Так что не спешите опускать руки. Подписывайтесь на нашу газету снова и присылайте купон для участия в розыгрыше призов.

Хотела бы я, чтобы подруги были похожи на меня? Нет, конечно. Во-первых, потому, что не считаю себя совершенством, а во-вторых, это же просто скучно. Мне интересно, эмоционально тепло с ними, они дороги мне, какие есть. Мы не рисуемся, не надеваем масок, мы можем позволить себе роскошь быть сами собой, и это дорогого стоит. Мы научились переживать вместе и минуты радости и счастья, и сложные ситуации, беды и неудачи. Мы доверяем друг другу свои мечты, тайны и секреты.

Нина Афанасьевна Дёмина



Дежурный по номеру
Мария Волкова

Нынче март – не для котов

Не до рассуждений о любви сейчас нашим читателям. К такому выводу я пришла, задав вопрос «Любви все возрасты покорны?» Оказалось, пожилых уральцев больше волнуют другие темы.

«Старшие» держат в напряжении

Многие оказались всерьез обеспокоены результатами нашего реалити-шоу «Старшие». До конца проекта осталось всего несколько выпусков, читатели прикладывают все силы, чтобы их любимец стал победителем. «Очень хочу, чтобы победил Иван Шихов, – призналась **Нина Сергеевна** из Нижнего Тагила. – Уж очень он мне нравится». Екатеринбург

бурженка **Мария Семеновна** тоже желает победы Ивану Михайловичу: «Мне нравятся его мысли, он мне очень напоминает моего брата». А вот екатеринбурженка **Алевтина Александровна** болеет за Нину Демину: «Мне она кажется очень мудрой женщиной. И говорит всё по делу, без воды!» Жительнице Серова **Марии Сергеевне** тоже больше нра-

вится стиль изложения Нины Афанасьевны: «Она очень грамотно рассуждает, очень четко и правильно!»

А есть те, кому проект порядком поднадоел. «На мой взгляд, оба участника – скучные люди, – призналась **Антонина Николаевна** из Верхней Пышмы. – То ли дело – прошлый раз! Рассуждения Павла Церени мы читали взахлеб».

Выбор только один?

«Ну, что нам поучения от «Старших»? Лучше освободите страницу для врачей или общественников. Вон, выборы на носу!», – негодует **Анатолий** из Серова. По его мнению, уральцы сейчас должны обдумывать свое решение. «Вам стоило бы развеять мысль о том, что

все предрешено, – заметил читатель. – Каждый из нас должен оказать поддержку достойному кандидату, а он уже много лет – только один такой». Оказать поддержку действующему Президенту также попросили **Нина Сергеевна** из Нижнего Тагила и екатеринбурженка **Алевтина**

Александровна.

А вот екатеринбуржец **Владимир** особого смысла в предстоящем всенародном голосовании не видит: «Знаем, кто победит». При этом на выборы он все равно пойдет, но еще не решил, рядом с чьей фамилией поставит галочку.

И всё-таки о любви

Поначалу не слишком хотел рассуждать на обозначенную тему и наш постоянный собеседник **Владимир Александрович** из Асбеста: «Не о том вы спрашиваете! Нужно не о мартовских котках рассуждать, а о лидере, который возглавит страну по итогам выборов!»

Но в итоге Владимир Александрович оттаял и поделился своими мыслями о любви. «Нужно, чтобы спутники соответствовали друг другу по гороскопу, мы с женой, например, – водолей и козерог, живем хорошо и дружно, – признался читатель. – Важно, чтобы люди были с небольшой разницей в возрасте – до 10 лет, близки по уровню образования». Пенсионер заметил, что нынешние молодые пары излишне сосредоточены на получении материальных благ, в их отношениях мало любви и много расчета. «Необходимо выбирать себе человека по

душе, чтобы семья строилась на любви, чтобы в ней берегли детей, приучали к труду. А чему может научить бесконечное выманивание денег у государства?» – заключил он.

«Мне высказывание о том, что любви все возрасты покорны, никогда не нравилось, – заметила жительница Режевского района **Марина**. – Ну, какая любовь в пять лет или, скажем, в восемьдесят?» Не согласился бы с ней житель Первоуральска **Сергей**: «Моя мама второй раз вышла замуж в 55 лет, старшая сестра рано овдовела и вот недавно встретила мужчину по душе, а ведь ей – уже 72 года, – делится он семейной историей. – Сам я счастлив в браке уже больше 40 лет, а вот младшая сестренка в разводе и мыкается одна. Но мы со старшей ее поддерживаем, никогда не бывает поздно обрести счастье».

СТАТИСТИКА

Дежурному позвонили **14** человек из Екатеринбурга, Нижнего Тагила, Первоуральска, Асбеста, Серова, Верхней Пышмы, Режевского, Туринского районов.

РЕКЛАМА. ООО «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ» ОГРН 1186658001188. Лицензия №ЛО-66-01-006634 от 18.09.2020

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА**

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ЛЕЧЕНИЯ ВАРИКОЗА

Варикозная болезнь имеет очень широкое распространение среди людей. К 50 годам 50% процентов женщин имеют проявления варикозной болезни в той или иной степени. Мужчины болеют несколько реже.

Проблемы могут быть и в совсем молодом возрасте. Как правило, основной причиной является наследственная предрасположенность. Остальное – дополнительные факторы: избыток массы тела, тяжелый труд, беременность, роды и прочее.

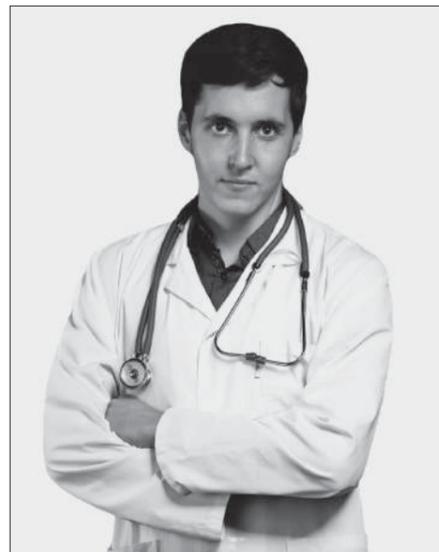
Важно отметить, что лечебные показания к устранению варикозной болезни не могут быть бесконечными, поскольку вены могут подвергаться варикозной трансформации в ограниченном количестве в каждой ноге. Не надо это путать с сосудистыми «звездочками», которые являются эстетической проблемой.

Лечебные методы в устранении варикозной болезни в мировой практике сегодня стандарти-

зованы, у нас в клинике они выполняются с использованием аппаратов и расходных материалов самого высокого качества. Устранение таких проблем проводится за один визит, продолжительность операции – около 30 минут, после чего пациент сразу идет заниматься своими делами. И такие вены вновь не появляются.

В большинстве случаев после операции необходимо соблюдать ряд простых рекомендаций в течение трех недель. На прооперированную конечность в дневное время надевается компрессионный трикотаж. Можно заниматься любой активностью, за исключением сильных физических нагрузок. Также следует воздерживаться от массажа нижних конечностей, тепловых процедур – таких, как посещение бани или сауны, прием горячих ванн и душа. Врач может назначить прием препаратов – флеботоников.

Современные рекомендации в вопросах профилактики варикозной болезни таковы, что человек не



должен себя в чем-либо сильно ограничивать. Появилась проблема, устранили ее, и вновь можно вести обычный образ жизни. После решения проблемы нет необходимости ограничи-

вать себя даже в тепловых процедурах, массажах, физических нагрузках, ношении обуви на каблуках.

Сегодня есть все возможности предотвратить дальнейшее развитие болезни и сохранить активный образ жизни на долгие годы. В целом для всей сосудистой системы важно вести активный образ жизни, следить за массой тела, артериальным давлением, уровнем холестерина, глюкозы крови, наладить правильное питание.

Специалисты клиники «ВЕНЭКСПЕРТ» обладают высоким профессионализмом и многолетним опытом лечения варикозной болезни. Мы гарантируем пациентам успешные результаты даже в случаях запущенной формы заболевания, минимизируя риски возможных осложнений.

Павел Чаплик,
флеболог, сосудистый хирург

**ЛЕЧЕНИЕ ВАРИКОЗА ЛАЗЕРОМ
ЗА ОДИН ВИЗИТ БЕЗ ОПЕРАЦИИ**

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ФЛЕБОЛОГА
УЗИ ВЕН НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ**



ВЕНЭКСПЕРТ
ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА



+7 (343) 363-59-78



ВЕНЭКСПЕРТ.РФ

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00
НОВОСТИ
09.10 Д/С «ПОД НЕБОМ КРЫМА» 12+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 14.30, 21.05 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+

НТВ

04.55 Т/С «ПАСЕЧНИК» 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 «ПЁС» 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00 КТО КОГО? 12+
08.30 ВСЁ О ГЛАВНОМ 12+
09.00, 12.00, 14.10, 15.55 НОВОСТИ
09.05, 20.55, 23.55, 02.20 ВСЕ НА
МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА K

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.00 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА 16+
07.45 Д/Ф «ЗАБЫТОЕ РЕМЕСЛО» 16+

Домашний

06.30, 05.40 ПО ДЕЛАМ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.25, 04.10 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

ТНТ

07.00, 08.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ.
СПЕЦДАЙДЖЕСТ 16+
09.00 НОВАЯ ФАБРИКА ЗВЕЗД.
ДНЕВНИКИ 16+

ЗВЕЗДА

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

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 «С. МИШЛИН. ЧЕЛОВЕК С
НЕПРЕДСКАЗУЕМЫМ ПРОШЛЫМ».
Д/Ф 16+

4 КАНАЛ

06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
10.00, 12.00, 14.00, 16.00 НОВОСТИ.
ДАЙДЖЕСТ 16+

5 канал

09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
09.30, 13.30 Т/С «УЧИТЕЛЬ В ЗАКОНЕ.
ВОЗВРАЩЕНИЕ» 16+

ТНВ

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

ОТВ

05.30 НОВОСТИ ТАУ «9 1/2». ИТОГИ
НЕДЕЛИ 16+
06.30 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.30, 14.30, 18.00, 21.00, 23.30 ВСЕ
ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+

СТС

06.00, 05.10 ЕРАЛАШ 0+
06.30 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
08.00 ОКНУТЫЕ ЛЮДИ 16+

ТВ3

06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+
08.35, 09.00, 16.15, 16.45, 17.30
Т/С «СЛЕПАЯ» 16+

РЕН ТВ

08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00
НОВОСТИ 16+
09.00 ВОЕННАЯ ТАЙНА 16+

ВТОРНИК, 19 МАРТА

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00
НОВОСТИ
09.05 Д/С «ПОД НЕБОМ КРЫМА» 12+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 14.30, 21.05 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+

НТВ

04.55 Т/С «ПАСЕЧНИК» 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 «ПЁС» 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00 КТО КОГО? 12+
08.30 НАШИ ИНОСТРАНЦЫ 12+
09.00, 11.30, 15.55, 17.50 НОВОСТИ
09.05, 17.55, 23.55, 02.20 ВСЕ НА
МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА K

07.05, 15.20 Д/Ф «ОБИТАЕМАЯ
ВСЕЛЕННАЯ» 16+
08.00 НЕВСКИЙ КОВЧЕГ. ТЕОРИЯ
НЕВОЗМОЖНОГО 16+

Домашний

06.30, 05.40 ПО ДЕЛАМ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.30, 04.20 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

