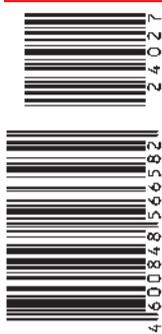


ТВПРОГРАММА
с 8 по
14 июля

ПЕНСИОНЕР

ГАЗЕТА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ И ЖДУТ

№ 27 (1205)
3 ИЮЛЯ 2024 г.**Внимание!**
Приближается
25-летие
«Пенсионера».Приглашаем всех
друзей газеты при-
нять самое актив-
ное участие в под-
готовке.**В ПРЕДДВЕРИИ
ЮБИЛЕЯ**

ПОДРОБНОСТИ – СТР. 2

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:**ДАВНЕНЬКО НЕ БЫЛО,
НО ВОТ ОПЯТЬ:** июльское
повышение тарифов на
услуги ЖКХ. Что еще
изменится в жизни россиян?

СТР. 3

**ДОМА НЕКОГДА СИДЕТЬ,
УРАЛЬСКОЕ ЛЕТО**В РАЗГАРЕ! Для всех
активных и увлеченных –
насыщенные событиями дни

СТР. 7

ОГУРЦЫ «ЖИРУЮТ?»Лишние листья – на
витаминный стол домашней
птице. Бывалый садовод
дает советы

СТР. 15

**ЕСТЬ ВОПРОСЫ К
ЮРИСТАМ?** Приходите на
дни бесплатной правовой
помощи

СТР. 16

КОРОЛЬ ЦВЕТОВ ОСЧАСТЛИВИТ И СПАСЕТ ОТ ДЕПРЕССИИ

**Лето радует не только солнеч-
ными, теплыми днями, свежими
овощами, фруктами, ягодами и
грибами. А еще – яркими краскам
и цветами цветущих садов.**Пожалуй, одно из главных укра-
шений летнего сада – пионы.
Ботанический сад Уральского
отделения Российской академии
наук 27-28 июня провёл в Екате-
ринбурге выставку, которая на-
зывалась «Пионы Урала: красота,
великолепие и вдохновение». На
ней все желающие могли познако-
миться с разнообразием цветов,
которые покоряют даже далёких
от цветоводства людей.На территории Ботанического
сада организаторы установили
просторный шатер, в нем рас-
ставили столы, на которых уме-
стилось множество ваз со сре-
занными цветами из коллекции
научной оранжереи и частных
собраний садоводов Свердлов-
ской области. Ниже – таблички
с названиями сортов и именами
коллекционеров. Здесь были пио-
ны махровые и полумахровые, ша-
ровидные, розовидные, в форме
лотоса, японские, американские,
голландские... А какие расцветки –
непривычные желтые, пылающие
рубиновые, тысячи оттенков ро-
зовых и белых. Завораживающее
зрелище!Елена Зинковская
Фото автора

Продолжение темы – на стр. 8-й стр.

КВАЛИФИЦИРОВАННАЯ СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

С НУЛЯ ИЛИ РЕМОНТ

- заборы, замена кровли и полов в доме
- замена венцов дома, поднятие на домкраты
- внутренняя отделка, фундаменты, отмостки
- овощные ямы, теплицы
- ямы для канализации
- ДОМА, БАНИ, ПЕЧИ С НУЛЯ (чистка печей)
- сайдинг, ХОЗ.БЛОКИ, ВЕРАНДЫ

**Скидка
пенсионерам
и инвалидам
17-25%!**

- 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**

ВОТ И СТАНЕМ МЫ НА ГОД ВЗРОСЛЕЙ...

В ПРЕДДВЕРИИ ЮБИЛЕЯ

Наталья Березнякова, главный редактор
На фото из архива редакции: вспоминая 20-летие «Пенсионера»

А точнее, «Пенсионер» уверенно приближается к красивой дате – 25-летию со дня выхода первого номера в свет.

Все ближе к ноябрю

Казалось, совсем недавно, в ноябре 2019 года, мы отмечали 20-летие газеты. Пять лет пролетели, как один миг, но какими насыщенными на события они оказались! Мы пережили пандемию коронавируса, сопереживаем участникам специальной военной операции, вместе со всей страной уверенно противостоям западным санкциям... Но главное – мы по-прежнему с вами, наши любимые друзья-читатели, какие бы трудности ни встречались в процессе производства нашего с вами совместного детища – газеты «Пенсионер».

Все же экономические и прочие трудности последнего времени, как ни крути, совсем не замечать не удастся. Как и все, экономим, загадываем, ищем новые финансовые источники. Газета выходит по графику, она узнаваема и интересна читателям – это результат усилий очень многих: и сотрудников редакции, и ее партнеров, и тех, кто остается верен любимому изданию.

Шикарных торжеств по поводу предстоящего 25-летия нынче не планируется. Думаю, вы, друзья, нас поймете и не осудите. Но кампанию по подготовке к юбилею мы объявляем с этого номера! Свое 25-летие «Пенсионер» отметит новыми рубриками, встречами с подписчиками, экспертами в самых разных сферах жизни, увлекательными конкурсами, принять участие в которых может каждый из вас. О некоторых из них расскажу прямо сейчас.

Душевные встречи

Есть среди читателей те, кого мы уже безошибочно узнаем по голосам в телефонной трубке. Они – завсегда общаются с дежурными по номеру корреспондентами, их мнение постоянно появляется на газетных страницах. Есть и те, кто выписывает нас много лет, едва ли не с самого первого номера. Вот с

такими давними, преданными товарищами мы организуем несколько встреч. Кстати, о своем желании пообщаться с редакцией, как говорится, живьем они говорили не раз. Звали в гости, приглашая приехать в самые разные уголки Свердловской области. Мы готовы, зовите, называйте адреса! И, конечно, пригласим гостей в Екатеринбург. Так что следите за объявлениями!

А еще мы надеемся на вашу помощь в определении тематики таких встреч. Может, вам нужна встреча с каким-то экспертом? Может, предложите интересный формат разговора? Готовы выслушать любые идеи, звоните.

Библиотечка «Пенсионера»

Еще в одном вопросе требуется ваш совет, друзья-читатели. За столько лет газетной жизни редакция накопила множество полезной информации по садоводству, охране здоровья и профилактике заболеваний, краеведению, а еще огромный багаж творчества самодельных авторов – прозы и поэзии. Знаем, что многие ведут специальные тематические подборки, вырезая понравившуюся публикацию и собирая собственный архив таких вырезок.

Но очень часто нам звонят те, кто по каким-то причинам не сохранил нужную информацию. Или вырезка потерялась, или газету забрали почитать соседи, но не вернули. Да мало ли причин, по которым читатели просят повторить тот или иной материал на страницах «Пенсионера». Увы, заниматься собственными перепечатками для газеты – непозволительная роскошь: читателям, прежде всего, хочется получать свежую, еще не известную информацию. По этой причине у нас родилась идея: создать тематическую библиотечку газетных публикаций, собрав в отдельных сборниках востребованные материалы по указанным направлениям. Тогда при желании каждый сможет приобрести такой сборник за символическую плату, чтобы всегда под рукой была проверенная, достоверная информация от профессионалов и о том, как ухаживать за садом-огородом, и о том, как лечить хронические заболевания.

Как вам наша идея? Готовы вы стать обладателями таких сборников? Повторю, стоит они будут недорого. Совсем бесплатно, увы, распространять их не получится, нужно хоть отчасти окупить затраты на бумагу и услуги типографии.

Если вам интересно наше предложение, может, подскажете еще темы, по которым мы сможем сформировать подобные «томики» газетной библиотечки? Например, рекомендации психологов, сотрудников социального обслуживания? Поделитесь своим мнением, друзья!

Читаем газету всей семьей

Такая рубрика будет адресована тем, кто «подсадил» на «Пенсионер» своих чад и домочадцев, соседей и коллег, друзей и приятелей. Например, есть среди постоянных подписчиков издания читатель, который оформляет сразу две подписки – себе и сыну, который хоть и не достиг еще пенсионного возраста, но читает свежие номера с удовольствием. А многие уже поняли, какой это выгодный подарок – подписка на «Пенсионер», выписывают газету друзьям и родным на день рождения или юбилей. И слышат добрые слова в свой адрес в течение целого полугодия!

Но сейчас – о другом. Фанаты «Пенсионера» знают газету, ее авторов, ищут нужную информацию на привычных страницах. А вот мы, сотрудники редакции, лично знакомы далеко не со всеми постоянными друзьями издания. Значит, пора наладить тесные связи, рассказать в газете о тех, кто не мыслит жизни без ее свежего выпуска. Эта рубрика – как раз для вас, наши давние приверженцы!

Не стесняйтесь, позвоните нам, напишите, расскажите о себе, о том, как давно дружите с «Пенсионером», за что любите его, а что хотели бы изменить. И, конечно, приложите фото вашей семьи. Согласитесь, такой коллективный портрет читателей – лучший подарок газете! Очень надеемся, что публикации в этой рубрике пойдут валом.

«Мои рекорды»

А это – название фотоконкурса, старт



которого мы объявляем именно сейчас. Давние читатели помнят, что конкурсы авторских фотографий редакция проводила не раз, но все они были посвящены одной теме: или дачному цветнику, или конкретному виду рукоделия, или щедрому урожаю, и прочая, прочая... На этот раз мы решили единственной темой не ограничиваться.

У каждого без исключения есть повод для гордости. Уже упомянутые садовые или творческие достижения – само собой. Рекордный улов на рыбалке или десятки корзин с грибами, собранными собственноручно, – почему бы нет? Смастерили личный трактор или украсили небывалой резьбой деревенский незамысловатый дом – обязательно нужно об этом сказать! Короче говоря, о самых разных ваших успехах, запечатленных на фото, должны узнать все читатели «Пенсионера».

Все присланные в редакцию фото с сопроводительной информацией о том, кто на снимке и чем гордится, будут размещены на сайте: газетпенсционер.рф. Лучшие снимки – на газетных страницах.

Мы обязательно напечатаем положение о таком фотоконкурсе, подведем итоги и наградим победителей. О сроках можно сказать уже сейчас: начало – немедленно, окончание приема работ – середина октября. Подведение итогов и награждение победителей – ноябрь, юбилейный для газеты месяц. Итак, фотоаппарат или смартфон в руки – и за дело!

Контакты

Всем, кто уже готов поделиться с газетой идеями о праздновании предстоящего юбилея, напоминаем наши адреса, по которым можно пообщаться.

Телефон: (343) 377-00-47

Номер дежурного корреспондента: 8-912-229-31-01

Электронная почта: ps@mediakrug.ru

Почтовый адрес: 620000, г. Екатеринбург, ул. Маршала Жукова, 10.

Это только кажется, что до ноября еще много времени.

Нет, оно пролетит незаметно. Значит, пишите и звоните прямо сейчас!

Ваши советы ставят на ноги

ГЛАС НАРОДА

Подготовила Елена Зинковская

Вот несколько добрых слов в адрес газеты из редакционной почты.

Своей историей поделилась **Галина Ивановна Манина** из Лесного: «С газетой «Пенсионер» я подружилась почти 20 лет назад. Мне понравилось, что здесь есть и телевизионная программа, и советы для здоровья, и песни. Но прежде я ее покупала, так как почтовый ящик был не-

надежный, а киоск с газетами – близко. А теперь мне «Пенсионер» выписывает дочь.

В 2021 году я сломала ногу, была серьезная травма, я лежала почти год. В газете был напечатан комплекс упражнений для лежачих больных. Я стала делать эти упражнения и, благодаря им, оживать. Дочь купила мне ходунки, помогала разрабатывать спину, потом учиться вставать на ноги, делать шаг, другой... Постепенно количество моих шагов увеличивалось.

А еще в газете был напечатан комплекс упражнений доктора Бубновского. Я их тоже выполняю. Благодаря дочери,

финансовой помощи сына, общению со мной правнучки Алисы и советам газеты «Пенсионер» я стала ходить по квартире. Спасибо всем!»

«Мне очень нравится моя газета, – пишет **Мария Михайловна Прокопьева** из Красноуральска. – Мне 86 лет, я ветеран труда. Выписываю газету лет 20. В мае прошлого года у меня случился инсульт. Стала плохо видеть и слышать, решила, что газету выписывать больше не буду. Я не получала ее два месяца. Но вот как без «Пенсионера»? Снова стала выписывать. Сейчас читаю по странице в день и понемногу восстанавливаюсь».

Спасибо вам за все!

Благодарна газете и **Галина Ивановна Безматерных** из села Приданниково Красноуральского района: «Газету выписываю давно, больше 15 лет. Мне очень нравится читать все, что вы печатаете: полезные советы, рецепты. Спасибо, что выполняете заявки на поздравления с днем рождения и юбилеями. Я вхожу в совет ветеранов села, мы постоянно поздравляем своих юбиляров. Песни, какие просила, вы все напечатали. И даже подарками радуете. Спасибо вам за все!»

ЧТО ЖДАТЬ ПЕНСИОНЕРАМ В ИЮЛЕ?

ОФИЦИАЛЬНО

Подготовила Елена Зинковская
Источники: www.rbc.ru, rg.ru, iz.ru, fincult.info

В июле вступают в силу важные реформы в сфере пенсионного обеспечения, коммунальных и финансовых услуг.

Субсидии – для кого?

В правительстве Свердловской области напоминают: для отдельных категорий граждан в регионе предусмотрена социальная поддержка на оплату жилищно-коммунальных услуг в виде адресных субсидий. Право на выплаты получают одиноко проживающие граждане и семьи со среднедушевым доходом ниже величины прожиточного минимума, если платежи за жилищно-коммунальные услуги превышают 12% от их совокупного дохода. Для иных одиноко проживающих граждан и семей этот показатель установлен на уровне 22%.

С 1 июля от оплаты комиссии при погашении счетов за жилищно-коммунальные услуги освобождаются пенсионеры; многодетные родители и члены таких семей старше 18 лет; инвалиды; ветераны боевых действий; члены семей погибших или умерших инвалидов, участников Великой Отечественной войны и ветеранов боевых действий. Указанные категории граждан с 1 июля также освобождаются от оплаты пеней за неполные или несвоевременные платежи за ЖКУ.

Кому проиндексируют пенсии?

С 1 июля увеличат пенсии россиян, которые уволились в июне 2024 года. Выплаты проиндексируют с учетом коэффициентов, стоимость которых планомерно повышалась за период работы пенсионера. Перерасчет пенсионной выплаты произведут в Социальном фонде России автоматически, никаких заявлений подавать не нужно.

Также с этой даты пенсионеры смогут получать накопительную пенсию в

упрощенном порядке. Если расчетная сумма накопительной пенсии оказывается менее 10% от прожиточного минимума – 1329 рублей, пенсионеру будет предоставлена единовременная выплата. Если сумма превышает указанную цифру, назначается накопительная пенсия.

Увеличение пенсионных выплат в июле произведут и для тех, кому в июне исполнилось 80 лет. Повышение выплат произведут за счет 2-кратного увеличения фиксированной надбавки к пенсии. Если фиксированная часть пенсии составляла 8134 рубля, то с 1-го

числа она повысится до 16269 рублей.

Аналогичное увеличение фиксированной надбавки от государства производят для пенсионеров, оформивших I группу инвалидности. С 1 июня пенсия инвалидов I группы автоматически повысится на 8134 рубля. Но стоит учитывать, что инвалиды I группы, достигшие возраста 80 лет, не смогут получать повышенную пенсию сразу по двум категориям. В этом случае увеличение фиксированной выплаты произведут только при присвоении инвалидности.

