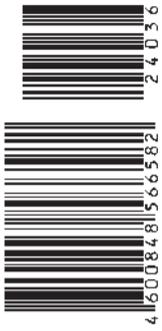


ТВПРОГРАММА
с 9 по 15
сентября

ПенСИОНЕР

ГАЗЕТА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ И ЖДУТ

№ 36 (1214)
4 СЕНТЯБРЯ 2024 г.Дежурный
по номеруМы продолжаем
практику общения
с читателями.
Вопрос: каков ваш
любимый рецепт до-
машнего угощения?Ваши звонки принимаются
с 5 по 10 ввуста.
Звоните
с 10 до 16 часов.

+7 902 587-71-33

Корус Татьяна
Александровна

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

**НАЦИОНАЛЬНАЯ
ПОЛИТИКА – НЕ ТОЛЬКО
ТВОРЧЕСТВО И БЛЮДА
РАЗНЫХ НАРОДОВ.**Как сберечь
межнациональное согласие
на Урале?

СТР. 2-3

**МЕСЯЧНИК
ПЕНСИОНЕРОВ В
РАЗГАРЕ.**Принять участие в
мероприятиях может
каждый. Было бы желание

СТР. 7

**КРАСАВИЦА И
ТАЛАНТЛИВАЯ АКТРИСА,
НАД КОТОРОЙ НЕ
ВЛАСТНО ВРЕМЯ.**Хотя в ее жизни есть и
судебные тяжбы

СТР. 9

**У РАЧИТЕЛЬНОГО
САДОВОДА НЕ
ПРОПАДЕТ НИ ПЯДИ
ЗАВЕТНЫХ «СОТОК».**Правила планирования
участка

СТР. 15

СЕНТЯБРЬ ОЖИДАЕТСЯ ПРОХЛАДНЕЕ НОРМЫ

**В конце месяца возможен мокрый
снег**В этом году в Свердловской области
первый осенний месяц ожидается про-
хладным, со средней температурой 9-11
градусов тепла, что в пределах нормы
или несколько ниже неё.– Наиболее значительное похоло-
дание вероятно в двадцатых числах.
Осадки в пределах 40-60 мм, в конце
месяца дожди могут сопровождаться
мокрым снегом, – таким предваритель-
ным прогнозом поделились синоптики
Уральского Гидрометцентра.По данным погодного ведомства, в ав-
густе температура воздуха на Среднем
Урале была близка к норме и составила
13-16 градусов выше нуля, в Екатеринбу-
рге – 15,6 градуса. При этом хватило
дождей, а на крайнем юге и юго-западе
региона их было даже маловато. Меньше
всего осадков в августе досталось Сы-
серти, больше всего выпало в Ивделе,
поселке Гари, Качканаре и Бурмантово.Что касается прогноза на осень,
то средняя температура в сентябре
в Свердловской области ожидается
близкой к норме – 9-11 градусов тепла.
Осадков тоже ожидается достаточно.
«Их норма для Свердловской области
составляет 45-60 мм, на севере и в горах
– 62-75 мм», – напомнили в Уральском
Гидрометцентре.

По материалам сайтов



fotokto.ru

УСТАНОВЛЕН МИНИМАЛЬНЫЙ ВЗНОС НА КАПРЕМОНТ

ОФИЦИАЛЬНО**Минимальный размер взноса на
капремонт общего имущества в
многоквартирных домах с 1 января
2025 года в Свердловской области
увеличится на 3 рубля: с 14 рублей
81 копейки до 17 рублей 48 копеек за
1 кв. метр общей площади квартиры.
Решение принято на заседании
регионального правительства.**Изменение связано с ростом стоимо-
сти стройматериалов за последние два
года. Повышение минимального взноса
позволит сохранить темпы капитального
ремонта и обеспечить его качество.Министр энергетики и ЖКХ Сверд-
ловской области Николай Смирнов
напомнил, что минимальный размер
взноса на капремонт устанавливается в
соответствии с требованиями Жилищ-
ного Кодекса РФ, на протяжении двух
лет ставка платы за капитальный ремонт
оставалась без изменений. «На 2025 год
размер платы за капремонт пересчитан
с учётом динамики роста цен на стро-
ительные материалы. Введение новой
ставки платы позволит не снижать тем-
пов капремонта многоквартирных домов
в Свердловской области», – сообщил Н.
Смирнов.На текущий момент объём выпол-
нения плана по капремонту составляет
74%. В 13 муниципальных образованияхрегиона капитальный ремонт общеде-
лового имущества в домах полностью
закончен. Близятся к завершению ре-
монтные работы на инженерных сетях
теплоснабжения, водоснабжения и
водоотведения: в среднем по области
объём выполнения достиг 80%. Сейчас
всё внимание подрядчиков сконцентри-
ровано на выполнении сезонных работ
– ремонтов фасадов, плоских крыш и
подвальных помещений. Согласно усло-
виям договора, эти работы должны быть
завершены к началу октября.В следующем году в Свердловской
области за счёт средств регионального
фонда капремонта планируется от-
ремонтировать 923 дома. Реализация
программы предполагает, в том числе,