ТНТ

07.00, 07.20, 08.10 ОДНАЖДЫ В
РОССИИ. СПЕЦДАЙДЖЕСТ 16+
09.00 НОВАЯ ФАБРИКА ЗВЕЗД.
ДНЕВНИКИ 16+

ЗВЕЗДА

05.05, 14.05, 17.05, 03.20 Т/С
«АНДРЕЕВСКИЙ ФЛАГ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 ДОКТОР И... 16+
08.45 Т/С «АННА ДЕТЕКТИВЪ 2» 16+

4 КАНАЛ

06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.00 УТРОНИЙ ЭКСПРЕСС 12+
09.00, 16.05 Д/Ф «ИЗ РОССИИ С
ЛЮБОВЬЮ» 12+

5 канал

08.20 СТРАНА СОВЕТОВ 16+
08.55 ЗНАНИЕ-СИЛА 0+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+

ТНВ

06.00, 13.05, 01.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 09.30, 17.00, 19.10, 22.15,
02.40 КОНЦЕРТ 12+

ОТВ

05.00, 08.00, 13.00, 22.30, 02.00,
03.30 СОБЫТИЯ 16+
05.30, 21.30 НОВОСТИ ТАУ «9 1/2» 16+

СТС

06.00 ЕРАЛАШ 0+
06.30 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
08.00, 17.55, 19.30, 20.00 Т/С
«ИНСПЕКТОР ГАВРИЛОВ» 16+

ТВ3

06.00, 05.45 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+
08.35, 16.15 Т/С «СЛЕПАЯ» 16+

РЕН ТВ

05.00, 18.00 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ
ГИПОТЕЗЫ 16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00
НОВОСТИ
09.05 Д/С «ПОД НЕБОМ КРЫМА» 12+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 14.30, 21.05 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+

НТВ

04.55 Т/С «ПАСЕЧНИК» 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 «ПЁС» 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00 КТО КОГО? 12+
08.30 ГЕОГРАФИЯ СПОРТА 12+
09.00, 11.30, 17.55 НОВОСТИ
09.05, 15.00, 18.00, 23.55, 02.45 ВСЕ
НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА K

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05, 15.20 Д/Ф «ОБИТАЕМАЯ
ВСЕЛЕННАЯ» 16+
08.00 НЕВСКИЙ КОВЧЕГ. ТЕОРИЯ
НЕВОЗМОЖНОГО 16+

Домашний

06.30, 05.40 ПО ДЕЛАМ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.30, 04.20 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

ТНТ

07.00, 08.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ.
СПЕЦДАЙДЖЕСТ 16+
09.00 НОВАЯ ФАБРИКА ЗВЕЗД. ДНЕВНИКИ 16+

ЗВЕЗДА

05.00, 14.05, 17.05, 03.20 Т/С
«АНДРЕЕВСКИЙ ФЛАГ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ
16+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 ДОКТОР И... 16+
08.45 Т/С «АННА ДЕТЕКТИВЪ 2» 16+
10.35 Д/Ф «РЫЦАРИ СОВЕТСКОГО
КИНО» 16+

4 КАНАЛ

06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
10.00, 12.00, 14.00, 16.00 НОВОСТИ.
ДАЙДЖЕСТ 16+
10.05, 17.00 Д/Ф «ИЗ РОССИИ С
ЛЮБОВЬЮ» 12+

5 канал

08.55 ЗНАНИЕ-СИЛА 0+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
09.30, 13.30 Т/С «УЧИТЕЛЬ В
ЗАКОНЕ. ВОЗВРАЩЕНИЕ» 16+

ТНВ

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

ОТВ

05.00, 08.00, 13.00, 20.00, 22.30,
02.00, 03.30 СОБЫТИЯ
16+
05.30, 19.00, 21.30 НОВОСТИ ТАУ «9
1/2» 16+

СТС

06.00 ЕРАЛАШ 16+
06.30 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
08.00, 17.55, 19.30, 20.00 Т/С
«ИНСПЕКТОР ГАВРИЛОВ» 16+

ТВ3

06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+
08.35, 16.15 Т/С «СЛЕПАЯ» 16+

РЕН ТВ

05.00, 18.00, 02.30 САМЫЕ
ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00
НОВОСТИ 16+

ЧЕТВЕРГ, 21 МАРТА

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00
НОВОСТИ
09.05 Д/С «ПОД НЕБОМ КРЫМА» 12+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 14.30, 21.05 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+

НТВ

04.55 Т/С «ПАСЕЧНИК» 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 «ПЁС» 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00 КТО КОГО? 12+
08.30 ВИД С ВЕРХУ 12+
09.00, 12.05, 17.50 НОВОСТИ
09.05, 15.00, 16.10, 17.55, 23.55,
02.20 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА K

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05, 15.20 Д/Ф «ОБИТАЕМАЯ
ВСЕЛЕННАЯ» 16+
08.00 НЕВСКИЙ КОВЧЕГ. ТЕОРИЯ
НЕВОЗМОЖНОГО 16+

Домашний

06.30, 05.40 ПО ДЕЛАМ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.15, 04.25 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

ТНТ

07.00, 08.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ.
СПЕЦДАЙДЖЕСТ 16+
09.00 НОВАЯ ФАБРИКА ЗВЕЗД.
ДНЕВНИКИ 16+

ЗВЕЗДА

05.00, 14.05, 17.05, 04.30 Т/С
«АНДРЕЕВСКИЙ ФЛАГ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ
16+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 ДОКТОР И... 16+
08.45 Т/С «АННА ДЕТЕКТИВЪ 2» 16+
10.35 Д/Ф «ГОРЬКИЕ СЛЕЗЫ СОВЕТСКИХ
КОМЕДИЙ» 16+

4 КАНАЛ

06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
09.30, 15.30, 22.00 Д/С «АГРОБУДУЩЕЕ» 12+

5 канал

06.20 Т/С «ПРОКУРОРСКАЯ
ПРОВЕРКА» 16+
08.35 ДЕНЬ АНГЕЛА 0+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+

ТНВ

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

ОТВ

05.00, 08.00, 13.00, 20.00, 22.30,
02.00, 03.30 СОБЫТИЯ
16+
05.30, 19.00, 21.30 НОВОСТИ ТАУ «9
1/2» 16+

СТС

06.00, 05.10 ЕРАЛАШ 16+
06.30 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
08.00, 17.55, 19.30, 20.00 Т/С
«ИНСПЕКТОР ГАВРИЛОВ» 16+

ТВ3

06.00, 05.45 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+
08.35, 16.15 Т/С «СЛЕПАЯ» 16+

РЕН ТВ

05.00, 18.00 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ
ГИПОТЕЗЫ 16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00
НОВОСТИ 16+

Индивидуальный и творческий подход!

СОВЕТУЕТ НЕЙРОПСИХОЛОГ

Елизавета Леонтьева

От редакции. В прошлом номере состоялась премьера рубрики, в которой вы, друзья, можете получить консультацию опытного специалиста в возрастной психологии. Звоните, пишите, задавайте вопросы!

Иногда меня спрашивают родственники пациентов, есть ли какие-то стандарты, алгоритмы нейропсихологической работы или, условно, ГОСТы, которые можно приобрести для самостоятельных занятий с пациентом? Я обычно в ответ улыбаюсь. Почему?

Все – разные

Потому! У меня – достаточно большой опыт ведения пациентов. Диагностирую, веду нейропсихологические занятия, направленные на профилактику когнитивного снижения. И все мои пациенты – разные.

У одного был инсульт, у другого – паркинсонизм, третий – с Альцгеймером... Представим, что два пациента получили примерно одни и те же баллы при диагностике, у них – примерно один диагноз, одни и те же нарушения, например, памяти и внимания. Это абсолютно не значит, что я буду следовать единому алгоритму занятий с обоими.

Вот смотрите: пациентка после инсульта неплохо понимает, говорит, но почти потеряла зрение, значит, зрительный канал восприятия уже не задействуешь «Думай, как с ней заниматься», – говорю я себе. А вот пациент после травмы – без способности писать, но может читать, понимает, но произнести не может. Тут наоборот надо подобрать что-то наглядное. «Думай дальше!», – говорю себе я.

Собрала для вас интересные симптомы болезни Альцгеймера. Это – не

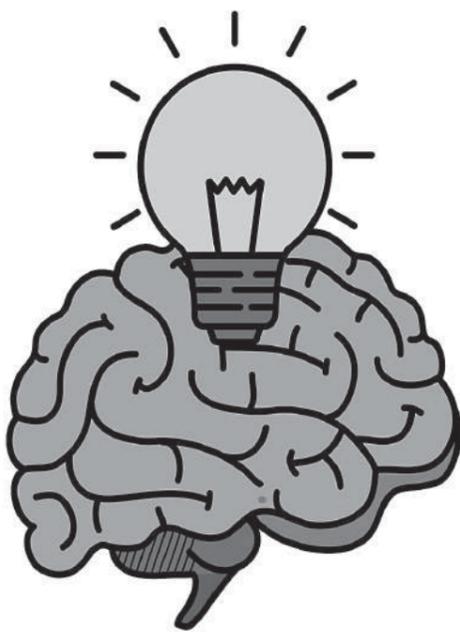
все, перечислю наиболее яркие как по названию, так и по проявлению.

Ухудшение памяти по закону Рибо.

Сначала уходят воспоминания о недавних событиях – сегодня, вчера, позавчера, позднее теряется память о том, что было в далёком прошлом. Больные перестают узнавать своих правнуков, следом – внуков, далее забывают детей, супругов. Потом начинают говорить о родителях и ощущать себя детьми. Иногда я спрашиваю одну мою пожилую пациентку, сколько ей лет, говорит, что 12.

«Альцгеймеровское удивление».

Можно рассказывать какую-то новость или анекдот больному с Альцгеймером несколько раз, и все время он будет очень эмоционально реагировать, как в первый раз.



«Симптом зеркала». Больные перестают узнавать себя в зеркале, могут думать, что там стоит чужой человек, разговаривать с ним или ругаться. Позднее перестают вообще распознавать признаки человека в зеркале.

«Бред ущерба». Больной считает, что окружающие хотят причинить ему

вред: убить, отравить, ограбить. Поэтому он будет стараться все перепрятать, чтобы никто не нашёл и не украл.

Собирательство. Больному очень хочется все принести домой. С улицы, с помойки. Все в дом, так сказать.

Если вы заметили какие-то симптомы из перечисленных у родных, близких, знакомых, стоит обратиться за диагностикой сначала к нейропсихологу, потом за консультацией к неврологу или психиатру.

Если сейчас вам кажется, что это – мелочи, это не так. Больной теряет память, самостоятельность, зато приобретает трудный характер. Со временем это приведёт к тому, что его нельзя будет оставить одного. Следовательно, с ним придётся сидеть или нанимать сиделку, что не всегда возможно.

Часто родственники спрашивают, как долго лечить пациента, ведь у многих лечебных манипуляций есть понятие «курса». Например, курс массажа, курс физиопроцедур, курс приёма лекарств.

В данном случае ответ такой: медикаментозное лечение – пожизненно с момента постановки диагноза; интеллектуальный, социальный, трудовой тренинг – до тех пор, пока сохраняются хоть какие-то самостоятельные действия.

Чтобы не было деменции

Сегодня расскажу, что нужно делать, чтобы ваш мозг был в тонусе!

Для начала важно понимать: чтобы мозг тренировать, его нужно напрягать. Очень часто мы делаем что-то на автомате, не задумываясь. В эти моменты мозг отдыхает. Зачем ему напрягаться лишней раз, если все процессы налажены, все отретировано тысячами повторений?

«Разбудить» свой мозг можно только новой информацией, новыми задачами. Вот и думайте, что нового вы можете сделать для «прокачки» своего мозга.