Тарифы поднимут для всех

С 1 июля в регионах России произойдет плановое повышение стоимости услуг ЖКХ. Напомним, что тарифы на коммунальные услуги меняются один раз в год с 1 июля каждого финансового года в соответствии с Основами ценообразования, утвержденными Правительством Российской Федерации. Но в 2022 году было принято решение временно «заморозить» индексацию, последний раз стоимость коммунальных услуг повышалась в декабре 2022 года. В нынешнем году федеральное правительство не стало поднимать тарифы на ЖКУ с 1 января. Июльское повышение станет единственным в этом году.

В каждом из регионов рост тарифа разный. Среди регионов Уральского федерального округа больше всего тарифы ЖКХ увеличатся в Курганской области, где средний рост составит 11,5%, минимальное повышение – в Ямало-Ненецком автономном округе – 8%.

Рост платежей будет различаться и

в каждом муниципалитете Свердловской области, больше всего ставки традиционно поднимут на севере региона. Например, в Екатеринбурге показатель будет на среднем уровне 9,8%, а в Качканаре местные депутаты предложили поднять коммунальные платежи сразу на 13,8%. Региональные постановления, утверждающие тарифы, действующие со 2-го полугодия 2024 года, опубликованы на правовом портале Свердловской области, а также на официальном сайте Региональной энергетической комиссии Свердловской области.

Нововведением является то, что с 1 июля для населения начнут вводить тарифы на электроэнергию, дифференцированные по объему потребления. Так, при повышенном потреблении ресурсов жители будут платить больше. Объемы потребления, от которых



отныне рассчитывается государственная плата за электроэнергию, представляют собой различные диапазоны: первый – до 11 тысяч кВт/ч; второй – от 11 до 19 тысяч; третий – свыше 19 тысяч кВт/ч.

В основном жители будут рассчитываться по тарифу для первого диапазона потребления, введение дифференциации тарифов по объемам потребления в целом не повлияет на расходы среднестатистического потребителя.

Что изменится для ваших финансов?

Закредитованным людям станет сложнее занять деньги в банках и МФО. С 1 июля кредиторы начнут еще серьезнее оценивать долговую нагрузку заемщиков. Эта мера направлена на то, чтобы снизить вероятность невозврата денег для банков и МФО, а для людей – оказаться в долговой яме. Прежде чем обращаться за новым кредитом, заемщику стоит самому посчитать свой показатель долговой нагрузки. Когда он больше 50%, шансы получить кредит или заем падают. Ведь даже при малейших финансовых трудностях возникает риск, что человек не справится с платежами и допустит просрочку.

Допустим, вы хотите занять крупную сумму. Но у вас уже есть кредиты или кредитные карты, которые повышают ПДН. Чтобы избежать отказа, постарайтесь закрыть хотя бы часть прежних долгов досрочно.

Заемщикам будет легче выбраться из долговой ямы. С 1 июля меняется порядок погашения задолженности. Когда заемщик начнет платить по кредиту, то в первую очередь деньги пойдут на погашение пропущенных взносов, затем – на плановый платеж. И только потом – на штрафы и пени.

Раньше банки и микрофинансовые

организации списывали деньги в другой последовательности. Сначала закрывали просроченный долг, затем неустойку. Часто после этого средств на очередной платеж по графику уже не хватало, заемщику снова набегали штрафы и пени. Новый порядок списания распространяется только на договоры, заключенные с 1 июля 2024 года.

Переводы на подозрительные счета заблокируют. С 25 июля все российские банки начнут проверять реквизиты получателей каждого денежного перевода – не находятся ли они в базе мошеннических счетов. В эту базу попадают счета и карты, которые уже засветились в преступных схемах. Раньше только некоторые банки проводили проверки реквизитов.

Человека, который пытается отправить деньги на подозрительный счет, банк предупредит об опасности и заблокирует перевод на два дня. За это время пользователь может отменить операцию. Но если он этого не сделает, деньги уйдут по назначению и банк не компенсирует потери.

Если же сам банк не проведет проверку и сразу отправит перевод на мошеннический счет, он должен будет вернуть обманутому человеку всю сумму.



Ответ на жалобы – 15 дней. С 1 июля в случае проблем с банком, МФО, страховой или любой другой финансовой организацией в первую очередь нужно будет подать жалобу в саму организацию. Ответ должен прийти не позже, чем через 15 рабочих дней.

Если окажется, что в заявлении не достает информации, которая необходима для решения вопроса, организация

вправе запросить дополнительные документы. При этом максимальный срок на ответ увеличится до 25 рабочих дней.

Письменную претензию можно подать в офисе компании, послать обычной или электронной почтой. Некоторые организации используют дополнительные каналы для связи с клиентами, например, чаты в мобильных приложениях. Уточните у компании, какие способы отправки жалоб доступны.

В случаях, когда ответ не приходит в срок или он вас не устраивает, направляйте претензию в Банк России. Он проведет проверку. Если обнаружится, что компания не соблюдает условия договора или еще как-то нарушает ваши права, регулятор обяжет ее исправить ситуацию.

Если вы не хотите писать в организацию напрямую и сразу пожалуетесь на нее в Банк России, решение проблемы займет больше времени. Сначала регулятор перенаправит претензию в компанию, на это уйдет до 7 рабочих дней. После этого у организации будет 15 рабочих дней на ответ. Если она не отреагирует в установленный срок, Банк России сам рассмотрит обращение. У него также будет 15, а в некоторых случаях – 25 рабочих дней.

ЗОЛОТАЯ СВАДЬБА – СИМВОЛ БЕСКОНЕЧНОЙ ЛЮБВИ

СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ

Ольга Брулёва
Фото из сейного архива Ураковых

Была раньше замечательная традиция – студентов младших курсов осенью отправляли в подшефные колхозы на уборку урожая. Не избежали сей участи и студенты Челябинского государственного института культуры...

Учились и строили семью

Днем они добросовестно трудились на картофельном поле, а по вечерам студенты из группы хореографов готовили концерт для местного населения. Срочно понадобился баянист, да самый лучший, чтобы мог любую мелодию сыграть. Выбор сделали в пользу Виктора Уракова, слышали, что у парня – идеальный слух. Он не отказался, с удовольствием играл все мелодии, которые заказывали девочки, пока не увидел ее... Девушка была само совершенство!

Всю репетицию он не сводил с красавицы глаз, но подойти решился только на следующий день на картофельном поле. Познакомились, разговорились. С этого момента Виктор старался использовать любую возможность, чтобы быть ближе к Светлане.

Эта красивая история любви случилась осенью 1973 года, а в мае 1974-го Виктор и Светлана поженились. Успешно сдав сессию, перейдя на третий курс, они сняли квартиру и зажили самостоятельно. По выходным ездили в гости к родителям Виктора в совхоз «Россия», расположенный в Сосновском районе, на каникулах – в Свердловск, к Светиным родителям. Семейная жизнь ничуть не мешала учёбе, они успевали отлично учиться и зарабатывать себе на жизнь.

Шли уверенно к цели

Защитив дипломы, в 1976 году супруги Ураковы получили распределение в Свердловское областное культпросветучилище. Виктор работал преподавателем по классу баяна, Светлана – преподавателем народного танца. Параллельно с этим Виктор трудился руководителем вокально-инструментального ансамбля «Радуга» в ДКЖ станции Свердловск-Сортировочный.

Жизнь складывалась удачно, через год родился сын Денис, молодой семье выделили однокомнатную квартиру, в 1981 году родилась дочь Алёна. Виктор много работал, стараясь обеспечить достойную жизнь семье: играл в оркестре «Панорама» ДК имени Лаврова, в оркестре «Уральские узоры» ДК Всероссийского общества слепых, руководил ВИА «Мозаика» цеха №7 Свердловского завода пластмасс, ставшего лауреатом II областного смотра цеховой художественной самодеятельности в декабре 1981 года.

К Виктору Уракову пришла известность, его достижения отмечали заслуженными дипломами и грамотами, в 1983 году он получил благодарность исполкома Свердловского городского совета депутатов за участие в подготовке и проведении первого городского праздника советской семьи.

Не отставала от мужа и Светлана: преподавательскую деятельность в средней школе №170 она успешно совмещала с работой в Доме культуры ВОС, куда её пригласили вести танцевальный кружок. Так что трудились супруги Ураковы, как и большинство представителей творческих профессий, без выходных дней.

Надо сказать, что Виктор и Светлана умели мечтать, это свойственно творческим натурам, но, в отличие от многих, они не ждали манны небесной, а ставили перед собой общие цели и шли к их выполнению. Решив приобрести автомобиль, много лет копили деньги, потом Виктор три месяца ходил на автомобильный рынок, расположенный в районе Уралмаша, и выбирал машину. В 1989 году у них появилась долгожданная «копейка» – ВАЗ-2101.

С тех пор Ураковы сменили много автомобилей, но ту, первую машину, и сегодня вспоминают добрым словом.

– Хорошая была, надежная и неприхотливая, ломалась, правда, часто, но зато любой ремонт я делал своими руками, – говорит В.В. Ураков.

Маэстро: и коллективы, и их руководители

В 1992 году Виктору Викторовичу предложили должность директора в Свердловском областном Доме культуры Всероссийского общества слепых. Его резюме полностью соответствовало предъявляемым требованиям: профильное образование, прекрасная репутация, имидж профессионала – музыканта. В этой должности он проработал шесть лет, ставших для него серьезным испытанием. Сложное было время, в стране шла глобальная перестройка всех сфер жизни, в том числе – культуры. Творческому человеку было непросто на административно-хозяйственной должности, поэтому в апреле 1998 года Виктор написал заявление об уходе с должности директора учреждения и остался руководителем вокальной группы «Маэстро», которую создал в 1992 году.

Этот замечательный коллектив блистал не только на сцене ДК ВОС, он – лауреат городских, областных, всероссийских конкурсов и фестивалей, выступал в Москве в Центральном доме культуры ВОС. Коллектив и его руководитель награждены многочисленными почетными грамотами Центрального правления ВОС, главы Екатеринбурга, правительства Свердловской области. В 2000 году «Маэстро» получил звание «Народный коллектив». А Виктору Викторовичу Уракову Указом Президента Российской Федерации 30 марта 2007 года было присвоено звание «Заслуженный работник культуры Российской Федерации». Также он награжден знаками «За заслуги перед Всероссийским обществом слепых» III и II степени.

Успешно складывалась профессиональная деятельность и Светланы Александровны. В 1995 году за заслуги в сфере образования ей присвоили звание «Отличник народного просвещения». Ансамбль танца «Грация» под её руководством уверенно побеждал в различных хореографических конкурсах. Танцевальный коллектив школы №170 принимал участие в международных конкурсах, проходивших в Польше, Чехословакии, Словении, Болгарии, Хор-



ватии. Во всех поездках их сопровождал Виктор Викторович, исполняя роль не только аккомпаниатора, но и надёжного помощника, который и багаж со сценическими костюмами носил, и за юными артистами присматривал.

– Светлана – успешный педагог-хореограф, 32 года отработала в ДК ВОС, имеет знак «Заслуженный работник ВОС», а в средней школе №170 она работает уже 46 лет! И при этом она – заботливая и любящая жена, мама, бабушка, настоящая хранительница нашего семейного очага, – так говорит о супруге Виктор Викторович.

Поддержка семьи

Супруги Ураковы состоялись не только в профессии, они вырастили прекрасных детей, которые подарили им внуков. Дети, правда, по стопам родителей не пошли. Алёна занялась парикмахерским искусством, Денис – дизайнер, монтирует натяжные потолки.

– Дети сами выбирали свой жизненный путь, задача родителей – их поддержать, помочь, если потребуется, – считает Виктор Викторович.

И действительно, такой период в их благополучной жизни однажды случился. Плавное течение творческой деятельности Виктора Викторовича было прервано. По семейным обстоятельствам в 2013 году он уволился из ДК ВОС. Это было непростое решение, но его помощь в тот момент очень требовалась сыну, который развивал свой бизнес.

Музыкант Ураков выбрал семью, без раздумий сел за баранку автомобиля и больше года ездил – бригадой, монтировавшей натяжные потолки. А когда понял, что его помощь уже не нужна, вернулся к любимому делу, устроившись педагогом дополнительного образования в школе-интернате для слабовидящих детей имени С.А. Мартиросяна. Тогда же его пригласили на работу в Верхнепышминский парк культуры и отдыха. Здесь он создал клуб русской песни «Родник».

Хранят тепло семейного очага

В 2022 году В.В. Ураков вернулся в Дом культуры ВОС, который сейчас называется «Культурно-спортивным реа-

билитационным центром» Свердловской областной общественной организации Всероссийского общества слепых. Как и раньше, руководит вокальной группой «Маэстро», подбирает репертуар, проводит репетиции с исполнителями – инвалидами по зрению, организует выступления на различных площадках.

Виктор Викторович не утратил связь и с участниками вокально-инструментального ансамбля, который создал в далёком 1976 году на базе ДКЖ станции Свердловск-Сортировочный. В прошлом году они предложили ему организовать новый вокально-инструментальный ансамбль. Он не смог отказать, занимается с ними на общественных началах. В мае этого года ВИА «Старый мотив» принял участие в областном этапе всероссийского фестиваля самодеятельного художественного творчества ВОС «Салют Победы» и стал его лауреатом.

– Мой муж – не просто талантливый музыкант, он – порядочный человек и надёжный друг. Поддерживает добрые отношения со всеми коллегами, даже бывшими. Его творческая судьба сложилась удачно, при этом он никогда не стремился сделать карьеру, а просто много и с удовольствием работал. Мне очень повезло в жизни. Все прожитые вместе годы чувствую его надёжное плечо, поддержку и в житейских вопросах, и в профессиональных. Виктор – самый лучший мужчина и идеальный семьянин, – подчёркивает Светлана Александровна.

Вот такая счастливая супружеская пара живет в Екатеринбурге. Каждый год 18 мая они отмечают свой главный праздник – день рождения семьи. Нынче отпраздновали его особенно широко. С «золотой» свадьбой Виктора и Светлану Ураковых поздравляли родные и близкие, друзья и коллеги. Говорили о любви и верности, уважении друг к другу, которые юбиляры пронесли сквозь годы.

А мне после общения с ними хочется добавить: уважаемые Виктор Викторович и Светлана Александровна, продолжайте вдохновлять и радовать друг друга ещё много лет! И пусть тепло вашей любви согревает не только вас, но и всю большую дружную семью!

ПЕРВЫЙ

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

МАТЧ ТВ

08.00 ЛУЧШИЕ ИЗ ЛУЧШИХ 12+
08.30 ВСЕ О ГЛАВНОМ 12+
09.00, 11.15, 17.00, 20.00 НОВОСТИ
09.05, 17.05, 20.05, 23.30 ВСЕ НА МАТЧ!