izvestia-tur.ru

замену 69 лифтов на 205,3 миллиона ру-
блей в многоквартирных домах, жители
которых аккумулируют взносы на капи-
тальный ремонт на счете регионального
оператора – в «общем котле».

Департамент информполитики

О ХОРОВОДЕ, ЛЮЛЯ-КЕБАБЕ И НЕ ТОЛЬКО...

СОГЛАСИЕ

Наталья Березнякова
Фото ДИПа

Постоянные читатели «Пенсионера» знают, что наша газета нередко уделяет внимание этническому многообразию населения Свердловской области. Неудивительно, ведь в нашем регионе проживают представители более 100 наций и народностей.

Не праздником единым...

Неслучайно именно у нас, едва ли не впервые в России, в 2002 году даже был учрежден специальный праздник – День народов Среднего Урала, который с тех пор ежегодно отмечается в первое воскресенье сентября. Прошел он и нынче в минувшие выходные в Екатеринбурге, в парке культуры и отдыха им. Маяковского. Многие национальные объединения демонстрируют свои традиции и обычаи, знакомят гостей с культурой своего народа, угощают блюдами родной кухни, приглашают присоединиться к зажигательным танцам...

В то же время, общаясь с читателями, становится понятно, что тема межнационального общения требует более широко освещения, не только на уровне национальных блюд и примеров народного творчества. Чувствуется в последнее время некая настороженность по отношению к представителям отдельных народов. Увы, связано это с непростыми политическими событиями в мире.

Пара конкретных примеров из разговоров с пенсионерами, позвонившими в газету. Пожилая екатеринбурженка, обратившись в «Пенсионер» с предложением улучшить ТВ-программу, которая размещается в каждом номере, вдруг заявляет:

– Зачем вы вообще печатаете канал ТНВ (новости Татарстана)? Кому он интересен, кто его смотрит?

Мы объяснили, что среди подписчиков нашей газеты очень много жителей Красноуфимского района, где есть татарские, башкирские, а также чувашские, марийские села. Именно для них газета печатает программу канал ТНВ. Эти уральцы хотят слушать новости и песни на родном языке.

– Вы живёте в Свердловской области, но знаете ли, что татарское население – второе по численности в регионе после русских? А сколько здесь смешанных браков?

– Ой, – осеклась собеседница. – Я не подумала...

Еще одна жительница столицы региона вдруг начала объяснять сотрудникам редакции: пора уже разъяснить правительству Республики Таджикистан, что оно неправильно ведет себя по отношению к соотечественникам, которые едут в Россию на заработки. Не спрашивает с них прибыль с доходов, которые они «гребут» в РФ, не контролирует криминальные моменты. Пора газете поднять уровень юридической грамотности руководства Таджикистана!

Как говорится, без комментариев.



Алексей Старостин

Зовем на помощь эксперта

Да, мнения наших читателей в отношении национальной политики в последнее время явно поляризовались. Одни помнят, что они – родом из Советского Союза, по-прежнему интернационалисты и хотят дружить со всеми народами и жить в мире и согласии, другие – наоборот, сомневаются в целесообразности обилия разных народов на «русской уральской земле», опасаются, что коренным жителям работы не останется... И как-то забывают о том, что Урал – территория, где испокон веку живут разные народы.