Разгадывать кроссворды? Сразу скажу, что это – бесполезная трата вашего времени. Они не дают вам ничего. Если вам, конечно, нравится разгадывать, вы можете это делать, но не с позиции тренировки мозга, а с позиции получения удовольствия от процесса.

Учить стихи? Согласна, только если вы учите новые. Повторять старые – эффекта мало.

Читать книги? Эффективно в том случае, если вы запоминаете и потом пересказываете содержание кому-то, ну, хотя бы себе.

Смотреть новости, передачи, фильмы? Может принести пользу. Но если вы, как и в предыдущей рекомендации, пересказали их содержание. Если вы просто читаете, смотрите, слушаете, это еще не значит, что мозг в данный момент не дремлет.

Любите гулять? Прекрасно! После прогулки вспомните и прокрутите в голове все, что вы видели, на что обратили внимание. Кроме того, популярна рекомендация о том, что, гуляя или добираясь куда-то, нужно выбирать новые маршруты. Тогда мозг включается. Ему необходимо контролировать все происходящее.

Любите готовить? Готовьте новые блюда, покупайте новые продукты, ищите их расположение на полках в магазине, запоминайте рецепты. Смотрите, какая несложная рекомендация, а сколько процессов в нее включено! Кроме того, вы попробуете не привычное вам блюдо, это тоже будет новым впечатлением для вашего мозга.

Спорт? Да и ещё раз да! Особенно, если каждый раз вы делаете разные упражнения и комбинации движений. Подойдут и занятия танцами. Но избегайте активных движений, где есть риск получить удар в голову. К примеру, осторожнее с позами йоги, чтобы не упасть и не удариться головой.

Вот видите, как просто включить лишней раз свой мозг, чтобы он не спал, а анализировал.

Весна в «Академии Слуха»: 1+1 - второй слуховой аппарат бесплатно, рассрочка 0-0-18 и ТВ-помощник в подарок!



Реклама, ОГРН 1127154032257

Потеря общения, отдаление близких людей – самые опасные последствия потери слуха. Упущенное время вернуть невозможно, но потерянный слух можно компенсировать с помощью слухового аппарата!

О том, как это сделать, рассказывают эксперты «Академии Слуха» с более чем 10-летним

опытом работы.

• **Чем опасна потеря слуха, нескорректированная слуховым аппаратом?**

- По данным ВОЗ, потеря слуха может иметь серьёзные последствия:
- дети с потерей слуха позже начинают говорить, чаще произносят слова неправильно;

- взрослым людям с потерей слуха сложнее найти работу;
- для пожилых людей с потерей слуха выше риск болезни Альцгеймера, у них ухудшаются память и внимание.

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

- Постепенное прибавление громкости телевизора, телефонного звонка.
- Человек начинает хуже разбирать слова.

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

- Два слуховых аппарата индивидуально восполняют потерю слуха и повышают разборчивость речи. А за счёт правильной настройки вы легко

сможете слышать окружающий мир.

• **Зачем в таком случае нужен ТВ-помощник?**

- Он передаёт звук прямо в слуховые аппараты! Кроме того, ТВ-помощник имеет выносной микрофон.

Только этой весной, в рамках программы «С заботой о вашем слухе» «Академия Слуха» предлагает:

- Попасть на приём к эксперту с огромным опытом.

- Покупку слухового аппарата по акции **1+1: второй аппарат бесплатно!**

- Оформить **рассрочку без первого взноса сроком до 18 месяцев!**

А при покупке по электронному сертификату от СФР доступны

рассрочка до 24 месяцев и сервисное обслуживание сроком до 4 лет!

- Получить **ТВ-помощник с выносным микрофоном в подарок!**

Наши адреса:

г. Екатеринбург, ул. Малышева, д. 85 Тел.: 7 (343) 383-63-68 / 8-800-500-93-94.

г. Екатеринбург, ул. Щорса, д. 74, Тел.: 8 (343) 318-00-94 / 8-800-500-93-94

as.clinic.

Акция действует с 01.03.2024 до 31.05.2024. Рассрочка предоставляется ИП Мурзинов сроком от 3 до 18 месяцев на сумму от 35000 рублей. Акция «1+1: второй слуховой аппарат бесплатно» действует не на все слуховые аппараты. ТВ-помощник в подарок предоставляется при покупке двух аппаратов Аурика Атом Р100w (8 каналов) или одного аппарата Аурика Атом Р100w (12 каналов) или выше. Подробные условия рассрочки и полный список товаров, участвующих в акции, уточняйте у сотрудников центра и на сайте «Академии Слуха»: as.clinic.
Сайт: as.clinic

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ
СПЕЦИАЛИСТА

Все в твоих руках...

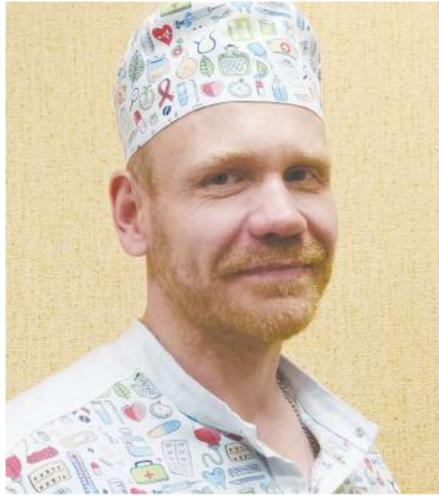
ДЕЛО ВСЕЙ ЖИЗНИ

Марина Старостина
Фото автора

Продолжаем рассказ о необычных профессиях. Когда говорят о мануальной терапии и остеопатии, многие думают, что это – одно и то же. Честно говоря, и я большой разницы не видела. Но в разговоре с Вячеславом Владимировичем Полежаевым, мануальным терапевтом Детской городской поликлиники №13 Екатеринбурга, все встало на свои места.

– Как вы пришли в мануальную терапию?

– Конечно, не сразу. Я окончил педиатрический факультет Уральской государственной медицинской академии в 1998 году. Интернатура была по функциональным методам диагностики: рентген, КТ, магнитно-резонансный томограф, дальше я работал в рентген-отделении. Эти знания сегодня позволяют мне профессионально читать рентгеновские снимки пациентов. Как говорят, ненужных знаний не бывает. Мануальная терапия была мне интересна. Со временем эта тема меня затянула, я пошел учиться на кафедру мануальной терапии УГМУ. После года обучения выдали диплом и сертификат. Сейчас еще и аккредитацию получил. Мой официальный стаж мануального терапевта уже 13 лет.



– Многие считают, что остеопаты и мануальные терапевты – одно и то же. Так ли это?

– Это совершенно разные профессии. Название процедуры происходит от латинского слова manus, то есть кисть руки – главный инструмент, которым пользуется мануальный терапевт во время проведения процедуры. Это – совокупность методик и специфических манипуляций методами непосредственного ручного воздействия на организм пациента в целях диагностики и лечения заболевания опорно-двигательного аппарата, а в некоторых случаях – и внутренних органов. В работе мануальный терапевт опирается на глубокие знания анатомии и физиологии человека. Также от этого врача требуются знания по неврологии, травматологии,

реабилитации, спортивной медицине, биомеханике и другим отраслям. Мануальная терапия осуществляет коррекцию позвоночника и передачи нервных импульсов посредством освобождения защемленных нервных волокон. Остеопат же воздействует множеством терапевтических приемов, которые направлены на активизацию внутренних сил организма. Хотя в том и другом случае это – работа с телом пациента. На мой взгляд, мануальная терапия – это коррекция, в первую очередь, любых проблем опорно-двигательного аппарата, травм. Много детей травмируются в школе, на занятиях спортом, им требуется коррекция, чем я и занимаюсь. Приходят на прием и взрослые.

– С чего начинается ваш прием?

– Все, как у обычного врача. Я узнаю, что и как произошло, что беспокоит человека, чем пытается лечиться, и, исходя из услышанного, я его либо консультирую, либо уже корректируем, направляем в сторону здоровья. Только что была пациентка 70 лет, у неё очень выраженный остеопороз, большая хрупкость костей. Я мануально в такой ситуации не могу ей помочь, но дал рекомендации, как укрепить кости: питание, витамины, прогулки. Когда ей перестанут диагностировать остеопороз, милости прошу ко мне. Бывают и такие ситуации: родители приводят ребенка, который недавно упал, что-то у него сильно болит. Я его тоже трогать не буду, ведь есть вероятность перелома. Пусть сначала сходят и сделают рентгеновский снимок, исключат перелом. У всех

своя история, моя задача – поставить всё на место.

– У вас есть постоянные пациенты?

– Да, бывают выраженные сколиозы у детей, тогда мы встречаемся много и часто. Но если есть травма, вывих, ставим все на место, и пациент может идти. Конечно, кому-то нужна лангета на период выздоровления, либо ортез, всё индивидуально. Сегодня на приеме был ребенок, у него голова очень ограниченно поворачивается направо, поработали, улучшение есть, но нужно продолжить лечение. По времени на прием закладываем час на каждого, но кому-то хватает и 15-20 минут, а кому-то и часа мало.

– Изменились ли вы сами и ваши взгляды за 13 лет работы?

– Да, руки стали больше чувствовать, мой профессионализм и понимание профессии выросли. Мы меняемся сами, с нами меняется и наш взгляд на жизнь. У врачей идет непрерывное образование, две недели назад была учеба на кафедре. Учеба – это всегда здорово: встречи с коллегами, узнавание чего-то нового и полезного. У каждого есть авторитетные учителя, у которых хотелось бы поучиться и на которых хочется равняться.

От автора. Мудрецы говорят: «Великий секрет получения желаемого от жизни заключается в том, чтобы знать, чего вы хотите, и верить, что вы можете это получить». Это в полной мере относится к Вячеславу Полежаеву, который знает, что хочет от жизни, и смело идет к своей цели.



КАМЕННЫЙ ПОЯС

Ирина Зеленцова, г. Екатеринбург
Фото автора

Жителей Урала самоцветами не удивить. Выросли мы на сказах Бажова. А какие прекрасные камнерезные шедевры представлены в музеях Екатеринбурга, на специализированных выставках!

Прочитав объявление об открытии российской специализированной выставки, которая стала знаковым событием для ювелирного рынка Урала, решила познакомиться с этим мероприятием поближе. За 23 года своего существования выставка приобрела огромную популярность у камнерезов и ценителей их мастерства.

Все сверкает, завлекает, блестит и манит к себе. Я – человек любознательный. Слушаю мастеров внимательно, вопросы задаю. Столько открытий для меня случай этот предоставил! Вот у прилавка женщина-

Красота из «Малахитовой шкатулки»

продавец, как Медной горы хозяйка, вся в окружении ювелирных красот.

Мое внимание привлек изумительной красоты необычный перстень с крупным ярко-зеленым камнем. Предложили примерить и сопроводили примерку рассказом: диоптаз – медный изумруд – легко перепутать с истинным изумрудом. По этой причине большинство подделок под изумруды делают с использованием диоптазов. Такими имитациями занимались еще восточные купцы. Но у этих камней значительно различается химический состав. И хоть диоптаз выглядит очень красиво, но все же он не такой прочный, как изумруд.

У следующей витрины – звездчатые сапфиры и рубины. Название от самого камня исходит. В изделии кристаллы в камне преломляются, образуя переливающуюся звездочку. Но так просто звездочка не просматривается. Зато в мягких и плавных движениях хозяйки украшения с таким камнем звездочка нет – нет, да и промелькнет. Восхитительно!

В глубине зала, когда уже не ожидаешь ничего интересного, – столик с россыпью малахитов. Фигурки животных, тарелочки, вазы. И вновь – удивление и улыбка на лице! Хочется все перебирать, трогать, прикасаться, ощущая теплоту и доброту камня. Малахит – «это радостный камень и широкой силы», как писал Павел Бажов.