Домашний

06.30, 06.25 ПО ДЕЛАМ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.25 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 МОСКВА РЕЗИНОВАЯ 16+
08.35 Х/Ф «3 В ОДНОМ-5» 12+

ТНВ

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

СТС

06.00 ЕРАЛАШ 16+
06.30 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
08.00 Х/Ф «РОДКОМ» 16+

РОССИЯ

05.00, 09.30 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 14.35, 21.05 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
ВЕСТИ-УРАЛ

КУЛЬТУРА

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05 Х/Ф «КУРЬЕР» 16+
07.45 Д/Ф «ПРЕДКИ НАШИХ ПРЕДКОВ» 16+

ТНТ

07.00, 06.00 УТРО ТНТ 16+
08.00 Т/С «ПОСТУЧИСЬ В МОЮ ДВЕРЬ В
МОСКВЕ» 16+

4 КАНАЛ

06.00, 09.00, 14.05, 21.00, 23.30, 00.00
НАВИГАТОР 12+

ОТВ

05.00 НОВОСТИ ТАУ «9 1/2». ИТОГИ
НЕДЕЛИ 16+

НТВ

04.50 Т/С «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ»
16+

ЗВЕЗДА

06.00 Х/Ф «МЕРСЕДЕС» УХОДИТ ОТ
ПОГОНИ» 12+

5 канал

07.05 Т/С «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ» 16+
08.40, 10.10 Х/Ф «ОРДЕН» 16+

ВТОРНИК, 9 ИЮЛЯ

ПЕРВЫЙ

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

МАТЧ ТВ

08.00 ЛУЧШИЕ ИЗ ЛУЧШИХ 12+
08.30 МАГИЯ БОЛЬШОГО СПОРТА.
ВОЛЕЙБОЛ 12+

Домашний

06.30, 05.25 ПО ДЕЛАМ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 ФАКТОР БЕЗ ОПАСНОСТИ 12+

ТНВ

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

СТС

14.25 М/Ф «ТАЙНА МОСЛИ» 6+
16.20 Х/Ф «ЗАКОЛДОВАННАЯ ПЕЩЕРА»
16+

РОССИЯ

05.00, 09.30 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 14.35, 21.05 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
ВЕСТИ-УРАЛ

КУЛЬТУРА

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05 Х/Ф «ТРИ ТОПОЛЯ НА ПЛОЩАДЬЕ».
ОПУСТЕЛА БЕЗ ТЕБЯ ЗЕМЛЯ» 16+

ТНТ

07.00, 06.00 УТРО ТНТ 16+
08.00 Т/С «ПОСТУЧИСЬ В МОЮ ДВЕРЬ В
МОСКВЕ» 16+

4 КАНАЛ

06.00, 10.05, 15.00, 00.30 НАВИГАТОР 12+
06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+

ОТВ

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

НТВ

04.50 Т/С «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ»
16+

ЗВЕЗДА

05.30 Т/С «РУССКИЕ АМАЗОНКИ» 16+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

5 канал

06.10 Т/С «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ» 16+
08.25 СТРАНА СОВЕТОВ 16+

СТС

06.00 ЕРАЛАШ 16+
06.30 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+

ПЕРВЫЙ



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

РОССИЯ



05.00, 09.30 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 14.35, 21.05 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+

НТВ



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

МАТЧ ТВ



08.00 ЛУЧШИЕ ИЗ ЛУЧШИХ 12+
08.30 ЧТО ЗА СПОРТ? 12+
09.00, 11.15, 16.50, 20.00 НОВОСТИ
09.05, 16.55, 20.05, 23.15 ВСЕ НА МАТЧ!

КУЛЬТУРА



06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05 Х/Ф «ДОСТОЯНИЕ РЕСПУБЛИКИ» 16+
07.45 Д/Ф «ПРЕДКИ НАШИХ ПРЕДКОВ» 16+

Домашний



06.30, 05.25 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.10, 04.35 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.10, 02.55 ТЕСТ НА ОТПОВЕСТВО 16+

ТНТ



07.00, 06.00 УТРО ТНТ 16+
08.00 Т/С «ПОСТУЧИТЬСЯ В МОЮ ДВЕРЬ В МОСКВЕ» 16+
09.00, 11.05 НОВЫЕ ЗВЁЗДЫ В АФРИКЕ 16+

ЗВЕЗДА



05.30 Т/С «РУССКИЕ АМАЗОНКИ» 16+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.10, 05.00 Д/С «ХРОНИКА ПОБЕДЫ» 16+

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 МОСКВА РЕЗИНОВАЯ 16+
08.35 Х/Ф «3 В ОДНОМ-7» 16+
10.35 НАЗАД В СССР 16+

4 КАНАЛ



06.00, 11.00, 16.05, 21.00, 01.30 НАВИГАТОР 12+
06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.00 УТРЕННИЙ ЭКСПРЕСС 12+

5 канал



06.00 Т/С «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-2» 16+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
09.30 Т/С «СТРАЖИ ОТЧИЗНЫ-3» 16+

ТНВ



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

ОТВ



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

СТС



06.00 ЕРАЛАШ 16+
06.30 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
08.00 Т/С «КОТОСТРОФА» 16+

СТС



17.00 УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ. СМЕХВООК 16+
18.05 ШОУ УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ 16+

ТВ3



06.00 Т/С «ЧУДО-ДОКТОР» 16+
06.45, 05.15 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+

ПЕН ТВ



05.00, 18.00, 02.20 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 НОВОСТИ 16+

ЧЕТВЕРГ, 11 ИЮЛЯ

ПЕРВЫЙ



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

РОССИЯ



05.00, 09.30 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 14.35, 21.05 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+

НТВ



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

МАТЧ ТВ



08.00 ЛУЧШИЕ ИЗ ЛУЧШИХ 12+
08.30 ТРЕТИЙ ТАЙМ 12+
09.00, 11.15, 16.50, 20.00 НОВОСТИ
09.05, 16.55, 20.05, 01.15 ВСЕ НА МАТЧ!

КУЛЬТУРА



06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05 Х/Ф «ЗЕРКАЛО ДЛЯ ГЕРОЯ». ЗАЕЛО ВРЕМЯ» 16+
07.45 Д/Ф «ПРЕДКИ НАШИХ ПРЕДКОВ» 16+

Домашний



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

ТНТ



07.00, 06.00 УТРО ТНТ 16+
08.00 Т/С «ПОСТУЧИТЬСЯ В МОЮ ДВЕРЬ В МОСКВЕ» 16+
09.00, 11.05 НОВЫЕ ЗВЁЗДЫ В АФРИКЕ 16+

ЗВЕЗДА



05.30 Т/С «РУССКИЕ АМАЗОНКИ» 16+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.45, 13.15, 17.05 Т/С «ЧКАЛОВ» 16+

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 МОСКВА РЕЗИНОВАЯ 16+
08.35 Х/Ф «3 В ОДНОМ-8» 16+
10.35 НАЗАД В СССР 16+

4 КАНАЛ



06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.00 УТРЕННИЙ ЭКСПРЕСС 12+
09.00 Д/С «СТРОИМ РОССИЮ» 12+

5 канал



08.40, 09.30 Т/С «СТРАЖИ ОТЧИЗНЫ-3» 16+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
13.30 Т/С «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-2» 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, 12.00, 15.00, 20.00, 22.30, 02.00, 03.30 СОБЫТИЯ 16+
05.30, 08.30, 12.30, 15.30, 20.30, 23.00, 02.30, 02.45, 04.00, 04.15 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+

СТС



06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
06.30 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
08.00 Т/С «ГАЛЯ, У НАС ОТМЕНА!» 16+

СТС



15.40 Х/Ф «ШЕФ» 16+
17.25 УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ. СМЕХВООК 16+
18.05 ШОУ УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ 16+

ТВ3



06.00 Т/С «ЧУДО-ДОКТОР» 16+
06.45, 05.15 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+

ПЕН 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+

ГЛАВНОЕ – РЕАЛИЗОВАТЬ ИНСТИНКТ

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

Мария Волкова

В прошлом номере по случаю Дня кинолога эксперты рассказали о своей работе и служебных собаках. На этот раз публикуем их рекомендации владельцам собак и тем, кто планирует завести верного хвостатого друга.

Обращайте внимание на породу

Первым делом кинологи советуют определить, с какой целью вы хотите приобрести собаку. «Нужно понимать, что вы покупаете спутника на 15 лет, – объясняет кинолог военно-охотничьего общества **Наталья Иванина**. – *И это – не просто красивая шкурка, а темперамент, психологические особенности, способность к дрессировке*». По мнению эксперта, занятым горожанам не стоит брать активную собаку, которой они не смогут уделить необходимое внимание.

Им в качестве домашних любимцев больше подойдут декоративные собаки: из крупных – это ретриверы, из мелких – пекинесы, шпицы. Или не менее кон-

тактные, но требующие больше времени служебные собаки. А вот популярные охотничьи породы, например, лайки и хаски, будут часто убежать и теряться, ведь они не зависимы от человека. Даже если вам кажется, что такая собака дружит с вами, помните, что ей хозяин не особенно-то и нужен.

Ошибочно за маленькую квартирную собаку принимают джек-расселов. Но внешность обманчива – это активная собака охотничьей породы, которую не получится носить на руках или в дамской сумочке. «*К сожалению, люди мало интересуются историей породы, не общаются с заводчиками или с владельцами понравившихся собак*», – объясняет Н. Иванина.

От породы напрямую зависит выбор тренировок, которые должны помогать животному реализовывать его инстинкт. А от этого, подчеркивают кинологи, напрямую зависит здоровье и благополучие вашего любимца. «*Если хаски хочет бегать, в этом – ее породное предназначение, а вы сдерживаете ее и заставляете лежать на диване, она будет в постоянном стрессе*», – приводит пример преподаватель кафедры зооинженерии Уральского государственного аграрного университета, кинолог Нина Фомичева.

При работе с животными эксперты

советуют отказаться от услуг зоопсихологов. «Такой специальности нет», – подчеркивает Н. Фомичева. Зачастую подобные «специалисты» предлагают начать решение проблемы поведения питомца через фармакотерапию. В действительности это крайняя мера, когда дрессура и подбор тренировок не помогают, назначать лекарства должен все-таки ветеринар.

Как быть с дворнягами?

Сейчас популярна идея брать беспородных собак из приюта или с улицы. Но к ней профессионалы относятся скептически. «Что такое порода? Труд сотен поколений, отражение национального уклада целого народа, как, например, русская псовая борзая, которая признана достоянием нашей страны», – рассуждает кинолог Н. Иванина. – *Породистая собака – это внешние данные и комплекс качеств, заточенных под определенную деятельность*».

Но не только по этим причинам кинологом не по душе заведение беспородного питомца. На первом месте – вопрос безопасности потенциального хозяина, ведь зачастую дворняжки оказываются полудикими, непредсказуемыми. А на втором – состояние самой собаки, ведь привыкшие к свободе и жизни на улице животные почти всегда воспринимают



общение с человеком и переселение в квартиру или дом как бесконечный стресс. Проявиться это может так: на улице, в привычной среде, собака могла выглядеть спокойной и дружелюбной, но затем ее поведение кардинально меняется. Заточенное в четырех стенах или на цепи животное будет труситься, забьется под кровать, в будку или проявит сильную агрессию. «Думая, что спасаете найденку с улицы, вы в действительности жестоко наказываете его», – объясняет Н. Иванина.

Воспитать такую собаку можно, это будет, без сомнения, – благородное дело, но оно по плечу только специалистам.

ЛЕТО – ФЕСТИВАЛЬНАЯ ПОРА

СОБЫТИЯ

Елена Зинковская
Фото vk.com/tagilvesna

В этом году 5 самых ярких событий в регионе получили поддержку от департамента по развитию туризма и индустрии гостеприимства Свердловской области.

Одно из них – «Тагильский калейдоскоп» – состоялся 18 мая в Нижнем Тагиле. Турнир косарей пройдет 13 июля в поселке Арти. С 26 по 28 июля байкеры съедутся на мотофестиваль в Ирбит, а любители музыки – на джазовый фестиваль Ural Terra Jazz 3 августа в Камышлове. Насыщенная программа ждет участников фестивалей в Каменске-Уральском и Красноуфимске. О двух последних – более подробно.

Яркий праздник у воды

О впечатляющих активностях фестиваля в семейном формате «Лето на Исети» рассказывает начальник управления по физической культуре и спорту Каменска-Уральского **Павел Гиматов**:

– В прошлом году на этот фестиваль собралось почти 10 тысяч человек. Нынче мы немного раздвинули мероприятие по времени и насытили его разноплановыми активностями. Что же ждет гостей и участников? Безусловно, очень много спорта: турниры по мини-футболу, стритболу, пляжному волейболу с участием команд из других городов. И даже ... гонки на сноубордах. Не удивляйтесь, для этого у нас есть специальное оборудование. А еще – различные показательные выступления на воде: гонки на водомоторной технике, гребные соревнования, ночной шоу.

Но спорт – не единственная составляющая. Организована выставка спортивной и специальной техники. Сотрудники из МЧС представят большую пожарную машину, которая всегда вызывает восторг у детей. Думаю, не меньше эмоций появится и у тех, кто поучаствует в летнем конкурсе по лепке снеговиков. Конечно, к концу дня они растают, зато сколько это принесет впечатлений!

В основе культурной программы – костюмированное шествие. Оно пройдет в стилистике русских народных сказок под условным названием «Водяной фест». А центральным событием станет парад каменской флотилии. В нем примут участие около 40 плавательных средств: 7 туристических корабликов, моторные лодки, байдарки и другие. Самое главное – можно не просто посмотреть, но и поучаствовать в этих мероприятиях. Например, туристы, которые забронируют поездку на кораблике после 18 часов, станут участниками этого парада.

Одной из «фишек» праздника станет гастрофестиваль: будем есть пельмени, чебуреки, арбузы, тем более, что 3 августа отмечается Всемирный день арбуза. Хорошим музыкальным подарком горожанам и нашим гостям станет концерт на воде. Сценой для него послужит плот, установленный на реке. Закончится все фейерверком.

Фестиваль «Лето на Исети» пройдет в Каменске-Уральском 3 августа на лыжно-лодочной базе «Металлист» с 15.00 до 22.30. Приезжайте, будет интересно!

Прогуляться по дну древнего Пермского моря

Координатор туристических проектов администрации Красноуфимска Марина Терехина приглашает жителей Сверд-



ловской области посетить «Мега-палеофест», который состоится 18 августа в Красноуфимске:

– Уже более 10 лет в Красноуфимске, считающийся российской палеонтологической Меккой, съезжаются исследователи из Москвы, Санкт-Петербурга, Казани, Перми, Екатеринбурга. Здесь они проводят научно-практическую конференцию. В этом году она состоится 17 августа, затем продолжится большим научно-популярным фестивалем.

Ученые организуют для гостей праздника интерактивные лекции, научные выступления, мастер-классы по раскопкам. Ведущий российский палеонтолог Сергей Наугольных проведет экскурсию на Соболевский карьер и расскажет о найденной здесь доисторической акуле геликоприоне. Рассказы ученого о своей дисциплине влюбляют в палеонтологию и детей, и взрослых.

Прикоснуться к тайнам мироздания помогут и рисование с художниками, и пешие прогулки по палеотропе на улице

Советской. Фактически это – музей под открытым небом. Участники фестиваля встретят много героев пермского периода палеозойской эры. Один из них – гигантский большерогий олень мегалоцерос. А кто-то под копытом оленя найдет для себя необычный сюрприз. На площадке Искусств можно будет поиграть с большим динозавром Рексом. Группа «Поющие динозавры» будут развлекать детей и взрослых до самого вечера.