Значит, настала пора поговорить о разных аспектах национальной политики России. Наш собеседник – Алексей Старостин, крупный специалист в этом вопросе, кандидат исторических наук, эксперт Уральской ассоциации «Центр этноконфессиональных исследований, профилактики экстремизма и противодействия идеологии терроризма», доцент кафедры теологии Уральского государственного горного университета. А также член экспертного совета Федерального агентства по делам национальностей России, член Консультативного совета по делам национальностей Свердловской области. Разговор получился долгий, обстоятельный, так что тему эту мы продолжим и в следующих номерах «Пенсионера».

Так что же это вообще такое – государственная национальная политика?

– Это понятие включает в себя самые разные направления, которые, на первый взгляд, между собой мало связаны, но на самом деле они – единое целое, – начинает беседу Алексей Николаевич. – Первое – это работа с этнокультурными общественными объединениями. Их еще нередко называют национальными диаспорами, хотя это слово в данном случае не совсем корректное. Диаспора – это сообщество людей, которые приехали из какой-то другой страны в новую страну, обжились в ней, но сохраняют свои этнокультурные особенности. Можно сказать, например, таджикская или киргизская диаспоры на Урале, но нельзя сказать татарская диаспора на Урале, это будет грубейшая ошибка, потому что

татары в нашем регионе живут испокон веков. Как и русские, башкиры, марийцы и другие народы – всех и не перечислить!

Второе направление – религиозная политика, работа с религиозными организациями. Третье – забота о сохранении коренных малочисленных народов Севера, Сибири и Дальнего Востока, их мало, государство оказывает содействие сохранению их традиционного образа жизни, культуры, обычаев, языка, особенности хозяйствования. Кстати, к Уралу тема имеет прямое отношение, на севере нашей области живут манси – коренной малочисленный народ.

Четвёртое направление – миграционная политика в плане социокультурной адаптации мигрантов. Необходимо, чтобы приезжие из других стран находились у нас легально, проходили все обязательные документальные процедуры, чтобы не было конфликтов с местным населением, чтобы мигранты знали законы, язык России. Ещё одно направление – казачество, хотя это – часть русского народа, но немножко специфическая, у неё есть исторические особенности, которые сейчас активно возрождаются. Ещё одно важнейшее направление госнацполитики – профилактика экстремизма в сфере межнациональных и межрелигиозных отношений, чтобы люди разных национальностей и вероисповеданий жили в мире и согласии и с уважением относились друг к другу. Чтобы читатели не звонили в газету и не спрашивали,

тоже занимается реализацией госнацполитики, к примеру, оказывает поддержку национальным ансамблям и творческим коллективам, в музеях организует выставки национального творчества разных народов. Что касается праздника – Дня народов среднего Урала, то это, без преувеличения, – уральский предмет для гордости. Эдуард Россель, бывший в то время губернатором, прислушивался к мнению национально-культурных общественных объединений Свердловской области и учредил такой праздник, в котором ярко демонстрируется национальный колорит нашего региона. Если люди не будут хотя бы раз в год надевать национальные костюмы своего народа и знакомить желающих с блюдами своей кухни, то мы вскоре забудем об этническом многообразии Урала. Всё-таки мы каждый день ходим в обычной, привычной всем одежде, внешне ничем друг от друга не отличаемся, так пусть хотя бы один раз в год мы увидим красоту, разнообразие, традиции, танцы, обычаи разных народов.

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области тоже реализует госнацполитику: в ряде школ Свердловской области изучаются татарский, башкирский, марийский языки в местах компактного проживания этих народов, в школе поселке Полуночный Ивдельского района обучают языку манси ребятишек – представителей этого народа. А в гимназии «Ор Авнер» в Екатеринбурге преподают



почему для татар печатают программу «ТНВ», а понимали, что у каждой нации есть определенные культурные потребности и запросы. Эти вот огромные, и вроде разные направления работы и есть государственная национальная политика.

Культура – основа самоидентификации

– В регионе у нас, – продолжает разговор А.Н. Старостин, – есть несколько органов государственной власти, которые отвечают за реализацию госнацполитики. В составе Департамента внутренней политики Свердловской области есть отдел этноконфессиональных отношений и организации работы по профилактике экстремизма. Его направление работы понятно из названия, хотя этим не исчерпывается.