У соседнего прилавка мастера раскрывают красоту уже других уральских камней. Наиболее знаменитое из уральских месторождений яшмы – гора Полковник на Южном Урале. Особую

ценность месторождению придает то, что рисунок в каждом вскрываемом яшмовом блоке – зачастую пейзажный. Вариации рисунков неисчерпаемы. «Русская яшма заняла первое место во всем мире по богатству и размерам ее месторождений, по грандиозности изделий и по бесконечному разнообразию тонов и рисунков», – писал академик Александр Ферсман.

В какой-то момент становится понятно: даже если ничего не купишь, радость и незабываемые впечатления от самоцветной россыпи уже у тебя не отнять. Выставка собрала лучших представителей ювелирного мира, ценителей авторского стиля.

Среди экспонентов выставки – предприятия из многих городов России, мастера, представляющие Екатеринбург, Москву, Кострому, Якутию, Иваново, Челябинск, Пермь, Магадан, Новосибирск, Сочи, Дагестан и другие регионы страны. Для нас, простых посетителей, она становится ярким, праздничным событием.

Спросите, а что же я купила на выставке? Очаровательные броши-финифть для себя и подружек. Но уже наметила, чего бы мне хотелось еще приобрести. Уверена, приду на эту выставку в апреле. Ведь нам, женщинам, после зимней стужи хочется быть красивыми!



«Я лидирую по части чудачеств»

ОТКРОВЕННО

Дарья Соколова, «Моя семья»
Фото из личного архива Марины Федункив, gazeta.ru

Когда общаешься с Мариной Федункив, кажется, что шутки она достаёт прямо из кармана. Улыбчивая и позитивная артистка сражает наповал своей харизмой.

Однако по пути к известности Марине пришлось испытать немало на жизненном пути: она работала проводницей, продавцом на рынке, сортировщицей на овощной базе, воспитателем в детском интернате. В личной жизни всё складывалось не менее драматически – два неудачных брака за плечами. Но сейчас Марина – счастливая жена итальянца Стефано.

– Марина, интересно, как вы учились в школе?

– Ждёте, что я бывшая двоечница? Конечно, я не была отличницей, но училась неплохо. Гуманитарные науки мне нравились больше, чем естественные. В школьные годы пела в хоре, вела праздничные концерты, играла в постановках. Постоянно была на виду.

– Детство и юность вы провели в Перми. Вспоминаете о городе с теплотой?

– Школьные годы я провела у деда с бабушкой в деревне, в Пермь, к родителям, вернулась, когда перешла в старшие классы. Поэтому самые светлые детские воспоминания у меня связаны с деревней. Можете называть меня деревенской, я не боюсь. Пермь ассоциируется с юностью, студенчеством. Конечно, культовое для меня место – Пермский государственный институт искусства и культуры, где я училась.

– Чем запомнилось обучение?

– Я до этого пыталась стать студенткой московских театральных вузов, но не получилось. Вернулась в родной город, чтобы попытаться счастья уже там. Мои планы учиться в Москве не осуществились, так что в Перми страх провала уже отсутствовал. Я знала: если не повезёт, устроюсь на работу, а на следующий год опять рвану в Москву! Но всё сложилось. Правда, на втором курсе института меня отчислили из-за конфликта с преподавателем. Я заступилась за любимого мальчика: ему нельзя было таскать тяжести из-за здоровья, а всех заставляли. После небольшой словесной перепалки дело дошло до моего отчисления. И знаете, эта ситуация стала одной из судьбоносных. Несмотря ни на что, я потом вернулась в институт. Тогда и поняла, что в одну реку можно войти дважды.

– В те времена было невозможно предположить, что после выхода на экраны «Реальных пацанов» ваша карьера и жизнь кардинально поменяются...



– Моей героини тётки Марины – мамы Коляна – в сценарии не было, я сама её придумала. И убеждала всех, что без этой героини сериал «не зайдёт»! У меня даже возникали моменты отчаяния, думала: не стать мне актрисой... Но тётю Марину утвердили. Для меня эта героиня – любимая, знаковая, с неё всё началось.

– Вам довелось поработать проводницей. Расскажите о самом вредном и самом добром пассажирах, которые запомнились.

– Самого вредного и самого доброго пассажиров не вспомню, а вот самых опасных и самого благодарного – пожалуй ста. Раньше на железной дороге промышляли профессиональные карточные шулеры. Они садились на какой-нибудь станции, проезжали небольшой отрезок пути и за это время успевали кого-нибудь обчистить. Проводникам строго-настрого запрещали вмешиваться в игру. Но однажды я нарушила это правило. Заглянула в купе, там сидит мужчина, его глаза молят о помощи. Я знала, что он едет в Москву, везёт деньги на лечение жены. И сделала вид, будто это – мой брат, забрала его к себе в купе якобы на ужин. Столько страха натерпелась! Приготовилась, что будут ломать двери, захотят забрать деньги. Но всё обошлось. Я и минуты не сомневалась, что должна поступить именно так. А этот мужчина, Роман его зовут, был мне очень благодарен. Они с женой мне потом деньги предлагали в знак признательности, я отказалась, им нужнее.

– Вы настолько убедительны в любой роли, что зрители невольно отождествляют вас с героинями. Это – врождённый талант, или вам пришлось много работать, добиваясь совершенства?

– Когда меня называют талантливой, я поправляю, говорю, что я – способная. Моим героиням верят, ведь они списаны с реальных женщин, со всеми их достоинствами и недостатками. Эти женщины не идеальны, впрочем, как и все люди. Среди них есть мои близкие, в том числе – мама, женщины, с которым я работала на железной дороге, теплоходе и овощебазе...

– Ваша непосредственность очень импонирует поклонникам, но не мешает ли вам в жизни и карьере?

– Нет, не мешает. Это часть меня, так что она лишь украшает. Ещё в период подростковых терзаний я решила для себя, что мои сильные стороны – чувство юмора и непосредственность. Кому-то дана красота, а кому-то – харизма.

– Критики ставят вас в один ряд с легендарными представительницами жанра – Фаиной Раневской, Риной Зелёной. А ваши любимые актрисы – это?..

– Обожаю обеих. С Раневской мы, кстати, родились в один день. Из зарубежных на ум сразу приходит Моника Беллуччи. Очень люблю также Мерил Стрип. Восхищаюсь прекрасными и талантливыми женщинами!

– Вы говорили, что много помогли другим людям, некоторые уже воспринимают добровольную помощь как вашу обязанность. Вам удалось сфокусироваться на своей жизни?

– Я помогаю и сейчас. Искренне верю, что добрые дела делают мир лучше. Но теперь стараюсь оказывать помощь адресно. Обычно это – приюты для животных. Ведь животные никогда не укусят руку, которая протягивает им помощь.

– С коллегами по сериалам, «Камеди вуман» и другим проектам общаетесь за рамками работы? С кем из шоу-бизнеса вы особенно дружны?

– Команда сериала «Реальные пацаны» стала для меня настоящей семьёй. За много лет наша работа выстроена идеально. Очень ценю, что у нас такой потрясающий коллектив. Очень дружим с Аней Плетнёвой из группы «Винтаж», а ещё с Лолитой. Есть люди, которые мне очень импонируют. Это, например, певица Слава. Или Елена Малышева, которая, кстати, присутствовала у меня на свадьбе. Уважаю талант и восхищаюсь Игорем Крутым, Игорем Николаевым, Сергеем Пенкиным и Алексеем Чумаковым. С каждым из них мы прекрасно общаемся.

– Ваше третье замужество порадовало всех, кто следил за судьбой Марины Федункив. Расскажите о самых счастливых моментах вашей ячейки общества.

– С большой теплотой вспоминаю нашу свадьбу, мы её отмечали в день моего 50-летия. Стараемся с супругом путешествовать вдвоём, неважно куда, лишь бы получать новые впечатления вместе. Ценим каждый вечер, который проводим дома, когда занимаемся бытом и заботимся друг о друге. У нас очень позитивная семья, мы постоянно шутим.

– Чем этот семейный союз отличается от предыдущих?

– Я никогда не думала, что супружеская жизнь может быть настолько спокойной и лёгкой. Всегда было так, что я взваливала на себя всю ответственность, тащила, а мне потом ещё и обвинения предъявляли. Но если с первым, гражданским мужем мы были молодыми, то со вторым формула «Марина = ломовая лошадь» превратилась в норму. Но когда в моей жизни появился Стефано, оказалось, что бывает иначе. У меня словно сняли груз с плеч, окружили заботой, любовью, разделили финансовые обязательства.

– Какие забавные ситуации случаются у вас в семье из-за разных культурных кодов?

– Муж смеётся, что он – более русский, чем я. Стефано давно живёт в России и очень любит нашу страну. Стефано любит делать вид, что это он – русский, а я – иностранка. Иногда мне кажется, что его шутки виртуознее моих. Зато я лидирую по части чудачеств.

– У вас потрясающее чувство юмора, развита самоирония. Этому можно научиться?

– Говорят, чем смешнее человек шутит, тем больше он в своей жизни страдал. Я бы назвала это иначе: он старался жить в полную меру. Чтобы «прокачать» своё чувство юмора, не нужно делать что-либо специально. Просто живите – знакомьтесь, не бойтесь разочаровываться в людях, любите, слушайте своё сердце. Не принимайте всё происходящее слишком близко к сердцу. Помните: если вы способны посмеяться над собой, вы непобедимы.

– Вы уже побывали на родине мужа?

– Конечно, мы были на родине Стефано, я познакомилась с его мамой, другими родственниками. Запомнились радушие и открытость итальянцев, их безмерное восхищение женщинами и святая любовь к маме. А самое странное, что есть в итальянцах, на мой взгляд, – их уникальная способность есть столько вкусной пищи и при этом сохранять идеальный вес.

– Верите ли вы в судьбу? В какие моменты она была к вам неблагоприятна, а в какие добра?



– Верю, что у каждого из нас – свой путь. Верю, что нам даются испытания, которые под силу, которые мы способны преодолеть. Я не стану роптать на судьбу за то, что она посылала мне сложности. Ведь в ином случае, возможно, не было бы сейчас той Марины Федункив, которую вы знаете. Я благодарна за всё, что произошло в жизни.

УСПЕВАЙТЕ!
Акция!
Только до 30 апреля 2024 г.!

ДЛЯ ВСЕХ ПЕНСИОНЕРОВ
при предъявлении пенсионного удостоверения

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

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

Современное оборудование, опытные врачи

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

РЕКЛАМА. МЕДИЦИЦИНА №ЛО41-01021-66/00358956

Клуб одиноких сердец

- Одинокий мужчина, 39 лет. Ищет женщину для совместной жизни. Тел.: 8-982-698-67-84
- Вдова, 74 года, верная, добрая, чистоплотная. Познакомлюсь для создания семьи с серьезным мужчиной, можно не ж/о, из дома старчества или беженца. Тел.: 8-996-178-14-39
- Познакомлюсь со свободной женщиной, проживающей на ВИЗе (Екатеринбург)
- Или рядом. О себе: 66 лет, работаю. Тел.: 8-902-442-39-81
- Мужчина, 73/180/85, без в/п, ж/о, пенсионер. Познакомлюсь для с/о с женщиной, без в/п, ж/о. Тел.: 8-912-629-28-03
- Александр, 48 лет, с/о. Познакомлюсь для создания семьи с одинокой, простой, доброй, ласковой, красивой женщиной, 35-45 лет, из деревни. Тел.: 8-953-049-45-02

ОБЪЯВЛЕНИЯ
Все объявления – на сайте газетапенсионер.рф

- Замки. Установка. Недорого. Не залезут! Гарантия. т.8-950-65-81-391
- РЕМОНТ ПОЛОВ. СКРИПЫ. ЛАМИНАТ. 8-902-871-67-50**
- Продам 2-комн. квартиру, 44,3 м², в п. Курорт-Самоцвет, 4/5 эт. Дом кирпичный. Пол – ламинат, балкон застекл., потолок натяжной. С/у раздельный, белые трубы, новые счетчики. 700 т. р. Тел.: 8-982-702-94-43
- Продаю муж. одежду, р-р 60-64, костюм классика, куртки, сорочки, джемперы, джинсы; ковер полушерст., 1,5x2 м, 500 р. Тел.: 8-919-384-61-93
- Продам новую мутон., белую шубу, на полную женщину. Тел.: 8-950-190-40-24
- Куплю 2-ю книгу И. В. Котова, Г. К. Смустикова «Каратэдо Дошикам»; продам

ЯСНОВИДЯЩАЯ АНАСТАСИЯ

Вы можете обратиться ко мне с вопросами улучшения: личной жизни, финансов, карьеры.