В этот день в городе будут открыты все музеи, в том числе – музей земской медицины, частный музей красноуфимской иконы, краеведческий музей. На открытии отреставрированного здания бывшей земской управы можно будет узнать о тайнах ее катакомб, поучаствовав в увлекательном квесте.

Во время фестиваля запланировано много мероприятий, можно приезжать к нам на несколько дней и заново открыть для себя Красноуфимск. Мы приглашаем всех, кто хочет провести выходные увлекательно и с пользой.

Окончание. Начало на стр. 1.

КОРОЛЬ ЦВЕТОВ ОСЧАСТЛИВИТ И СПАСЕТ ОТ ДЕПРЕССИИ

АХ, ЛЕТО!

Елена Зинковская
Фото автора

Посетители в восхищении замирали перед каждым экземпляром, любясь совершенной красотой этих цветов, наклонялись, чтобы вдохнуть их тонкий аромат, и фотографировали, фотографировали.

Меня поразил сорт Minuet из коллекции Ботанического сада – крупные, махровые, нежно-розовые цветы с сиреневым оттенком и желтоватым свечением, с чудесным сладким ароматом. По словам специалистов, этот сорт завершает пионовое цветение в саду.

Опытные садоводы с интересом рассматривали коллекцию, пытались подробнее расспросить специалистов о новых сортах. А их на выставке было представлено более 200 сортов. Все они пригодны для выращивания на Среднем Урале. При этом у каждого цветовода результат может получиться разный из-за климатических особенностей конкретного садового участка и ухода. Мастер-классы и консультации по агротехнике от коллекционеров и кураторов выставки пользовались у любителей пионов особым успехом.

Некоторыми секретами по уходу за пионами поделилась старший научный сотрудник Ботанического сада УрО РАН, заведующая лабораторией интродукции травянистых растений Елена Шарова. Она отметила, что лучшее время для деления и посадки пионов – август-сентябрь. Посаженные в это время растения до холодов успевают укорениться и адаптироваться к новому составу грунта. Никогда не стоит трогать пионы летом. Ранняя весна – крайний случай. Еще важно не заглублять корень при посадке: 3-5 сантиметра земли должны закрывать его сверху, иначе потом он дает маленькую вегетативную массу, будет плохо цвести. А если вы хотите, чтобы цветки были крупными, нужно обрезать боковые бутончики. Тогда вся энергия куста пойдет именно на основной цветок.

Выставка в Ботаническом саду – мероприятие не только для цветоводов, но и возможность для всех ценителей природы поближе познакомиться с удивительным миром растений. После просмотра пионовой экспозиции кто-то из посетителей заинтересовался тропическими и субтропическими обитателями растительного царства и отправился на экскурсию в оранжерею, а кто-то открывал для себя лекарственные и пряно-ароматические травы. Ведь екатеринбургский Ботанический сад – не просто парковая территория, а научное учреждение, сотрудники которого ведут серьезную исследовательскую работу. О ее результатах они и рассказывали на экскурсиях.

Несколько удивительных фактов о пионах

Пион недаром считают королем цветов. По своей красоте и пышности

он конкурирует с розой. Этот поистине роскошный цветок издавна был достоин полотен художников и дворцовых залов. О нем слагали легенды и приписывали ему чудесные свойства. Его любили и в античной Европе, и в Древнем Китае.

В Китае еще 1500 лет назад пион украшал императорские сады. Искусные придворные садовники уже тогда выводили новые сорта. Но простолюдинам не разрешалось выращивать пионы у себя в саду. Это был очень дорогой цветок, до сих пор он считается символом богатства и знатности. В наше время подарить пион означает пожелание добра и благополучия.



Японские садовники вывели много древовидных сортов. Именно тогда была получена особая форма цветка, которая позже получила название «японская». До сих пор на Востоке пион считают цветком, разжигающим страсть. Молодым девушкам рекомендуют держать его в комнате для привлечения любви.

Греческое слово «ραϊονιος» в переводе означает «исцеляющий». По одной из легенд, свое название этот цветок получил в честь Пеана – врача олимпийских богов, спасавших их от ранений на поле битвы. В Древней Греции цветок пиона считался символом



Почти все лекари древнего мира готовили целебные снадобья из корня пиона, считая, что его цветы помогают снять головную боль, облегчить приступы астмы и справиться с депрессией. Вот тут не можем не согласиться. Одного взгляда на это удивительное растение достаточно, чтобы сразу поднялось настроение.

По сей день хорошо известна настойка корней пиона, которая обладает успокаивающим свойством, помогает при нарушениях сна. Вплоть до начала XIX века пионы использовались как приправа к еде и как лекарственные растения. Как декоративную культуру эти цветы стали использовать только в начале XX века. Именно в тот период пионы стали высаживать в садах.

В российской истории есть упоминание о том, что уже в XVI веке пионы росли в монастырских и царских садах России. Тогда их различали просто: виды с обычными цветками использовали в лечебных целях, махровые сорта выращивали для декоративного использования.

Знаменитый путешественник и первооткрыватель Марко Поло высказался о пионах весьма оригинальным образом. Он назвал эти цветы «розами, такими большими, как кочан капусты».

Это растение является настоящим рекордсменом по количеству бутонов. Так, например, на одном кусте в момент распускания бутонов может насчитываться от 50 до 100 цветов. При этом диаметр цветов некоторых сортов пионов может составлять до 25 сантиметров.

Пион считается государственным цветком в Китае и Индии, а также символом американского штата Индиана.

В настоящее время практически ни одна свадебная церемония не обходится без пионов – в качестве букета для невесты или в виде украшения места проведения торжества. Эти цветы символизируют удачу и крепкий, счастливый брак. И на 12-ю годовщину свадьбы, кстати, принято преподнести именно букет пионов. Согласно популярной американской поговорке, ничто не может так осчастливить женщину, как букет свежих пионов, преподнесенный вовремя.

долголетия. Сохранилось описание бус из кусочков пиона, которые носили на шее с младенческих лет. Считалось, что это отпугивает злых духов.

В Древнем Риме этот цветок ученые упоминали в своих трудах как лекарственный и подробно описывали, при каких болезнях его нужно применять.

«МЫ ДАЁМ ПРОГНОЗ ДЛЯ РОССИИ ТОЧНЕЕ ЗАРУБЕЖНЫХ МЕТЕОРОЛОГОВ»

ОТКРОВЕННО

Нина Миловидова, «Моя семья»

Кого винить в похолодании, неожиданном ливне или удушающей жаре? Конечно, главного метеоролога страны. Роман Вильфанд за полвека работы в «Гидрометцентре» давно привык к обвинениям в скверной погоде и относится к ним философски.

– Роман Менделевич, некоторые ваши коллеги дают прогноз погоды на телевидении. Нужно ли для этого иметь специальное образование или достаточно привлекательной внешности?

– Сегодня на телевидении требуется и то, и другое. Хотя для того, чтобы красиво представлять прогноз погоды, нужно подготовиться, пообщаться с метеорологами, научиться правильно выговаривать термины. Но в наши дни на многих телеканалах ведущие прогноза погоды просто играют роль, произносят слова, написанные другими. Я сразу понимаю, кто из них – специалист, а кто – нет.

– Вы почти ежедневно сталкиваетесь с обвинениями. Станным образом вас обвиняют не в плохом прогнозе, а непосредственно в самой плохой погоде. Как вы реагируете на ругань в адрес метеорологов?

– Безусловно, не все прогнозы оправдываются. Вдобавок человек так устроен, что если льёт дождь, стоит холодная погода или дует сильный ветер, это вызывает раздражение, значит, должен быть виновник. Подобную реакцию можно считать естественной. Я много говорил на эту тему с психологами. Они так тестируют людей. Если человек не жалуется на погоду и принимает её с радостью, значит, его психологическое состояние стабильно, человек находится в согласии с самим собой. Если же он вечно недоволен метеороусловиями, значит, у него в жизни что-то не в порядке, существуют проблемы. А раз бессмысленно жаловаться на бездушные тучи, то во всём виноваты метеорологи.

– Как становятся метеорологами? Трудно представить человека, который в детстве мечтал предсказывать погоду...

– Метеорология – редкая специальность, я бы даже сказал, экзотическая.

Мне с детства было интересно познание природы. С другой стороны, мне были симпатичны и точные науки. Метеорология – та самая область, где можно применить и математику, и интерес к природе. В начале 1960-х годов вышла книга Даниила Гранина «Иду на грозу». Это – произведение о физиках, которые исследуют грозу, разряды молнии, проявляют мужество и героизм. Книга меня так впечатлила, что я за полтора года до окончания школы уже знал, куда поступать.

– А современным молодым людям вы бы рекомендовали пойти учиться на синоптика или метеоролога?

– Метеорология – общая специальность, область знаний о состоянии атмосферы. А синоптик – специальность практическая. Это – тот же метеоролог, но занимающийся непосредственно прогнозом погоды. Знаете, откуда появилось слово «метеорология»? Термин ввёл философ, естествоиспытатель Аристотель. Он предложил изучать явления, которые возникают над землёй, – грозу, молниевые разряды, раду, дождь, метеоры. Он полагал, что метеоры возникают в атмосфере, и потому назвал эту науку «метеорологией». Сегодня всем известно, что метеоры – космические объекты, ими занимаются астрономы и астрофизики. Получился казус: мы не изучаем метеоры, но область нашей деятельности зовётся метеорологией. А слово «синоптик» появилось так. В давние времена давление, температуру и влажность измеряли периодически, не на постоянной основе. В середине XIX века появилась сеть климатических станций, наблюдения стали вести в разных странах. Замеры делались в полдень и в полночь по местному времени. День и ночь в Лондоне, Париже и Москве не совпадают. Тогда великие учёные Лаврентий Фигурин предложили наносить на карту данные, наблюдаемые в один и тот же момент времени. Это назвали «синопсисом», что по-гречески обозначает «обозреваю одновременно». В каждой стране начали вести наблюдения в полдень и в полночь по Гринвичскому времени. Отсюда и пошла синоптическая метеорология. То есть синоптик – это прогнозист.

– Интересно, сколько получают метеорологи – рядовые синоптики и крупные учёные. Рядовые, наверное, живут в тяжёлых условиях тундры или Заполярья?



tsargrad.tv

– Метеорологи, которые работают в регионах, а также синоптики, выпускающие прогнозы на сети, имеют невысокие зарплаты. Это очень мужественные люди, увлечённые своей профессией. Вы верно описали условия, в которых работают некоторые из них. Вообще, мы коснулись огромной проблемы. Только у нас в стране не определена чёткая ставка, а она должна быть более-менее одинакова у всех синоптиков страны.

– Существует миф: якобы американцы лучше предсказывают погоду на территории России, чем наш «Гидрометцентр». Что можно на это ответить?

– Сорок лет тому назад это был не миф. Прогноз погоды – это физико-математическая задача. В СССР фундаментальная наука была развита сильнее, чем в США, однако технологически мы отставали. У нас не было суперкомпьютеров. В те годы американцы использовали советские наработки, вводили наши данные в свой суперкомпьютер и находили ответы на сложнейшие вопросы. У нас же не было вычислительных ресурсов, мы отставали. А сейчас не так. У нас тоже появились суперкомпьютеры, мы даём прогнозы для России точнее любого зарубежного метеорологического центра. Все прогностические данные – температура, осадки, сила и направление ветра – у нас самые точные.

– Как-то раз ведущий прогноза погоды профессор Беляев сказал, что если ожидаются сильные холода, он приплюсовывает пару градусов, чтобы у зрителей на душе становилось

теплее. Вы в своих расчётах никогда не прибегаете к подобным трюкам?

– Метеорологи «Гидрометцентра» России – джентльмены. Однажды на заседании учёного совета они решили температуру на 8 Марта прогнозировать в градусах не Цельсия, а Фаренгейта, тогда цифры всегда будут положительными. Так метеорологи выражают свое тёплое отношение к женщинам. И ошибки никакой нет, ведь всегда можно перевести Фаренгейта в понятного всем Цельсия.

– Метеорология – в основном мужская специальность. Например, «кухней погоды» называют Арктику и Антарктику. А вы бывали в подобных местах?

– Да, я несколько раз бывал в 5-6-месячных экспедициях. Выходил из Владивостока в Японское море, Тихий океан. Вдоль экватора проходил от Сингапура до Кении и обратно, мы изучали физику индийского муссона. На Таймыре как-то провёл три с половиной месяца. Сингапур посещал почти двадцать раз. Это такая экзотика, такая фантастика, особенно когда впервые там оказываешься! Температура там почти не меняется, она всегда находится в диапазоне 27-32 градусов – и зимой, и летом, и ночью, и днём. Устаёшь от этого невероятно...

– То есть вам больше по душе климат России?

– Чем хорош наш климат? Ярko выражены все сезоны. Мы с нетерпением ждём снега, потом прихода лета и так далее. Вот мне больше всего нравится период поздней весны.

РЕГУЛЯРНЫЙ СТУЛ – ОСНОВА ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ И АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Казалось бы – какая разница, как часто мы ходим в туалет? Однако регулярное опорожнение кишечника предотвращает отравление организма гнилостными ядами и способствует правильной работе нервной, половой и других систем человека.

Кишечник: взгляд изнутри
Если человек долго терпит и не ходит в туалет, в толстой кишке скапливаются каловые массы. Они становятся твердыми и растя-

гивают кишку. Тяжелая кишка может сдавливать простату, матку, мочевой пузырь, желудок и другие органы, что затрудняет их работу. Поэтому никогда не нужно сдерживать позывы к дефекации. Человек, который по той или иной причине нерегулярно опорожняется, имеет серо-зеленый



цвет лица, у него плохо пахнет изо рта. Причиной этого может быть гниение кала в кишечнике. Из-за редких походов в туалет у человека может появиться чувство усталости, дискомфорта и другие проблемы.

Например, именно из-за этого умер Элвис Пресли. Такое мнение выразил личный врач звезды Джордж Никополс в книге «Король и доктор Ник». Элвис Пресли долго страдал от запоров и ничего с этим не делал. В итоге его кишка оказалась в настолько плачевном состоянии, что могла помочь только операция, когда удаляют ее часть, а остаток выводят наружу. Но «король рок-н-ролла» не пошел на это, отказался от операции, что имело печальные последствия.

Чтобы стул всегда был регулярным, можно принимать эликсир «Рефектан». Благодаря особой природной формуле он способствует нормализации эвакуации каловых масс и вредных токсинов из организма. Облегчение процесса дефекации снижает нагрузку на анальное отверстие, что важно для поддержания здоровья прямой кишки.

С «Рефектан» стул всегда легкий и по расписанию, а самочувствие прекрасное!

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИП Лутова Юлия Александровна. ИНН: 027702311387. ОГРНИП: 320028000047860. 450022, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Минигали Губайдуллина, д. 25/1, кв. 58. Срок проведения акции с 3 июля по 3 октября 2024 г. * Подробности акции, правила ее проведения, количество подарков, сроки, место и порядок их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). Реклама.

СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»
В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему

ПОДАРОК «РЕФЕКТАН»

Для этого сделайте 2 простых шага:

1. Позвоните по телефону **8-800-302-30-30** и назовите промокод акции **0742**
2. **СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО** получите Ваш **ПОДАРОК** – «Рефектан»

Звоните прямо сейчас! Количество ограничено! Акционное предложение действует с 3 июля по 3 октября 2024 г.

ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ!
Доставка за счет производителя!