Областное министерство культуры

иврит. Министерство спорта нашей области тоже участвует в реализации государственной политики, поддерживая национальные виды спорта. Каждый из этих органов власти также предоставляет на конкурсной основе субсидии из областного бюджета на поддержку проектов этнокультурных общественных объединений. Помню, был очень интересный проект, авторы которого сделали передвижную музейную экспозицию о творчестве знаменитого татарского поэта Габдуллы Тукая. Представители общественной организации поехали по деревням Красноуфимского, Ачитского, Артинского, Нижнесергинского районов, чтобы проводить творческие конференции, читать стихи Тукая, рассказывать о нем. Замечательный пример популяризации творчества национального поэта, который писал прекрасные стихи.



Кто мы, какие мы?

– Для людей разных национальностей важно услышать песни, на родном языке, поговорить на нем. Это же – потребность душевная! – замечает Алексей Николаевич. – Потому что языковая среда отсутствует, по большому счёту. Особенно в Екатеринбурге, других больших городах, где все по-русски говорят. А другие языки уходят... А как иной раз хочется просто с земляками пообщаться. Помню, проходил в 2010 году федеральный сабантуй в Екатеринбурге. Я на нем был. Ходят татары в тюбетейках, один говорит: «Я впервые за пять лет вспомнил, что я – татарин, тюбетейку надел...» Так что национальные праздники способствуют укреплению дружбы народов, того самого интернационализма, который был присущ Советскому Союзу и в наследство достался России. Но, к сожалению, в последние годы стремительно растёт число тех, кто вообще не связывает себя с какой-либо национальностью.

Я анализировал данные Всероссийской переписи населения 2020-2021 годов.

Согласно им, в Российской Федерации проживают представители 195 народов. У 6 народов численность превышает 1 млн человек:

– Русские – свыше 105 млн, но по сравнению с данными прошлых переписей их стало меньше на 5,43 млн человек.

– Татары – чуть больше 4,71 млн, но стало меньше без малого на 700 000.

– Чеченцы – свыше 1,67 млн, численность увеличилась на 243 с лишним тысячи.

– Башкиры – более 1,57 млн, но стало меньше на 12,6 тысячи человек.

– Чуваши – 1,06 млн, численность сократилась почти на 369 тысяч.

– Аварцы – более 1 млн человек, новый народ-«миллионер».

При этом лишь 130,58 млн россиян указали в ходе переписи свою национальную принадлежность. Выявлено большое количество лиц с неизвестной этничностью: более 17 млн, или 11,64% от общего числа жителей страны. Среди них более 9 млн человек не указали в переписных листах свою национальную принадлежность, а 7 млн просто отказались отвечать на вопрос о национальной принадлежности. Вообще, начиная с 1989 года, рост этой группы идет в гео-



метрической прогрессии, что является тревожной тенденцией.

Что касается населения Свердловской области, то этнический состав региона стабилен: наиболее многочисленный народ – русские. Татары остаются вторым по численности этносом, но их количество сокращается. Определенное влияние оказывают миграционные процессы: многие из тех, кто приехал в наш регион, приобрели российское гражданство и стали постоянными жителями Среднего Урала.

В абсолютном выражении численность славянских народов на Урале, согласно данным переписи, сократилась на 16%, финно-угорских народов уменьшилась в 3,2 раза, татар и башкир – в 2,1 раза, народов Северного Кавказа сократилось на 21%. Зато выросло в 1,7 раза число народов Закавказья, в 1,9 раза – народов Восточной Азии, более чем в 3 раза – народов Центральной Азии, хотя их общая численность составляет лишь 3% от общей численности населения Свердловской области.

В 2010 году в первую десятку народов Среднего Урала входили русские, татары, украинцы, башкиры, марийцы, немцы, удмурты, белорусы, чуваша, мордва, таджики, башкиры, марийцы, украинцы, киргизы, азербайджанцы, узбеки, армяне. Эти изменения являются прямым следствием миграционных процессов. Из всех регионов УрФО Свердловская область является наиболее привлекательной для приезжих: 34% всех мигрантов, поставленных на миграционный учет в 2021 году, приходится на Средний Урал.

На общероссийском фоне, где у 11,64% жителей страны национальная принадлежность не известна, в нашем регионе ситуация более «прозрачная»: «неопределившихся» со своей национальной принадлежностью только 8,9% от общего числа населения.