Тел. для связи: +7 919 380-47-22

- книгу Касьянова и Иванова-Катамского «Рукопашный бой». Тел.: 8-343-333-72-60
- Требуется домработница: женщина, до 60 лет, без в/п. Предоставляется благоустр. жилье, питание. Тел.: 8-996-171-75-78
- Продам канализационные керам. трубы, 8 шт., длина без раструба, 1,2 м, толщина стенки, 40 мм, внутренний диаметр, 300 мм, 3 т. р. Тел.: 8-922-101-64-81

Пенсионер Только для пенсионеров **Купон** на одно бесплатное объявление

Заполняйте разборчиво и печатными буквами

Текст объявления: _____

Телефон или адрес: _____

Фамилия _____ Телефон _____

Адрес _____ Подпись _____

Заполненный купон присылать по адресу редакции: 620000, г. Екатеринбург, ул. Маршала Жукова, 10

- Продам словари иностр. языков, справочники по кулинарии, ремонту сада, квартиры; полное собр. соч. Чехова, П. Мериме, разные книги. Тел.: 8-919-369-04-18
- Куплю/продам «Вестник ЗОЖ», познакомлюсь с тем, кто занимается по С. Бубновскому. Тел.: 8-902-442-39-81
- Продам 1-комн. квартиру по ул. Большакова, 21 (Екатеринбург), угол с ул. Луначарского, 1/2 эт. Тел.: 8-912-629-28-03
- Продам комнату, 11,8 м², в коммунал. квартире, Екатеринбург, центр Уралмаша, 750 т. р. Тел.: 8-963-446-08-06

Для участия в розыгрыше призов среди подписчиков II полугодия 2024 года и своевременного размещения поздравления просим заполнить купон и прислать в редакцию вместе с копией квитанции о подписке

ФИО _____

Дата рождения _____

Адрес, телефон _____

(Я даю согласие на обработку персональных данных, подпись) _____

Учиться никогда не поздно

Приглашаем в «Школу журналистики»!

Мы уже рассказывали об успехах пенсионеров Екатеринбурга, которые занимались в «Школе журналистики», организованной нашей газетой. Их публикации, отчеты с «круглых столов» вы наверняка читали в «Пенсионере». Сами слушатели школы признаются: возможность на постоянной основе сотрудничать с любимой газетой стала для них и способом самореализации, и каналом, благодаря которому они могут рассказать большой аудитории об интересных людях, замечательных событиях.



Хотите и вы присоединиться к кругу авторов нашей газеты? Приглашаем всех желающих пройти обучение в «Школе журналистики «Пенсионера»! Занятия проходят каждую неделю, по вторникам, в библиотеке №14 Екатеринбурга по адресу: ул. Свердлова, 25. Заметим, учеба в нашей школе совершенно бесплатная! Вы узнаете особенности газетных жанров, научитесь правильно выстраивать текст, познакомитесь с правами и обязанностями журналистов,

выясните, чем газета может помочь своим читателям. Обучение предполагает и активные практические занятия: нужно будет писать, чтобы оттачивать свое мастерство. Лучшие заметки будут опубликованы в «Пенсионере».

Заинтересовались?

Звоните в библиотеку и записывайтесь: 8 (343) 370-20-03. Ближайшее занятие состоится 19 марта.

Редакция

ОТ ВСЕЙ ДУШИ

Поздравляем с 90-летием Галину Михайловну БЫЗОВУ
За спиной огромный опыт – девяносто долгих лет, Пусть с любовью и заботой будет возраст Ваш согрет. Пусть родные навещают и здоровье не шалит, С каждым годом расцветает, будет прочным, как гранит!
Родственники, Арамил, с. Бородулино, Сысертский р-н

Поздравляем с 90-летием Галину Михайловну БЫЗОВУ
Все в жизни было: радости и беды, И сладкий мед, и горькая полынь,

Ты только жизни не считай остаток, На радость нам подольше проживи!
Дети, внуки, Екатеринбург

Поздравляем с 75-летием Светлану Исаковну САНЖАНОВУ, Зинаиду Викторовну ШУМИЛИНУ, с 65-летием Веру Ивановну ИЛЬЧЕНКО
Желаем много-много счастья, Побольше мира, доброты, Пускай обходят все ненастья, И пусть сбываются мечты.
Хоровой коллектив «Русская душа», Екатеринбург

С днём рождения!

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

Сегодня поздравления от газеты «Пенсионер» принимают **75 лет**
Валентина Филипповна ГУБИНА, Сухой Лог
Зинаида Викторовна ШУМИЛИНА, Екатеринбург

День рождения Людмила Георгиевна АСТАХОВА, Екатеринбург
Фаина Степановна БАКАЛДИНА, Режевской район
Татьяна Павловна ЗАСЕДАТЕЛЕВА, Североуральск

Нина Корниловна КОНОНОВА, Екатеринбург
Валерий Степанович МАНАХОВ, Нижний Тагил
Леонид Николаевич МИХАЙЛОВ, Березовский
Николай Михайлович НАЦИБУЛИН, Березовский
Нина Петровна ПОПОВА, Екатеринбург
Нинель Ивановна ПОРОТОВА, Екатеринбург
Татьяна Сергеевна СЕДОВА, Екатеринбург
Татьяна Всеволодовна ФОФАНОВА, Красноуфимск
Альбина Андреевна ЧУШЕВА, Екатеринбург

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО
09.00, 11.00, 14.00, 16.00 НОВОСТИ
09.05 Д/С «ПОД НЕБОМ КРЫМА» 12+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 14.30, 21.15 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+

НТВ

04.55 Т/С «ПАСЕЧНИК» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ

МАТЧ ТВ 2

08.00 КТО КОГО? 12+
08.30 БОЛЬШОЙ ХОККЕЙ 12+
09.00, 11.10 НОВОСТИ
09.05, 16.30, 23.55 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА K

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05, 15.20 Д/Ф «ОБИТАЕМАЯ ВСЕЛЕННАЯ» 16+

Домашний

06.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.25, 04.50 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

ТНТ

07.00, 08.00, 09.30, 10.30 ОДНАЖДЫ В РОССИИ. СПЕЦДАЙДЖЕСТ 16+

ЗВЕЗДА

06.10 Т/С «АНДРЕЕВСКИЙ ФЛАГ» 16+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10, 11.50 Х/Ф «МОЯ ЗВЕЗДА» 12+
11.30, 14.30, 17.50 СОБЫТИЯ 16+

4 КАНАЛ

06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.00 УТРЕННИЙ ЭКСПРЕСС 12+
09.00, 17.00, 23.30 Д/С «МОЯ ЛЮБОВЬ» 12+

5 канал

06.05 Т/С «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА» 16+

ТНВ

06.00, 13.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 19.10, 22.15, 02.30 КОНЦЕРТ 12+

ОТВ

05.00, 08.00, 13.00, 20.00, 22.30, 02.00, 03.30 СОБЫТИЯ 16+

СТС

06.00, 05.10 ЕРАЛАШ 0+
06.30 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
08.00 Т/С «ИНСПЕКТОР ГАВРИЛОВ» 16+

ТВ3

06.00, 05.15 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+

РЕН ТВ

05.00, 18.00, 03.20 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+

СУББОТА, 23 МАРТА

ПЕРВЫЙ 1

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

РОССИЯ 1

05.00 УТРО РОССИИ. СБ12+
08.00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
08.20 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. СБ

НТВ

06.20 ЖДИ МЕНЯ 12+
07.20 СМОТР 0+
08.00, 10.00, 16.00 СЕГОДНЯ

МАТЧ ТВ 2

08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+
09.00, 15.40 НОВОСТИ
09.05, 15.45, 21.25, 01.00 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА K

06.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
07.05 М/Ф «ДОМ ДЛЯ ЛЕОПАРДА».

Домашний

06.30 Х/Ф «И СНОВА БУДЕТ ДЕНЬ» 16+
09.55 УЮТНОЕ УТРО 16+

ТНТ

07.00, 08.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ. СПЕЦДАЙДЖЕСТ 16+

ЗВЕЗДА

04.00 Х/Ф «ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО» 12+
06.20, 04.20 Х/Ф «ТАМ, НА НЕВЕДОМЫХ ДОРОЖКАХ...» 6+

ТВ Центр

05.50 «ЗА ШУТКОЙ В КАРМАН». ЮМОР 12+
06.55 ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ 6+

4 КАНАЛ

06.00, 22.45 Д/Ф «ИЗ РОССИИ С ЛЮБОВЬЮ» 12+

5 канал

05.00, 05.10, 05.55, 06.35, 07.15, 08.05 Т/С «УСЛОВНЫЙ МЕНТ 2» 16+

ТНВ

06.00 ИДРИС ГАЗИЕВ ПРЕДСТАВЛЯЕТ. З.ХАБИБУЛИН 16+

ОТВ

05.00, 08.00, 13.00 СОБЫТИЯ 16+

СТС

06.00 ЕРАЛАШ 0+
07.00 М/Ф «ТРИ КОТА» 0+
07.30 ШОУ УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ 16+

ТВ3

06.00, 05.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.15 М/Ф «САРИЛА» 6+

РЕН ТВ

05.00, 02.55 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+

ПЕРВЫЙ 1

06.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ
06.10, 23.50 ПОДКАСТ ЛАБ 16+
06.55 ИГРАЙ, ГАРМОНЬ ЛЮБИМАЯ! 12+
07.40 ЧАСОВОЙ 12+

РОССИЯ 1

06.10, 01.05 Х/Ф «ЧУЖИЕ ДЕТИ» 12+
08.00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВС
08.35 КОГДА ВСЕ ДОМА 12+

НТВ

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

МАТЧ ТВ 2

08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
10.00, 10.30, 15.40 НОВОСТИ
10.05, 18.25, 01.00 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА К

06.30 М/Ф «ПЕЛУХ И КРАСКИ». «ПРИКЛЮЧЕНИЯ МОНХАУЗЕНА» 16+

Домашний

06.30, 03.30 Т/С «НАПАРНИЦЫ» 16+
06.35 Х/Ф «АРЕНА ДЛЯ УБИЙСТВА» 16+

ТНТ

07.00, 07.30, 08.30, 10.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ. СПЕЦДАЙДЖЕСТ 16+

ЗВЕЗДА

05.30 Х/Ф «ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ» 12+
07.20 Х/Ф «ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ» 12+

ТВ Центр

05.50 Х/Ф «СЕМЬ СТРАНИЦ СТРАХА» 16+
09.00 ЗДОРОВЫЙ СМЫСЛ 16+

4 КАНАЛ

06.00 Д/Ф «ИЗ РОССИИ С ЛЮБОВЬЮ» 12+
08.00 Х/Ф «ВСЕШ МИР РОССИЯ» 12+

5 канал

05.00, 05.40, 03.55, 04.40 Т/С «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА» 16+

ТНВ

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

ОТВ

05.00, 05.30, 08.00, 18.00, 00.00, 00.30, 04.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+

СТС

06.00, 05.10 ЕРАЛАШ 0+
07.00 М/Ф «ОТЕЛЬ У ОВЧЕК» 0+

ТВ3

06.00, 05.45 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.30 ВКУСНО С АНФИСОЙ ЧЕХОВОЙ 16+

РЕН ТВ

05.00, 23.55 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+

СКАНВОРД

Сканворд с изображениями и подсказками. Включает изображения пазла, пирожков, овощей и фруктов.