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)

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Все объявления – на сайте газетапенсионер.рф

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

Дома, беседки, полы, веранды, печи, хозблоки, фундаменты и отмостки. Замена венцов, поднятие на домкраты, сайдинг и многое другое.

Пенсионерам скидка от 10 до 18%! Выезд, замеры бесплатно по Свердловской области. Работаем с материалом заказчика.



т. 8 922-03-09-777, Геннадий 8 922-60-64-777, Сергей

- Замки. Установка. Недорого. Не залезут! Гарантия. т. 8-950-65-81-391
- **РЕМОНТ ПОЛОВ. СКРИПЫ. ЛАМИНАТ. 8-902-871-67-50**
- Помогу в уборке квартиры. Мытье окон. Глажка белья. По Екатеринбургу. т. 89126258644, Людмила.
- **Продам садовый участок в СНТ «Поляна», п. Билимбай, Первоуральск. 8 соток, электричество, скважина. Планируется газификация СНТ. Участок разработан, есть насаждения, теплицы. 350 т. р. Тел.: 8-904-383-55-24**
- 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. 700 т. р. Тел.: 8-982-702-94-43
- Продам новый пылесос «Филипс», дешево, вертикальный, 3 в 1, чистит и моет, Екатеринбург. Тел.: 8-965-502-50-62
- Овощная яма, отдельно стоящая, 2x4, в Екатеринбурге, Щорса – Белинско-го. Тел.: 8-992-092-26-14
- Ищу медсестру для постановки ка-

ЯСНОВИДЯЩАЯ АНАСТАСИЯ

Вы можете обратиться ко мне с вопросами улучшения: личной жизни, финансов, карьеры. Помогаю от пьянства – результат после первого приема!
Тел. для связи: +7 919 380-47-22

пельниц. Тел.: 8-950-639-74-80

- Возьму в аренду метал. гараж в черте города, с электр. Недорого. Тел.: 8-950-639-74-80
- Продам дом-дачу, с. Карabolка, Челябинская обл., на берегу реки. Крыша профнастил, новые окна пластик., сейф-дверь. 8 соток, есть баня, теплица. Газ подведен к фасаду. Тел.: 8-982-608-03-10
- Пенсионерка снимет жил. пл. в поселке, недорого. Желательно при ж/д. Можно в Пермском крае. Тел.: 8-953-007-44-63
- Продам газовую плиту «Ханса», 4 конф., электроподжиг, электр. духовка, 60x60x85. 18 т. р. 2022 г. выпуска, паспорт. Как новая. Тел.: 8-909-705-48-49
- Продам шкаф для одежды с антресолю, 2-сторчатый, полированный с полочками, с зеркалом, 112x58. 2 т. р., Екатеринбург. Тел.: 8-902-876-73-05
- Продам участок, 11 соток, под строительство, Артемовский, около станции. Есть мет. гараж, бане требуется ремонт. Газ рядом. Доброжелательные соседи. 800 т. р., торг. Тел.: 8-909-013-01-02
- Продам обои, импортные, новые, 5 рулонов, светлые; фен; фильтр для воды, на 3 л, новый; пылесос; электрокосилка. Тел.: 8-919-369-04-18
- Требуется сиделка для бабушки. Тел.: 8-908-904-84-06
- Продам бак из нержавеющей стали, 40x80x51 см, 8-908-912-32-75
- Продам овощную ячею в овощехранилище; противополежневый матрас с компрессором. Тел.: 8-982-664-00-72
- Продам большой дом из бруса на фундаменте на станции около п. Шаля. Есть свет, 2 печи, старая мебель. Огород, 12 соток. 200 т. р. Тел.: 8-904-177-89-28
- Куплю печку железную, длина 65 см, толщина металла 5 мм. Тел.: 8-922-107-56-98
- Куплю дисковый видеоманитофон, с рабочим пультом. Тел.: 8-902-702-80-67

УСПЕВАЙТЕ!
 Акция!
 Только до 30 июня 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. Медлицензия №Л041-01021-66/00358956

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА ЮНКОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

С днём рождения!

Пусть беда проходит мимо,
 Не задев своим крылом.
 И успех неумолимо
 Пусть преследует кругом.

Надежда Павловна ЧУСОВИТИНА,
 Богдановичский район

90 лет
Антонида Александровна СОКОЛЬСКАЯ,
 Каменск-Уральский

Поздравляем с 90-летием

85 лет
Тамара Анатольевна КИСЕЛЕВА,
 Михайловск

Раису Дмитриевну МЫШКИНУ
 Пусть рядышком будут родные всегда,
 Печалей не будет совсем никогда,
 Любви, уважения, радости, сил,
 Чтоб каждый рассвет доброту приносил!

75 лет
Александр Иванович СЕМЕНОВ,
 Березовский

Друзья, п. Новоуткинск, Первоуральск

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
Расим Мустафаевич БАХТИЕВ,
 Екатеринбург
Мargarита Алексеевна ГАНИХИНА,
 Верхняя Пышма

Поздравляем с 85-летием
Мироаниллу Викторовну ЛЕБЕДЕВУ,
с днем рождения –
Анну Александровну САГИНУ,
Ольгу Александровну ТОРГАШЕВА,
Татьяну Викторовну ГАЛКИНУ,
Галину Александровну ЕРЕМЕЕВУ
 Желаем счастья лет на сто!
 Пускай любовь семьи согреет,
 Когда на сердце нелегко.
 Желаем дней всегда счастливых.

Таисия Андреевна КИСЕЛЕВА,
 Екатеринбург
Ольга Степановна КУТУГИНА,
 Алапаевский район
Мария Брониславовна МИРОНОВА,
 Ревда
Мargarита Николаевна ПЛАТОНОВА,
 Полевской
Рудольф Яковлевич РЕЗНИКОВ,
 Нижний Тагил

Совет ветеранов, с. Крылово, Красноуфимский район

МАГНИТНЫЕ БУРИ

В течение июля ожидается несколько периодов небольшой и умеренной солнечной активности, а именно 3, 14-16 и 20-21 июля. Наиболее благоприятными выдадутся последние дни месяца – 29-31 июля, когда геомагнитное поле будет находиться в состоянии полного равновесия. Чтобы уменьшить негативное влияние возмущений на организм, ограничьте интенсивные физические нагрузки, больше отдыхайте, гуляйте на свежем воздухе, обеспечьте полноценный сон. Придерживайтесь здорового питания: ешьте рыбу, овощи, каши, пейте больше воды. Не пропускайте прием медикаментов, предписанных лечащим врачом.

Клуб одиноких сердец

- 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
- Познакомлюсь с доброй женщиной, средней полноты, 45-53 лет. О себе: Павел, 50 лет, из Екатеринбурга. Тел.: 8-996-130-49-06
- Свободный мужчина, рост 164 см, с ч/ю, ж/о, с а/м, без в/п. Познакомлюсь для с/о с простой, домашней, позитивной, ласковой, симпатичной, доброй, верной, невысокой женщиной, 45-58 лет, стройной, не обремененной детьми, внуками, согласной на переезд. Тел.: 8-900-049-72-07

- Скромный парень, 34 года, инвалид 2-й гр., из Екатеринбурга, живу с мамой. Ищу для общения и дружбы простую девушку, желательна из Екатеринбурга, с инвалидностью, легкой формой умственной отсталости или ДЦП. Владислав, тел.: 8-950-209-54-39

Пенсионер Только для пенсионеров
Купон на одно бесплатное объявление
 Заполняйте разборчиво и печатными буквами

Текст объявления: _____

Телефон или адрес: _____

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

Фамилия _____ Телефон _____
 Адрес _____ Подпись _____

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

ПЕРВЫЙ 1

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

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 14.35, 21.35 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+

НТВ

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

МАТЧ ТВ 2

08.00 ЛУЧШИЕ ИЗ ЛУЧШИХ 12+
08.30 ФОРМУЛА-1. ГАСНУТ ОГНИ 12+
09.00, 16.50 НОВОСТИ
09.05, 16.55, 21.30, 00.00 ВСЕ НА МАТЧ!

КУЛЬТУРА K

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05 Х/Ф «ГАРАЖ». ВЫТАЩИТЕ ЭТУ БУМАЖКУ, СЧАСТЛИВЫЙ ВЫ НАШ!» 16+

Домашний D

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

ТНТ

07.00 УТРО ТНТ 16+
08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30 Т/С «САШАТАНЯ» 16+

ЗВЕЗДА

05.25 Х/Ф «ПЕРВЫЙ ТРОЛЛЕЙБУС» 12+
06.50, 09.10 Х/Ф «АННА КАРЕНИНА» 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

ТВ Центр U

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.05, 11.50 Х/Ф «ОСКОЛКИ СЧАСТЬЯ» 12+
11.30, 14.30, 17.50 СОБЫТИЯ 16+

4 КАНАЛ

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

5 канал

06.20 Т/С «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-2» 16+
08.40, 09.30 Т/С «СТРАЖИ ОТЧИЗНЫ-3» 16+

ТНВ TBN

06.00, 13.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 19.10, 22.15, 02.30 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 18.20, 23.10, 04.20 ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ 16+

ОТВ

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

СТС

06.00 ЕРАЛАШ 16+
06.30 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
08.00 Т/С «ГАЛЯ, У НАС ОТМЕНА!» 16+

СТС

10.45 ШОУ РУССКАЯ ДОРОГА 16+
12.20 УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ. СМЕХBOOK 16+

ТВ3

06.00 Т/С «ЧУДО-ДОКТОР» 16+
06.45, 04.45 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+

РЕН ТВ

05.00, 18.00, 02.55 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 НОВОСТИ 16+

СУББОТА, 13 ИЮЛЯ

ПЕРВЫЙ 1

06.00 ДОБРОЕ УТРО. СБ 12+
09.45 СЛОВО ПАСТЫРЯ 0+
10.00, 12.00 НОВОСТИ
10.15 НАШЕ ВСЁ 12+

РОССИЯ 1

05.00 УТРО РОССИИ. СБ 12+
08.00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
08.20 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. СБ
08.35 ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ 12+

НТВ

05.15 Т/С «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 16+
07.00 РОССИЙСКАЯ ДИПЛОМАТИЯ 12+
08.00, 10.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ
08.20 ПОЕДЕМ, ПОЕДИМ! 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00 БОКС. VARE KNUCKLE FC. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
09.00, 11.15, 16.50, 20.55 НОВОСТИ
09.05, 16.55, 21.00, 01.00 ВСЕ НА МАТЧ!

КУЛЬТУРА K

06.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
07.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ 16+
08.20 Х/Ф «ВАЛЕРИЙ ЧКАЛОВ» 0+

Домашний D

06.30 Х/Ф «ЛЮБОВЬ ЗЛА» 16+
10.00 Т/С «ПОДЗЕМНЫЙ ПЕРЕХОД» 16+

ТНТ

07.00, 08.00, 06.15 ОДНАЖДЫ В РОССИИ. СПЕЦДАЙДЖЕСТЫ- 2023 Г 16+
09.00, 10.40, 12.10, 13.45, 15.25 БИТВА ЭКСТРАСЕНСОВ 16+

ЗВЕЗДА

05.25 Х/Ф «МЫ, ДВОЕ МУЖЧИН» 12+
06.45, 09.15 Т/С «В ЛЕСАХ ПОД КОВЕЛЕМ» 12+

ТВ Центр U

05.35 «НЕСЕРЬЕЗНЫЕ ЛЮДИ». ЮМОР 12+
07.30 ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ 6+
07.55 Х/Ф «ЖЕНИХ ИЗ МАЙАМИ» 16+

4 КАНАЛ

06.00, 17.00 Д/Ф «ТУРИЗМ-САХАЛИН» 12+
06.30, 17.30 Д/Ф «ШАЛАЙКИ» 12+
07.00, 18.00 Д/Ф «ИЗ РОССИИ С ЛЮБОВЬЮ» 12+

5 канал

06.20, 07.05 Т/С «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4» 16+
07.55, 08.45, 09.35, 10.30, 11.25, 12.20, 13.15, 14.10, 15.05, 16.00, 16.55, 17.45 Т/С «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5» 16+

ТНВ TBN

06.00 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+
07.00, 15.00 МУЗЫКАЛЬНЫЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ 16+

ОТВ

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

СТС

06.00 ЕРАЛАШ 16+
07.00 М/Ф «ТРИ КОТА» 0+
07.15, 15.05 УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ. СМЕХBOOK 16+

ТВ3

06.00, 05.45 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.00, 08.40 М/Ф «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЦАРЯ» 6+

РЕН ТВ

05.00, 03.20 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
07.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 НОВОСТИ 16+

ПЕРВЫЙ 1

06.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ
06.10, 00.00 ПОДКАСТ ЛАБ 16+
06.55 ИГРАЙ, ГАРМОНЬ ЛЮБИМАЯ! 12+
07.40 ЧАСОВОЙ 12+
08.10 ЗДОРОВЬЕ 16+
09.20 МЕТАЛЛИОН 12+
09.40 НЕПУТЕВЫЕ ЗАМЕТКИ 12+
10.15 ЖИЗНЬ ДРУГИХ 12+
11.05 ПОВАРА НА КОЛЕСАХ 12+
12.15 ВИДЕЛИ ВИДЕО? 0+
13.00 Т/С «А У НАС ВО ДВОРЕ...» 12+
17.00 С. ПУСКЕПАЛИС. «КОГДА МЕНЯ НЕ БУДЕТ...» 12+
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ
19.00 ДВЕ ЗВЕЗДЫ. ОТЦЫ И ДЕТИ 12+
21.00 ВРЕМЯ
23.00 Т/С «ОБОЮДНОЕ СОГЛАСИЕ» 18+

РОССИЯ 1

06.05, 01.05 Х/Ф «ТЕРАПИЯ ЛЮБОВЬЮ» 16+
08.00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВС
08.35 КОГДА ВСЕ ДОМА 12+
09.25 УТРЕННЯЯ ПОЧТА 12+
10.10 СТО К ОДНОМУ 12+
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 ВЕСТИ
11.50 ДОКТОР МЯСНИКОВ 12+
13.00 БОЛЬШИЕ ПЕРЕМЕНЫ 12+
14.50 ПАРАД ЮМОРА 16+
17.50 ПЕСНИ ОТ ВСЕЙ ДУШИ 12+
22.00 МОСКВА. КРЕМЛЬ. ПУТИН 12+
22.40 ВОСКРЕСНИЙ ВЕЧЕР 12+

НТВ

05.15 Т/С «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 16+
07.00 РОССИЙСКАЯ ДИПЛОМАТИЯ 12+
08.00, 10.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ
08.20 У НАС ВЫИГРЫВАЮТ! 12+
10.20 ПЕРВАЯ ПЕРЕДАЧА 16+
11.00 ЧУДО ТЕХНИКИ 12+
11.50 ДАЧНЫЙ ОТВЕТ 0+
13.00 Т/С «ЗИМОРДОК» 16+
16.20 СВОЯ ИГРА 0+
17.15 СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ... 16+
20.00 Х/Ф «АКУШЕР» 16+
22.10 ЗВЕЗДЫ 16+
01.25 Х/Ф «МОЯ ФАМИЛИЯ ШИЛОВ» 16+
03.15 Т/С «ПЕРЕВОЗЧИК» 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. UFC. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
09.30, 11.15, 16.50, 20.55 НОВОСТИ
09.35, 16.55, 21.00, 02.30 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
11.20 АВТОСПОРТ. РАЛЛИ-РЕЙД «ШЕЛКОВЫЙ ПУТЬ» 6+
11.40, 13.45 ФУТБОЛ. ЧЕ-2024. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ ГЕРМАНИИ 6+
15.50 ЦЕНТРАЛЬНЫЙ КРУГ. ПРЯМАЯ ЭФИР
17.55 МОТОСПОРТ. ЧЕМПИОНАТ А5 MOTORS MOTORING. SUPERBIKE. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
18.55 ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ. КУБОК РФ. МУЖ. ФИНАЛ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
19.55 ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ. КУБОК РФ. ЖЕН. ФИНАЛ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
23.00 ФУТБОЛ. ЧЕ-2024. ФИНАЛ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
04.00 ПРОФИЛАКТИКА