«БОЛЬШЕ ПОЛОВИНЫ ЭТОГО НЕ ЗНАЮТ»

ЭКСПЕРТЫ СОВЕТУЮТ

«Российская газета»

Как теперь получить пенсионные накопления

Более половины граждан пока не разобрались, как получать выплаты по накопительной пенсии. Только 42% из них знают, что накопительную часть пенсии вы платят одновременно, если ежемесячная выплата меньше 10% прожиточного минимума пенсионера в России.

В зависимости от суммы пенсионных накоплений можно получить в виде единовременной или ежемесячной выплаты, объяснила Людмила Иванова-Швец, доцент базовой кафедры Торгово-промышленной палаты РФ РЭУ им. Плеханова.

С 1 июля за основу расчета берется размер общероссийского прожиточного минимума для пенсионеров. На соотношение размера накоплений и сумму страховой пенсии по старости уже не смотрят.

Алгоритм расчета несложен. Нужно узнать, сколько пенсионных накоплений есть на счете – в выписке индивидуального лицевого счета. И это число разделить на 264 месяца, или ожидаемый период выплаты – 22 года. Для единовременной выплаты накопительная пенсия, поделенная на период дожития, не должна превышать 10% от прожиточного минимума для пенсионеров: 13290 рублей на 2024 год. Если итоговая сумма меньше 1329 рублей, то назначат единовременную выплату, и человек

сразу получит средства пенсионных накоплений. В другом случае назначат накопительную пенсию.

Таким образом, сейчас максимальный размер накопительной пенсии для единовременной выплаты составляет 350 856 рублей: 1329 рублей, помноженные на 264 месяца. Если сумма выше, необходимо дождаться либо повышения прожиточного минимума, либо повышения периода дожития, который устанавливается ежегодно. А до тех пор с заявлением о начислении накопительной пенсии стоит повременить: после его подачи изменить формат выплат уже не получится.

У россиян 1967 года рождения и младше, которые официально работали с 2002 по 2013 год, есть пенсионные накопления. Они могут храниться либо в Социальном фонде России (СФР), либо в негосударственном пенсионном фонде (НПФ). Всем, кто трудился в этот период и уходит на пенсию, стоит поинтересоваться о наличии пенсионных накоплений. Многие даже не знают о них, поскольку эти отчисления делал работодатель, а работнику это было неизвестно.

Можно зайти на сайт СФР в личный кабинет, заказать справку через МФЦ или портал госуслуг, а также через НПФ. Если там есть накопительная часть, необходимо обратиться лично за выплатой накопительной части пенсии.

Право на накопительную пенсию или единовременную выплату возникает на 5 лет раньше, чем на страховую. Получить накопительную пенсию женщины могут с 55 лет, мужчины – с 60 лет или раньше, если человек имеет право на досрочную страховую пенсию по старости.

НОВЫЕ ПРАВИЛА РАЗМЕЩЕНИЯ КАМЕР НА ДОРОГАХ

ПОЛЕЗНО

Владимир Баршев, rg.ru

Вступили в силу правила размещения камер фотовидеофиксации нарушений дорожного движения.

Главная новость для автомобилистов: нарушение порядка установки таких комплексов – основание для прекращения административного дела. То есть штраф автовладелец уже не получит.

Новыми правилами установлен четкий перечень мест, где такие камеры можно устанавливать: на дорогах с выделенной полосой для движения маршрутного транспорта, на аварийно-опасных участках дорог, на пересечении дорог, где в течение отчетного года произошло четыре и более дорожно-транспортных происшествия с материальным ущербом одного вида, или два ДТП одного вида, или четыре происшествия независимо от их вида, в результате которых погибли или были ранены люди.

Также камеры будут размещаться на автоматических пунктах весового и габаритного контроля, в местах производства работ по строительству, реконструкции, капитальному ремонту дорог, а также других работ, требующих введения временных ограничений или прекращения движения, на пешеходных переходах, в местах, где запрещена стоянка или остановка, а также на перекрестках. Причем в случае размещения камер в местах производства дорожных работ, их должны будут тут же снимать, когда такие работы прекращаются.

В населенных пунктах камеры могут быть установлены на расстоянии не менее километра, вне населенных пунктов – не менее пяти километров, если речь не идет о перекрестках. Зона контроля не может начинаться ранее, чем через 150-300 метров от предупреждающего о камере знака. А при начале населенного пункта – не менее 100 метров от знака, обозначающего начало этого пункта.