Ответы на сканворд, опубликованный в №10 за 2024 г. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Архив. Шпингалет. Итака. Отказ. Застава. Груша. Ашуг. Анархист. Рис. Ржа. Мехи. Тюфяк. Бык. Ореол. Бырр. Раба.

«ИЛЬИЧ ЛЕЖАЛ НА СПИНЕ, ТЕКЛА КРОВЬ»

Как покушались на жизнь Брежнева

СОВЕРШЕННО СЕКРЕТНО

Иван Жуковский, www.gazeta.ru
Фото ont.by

55 лет назад у стен Кремля советский офицер Виктор Ильин стрелял в Генерального секретаря ЦК КПСС Леонида Брежнева, но успеха не добился. Еще раньше на Брежнева покушались французские воздушные пираты.

Стрелял в Брежнева, попал в космонавтов

В январе 1969 года генеральный секретарь ЦК КПСС Леонид Брежнев приехал в аэропорт Внуково, чтобы лично поприветствовать вернувшихся с орбиты членов космических экипажей «Союз-4» и «Союз-5». Во Внуково все прошло штатно и, погрузившись в черные представительские автомобили ЗиЛ-111, генсек и космонавты в сопровождении мотоциклистов поехали в Кремль.

Тысячи горожан собрались на улицах Москвы, чтобы посмотреть на процессию. Выстрелы прозвучали, когда кортеж въезжал в Кремль через Боровицкую башню. Молодой человек в милицмейской форме стрелял из двух пистолетов Макарова. Он открыл огонь по второй машине в кортеже, рассчитывая, что в ней едет Брежнев. В реальности генсек находился в пятом по счету автомобиле.

Стрелок успел выпустить по второй машине 16 пуль. Из них в машину попали девять, одна смертельно ранила водителя Жаркова, осколки стекла поранили космонавта Берегового, другая попала в руку мотоциклиста Зацепилова. Он-то и сумел сбить стрелявшего, которого быстро скрутили милиционеры и сотрудники КГБ.

Замалчивать произошедшее смысла не было: инцидент в прямом эфире наблюдали сотни тысяч телезрителей. Спустя день, ТАСС и советские газеты опубликовали сообщение о «провокационном акте - нескольких выстрелах по автомашине, в которой следовали космонавты Береговой, Николаева-Терешкова, Николаев и Леонов». Западная пресса объявила, что покушались именно на Брежнева.

Личность стрелявшего была быстро установлена, им оказался 21-летний младший лейтенант советской армии Виктор Ильин. За день до этого он сбежал в самоволку из воинской части в Ленинградской области, прихватив с собой два пистолета.

Ильин прилетел в Москву - тогда пассажиры никто не досматривал, переночевал у дяди-милиционера, утром надел его форменную шинель и пошел к Кремлю. Он просто встал между двумя

рядами милиционеров, и все подумали: «Раз поставили, значит, так надо».

Мотивы Ильина были довольно путанными. На допросе - допрашивал его, кстати, лично глава КГБ Юрий Андропов - он утверждал, что является потомком династии Романовых. Потом Ильин заявил, что совершил покушение на Брежнева, потому что тот проводит «вредную для народа политику», а люди «приспосабливаются и тащат все, вплоть до винтиков и болтиков». Вместо Брежнева лучшим главой советского государства лейтенант видел главного партийного идеолога Михаила Суллова.

Ильина обвинили по 5 статьям УК РСФСР: организация и распространение антисоветских высказываний, покушения на теракт и на убийство, дезертирство и кража оружия. На следователей из КГБ он произвел впечатление невменяемого, впоследствии такой же диагноз поставили ему психиатры. Ильина

Совета СССР, летел в Африку, в Гвинейскую Республику. Бывшая колония Франции поддерживала хорошие отношения с Москвой после обретения независимости.

Самолет с Брежневым летел над Средиземным морем и сначала должен был приземлиться в Марокко.

Однако в 130 км к северу от Алжира в небе появился истребитель, судя по опознавательным знакам, французский. «Полет шел по плану, небо было чистое, и вдруг наш воздушный корабль подвергся нападению военных самолетов-истребителей колонизаторов, которым явно был не по душе визит советской делегации в молодые страны Африки. Мне хорошо было видно, как истребители заходили на цель, как сваливались сверху, готовились к атаке, начали обстрел... Странно чувствуешь себя в такой ситуации: похоже на войну, но все по-другому.

выяснилось, что «в одной из французских колоний случились волнения, за штурвалом истребителей сидели мятежники».

В Государственном архиве РФ хранятся любопытные выдержки из писем, направленных советскими гражданами в Верховный Совет по поводу воздушного инцидента: «С чувством глубокого возмущения летчики нашего подразделения прослушали сообщение ТАСС о новом провокационном выпаде французских воздушных пиратов против Председателя Президиума Верховного Совета СССР тов. Брежнева Л.И., выполняющего великую миссию по укреплению мира и дружбы между народами. Мы, летчики одного подразделения, просим направить нас в любую из стран, борющихся за свободу и независимость против американского империализма для личного участия в борьбе». Большого развития этот международный скандал в итоге не получил.



«Ильич лежал на спине, текла кровь»

В марте 1982-го по Москве поползли слухи о том, что на жизнь генсека снова покушались. Прямоком с самолета из Ташкента, где он был с официальным визитом, советского лидера посадили в санитарную машину и повезли в больницу.

Замглавы Международного отдела ЦК Анатолий Черняев записывал в дневнике: «Все удивились: отлет из Ташкента показали в программе «Время», а прилет в Москву - нет. Говорят, что на то время, когда его должны были везти из Внуково в больницу, прохожих на улицах «просили» уйти во дворы, подъезды. Зачем - уму непостижимо».

В Узбекистан Брежнев летал, чтобы наградить орденом Ленина всю республику за достижения по сбору хлопка. Кроме того, генсек посетил ряд местных заводов, в том числе - авиазавод им. Чкалова. В цеху и возле него собрались около 15 тысяч человек, люди сидели даже на лесах у строящихся самолетов Ил-76.

Брежнев шел, окруженный рабочими и охраной. Вдруг раздался страшный скрежет и грохот: одна из площадок под тяжестью стоявших на ней людей рухнула вместе с ними. Упавшие леса придавили и Брежнева с сопровождающими.

«Леонид Ильич лежал на спине. Углом металлического конуса ему здорово ободрало ухо, текла кровь», - вспоминал охранник генсека Владимир Медведев.

Брежнев сломал правую ключицу, но все равно провел ряд других официальных мероприятий. Вернувшись в Москву, он долгое время лежал в больнице, из-за слабого здоровья генсека врачи не рисковали делать ему операцию под наркозом. От инцидента в Ташкенте Брежнев не оправился до самой своей смерти в ноябре 1982 года...

направили на принудительное лечение в психбольницу. Выяснилось также, что он родился в семье хронических алкоголиков, оказался в детдоме, откуда был взят в другую семью.

В 1977 году Ильин направил из больницы письмо в Верховный Совет СССР по поводу готовящейся новой Конституции со следующим пассажем: «Каждый член общества имеет право на террористический акт в случае, если партия и правительство ведут политику, не соответствующую Конституции». Спустя 20 лет решением Военной коллегии Верховного суда СССР Виктора Ильина освободили из больницы.

«Французские воздушные пираты»

Другой случай, когда жизни генсека угрожала реальная опасность, произошел в 1961 году. Брежнев, на тот момент председатель Президиума Верховного

Потому что ничего от тебя не зависит. И единственное, что ты в состоянии сделать, - это сидеть спокойно в кресле, смотреть в иллюминатор и не мешать пилотам», - писал Брежнев в своих мемуарах. Обстрел повредил хвостовое оперение советского самолета.

Самолетом с Брежневым на борту управлял Борис Бугаев - будущий главный маршал авиации СССР и министр гражданской авиации. В своих воспоминаниях Бугаев рассказывал, что истребитель французов открыл огонь уже после того, как пилот передал алжирской стороне радиogramму на английском и французском языках о крутящемся возле советского борта военном самолете: «Прошу отозвать истребитель». «Радиостанция аэропорта Алжира, приняв эту радиogramму, ответила «окей!», повторив это слово дважды», - писал Бугаев.

МИД Франции официально назвал этот инцидент «достойным сожаления» и заявил, что проводит расследование. Вскоре

Гепатит С: своевременное выявление гарантирует излечение

СОВЕТУЕТ ВРАЧ

Валерия Доброва

Хронический гепатит – причина цирроза и рака печени. Но эти тяжелые болезни можно предотвратить, если выявить гепатит вовремя.

О профилактике и лечении гепатита С рассказала главный внештатный специалист-гастроэнтеролог Министерства здравоохранения Свердловской области, руководитель областного гепатологического центра, заведующая гастроэнтерологическим отделением Свердловской областной клинической больницы №1 Елена Николаевна Бессонова.

– Расскажите, пожалуйста, о гепатите: что представляет собой это заболевание?

– Гепатит – это воспалительные заболевания печени различной этиологии. Причиной их появления могут быть разные факторы: вирусы, алкоголь, ожирение и еще ряд болезней. Тем, на что мы можем реально повлиять и вылечить больного, безусловно, является вирусный гепатит. Мы успешно боремся с жировым гепатозом – поражением печени вследствие нарушения жирового обмена. Но, к сожалению, именно болезни печени являются самой частой причиной смерти больных с заболеваниями желудочно-кишечного тракта – более 50% случаев. Поэтому, безусловно, это – социально значимая проблема. Различают пять основных штаммов вируса гепатита, называемые типами А, В, С, D и E. Все они приводят к развитию болезни печени, но между ними имеются существенные различия. В хроническую стадию переходят три: С, В и D. Абсолютно излечимым заболеванием является гепатит С. Но всё зависит от того, на каком этапе развития болезни пациент обратился к врачу. Однако если ее запустить, могут начаться необратимые процессы.

– Как можно заразиться гепатитом С? Кто в первую очередь попадает в «группу риска»?

– Вирусный гепатит С является гемоконтактным и передается с кровью. Заражение возможно через поврежденную кожу и слизистые покровы. Например, через инъекции, прежде всего, у наркозависимых пациентов. Вероятность заразиться есть и у тех, кто пользуется услугами непрофессиональных мастеров по татуажу, пирсингу и маникюру. Везде, где нарушается целостность кожного покрова, у человека есть опасность подхватить вирусный гепатит С. Поэтому мы, врачи, – категорически против таких манипуляций. На наш взгляд, лишние риски заразиться чем-то путём татуировок, пирсингов и других подобных украшений абсолютно не оправданы. Важно выявить гепатит своевременно. Поэтому раз в год необходимо проходить профилактические осмотры, сдать анализ крови. И, если скрининг



Елена Николаевна Бессонова, заведующая гастроэнтерологическим отделением Свердловской областной клинической больницы №1

покажет положительный результат, обязательно обратиться к врачу.