КУЛЬТУРА К

06.30 ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗАГАДОК 16+
07.05 М/Ф «НУ, ПОГОДИ!» 16+
08.10 Х/Ф «НЕ БОЙСЯ, Я С ТОБОЙ!» 16+
10.40 НЕИЗВЕСТНЫЕ МАРШРУТЫ РОССИИ 16+
11.20 БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮБОВЬ 16+
12.00 Х/Ф «ХОТИТЕ-ВЕРЬТЕ, ХОТИТЕ-НЕТ...» 16+
13.05 Д/Ф «ЗАБЫТОЕ РЕМЕСЛО» 16+
13.20 Д/Ф «АРИСТОКРАТЫ НЕБА. ОРЛАНЫ» 16+
14.05 Д/Ф «БЕССМЕРТНОВА» 16+
14.55 ЛЕГЕНДАРНЫЕ СПЕКТАКЛИ БОЛЬШОГО. БАЛЕТ С.ПРОКОФЬЕВА «РОМЕО И ДЖУЛЬЕТТА» 16+
17.15 НОБЕЛЕВСКИЕ ПОБЕДЫ РОССИЙСКОЙ НАУКИ 16+
18.00 Д/Ф «ЦАРСКИЕ ЗАБАВЫ» 16+
18.40 РОМАНТИКА РОМАНСА 16+
19.30 НОВОСТИ 16+
20.25 Х/Ф «ОПАСНЫЕ ГАСТРОЛИ» 0+
21.55 Х/Ф «ВИШНЕВЫЙ САД» 12+
23.50 Х/Ф «ПАЛАЧ» 16+
01.20 МУЛЬТФИЛЬМЫ 16+

Домашний

06.30 Х/Ф «ИРОНИЯ ЛЮБВИ» 16+
10.15 Х/Ф «РЕАБИЛИТАЦИЯ» 16+
14.40 Х/Ф «С ЧИСТОГО ЛИСТА» 16+
19.00 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК» 16+
23.55 Х/Ф «ЛЮБОВЬ ЗЛА» 16+
03.25 Т/С «ПОДЗЕМНЫЙ ПЕРЕХОД» 16+

ТНТ

07.00, 08.00, 04.25, 05.15 ОДНАЖДЫ В РОССИИ. СПЕЦДАЙДЖЕСТЫ- 2023 Г 16+
09.00 БИТВА ПИКНИКОВ 16+
09.30 ЭКСТРАСЕНСЫ. БИТВА СИЛЬНЕЙШИХ 16+
10.10, 11.40, 13.15, 14.50 БИТВА ЭКСТРАСЕНСОВ 16+
16.30 МЕСТО СИЛЫ 16+
18.30 ВЫЖИТЬ В ДУБАЕ. ВОЗВРАЩЕНИЕ 16+
21.00 ТИТАНЫ 16+
23.00 ШОУ ВОЛИ 16+
00.00 Х/Ф «ОСТРОВ ИЛЛЮЗИЙ» 18+
01.40, 02.25 ИМПРОВИЗАЦИЯ. КОМАНДЫ. ДАЙДЖЕСТ 18+
03.15, 04.00 ИМПРОВИЗАЦИЯ 16+
06.00 УТРО ТНТ 16+

ЗВЕЗДА

06.00 Х/Ф «ПОДВИГ РАЗВЕДЧИКА» 12+
07.40, 09.10 Х/Ф «КОМАНДИР КОРАБЛЯ» 12+
09.00, 18.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.55 ВОЕННАЯ ПРИЕМКА 12+
10.40 ЛЕГЕНДЫ АРМИИ С АЛЕКСАНДРОМ МАРШАЛОМ 12+
11.30 Д/С «ЛЕГЕНДЫ ГОСБЕЗОПАСНОСТИ» 16+
12.20 Д/С «ВОЙНА МИРОВ» 16+
13.10 КОД ДОСТУПА 12+
14.00 УЛИКА ИЗ ПРОШЛОГО 16+
14.50 СКРЫТЫЕ УГРОЗЫ 16+
15.40 Д/С «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ» 16+
16.35 Д/С «ЗАГАДКИ ВЕКА» 12+
17.25, 18.15 Д/С «ЛЕГЕНДЫ СОВЕТСКОГО СЫСКА. ГОДЫ ВОЙНЫ» 16+
22.30 Т/С «В ЛЕСАХ ПОД КОВЕЛЕМ» 12+
02.10 Х/Ф «НЕВЫПОЛНИМОЕ ЗАДАНИЕ» 16+
04.35 Т/С «ОДЕССИТ» 16+

ТВ Центр

06.25 Х/Ф «ГОРОД РОМАШЕК» 12+
10.00, 11.50 Х/Ф «СЕРЖАНТ МИЛИЦИИ» 12+
11.30, 00.10 СОБЫТИЯ 16+
14.30 МОСКОВСКАЯ НЕДЕЛЯ 12+
15.00 ДОРОГИЕ ТОВАРИЩИ 16+
15.55 РУССКИЕ ТАЙНЫ 16+
16.40 90-Е 16+
17.35 Х/Ф «РАЗЛУЧНИЦА» 16+
21.25, 00.25 Х/Ф «ТИХИЕ ЛЮДИ» 12+
01.20 ПЕТРОВКА, 38 16+
01.30 Х/Ф «КРАСОТА ТРЕБУЕТ ЖЕРТВ» 16+

4 КАНАЛ

06.00, 17.30 Д/Ф «МУСОРНЫЙ ЗАВОД» 12+
06.30, 17.00 Д/Ф «КРАЕВЕДЧЕСКИЙ МУЗЕЙ. САХАЛИН» 12+
07.00, 18.00 Д/Ф «ИЗ РОССИИ С ЛЮБОВЬЮ» 12+
08.00, 23.00 ВЫЖИТЬ В ЛЕСУ. 1 СЕЗОН 16+
09.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
10.00, 00.30 Д/С «МОЯ ЛЮБОВЬ - РОССИЯ» 12+
12.00, 16.00, 19.00 НАВИГАТОР 12+
12.30, 16.30, 19.30 НАВИГАТОР LIVE 12+
13.00, 01.00 ВНЕ ЗОНЫ 12+
14.00 Д/С «СТРОИМ РОССИЮ» 12+
14.30 Д/Ф «ЭТО ЭЛЕКТРОБУС» 12+
15.00 Д/Ф «ЯДЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА СЛУЖБЕ ЗДОРОВЬЯ» 12+
15.30 Д/Ф «АТОМНЫЕ СТАНЦИИ» 12+
20.00 ПУТЬ БАЖЕНОВА: НАПРОЛОМ 16+
21.00 Х/Ф «НЕОКОНЧЕННЫЙ УРОК» 16+
00.00 Д/С «ЗЕМЛЯ ЛЮДЕЙ» 12+

5 канал

06.25 Т/С «ЗАКОН ТАЙГИ» 16+
09.40 Х/Ф «МАЖОР» 16+
11.45 Т/С «МОЯ ДЕВОЧКА» 16+
19.05 Т/С «НАШ СПЕЦНАЗ-2» 16+
00.40 Т/С «48 ЧАСОВ» 16+
02.10 Т/С «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-2» 16+

ТНВ

06.00 ЗЕРКАЛО ВРЕМЕНИ 16+
06.30 ЗАКОН. ПАРЛАМЕНТ. ОБЩЕСТВО 16+
07.00 ШАГИ 16+
07.30 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
08.00 КОНЦЕРТ 6+
09.00, 03.40 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+
10.00 КУЛИНАРНАЯ ПРОГРАММА 16+
10.30 В ДУШЕ МЕЛОДИИ ТАЛЫНКИ 12+
11.10 ТАМЧЫ-ШОУ 6+
11.40 УЧИМСЯ ВМЕСТЕ 6+
12.05, 00.40 МОЛОДЕЖНАЯ ОСТАНОВКА 6+
12.35 НАРОД МОЙ... 12+
13.00, 04.35 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+
13.30 ВЕТЕР ПЕРЕМЕН НА ШАЯНЕ 6+
15.30 ТВОРЧЕСКИЙ ВЕЧЕР ФИРЗАРА МУРТАЗИНА 16+
17.15, 21.00 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+
18.10 КЭМИТ ЖЭВИТ 16+
19.05, 23.45 ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ 16+
20.00 СЕМЬ ДНЕЙ 16+
21.50 СПЕКТАКЛЬ 16+
01.05 ПАНОРАМА 16+
02.45 ВЕСЕЛЫЕ ИСТОРИИ 16+
03.15 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+

ОТВ

05.00, 08.00, 11.00, 19.00, 00.00 НОВОСТИ ТАУ «9 1/2». ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+
06.00, 06.30, 12.00, 12.30, 18.00, 04.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
07.00 Д/Ф «ЕЛИЗАВЕТА ЛЕОНСКАЯ. ЧЕМ ПЛАСТИНКА ЧЕРНЕЙ, ТЕМ ЕЁ ДОИГРАТЬ НЕВОЗМОЖНЕЙ» 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55, 19.55, 21.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
09.00, 10.00 Т/С «ПРЕСТУПЛЕНИЯ СТРАСТИ» 16+
13.00 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК. ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+
13.30 ПРОКУРАТУРА. НА СТРАЖЕ ЗАКОНА 16+
14.00 Х/Ф «МОНРО» 16+
16.00 Т/С «ЗНАТЬ БУДУЩЕЕ. ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ВАНГИ» 16+
18.30 ИЗВЕСТИЯ 16+
18.50 НОВОСТИ. БИЗНЕС СЕГОДНЯ 16+
20.00, 22.00 Т/С «ЛЮБОВЬ ПО КОНТРАКТУ» 16+
01.00 Х/Ф «СКАЖИ ТОЛЬКО СЛОВО» 12+

СТС

06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
07.00 М/Ф «ОТЕЛЬ У ОВЕЧЕК» 0+
07.15, 09.30, 10.45 УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ. СМЕХBOOK 16+
09.00 СТИЛЬНО И ТОЧКА 16+
10.00 ИНТУРИСТЫ 16+
12.05 Х/Ф «РУФУС. ХРОНИКИ ВОЛШЕБНОЙ СТРАНЫ» 6+
13.45 Х/Ф «ПИТОМЕЦ ЮРСКОГО ПЕРИОДА» 6+
15.35 Х/Ф «ПИТОМЕЦ ЮРСКОГО ПЕРИОДА. УТРАЧЕННАЯ ТАЙНА» 12+
17.20 Х/Ф «ХРОНИКИ ПАНГОЛИНОВ» 12+
19.20 Х/Ф «НАЗАД К ДИНОЗАВРАМ» 6+
21.00 ШОУ РУССКАЯ ДОРОГА 16+
22.35 Х/Ф «ТЕЛЕКИНЕЗ» 16+
00.40 Х/Ф «МОЯ ПИРАТСКАЯ СВАДЬБА» 18+

ТВ3

06.00, 04.15 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.30 ВКУСНО 16+
08.00, 08.40 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+
08.30, 15.00, 18.50, 22.15 НОВОСТИ 16+
10.00 Х/Ф «ДЖЕК И БОБОВЫЙ СТЕБЕЛЬ» 12+
12.00 Х/Ф «МИЛЫЙ ДРУГ» 16+
14.15 Х/Ф «РЕМНАНТ» 16+
16.30 ПОСЛЕДНИЙ ГЕРОЙ. РУССКИЙ СЕЗОН 16+
19.00 Х/Ф «ЯГА. КОШМАР ТЁМНОГО ЛЕСА» 16+
21.00, 22.25 Х/Ф «ДЕТЕКТОР» 16+
23.45 Т/С «ПРИЗРАЧНЫЙ ДОКТОР» 16+

РЕН ТВ

07.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30 НОВОСТИ 16+
09.00 САМАЯ НАРОДНАЯ ПРОГРАММА 16+
09.30 ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО? 16+
10.30 НАУКА И ТЕХНИКА 16+
11.30 Д/С «ЛЕГЕНДЫ И МИФЫ» 16+
13.00 НЕИЗВЕСТНАЯ ИСТОРИЯ 16+
14.00 Х/Ф «ОВЕРДРАЙ» 16+
15.45 Х/Ф «НОКАУТ» 16+
17.30 Х/Ф «ТРЕВОЖНЫЙ ВЫЗОВ» 16+
19.20 Х/Ф «АВТОБАН» 16+
21.05 Х/Ф «СУДЬЯ ДРЕДД 3Д» 16+
23.00 ИТОГОВАЯ ПРОГРАММА 16+
23.55 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+

СКАНВОРД

Сканворд с сеткой, подсказками и изображениями. Включает слова: Предки русских, Выброшенные отходы, Нарастающий джазовый прием, Обнищание, Камень-кирпич, Деньги Гамбии, Звание для установки телескопов, Побудительная причина, Редкоземельный металл, Линейное алгебраическое уравнение, Совершенство взглядов, Комиссионное понижение, Злая богиня индусов, жена Шивы, «Взгляд» устами поэта, Подушечная часть курицы, Диапазон цен на одинаковый товар, Кулачный бой, Реклама на спектакль, Его оправдывает цель, Проем, закрытый рамой со стеклом, ... Кесарийский (мученик), Литературный экспорт, Бурданов зверь, Буква кириллицы, ... Раскольников, Биологическая персона, Древнее русское судно, Влюбленный из Вероны, Португальская госпожа, «Чующая» изнанка организма, Вращающийся вал, Часть ракетного двигателя, Бренная пыль, Итальянский певец ... Кутуньо, Вид почтового отправления, Каспийская плотва, Грибной киллер, Род полуобезьян, Бобовое «мясо».

Ответы на сканворд, опубликованный в № 26 за 2024 г. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Клавикорд. Анонс. Псалом. Лекало. Торец. Угги. Забег. Пожар. Дичок. Уда. Угорь. Икра. Хоромы. Пустык. Шага. Клака. Печенье. Обод. Кол. Эльф. Тха. Ост. Овен. Мазь. Ришар. Смит. Ель. Анонимка. ПО ВЕРТИКАЛИ: Водопровод. Число. Дэнс. Кляп. Кельми. Опера. Фат. Букле. Драже. Нытье. Гуашь. Азот. Пекарь. Опара. Озеро. Галоша. Ежиха. Сан. Спица. Метро. Рурк. Баку. Гол. Гнома. Долг. Рык. Инь. Аренда.

А нужно ли ежедневно проходить 10 тысяч шагов?

КОМПЕТЕНТНО

«Российская газета – Неделя – Федеральный выпуск» №3(9245)

«Надо проходить ежедневно 10 тысяч шагов» – этот совет сейчас воспринимается чуть ли не как аксиома. Однако появились исследования, «смягчившие» норму до 6-7 тысяч шагов в день.

Ходьба – самый доступный и дешевый способ поддерживать себя в форме. А чтобы не было скучно, можно ходить, играя и соревнуясь. Этот проект несколько лет назад придумал и сделал популярным президент НМИЦ сердечно-сосудистой хирургии имени И.Н. Бакулева, академик РАН **Лео Бокерия**.

– Лео Антонович, как вы придумали всех «поставить на ноги»?

– Благодаря достижениям технического прогресса мы перестали двигаться. Пандемия физической пассивности, по данным ВОЗ, является причиной 10% всех смертей в мире. Очевидно, чтобы снизить количество «сидячих» смертей, необходимо повысить уровень активности людей. Вот мы и придумали проект «Человек идущий».

– Вы предложили использовать склонность человека к азарту: ходить, соревнуясь с другими?

– Тема игровых техник в области здо-



рочья и медицины начала активно развиваться в середине 2000-х годов. В то время появились первые исследования, которые показали, что использование игровых техник с помощью современных коммуникационных средств может быть эффективным инструментом для улучшения здоровья и повышения качества жизни. Наша идея была – создать соревновательную систему, не обременительную, но интересную и долговременную, чтобы успела сформироваться привычка к ходьбе. Сейчас у нас много проектов по повышению двигательной активности: «Прогулки с врачом», «10 000 шагов к жизни», «Маршруты здоровья» и другие. Все они связаны с ходьбой.

– Кто может участвовать в таких соревнованиях?

– Мы разработали бесплатное мобильное приложение «Человек идущий», оно не только считает все шаги человека за день – этот процесс мы назвали «фоновой ходьбой», но и позволяет фиксировать и анализировать процесс этой ходьбы, определяя реальный уровень физической активности. Кроме того, приложение обладает системой коммуникации – соцсети, чаты. Это позволяет всем участникам, независимо от места проживания, общаться в рамках проекта, получать поддержку, находить друзей, участвовать в жизни команды.

А предмет соревнования – количество шагов в течение дня. Каждый может проходить больше, замещая ходьбой поездки на транспорте, выделяя время для прогулок. Соревнования проходят в шести категориях, среди них есть и команды пенсионеров и групп ЗОЖ. В 2022 году у нас было 3500 команд – 93 тысячи участников, в 2023-м – 75 тысяч. Впереди – новые старты.

– О норме в 10 тысяч шагов говорят, что сначала это был просто рекламный ход японского изобретателя трекеров для ходьбы, уже потом это количество шагов стало «нормой». Это так?

– На самом деле неважно, откуда взялась эта цифра. Если это и был рекламный ход, то очень удачный. За последние 10 лет в мире проведено множество исследований, подтвердивших пользу ходьбы. Выяснилось, что для получения положительных результатов для здоровья и снижения рисков некоторых заболеваний достаточно увеличить активность до 5,5 тысячи шагов в день, но наиболее значимый эффект возникает как раз в районе пресловутых 10 тысяч.

– От каких заболеваний защищает ходьба?



– Прежде всего – от сердечно-сосудистых. Поскольку эти патологии остаются лидером преждевременной смертности во всем мире, то снижение рисков на 20-30% – очень хороший результат. А дальше – профилактика инсультов, диабета 2-го типа, ожирения, деменции, болезни опорно-двигательного аппарата, депрессии и прочего. Регулярная ходьба снижает риски заболеваний и повышает продолжительность жизни. Крупные страховые компании по всему миру это учли и стали предлагать различные программы поощрения физической активности. Думаю, в порядке общественной инициативы обсудить возможные бонусы за поддержание физической активности можно было бы и в нашей стране.

Преимущества ходьбы для пожилых людей

Пожилых людей часто воспринимают слабыми, но сотни исследований показали, что увеличение физической активности может улучшить их общее самочувствие и снизить риски для здоровья.

– После восьми недель управляемого внимания при ходьбе, которое фокусируется на движениях ног во время ходьбы, участники показали улучшение равновесия на 7,9%.

– Скандинавская ходьба с палками может улучшить статическое равновесие на 133,9% после выполнения упражнения в течение 12 недель.

– Послетрех месяцев занятий скандинавской ходьбой у пожилых женщин наблюдалось значительное улучшение когнитивных функций и воспринимаемого качества жизни.

– Риск падения на 39% ниже у тех, кто участвовал в тренировках по ходьбе, по сравнению с теми, кто проходил тренировки на равновесие.

К сведению

Если и вы решите присоединиться к проекту, то всю необходимую информацию по формированию команды единомышленников можно получить на сайте: человекидуший.рф, в разделе «Методические рекомендации для капитанов команд пенсионеров».

Советы

Как ходить, чтобы оздоровиться

Рекомендует Алексей Калинин, врач-эндокринолог, специалист по спортивной медицине, эксперт проекта «Человек идущий».

Ходите относительно быстро. Оптимальный темп ходьбы – 5,5-6 км/час. Однако не переусердствуйте. Следите за пульсом: для людей в возрасте 50+ рабочая частота сердечных сокращений – 100-120 ударов в минуту. Больше – уже опасно.

Занимайтесь регулярно. Если есть возможность – лучше ходить ежедневно по 30-40 минут, а два раза в неделю увеличить нагрузку до двух часов.

Меняйте темп. Это называется «интервальной тренировкой», ее практикуют 3 раза в неделю. Действуйте так: 1 минуту идите в быстром темпе, 3 минуты – в спокойном.

Держите осанку. Чтобы задействовать все мышцы, во время ходьбы нужно держать осанку – выпрямить спину, расправить плечи, втянуть живот, немного согнуть руки в локтях.

Следите за рационом. Питание должно быть полноценным: количество белка – из расчета 0,8 г на 1 кг массы тела. Лучше не выходить на прогулку на голодный желудок, нужен легкий перекус. Время между полноценной трапезой и тренировкой – 2-3 часа.

Часто задаваемые вопросы

Что будет, если вы будете ходить каждый день? Ежедневные прогулки могут снизить риск различных недугов, таких, как сердечные заболевания, неврологические нарушения, диабет, ломкость костей.

Когда лучше всего гулять? Ходьба или упражнения во второй половине дня являются наиболее полезными. Послеобеденные прогулки связаны с улучшением чувствительности к инсулину, повышением уровня энергии и улучшением метаболизма.

Может ли ходьба привести в тонус мышцы ног? Ходьба, безусловно, помогает укрепить мышцы ног. Но если вы хотите получить более серьезные результаты, вам необходимо увеличить темп или ходить по маршрутам с подъемом.

Полезны ли палки для ходьбы? Да, добавление палок к вашим ежедневным прогулкам усиливает преимущества этого занятия. Палки для ходьбы активизируют мышцы рук и груди. Еще одно преимущество использования палки – в том, что когда вы толкаетесь вперед, она задействует и мышцы живота, что может привести к потере жира в брюшной полости.

Ходьба на улице лучше, чем беговая дорожка? Ходьба приносит почти одинаковые физические результаты, независимо от того, находитесь вы на беговой дорожке, гуляете по окрестностям или в лесу. Однако прогулки на свежем воздухе приносят больше преимуществ, когда речь идет о психическом и эмоциональном здоровье.

Может ли ходьба помочь лучше спать? Некоторым людям прогулки перед сном помогают лучше спать. Другие после тренировок становятся более бодрыми и активными. Поэтому нужно знать реакцию своего организма на физические упражнения, чтобы понимать, когда именно вам лучше совершать ежедневные прогулки.

КИНЕТОЗ, ИЛИ УКАЧИВАНИЕ

А ВЫ ЗНАЛИ?

www.kiz.ru

Известно, что 90% людей, собираясь в дорогу, испытывают страх перед полетом или долгой ездой на автомобиле. Причина – возможное укачивание. Еще его называют «морской болезнью».

Причины возникновения. Кинетоз может возникнуть во время путешествий по воде, воздуху, на автобусе, автомобиле, по железной дороге и даже при ходьбе по пересеченной местности.

Недуг подстерегает всякий раз, когда вы движетесь с неравномерной скоростью или резко меняете положение тела, или когда извне поступает много меняющихся зрительных сигналов. Из-за этого раздражаются рецепторы органов зрения, вестибулярного аппарата и некоторых внутренних органов. Сигналы с рецепторов поступают в головной мозг,

который «перепоручает» вегетативной нервной системе устранить нарушение. Возникает так называемый сенсорный конфликт, который характеризуется нарушениями вегетососудистой и нервной систем, желудочно-кишечного тракта.

Симптомы «морской болезни». Начинается все с приступов тошноты, неприятных ощущений во рту и в области желудка, головокружения. По мере движения тошнота и головокружение усиливаются, может возникнуть рвота. Также характерны головная боль; бледность; холодный пот; редкий пульс; дрожание пальцев; раздражение и агрессивность; дезориентация во времени и пространстве; диарея; расстройство сна.

С неприятными ощущениями в путешествии поможет справиться специальный лекарственный препарат, для этого стоит перед отъездом посетить терапевта. Таблетку обычно принимают за час до отправления, а потом по 1 таблетке каждые 2-3 часа.

Пережить укачивание помогут сле-

дующие правила. За час-два до отправления откажитесь от обильной еды и алкоголя, слишком горячей и жирной пищи, не увлекайтесь сладостями. Отдайте предпочтение сокам, минеральной воде без газа, фруктам, соленым или кислым блюдам, которые вызывают обильное слюноотделение, помогая справляться с первыми симптомами кинетоза.

Укачивание в самолете. Если вы предусмотрительно запаслись взлетными леденцами, то приступ тошноты вам, скорее всего, не грозит. Но чаще в самолете мучает не кинетоз, а страх перелета. Чтобы заглушить тревожное состояние, медики советуют использовать натуральные седативные средства. Они устраняют чувство страха и обладают мягким снотворным действием. Несколько капель препарата с содержанием валерианы и других трав перед полетом помогут успокоиться и расслабиться.

Покупая билет на самолет, берите место в середине салона, здесь мень-



tonus-life.ru

ше всего укачивает. Если полет длится более трех часов, встаньте и пройдите по салону. Время от времени напрягайте и расслабляйте мышцы ног, вращайте ступнями, плечами, кистями рук и головой. Одежда и обувь должны быть легкими, удобными и не стеснять движения.

В машине садитесь на переднее сиденье. Старайтесь смотреть вперед, а если почувствовали ухудшение состояния, остановите машину минут на 15, прогуляйтесь на свежем воздухе, делая глубокие вдохи.

ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ БЕЗ ТАБЛЕТОК

МЕТОДИКА

www.moya-semya.ru

Не секрет, что с возрастом приходят не только мудрость, рассудительность и богатый жизненный опыт, но, увы, и негативные перемены в организме. Это повышает риск развития сердечно-сосудистых болезней, инфарктов, инсультов.

Скорость распространения неинфекционных заболеваний – гипертоний, диабетов и других – требует переосмысления подходов к их лечению. Многим известен **Александр Шишонин** – кандидат медицинских наук, автор популярных книг, который много лет успешно лечит неинфекционные хронические заболевания. Он нашел способ избавиться от них: «наладить» шею и восстановить питание мозга.

– Развитие хронических заболеваний из-за проблем в шее – звучит нереально. Почему шейный отдел так важен?

– С точки зрения анатомии, шея – самый сложный отдел, в нем много нервных центров, самый сложный мышечный корсет. Через шею проходят мощные позвоночные артерии, питающие ствол головного мозга. А он – жизненно важный участок. Поэтому гиподинамия шейного отдела очень опасна. Но современная медицина этого, к сожалению, не учитывает. Например, врачи, делающие УЗИ сосудов шеи, дают заключение, что у человека «извитость сосудов шеи соответствует возрастным нормам». Но сосуды шеи не должны извиваться ни в каком возрасте! Это и есть причина большинства заболеваний.

– И как извитость сосудов в шее связана с развитием гипертонии?

– Почему мозг отдает приказ увеличивать давление? Причина – тканевая гипоксия или кислородное голодание ствола головного мозга. Если с крово-

током поступает мало кислорода, мозг начинает наращивать артериальное давление, чтобы пропихнуть больше кислорода к главному потребителю – мозгу. А кислорода не хватает оттого, что снабжается ствол головного мозга через позвоночные артерии, которые проходят по каналам внутри позвонков. И если позвонки чуть сдвинуты, короткие мышцы шеи спазмированы, а остеохондрозные явления с возрастом возникают у всех, позвоночные артерии чуть пережимаются, их просвет сокращается, «датчик кислорода» в мозгу начинает тревожно пищать. И подает команду усилить поток, чтобы компенсировать недостаток кислорода. Вот вам и причина роста давления. Чтобы избавиться от гипертонии, нужно не есть таблетки, а ремонтировать верхний отдел позвоночника.

– Кто наиболее подвержен ей?

– К зоне риска можно отнести людей с малоподвижным образом жизни, имеющих травмы, испытывающих стрессы. В нашем организме заложен биологический атавизм: во время опасности, а стресс воспринимается телом как опасность, любое животное непроизвольно поджимает, сокращает шею. Потому что напавший хищник стремится вцепиться в горло, это простейший способ убить. Сильный стресс – это резкий спазм шейной мускулатуры. Он вызывает нарушение кровоснабжения связок, что приводит к нестабильности позвонков. Именно поэтому гипертония имеет такой массовый характер.

– Что происходит с организмом дальше?

– В результате голодания мозга его отдел – гипоталамус, отмечая хронический недостаток кислорода и питательных веществ, начинает бороться с этим состоянием. Он заставляет сердце сокращаться сильнее, почки – задерживать жидкость, чтобы повысить давление и протолкнуть кровь через пережатые сосуды шеи. Однако проблема недостатка кислорода в мозге остается, и далее гипоталамус посылает сигнал в поджелудочную железу на изменение



shishonin.ru

баланса гормонов: если не хватает энергии в виде кислорода, нужно перейти на другой источник энергии. Переход на новый способ получения энергии осуществляется постепенно, большинство его не замечает. На начальном этапе развития диабета происходит снижение инсулина, изменение пищевого поведения: человек «отправляется» на поиск и потребление легкоусвояемой энергии. Она содержится в хлебобулочных изделиях, различных сладостях. Человек начинает бесконтрольно потреблять огромное количество углеводов. В результате формируется избыточный вес, развивается диабет 2-го типа.

– Можно остановить развитие этих болезней и восстановить организм?

– Да, это я уже доказал на практике. Мое лечение – это комплексный подход, состоящий из шейной коррекции и занятия в зале на специальных тренажерах. Шейная коррекция – особая техника работы с мышцами шеи. Своего рода вы-

правление. Но это должен делать только высококлассный специалист, напомним, шея – очень сложный отдел. Лечение приносит свои плоды. При обращении скорость кровотока может составлять 10 см/с при норме 50 см/с, ясно, что здесь и гипертония будет, и боли головные... После нормализации кровотока мозг возвращается к полноценной работе, отпадает потребность в повышении давления, улучшается обмен веществ. Постепенно снимается зависимость от лекарств.

После лечения нормализуется давление, вес, уйдет остеохондроз. Все это – без лекарств и осложнений для организма. Главное – не тяните. Ищите специалиста, который работает по методике Шишонина. На начальном этапе легче все исправить и вернуть качество жизни. Люди просят у науки придумать чудо-таблетку, которая на самом деле находится внутри них самих, ее необходимо только активировать.