– Какие существуют виды анализов для выявления гепатита С?

– Достаточно сделать общий анализ крови, биохимию крови, анализы на определение антител к вирусу гепатита С и австралийский антиген – показатель инфицирования вирусным гепатитом В. Любая лаборатория делает эти

пьют спиртные напитки, цирроз развивается в разы быстрее. К сожалению, большинство неприятных исходов ассоциировано именно с употреблением алкоголя. Второй фактор – это наличие нескольких вирусов. Сочетание нескольких гепатитов, ВИЧ-инфекции, сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний могут усугубить ситуацию. У таких людей к негативному исходу все

Вирусный гепатит С является гемоконтактным и передается с кровью. Заражение возможно через поврежденную кожу и слизистые покровы. Например, через инъекции, прежде всего, у наркозависимых пациентов. Вероятность заразиться есть и у тех, кто пользуется услугами непрофессиональных мастеров по татуажу, пирсингу и маникюру. Везде, где нарушается целостность кожного покрова, у человека есть опасность подхватить вирусный гепатит С. Поэтому мы, врачи, – категорически против таких манипуляций. На наш взгляд, лишние риски заразиться чем-то путём татуировок, пирсингов и других подобных украшений абсолютно не оправданы. Важно выявить гепатит своевременно. Поэтому раз в год необходимо проходить профилактические осмотры, сдать анализ крови. И, если скрининг покажет положительный результат, обязательно обратиться к врачу.

анализы. В нашем регионе в план диспансеризации было решено включить исследование крови на эти два показателя. Такие меры позволят определять наличие вирусного гепатита на более ранних стадиях. И вовремя излечивать болезнь. Дело в том, что на ранних стадиях наличие вирусного гепатита С клинически никак не определить. Человек ни на что не жалуется, он прекрасно себя чувствует, у него ничего не болит. Так может продолжаться долгие годы, пока не «грянет гром», и болезнь не перейдет в терминальную, конечную стадию.

– А что же тогда «запускает» болезнь, является триггером?

– Воспаление печени, которое человек не чувствует, рано или поздно приводит к декомпенсации и появлению цирроза. Усугубить болезнь может алкоголь. У людей, которые регулярно

идет быстрее, чем у здоровых людей. Поэтому наша задача – информировать свердловчан и, конечно, обследовать своевременно. Проходить диспансеризацию, сдавать анализ крови.

– Какие варианты лечения существуют? Каковы их особенности?

– На сегодняшний день в Свердловской области эффективно реализуются программы лечения вирусного гепатита С. Показатели по охвату лечения противовирусной терапией очень высокие: 90-95% больных абсолютно излечивается. Курс терапии продолжается 3 месяца. Министерство здравоохранения Свердловской области ежегодно увеличивает объемы финансирования именно этой программы. С каждым годом мы получаем большой объем лекарственных препаратов, которые пациенты получают абсолютно бесплатно.

– Существуют ли какие-нибудь виды диет для поддержания здоровья печени?

– В первую очередь, следует отказаться от алкоголя. Гепатологические ассоциации давно утверждают, что безопасных доз алкоголя не существует. Любая доза опасна для здоровья печени. У нас – разная генетика и набор хронических заболеваний, и совершенно разный набор препаратов, который человеку необходимо принимать для поддержания здоровья. Существует ложное убеждение: «А я пью только качественный, дорогой алкоголь. Он содержит мало токсичных веществ». Но это – все равно яд! И химические процессы в организме происходят те же самые. Какой-то специальной, особенной диеты для печени нет. В пищу можно употреблять все, что хочется, если у человека нет желчекаменной болезни, панкреатита и других хронических заболеваний ЖКТ. Надо соблюдать режим питания. Оптимально – есть три раза в день. Обязательно первый прием пищи – завтрак. В рационе должны быть белки, жиры и углеводы.

– Как изменить образ жизни, чтобы минимизировать риск заражения гепатитом С?

– Лучше не делать лишних инвазивных процедур. Можно прекрасно прожить без татуировок и пирсинга. Не ходить в незнакомые татуажные салоны, не посещать «кустарных» маникюристов. Не колоться! Необходимо обращаться только в авторизованные медицинские учреждения. Постараться минимизировать риск нарушения целостности кожного покрова. Это – мероприятия, которые нужны, чтобы избежать заражения вирусом гепатита С.

– Что вы как врач посоветуете делать нашим читателям, чтобы поддерживать работу печени в хорошем состоянии?

– Для поддержания здоровья печени необходимо придерживаться трех основных правил. Во-первых, исключить алкоголь. Во-вторых, большую угрозу для печени представляет избыточный вес, поэтому необходимо его нормализовать. Чем больше ожирение, тем хуже прогноз в плане развития патологии цирроза печени даже при отсутствии вирусного гепатита. И третье, не стоит злоупотреблять лекарствами. Чрезмерный прием лекарственных препаратов крайне негативно влияет на печень. Считается, что если человек принимает 3-4 вида лекарств в течение дня, то это уже оказывает сильный токсический эффект. Есть таблетки, которые нельзя отменить в случае хронических болезней. Но есть случаи, когда люди пьют БАДы и нелегализованные препараты, без которых можно и обойтись. Ни один специалист, врач никогда не назначит БАДы! Их действие не проверено клиническими исследованиями и доказательной базы в их эффективности нет.

Как отмыть пластиковый подоконник

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

www.polsov.com

Белые пластиковые подоконники быстро загрязняются. Это может быть не только серый пыльный налет, но и желтые следы после полива растений.

Иногда материал может желтеть из-за воздействия солнечных лучей. Если такая проблема обнаружена, следует обратить внимание на подручные средства.

Перекись водорода. Для начала подоконник нужно вытереть влажной тряпкой. Затем вымыть при помощи перекиси водорода.

Особенно полезен этот способ, если нужно отмыть подоконники в кухне, где остаются жирные пятна.

Сода. На влажную поверхность подоконника нанести соду, затем втереть губкой и оставить на несколько минут. После этого помыть поверхность влажной губкой и убрать остатки сыпучего продукта.

При серьезных загрязнениях можно добавить немного уксуса.



kedmacosmetics.ru

Алоэ в косметологии

НАРОДНАЯ АПТЕКА

«Полезные советы»

Сок этого растения обладает бактерицидными свойствами. Его используют для протирания жирной пористой кожи, склонной к воспалению, например, при угревой сыпи.

Водным настоем листьев алоэ можно протирать лицо при раздражениях на коже, излишней жирности.

Приготовить сок алоэ очень просто. Использовать нужно только нижние и средние листья, они более сочные. Растение должно быть не моложе 2-3 лет.

Перед срезкой не поливайте растение пару дней, затем срежьте листья, промойте их, осторожно удалите колючки, нарежьте на тонкие пластинки, заверните в марлю и отожмите сок.

Сок алоэ прекрасно разглаживает морщинки, успокаивает воспаленную кожу, защищает от солнца, обладает антимикробным и противогрибковым действием.

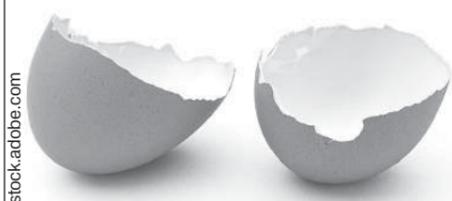
Тем, у кого кожа сухая, увядающая, сок можно добавлять в крем или накладывать салфетки, смоченные соком, на кожу, предварительно смазанную кремом.

Как мусор превратить в удобрения

СОВЕТЫ БЫВАЛОГО САДОВОДА

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

«Расскажите о пользе луковой шелухи и яичной скорлупы в садоводстве», - с такой просьбой обратилась наша подписчица из Екатеринбургa Елизавета Максимовна Житникова.



stock.adobe.com

Из яичной скорлупы

О яичной скорлупе наша газета писала неоднократно, сегодня приведем новые факты о том, какую пользу она может принести на садово-огородном участке. Во-первых, она бесценна как источник кальция, калия, кремния, магния, фосфора. Вносится в почву и в натуральном виде, и в жидком состоянии.

Жидкая подкормка готовится так. Размельченную до состояния муки просушенную скорлупу заливают водой из расчета 100 г на 1 литр. Стеклобанную тару нужно плотно накрыть крышкой и убрать в темное место.

Через полторы-две недели вода станет мутной, жидкость приобретет неприятный запах. Это означает, что подкормка готова. Осталось развести ее в 3-кратном объеме чистой водой и смело вносить

под все без исключения культуры.

Еще проще приготовить жидкую подкормку для комнатных растений: измельченную скорлупу 2-3 десятков яиц нужно ошпарить кипятком, затем залить прохладной водой. Через 4 дня удобрение готово. Его можно применять, не разводя водой, из расчета 0,5 стакана на одно растение.

Не перетертую, а поломанную на мелкие кусочки яичную скорлупу можно использовать в качестве дренажа в горшках с комнатными растениями. Это – и дренаж, и удобрение. Кусочки скорлупы, разложенные вокруг садовых растений, помогут избавиться от слизней и других ползающих вредителей. Добавленные в лунки, острые кусочки скорлупы отпугнут медведку и кротов.

Яичная скорлупа неплохо раскисляет почву. В этих целях ее нужно вносить по горстке в лунки при посадке картофеля и капустной рассады.

Из луковой шелухи

Луковая шелуха является бесценным удобрением и эффективным средством в борьбе с вредителями. В ней содержатся редкие микроэлементы – рутин и кверцетин, а также каротиноиды и витамин С. Присутствуют в ней и фитонциды – биологически активные вещества, способные подавлять развитие болезнетворных вредителей. По этой причине даже очистки от лука рекомендуется использовать в профилактике грибковых и бактериальных заболеваний овощных культур.

Опрыскивание отварами луковой шелухи улучшает вкусовые качества помидоров, огурцов, баклажанов. Шелуху в сухом виде можно подкладывать в лунки

при посадке картофеля и рассады культур при переносе ее в открытый грунт.

Но так как шелуха долго не сгнивает и не раскрывает свои полезные свойства, лучше помогают отвары из нее: 1 стакан шелухи залить 2 литрами горячей воды и прокипятить. Настоять 2-3 дня и опрыскивать растения, разбавляя настой водой в соотношении 1:3. Крепкий, неразведенный настой можно вносить под корень.

Луковая шелуха положительно влияет на всхожесть семян. Для приготовления раствора горсть ее надо залить 500 мл воды и дать настояться 3 суток. Такое «снадобье» поможет и рассаде быстрее адаптироваться в открытом грунте. Им поливают высаженные растения из расчета 300-500 мл под каждый кустик.

Подкормку настоем из луковой шелухи обожает клубника. Им рекомендуется поливать грядки с любимой ягодой дважды в сезон – в мае во время цветения и после его окончания в июле – начале августа. Полив производить в вечернее время.

Хорошей подкормкой отвари и настои из луковой шелухи являются для кустарников и многолетних цветов. Кустарники опрыскивают во время цветения и формирования завязей – 2 раза с интервалом в 5 дней. На большой куст крыжовника, смородины потребуется 3 литра «лукового» удобрения.

Если на плодовых деревьях и кустарниках появились вредители – тля, паутинный клещ, садовые муравьи, и тут не обойтись без отваров из луковой шелухи. Обрабатывать ими нужно ежедневно, до полного уничтожения вредителей.



stock.adobe.com

Ура, блинная Масленица!

ВКУСНО ПОЕДИМ!

prostokvashino.ru

Нынче масленичная неделя выпала на 11-17 марта. А какая же масленичная неделя без блинов? Считается, что они символизируют солнце.