Что делать, если дома жарко

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

reality.rbc.ru



В жаркую погоду обстановку в квартире можно сделать комфортной без кондиционера и серьезных затрат. Достаточно соблюдать простые правила: меньше солнечных лучей в комнате и работающих электрических приборов, закрытые и затемненные окна, больше прохладного воздуха и воды.

Желательно, чтобы в жилом помещении поддерживался уровень температуры 20-25 градусов. Но личные предпочтения могут варьироваться: кому-то комфортно засыпать при 16-18 градусах, а кто-то мерзнет и при больших показателях термометра

Высокая температура в частном или многоквартирном доме может быть в любое время года. Этому способствуют несколько факторов. Количество людей – чем больше жильцов в квартире, тем

активнее нагревается воздух и расходуется кислород. Закрытые окна и двери – чтобы помещение охлаждалось, необходимо приток свежего воздуха. Солнце – в зависимости от стороны света, в комнате может быть жарче утром или вечером, а летом в южные окна ультрафиолет попадает большую часть времени, прогревая пространство. Бытовые приборы – плиты, чайники, утюги нагреваются, повышая температуру вокруг.

Чтобы квартира меньше нагревалась, ограничьте проникновение солнечных лучей. Пригодятся плотные шторы или пленки, которые можно наклеить на окна или балкон в жаркой комнате. Но плотно закрытые полотна могут блокировать поступление свежего воздуха с улицы.

Важно обеспечивать приток свежего воздуха. Но лучше это делать, когда температура на улице спадает и становится прохладно. В жаркий полдень через открытые окна и балконные двери в квартиру поступает горячий воздух, поэтому лучше держать их закрытыми.

Увлажняйте помещение: опрыскивайте текстиль и мягкую мебель из пульверизатора, расставьте по квартире тазы и кастрюли с водой. Можно добавлять в них лед, чтобы понизить температуру еще больше.

Превратите вентилятор в кондиционер. Заморозьте воду в пластиковых бутылках и установите их перед потоком воздуха, он будет прохладнее.

Концентрация пыли в сухом помещении затрудняет дыхание. Влажная уборка поможет очистить и охладить помещение.

Принимайте душ и пейте чай. Прохладные напитки заставляют организм восполнять потерянное тепло. Гораздо эффективнее пить теплый чай, чтобы не охлаждаться изнутри. Снизить влияние температуры также можно, ополаскивая лицо и принимая душ в течение дня.

Окрошка – древнее русское блюдо

ПИТАНИЕ ПО СЕЗОНУ

здоровое питание.рф

Предшественником окрошки считается «тюря» – квас с нарубленным луком и размоченным хлебом. Изначально простое крестьянское блюдо, окрошка постепенно вошла в меню ресторанов Санкт-Петербурга.

Рецепт обрел новую жизнь в советские времена: вместо кваса стали использовать кефир, а вместо мяса или рыбы – колбасу.

Сегодня популярны разные версии окрошки, по поводу правильности состава ингредиентов и заправки ведутся жаркие споры. Какой вариант приготовления выбрать – личное дело каждого.

Мясная окрошка из легендарной «Книги о вкусной и здоровой пище»

Потребуется: на 1 л хлебного кваса – 250 г готовых мясных продуктов, 2 свежих огурца, 75 г зеленого лука, 2 сваренных вкрутую яйца, 0,5 стакана сметаны, 1 ч. ложка сахара, горчица и соль – по вкусу.

Приготовление: вареную говядину,

ветчину, очищенные свежие огурцы нарезать маленькими кубиками. Мелко нарезать зеленый лук и в тарелке размять ложкой, добавив немного соли, лук станет мягким и даст сок. Белки яиц нарубить, желтки растереть в кастрюле, добавить к ним сметану, немного горчицы, сахар, соль, тщательно перемешать и развести квасом. После этого в кастрюлю положить мясо, огурцы и лук. При подаче на стол посыпать мелко нарубленным укропом.

Окрошка для диабетиков

Потребуется на 2 порции: говядина копченая – 50 г, говядина отварная – 50 г, редис свежий – 50 г, огурец свежий – 50 г, яйцо отварное – 1 шт., картофель отварной – 100 г, яблоко зеленое – 0,5 шт., сметана, укроп, горчица, соль – по вкусу, квас – 0,5 л.

Приготовление: говядину, редис, огурец, яйцо, картофель нарезаем мелкими кубиками, укроп и зеленый лук мелко шинкуем. Все соединяем, добавляем мелко нашинкованное зеленое яблоко без кожицы, горчицу, сметану и соль по вкусу, перемешиваем и заправляем квасом.

Как «перепрограммировать» огурцы

СОВЕТЫ БЫВАЛОГО САДОВОДА

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

У **Тамары Андреевны** из Нижних Серег и **Ольги Константиновны** из Красноуфимска – одинаковая проблема: огурцы усиленно набирают зеленую массу, но цвести не хотят. «Что им не нравится, как исправить ситуацию?» – спрашивают читательницы.



Причина такого поведения огурцов, на мой взгляд, проста – они жируют. Тамара Андреевна призналась, что на грядку перед посадкой внесла много перепревшего коровяка вперемешку с землей, а Ольга Константиновна в каждую лунку крала сухой конский навоз. В том и другом органическом удобрении, помимо других микроэлементов, в большом количестве содержится азот, способствующий бурному росту растений.

Сейчас надо «перепрограммировать» огурцы на образование соцветий. Помогут подкормки, содержащие фосфор, калий, магний, кальций. Они повышают иммунитет огурцов и ускоряют фазу цветения, образования завязей и созревания плодов. Эти микроэлементы огурцы могут быстро получить в виде молочной и зольной подкормок.

Я не раз писала о том, что огурцы очень любят молоко. Но вносить его в виде корневой подкормки нужно разведенным в воде в пропорции 1:5. Полезно добавлять в жидкость 2-3 капельки йода. Можно таким раствором и опрыскивать растения в сухую, прохладную погоду. Это отпугивает вредителей и убивает возбудителей вирусных заболеваний.

Молочные растворы следует применять нечасто: первый раз – перед цветением, второй – с появлением плодов. А опрыскивать можно чаще: вначале в целях профилактики и обязательно – с появлением первых признаков заболеваний.

Очень отзывчивы огурцы и на подкормки раствором древесной золы: 2

стакана на 10 литров воды. Их можно делать до четырех раз в сезон. Но подкормки надо вносить в предварительно смоченную землю.

Большую пользу огуречным посадкам приносит отвар луковой шелухи, который служит подкормкой и хорошо обеззараживает почву, убивает и отпугивает разных вредителей. Для его приготовления надо до краев наполнить шелухой литровую банку, залить кипятком и покипятить несколько минут. Остудив, развести содержимое в ведре воды и по 300 граммов отвара внести под корни.

Зеленые лакомства для кур

Семья **Н.В. Козыревой** из Нижнего Тагила в решила заняться птицеводством на садовом участке. Весной приобрели три десятка цыплят-бройлеров. Они подросли и готовы кушать все подряд. «Какую зелень с участка можно добавлять им в корм?» – спрашивает Надежда Васильевна.



Ответ на этот вопрос дал мой сосед по СНТ **Евгений Григорьевич**, который уже несколько лет содержит кур. Оказывается, куры всеядны. Они охотно поедают листья капусты, ревеня, салата, свекольную ботву, измельченное луковое перо, обожают сорняки – чистотел и мокрицу, которых нынче много после жары и частых дождей. Не отказываются и от листьев крапивы, которая богата витаминами. В меню его кур присутствуют и морковь с картошкой. Их он добавляет в так называемую мешанку, вместе с измельченной зеленью и крупами. Пойдут туда и огурцы с молодыми кабачками. Крапиву в пучках сосед подвешивает к столбу, куры с удовольствием ощипывают листья.

В общем, смело экспериментируйте, давайте птицам любую зелень. Она нужна и как прикорм, и как источник витаминов. Курочки сами выберут, что им полезно, и откажутся от того, что не понравилось.

Средства от сорняков, которые есть на кухне и в аптечке

ДОМАШНИЕ ХИТРОСТИ

«Российская газета»

В борьбе с сорняками нет ничего более раздражающего, чем видеть, как они захватывают сад или огород. Но в домашней аптечке и на кухне есть несколько простых средств, которые могут помочь в борьбе с сорняками.

Нашатырь. Он имеет сильные антисептические свойства, которые могут убить

сорняки, не повреждая смежные растения. Просто нанесите нашатырь на листья сорняков, они станут желтеть и отмирать.

Столовый уксус. Налейте его в распылитель и обработайте сорняки – листья и корни. Уксус разрушает клетки растений, что приводит к их гибели.

Поваренная соль. Распылите разведенную в воде соль на сорняки, чтобы высушить их и остановить рост. Однако не увлекайтесь, чтобы не повредить соседние растения, соль в больших количествах может быть токсичной.

СПОЕМТЕ, ДРУЗЬЯ

«Я люблю деревню»

По просьбе Галины Мефодьевны Ковязиной из Лесного публикуем слова песни из репертуара Владимира Семёна и группы «Белый день».

Слова и музыка Владимира Караблина

Под старую гармошку для вас пою с душой,
Ты мне, моя деревня, тихонечко подпой.
Присядем у колодца, где ведрами звеня,
Под вечер соберётся весёлая родня.

Припев:

А я люблю деревню за крики петухов,
А я люблю деревню за песни стариков.

А я люблю деревню за что, не знаю сам,
Давно мы с ней всё делим пополам.

Плохое всё забудем, добра не пережить,
У нас святая доля – деревней дорожить.

Встречать и расставаться уж нам не привыкать,
Но ждёт нас деревенька, как старенькая мать.

К родной земле губами, хмелея, прикоснусь,
Бывает слаще мёда полыни горький вкус.

Под старую гармошку для вас спою с душой,
Ты мне, моя деревня, тихонечко подпой.

ПРИГЛАШАЕМ НА ДНИ БЕСПЛАТНОЙ
ЮРИДИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

ВАЖНО!

С 8 по 14 июля 2024 года по инициативе Министерства юстиции РФ на всей территории России будет проходить Всероссийская неделя правовой помощи по вопросам защиты интересов семьи.

В рамках этой акции Свердловским региональным отделением Ассоциации юристов России запланировано проведение Дней бесплатных правовых консультаций в Екатеринбурге, Первоуральске, Нижнем Тагиле, Каменске-Уральском, Сысерти.

Специалисты более 10 организаций проконсультируют граждан по темам гражданского, семейного, трудового, жилищного, социального законодательства, вопросам совершения нотариальных действий, регистрации прав на недвижимое имущество, исполнительного производства, оказания помощи участникам СВО и членам их семей, законодательства о садоводстве и огородничестве.

Дни бесплатных правовых консультаций пройдут:

- 9 июля с 10 до 13 часов – г. Екатеринбург, ул. Куйбышева, 44Д, БЦ «Панорама», 1-й этаж;

- 10 июля с 10 до 12 часов – г. Нижний Тагил, ул. Красноармейская, 44, Депутатский центр, 2-й этаж;

- 11 июля с 10 до 12 часов – г. Первоуральск, пр. Ильича, 28А, Центр развития детей и молодежи, 2-й этаж;

- 12 июля с 11 до 13 часов – г. Каменск-Уральский, ул. Ленина, 36, Социально-культурный центр, 2-й этаж;

- 13 июля с 10 до 12 часов – г. Сысерть, ул. Ленина, 35, администрация Сысертского ГО, 1-й этаж.

Бесплатная юридическая помощь будет оказываться всем обратившимся гражданам, вне зависимости от наличия каких-либо льгот. Предварительная запись не требуется.

Татьяна Андреева, Свердловское региональное отделение Ассоциации юристов России

НА КАКИЕ ЛЬГОТЫ МОГУТ РАССЧИТЫВАТЬ
РАБОТАЮЩИЕ ПЕНСИОНЕРЫ?

ВОПРОС-ОТВЕТ

Оксана Васильева, доцент Финансового университета при Правительстве РФ, «Российская газета»

«С 2025 года обещают провести индексацию пенсий работающим пенсионерам. А какие льготы им положены?»

Андрей Сергеевич, г. Екатеринбург

– В первую очередь – это трудовые льготы. В их числе – дополнительный отпуск 14 календарных дней за свой счёт. А для работающих пенсионеров-инвалидов количество неоплачиваемых дней отпуска увеличивается до 60 дней.

Работающий пенсионер вправе при увольнении не отрабатывать две недели. При наличии инвалидности I или II группы или при уходе за нетрудоспособным членом семьи он может работать неполную трудовую неделю или выходить на сокращенный рабочий день.

При приобретении жилья работающие пенсионеры могут получить налоговый вычет, а также вернуть НДФЛ за год покупки и еще за три предыдущих года. Работающие пенсионеры освобождаются от уплаты имущественного налога.

Налоговая льгота предоставляется в виде полного освобождения от уплаты налога на квартиру либо комнаты, дом, гараж или машино-место, хозяйственное строение площадью до 50 кв. метров, которое расположено на земельном участке, предоставленном для ведения личного подсобного хозяйства, садоводства или индивидуального жилищного строительства.

А вот набор социальных услуг, который включает санаторно-курортное лечение, обеспечение лекарственными препаратами, бесплатный проезд на пригородном железнодорожном транспорте, на междугородном транспорте к месту лечения и обратно, работающим пенсионерам не доступен.

МИЛЛИОНЫ – НА БЛАГОУСТРОЙСТВО
СЕЛЬСКИХ ТЕРРИТОРИЙ

metr12.ru

ОФИЦИАЛЬНО

Департамент информполитики

Почти 28 миллионов рублей направлено на благоустройство сельских территорий Свердловской области в 2024 году. В регионе построят 11 парков, спортивных и детских игровых площадок.

Программа «Комплексное развитие сельских территорий» позволяет организовать комфортные и современные пространства для отдыха жителей малых населённых пунктов. Их обустройство ведётся за счёт средств федерального, регионального и местных бюджетов, а также внебюджетных источников. Спор-

тивные и игровые площадки появятся в сёлах Богдановичского района – Ильинское, Бараба, Тыгиш, Грязновское и Волковское. В селе Гарашкинское будет организован пешеходный тротуар, в селе Чернокоровское – освещённые аллея и дорожки зоны отдыха.

Запланированы работы по благоустройству и в других муниципалитетах. В селе Елизаветинское ГО Нижний Тагил и селе Белослудское Ирбитского МО построят детские игровые площадки, в селе Коптелово Алапаевского района благоустроят сквер.

При отборе заявок учитываются готовность инфраструктуры территории, возможность софинансирования из местных бюджетных и внебюджетных источников.



6+ НАШ САЙТ: газетapенсионер.pf
ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

подписной индекс: ПЗ196

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

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

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

Адрес редакции и издателя: Россия, 620000, Екатеринбург, ул. Маршала Жукова, 10. Телефон: (343) 377-00-47. Отдел рекламы: 377-00-50. E-mail: ps@mediakrug.ru www.gazetapенсионер.pf

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, 25.06.2024 г. Дата производства 25.06.2024 г. Выход в свет 26.06.2024 г. Тираж 14 000 экз. Заказ 6245.

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

Корреспондент Е. Зинковская
Верстка В. Маргиева

Отдел объявлений М. Волкова.

Отдел подписки О. Бироимова, тел. (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