Именно благодаря блинам многие и знают о существовании Масленицы, их по случаю праздника готовят почти 80 процентов россиян.

Давайте приготовим блины на сметане.

На сметане

Потребуется на 4 порции (если нужно больше, количество продуктов пропорционально увеличиваем): сметана жирностью 15% - 180 г, сливочное масло - 1 ст. ложка, минеральная вода с газом - 80 мл, пшеничная мука - 140 г, яйцо - 3 шт., соль - по вкусу, растительное масло для выпекания.

Приготовление: разбейте яйца в миску, добавьте муку, соль и сметану. Перемешайте миксером или венчиком. Влейте минеральную воду и растопленное сливочное масло, перемешайте еще раз. Накройте емкость с тестом пищевой пленкой и оставьте на 20 минут при комнатной температуре.

Разогрейте сковороду на среднем огне. Влейте немного растительного масла. Поворачивайте сковороду, чтобы масло полностью покрыло дно. Перемешайте тесто и влейте в сковороду один половник. Поворачивайте сковороду, чтобы тесто полностью покрыло дно. Жарьте 1-2 минуты, пока края не подрумянятся. Подденьте блин лопаткой и переверните. Жарьте еще 1-2 минуты, затем переложите на блюдо.

Весенний уход за обувью

ДОМАШНИЕ ХИТРОСТИ

По материалам Яндекс

Ранняя весна – время, когда вернуться домой с чистой обувью невозможно. День за днем обувь, подвергаясь постоянным отрицательным воздействиям, придет в негодность.

Как же ухаживать за обувью весной?

1. Независимо от того, есть ли после выхода на улицу разводы или грязь на сапогах, ботинках, их нужно помыть. Очищать от загрязнений необходимо регулярно, используя обычную мыльную воду. Протирайте козам мягкой губкой, смоченной в воде. Защитить от влаги этот материал поможет обычный раствор воды и глицерина.

2. Дать просохнуть обувной паре не менее часа. Чтобы обувь была сухой не только снаружи, но и внутри, нужно засунуть в каждый сапог сушилку для обуви. Она продается во всех обувных магазинах. Также можно поместить в каждый сапог несколько смятых газетных комочков для впитывания влаги.

Вам помогут и обычные продукты, имеющие свойство «втягивать» влагу. Прогретую соль, соду или рис насыпьте в тканевые кулечки или в тонкий носок и вложите внутрь обуви.

СПОЕМТЕ, ДРУЗЬЯ

«Лен мой, лен»

Клавдия Петровна Евсеечева из Екатеринбурга просит напечатать слова песни, которая ей очень нравится.

Музыка Евгения Родыгина,
слова Виктора Бокова.

Сегодня мне невесело,
сегодня я грущу,
Как будто что потеряно,
как будто что ищу.
Куда меня знакомая
дороженька зовет?
На полюшко колхозное, туда,
где лен цветет.

Припев:

Лен, лен мой, лен,
Ох, тот, кто нравится,
Он не в меня влюблен.

Не я ль весною раннею садила
мой ленок?
Его посеять вовремя не ты ли
мне помог?
Но почему же снова ты
не хочешь мне помочь?
От чувства безответного
страдать мне день и ночь.

Остановлюсь я на поле,
присяду, лен примну,
Присяду, спрячу грустные
глаза свои во льну.
Слезу заметив горькую,
меня ленок простит,
Он, может быть, по-девичьи
со мною погрузит.

О газификации садовых товариществ

К СВЕДЕНИЮ

Свердловская область расширит программу социальной догазификации на садоводческие некоммерческие товарищества по поручению Президента.

Сейчас условия программы предусматривают прокладку сетей газораспределения только до границ территории СНТ. Внутри товариществ дачники подводят газ к участкам за свой счёт. Президентская программа социальной газификации предусматривает бесплатное подведение газопровода до границ домохозяйства. На непосредственное подключение дома предоставляется субсидия из областного бюджета для многодетных и малоимущих семей, бюджетников, инвалидов, ветеранов боевых действий, пенсионеров и других категорий. Сумма компенсации - от 100 до 250 тысяч рублей.

Департамент информполитики

СЕМЕЙНАЯ РЕЛИКВИЯ

ЖИТЕЙСКАЯ ИСТОРИЯ

«Моя семья»

Окончание.
Начало в №10 от 6 марта.

Осенью 1945-го за Ритой приехала родная тётка. Она привезла скорбную весть: отец девочки погиб в конце мая под Веней. Лиля пыталась уговорить женщину не забирать Риту. Но та со слезами на глазах объяснила: «Этот ребёнок – всё, что у меня осталось. Мы никогда не забудем вашу доброту...»

Лиля аккуратно сложила в узелок Ритины вещички и засуетилась: «Постойте! Заберите ещё это». Достала кожаный мешочек, принялась смущённо объяснять: «Пришлось продать одно кольцо, чтобы купить дрова. Уж очень холодная зима выдалась в сорок втором...» «Нет-нет, оставьте себе... Вы заслужили», – ответила гостья. В женский спор вмешался Лилин отец: «Мадам, за кого вы нас имеете? Заберите ваши сокровища. Это – семейные реликвии. Риточка невестой станет. Для девочки это – память о матери и готовое приданое».

Рита уехала, жизнь Лили потекла своим чередом. Вскоре в пустовавшую комнату на втором этаже вселился новый постоялец Аркадий Степанович – солидный мужчина лет сорока, с нашивкой за ранение и широкой орденской планкой на полувоенном кителе. Новый жилец был обаятелен, подтянут, охотно угощал соседей папиросами, благоухал одеколоном «Шипр». Положительный во всех отношениях персонаж и завидный жених.

Как-то раз Лиля, спускаясь по лестнице, столкнулась с Аркадием Степановичем, за которым робко шла незнакомая молодая женщина. «Вот, встретил старинную приятельницу, пригласил на чай», – объяснил он.

Потом в гости к нему заходили бывшая одноклассница, коллега, подруга детства, троюродная сестра из Киева... Ни одна женщина не приходила дважды. После войны молодых неженатых мужчин катастрофически не хватало. Для одиноких женщин такой мимолётный роман – единственный способ получить порцию женского счастья.

В конце лета у Аркадия Степановича появилась новая пассия – Симочка. Длинноногая, с отличной фигурой, копной смолых кудрей, она благодаря острому на язык соседу-инвалиду получила прозвище Кармен. К всеобщему удивлению, Кармен пришла и на следующий день. Потом стала являться регулярно.

Тёплым воскресным утром, когда жители дома неспешно занимались домашними делами, Аркадий Степанович вместе с Симочкой вышел во двор. «Внимание! – громко сказал Аркадий Сте-



панович. – Хочу в присутствии соседей сделать важное заявление!» По-гусарски опустился на одно колено, взял руку Кармен в свои ладони и торжественно объявил: «Многоуважаемая Серафима Юрьевна! Предлагаю вам свою руку и сердце. Я люблю вас!»

Все закричали «ура!» и заплотировали. Аркадий Степанович вытащил из кармана маленькую коробочку и торжественно вручил розовой от смущения невесте. В коробочке лежала роскошная брошь: золотой жук-скарабей с бирюзовой спинкой держал в золотых лапках шарик из бледно-розового коралла. «Семейная реликвия, – потупившись, объяснил Аркадий Степанович. – Единственная память о покойной матушке». Соседки восхищённо заохали, а Симочка почему-то побледнела и, сославшись на неотложные дела, вскоре ушла. А рано утром к Аркадию Степановичу пришли с обыском. Лилю пригласили в качестве понятой.

В тот же день бледная Лиля прибежала к моей бабушке. Всхлипывая и вытирая слёзы, она начала рассказ. Обыск проводили рослый мужчина в штатском, местный участковый и два милиционера. «Вчера в присутствии свидетелей вы подарили это ювелирное изделие гражданке Полянской?» – спросил человек в штатском, вытаскивая из кармана скарабея. Аркадий Степанович спокойно кивнул головой: «Всё верно. Эта семейная реликвия принадлежала моей покойной матери». «Как её звали?» – прозвучал следующий вопрос. «Пелагея Васильевна... Я не понимаю, к чему эти странные вопросы?» – начал сердиться Аркадий Степанович.

Мужчина повертел жука в руках, ловко поддел что-то пальцем. С тихим щелчком зеленовато-голубая спинка скарабея раскрылась. «Здесь написано «Ребекка», – насмешливо сообщил мужчина в штатском. «Ну... Так звали мамину подругу, которая сделала ей этот подарок», – не моргнув глазом, нашёлся Аркадий Степанович. «Начинайте обыск!» – последовала команда.

Аркадий Степанович сидел на стуле под портретом Сталина и невозмутимо наблюдал за происходившим. «Встаньте и отойдите в угол!» – вдруг скомандовал ему человек в штатском. Тут Лиля заметила, что у соседа на висках выступили капли пота. Участковый осторожно снял портрет. «За портретом в стене нашли тайник. В нём было спрятано семнадцать мешочков, около килограмма золота! – прошептала Лиля и опять заплакала. – Семнадцать! Ровно столько малышей загубил этот мерзавец».

Такие, как Аркадий, специально охотились за еврейскими детьми с мешочками на шее. Они отбирали золото, а ребёнка толкали назад в колонну. Прошлой зимой на улице Аркадия опознала женщина, но ему удалось выпутаться. Он понял, что нужно срочно уезжать из города. Однако получить легальную прописку в другом месте по тем временам было невозможно. Подлец придумал план: срочно найти себе жену из уважаемой семьи, со связями и особым статусом.

Сима Полянская, дочь московского профессора, казалась идеальной кандидатурой. Одного не мог знать Аркадий: её дед был известным до революции одесским ювелиром, который на совершеннолетие дочери Ребекки изготовил особый подарок – жука-скарабея. Ребекка была матерью Симы. В июне 1941-го они приехали в гости к бабушке в Одессу...

В конце шестидесятых, после смерти отца и Поли, Лиля осталась одна. И тут в старом дворе появилась Рита, которую жизнь занесла в Новосибирск. «Тётя Лиля, собирайся! – решительно заявила молодая женщина. – Будешь жить с нами. Мне невыносимо думать, что ты в четырёх стенах здесь сидишь».

«Риточка! – с сомнением покачала головой Лиля. – Не хочу быть тебе обузой на старости лет». У Риты в глазах заблестели слёзы: «Тёточка, родная, ближе тебя у меня никого нет! Я так и сказала детям: ждите, скоро привезу вашу одесскую бабушку!»

Галина Короткова, «Моя семья»

6+ НАШ САЙТ: газетapенсионер.pф Пенционер №11 (1189)
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. Шуваловская, 2. Газета зарегистрирована 29.10.1999 г. в Уральском региональном управлении Гособлкомплеча 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. Маршала Жукова, 10. Телефон: (343) 377-00-47. Отдел рекламы: 377-00-50. E-mail: ps@mediakrug.ru www.gazetapенсионер.pф

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 – 16.00, 12.03.2024 г. Дата производства 12.03.2024 г. Выход в свет 13.03.2024 г. Тираж 14 000 экз. Заказ 5205.

Гл. редактор Н.Д. Березнякова,
E-mail: ps@mediakrug.ru

Корреспондент Е. Зинковская

Верстка М. Волкова, М. Гареев

Отдел объявлений М. Волкова.

Отдел подписки О. Бироимова, тел. (343) 377-00-47

Отдел рекламы: (343) 377-00-50 (57)

По вопросам доставки газеты звонить:
по Екатеринбург – (343) 371-45-04;

Подписка на газету «ПЕНСИОНЕР»
по QR-коду