Благодаря новым правилам часть уже установленных камер перестанет работать на выявление нарушений.



Дежурный по номеру
Елена Зинковская

Наши читатели – люди реалистичные, особых надежд на официальные мероприятия не возлагают. Но все-таки некоторые пожелания у них есть.

Поможет ли нам месячник пенсионера?

Самое главное – внимание

Так считает читательница из Екатеринбурга, ветеран труда, педагог с большим стажем **Фаина Андреевна Новоселова**. «Что самое важное для пенсионеров? Внимание. После выхода на пенсию многие связи обрываются, мы остаемся забытыми, одинокими людьми. Если крупные предприятия не забывают своих ветеранов, приглашают их на праздничные концерты, вечера, то в школе, к сожалению, нет такой практики.

В 1993 году я вышла на пенсию, сейчас – инвалид, на улицу выходить не могу, сижу дома. Изредка меня навещают ученики из соседней школы. Но они всегда торопятся – быстро поздравили и убежали. Как-то принесли мне в подарок сумку с крупами. Зачем это? Жаль, но ни у школьников, ни у молодых учителей нет желания посидеть, поговорить, им постоянно некогда. А ведь я могла бы многое рассказать, поделиться опытом, посоветовать. В ноябре мне исполнится 86 лет, жизнь была интересной, насыщенной. Много лет преподавала в школе русский язык и литературу, этику и эстетику, уроки технологии, которые пришли на смену урокам труда. Рада, что сейчас снова их возвращают в школы. В 1972 году, когда завуч уговорила меня вести этот предмет, мне пришлось с головой окунуться в подготовку к занятиям, ведь никакой литературы и программ по предмету не было. За месяц оборудовала кабинет, учебники обслуживающего труда покупала в издательстве в Украине, там же заказала манекены, плакаты. Больше 10 лет была руководителем городского методобъединения, в четверти проводила по 2-3 семинара на район, город, область, делилась опытом. В школе коллеги звали меня «заслуженный учитель», хотя официально у меня такого звания нет, я – старший учитель. Надеюсь, что мой опыт пригодится молодым коллегам. Очень жду их в гости».

Лучше помочь деньгами

Анатолий Афанасьевич из села Ницинское Ирбитского района предлагает: «Может, в месячник пенсионера пожилым лучше помочь деньгами? Пенсии нищенские, а цены – чем дальше, тем страшнее. Мы, «дети войны», как были нищими с детства, так ими и остаемся. Мероприятия любит начальство, чиновники, чтобы выступить, рассказать, какие они хорошие. На пенсионеров им, по большому счету, начихать. А вот клуб у нас в селе хорошо работает. Девчата – молодцы, всегда приглашают пожилых на концерт, на чай.

Вообще, сейчас у нас – сплошные праздники. В советское время такого не было. Новый год отмечали 1 января, 2-го уже шли на работу. А теперь 10 дней гуляют! Еще предлагают на 4-дневку перейти. Работать-то когда? При этом пенсионный возраст увеличивается...

Прочитал в газете статью «Почем таблетки от жадности», подивился предпримчивости на городских рынках. Я свой урожай продавать не могу, никогда этим не занимался. У нас усадьба большая – 37 соток. Весной и осенью все сами с женой перепахиваем, земля хорошая, удобренная. Урожай собираем каждый год хороший, садим всего понемногу, есть теплица, парник, и кусты ягодные, и цветочки. Раньше приезжали представители потребкооперации, закупали у нас продукты. Теперь никто этого не делает. Так что излишки я раздаю соседям, знакомым. Снабжаю односельчан и огурцами, и помидорами, и картошкой, и соленьями, – только банки верните. Нам с женой много не надо.

«От месячника ничего не ожидаю, – говорит **Владимир Александрович Чащин** из Асбеста. – Наверное, будут поздравления от властей, но ведь дальше слов их забота о пенсионерах не идет. Лучше бы пенсию добавили! Так хочется, чтобы начали возрождаться деревни, чтобы народ снова захотел там жить. Чтобы и в глубинке были у людей работа с хорошей зарплатой, ясли, садики, школы современные и другие условия для жизни не хуже, чем в городе».

Без общения тяжело

Людмиле Константиновне из Карпинска не хватает душевного общения. «В нашей городской газете напечатали обо всех мероприятиях, которые будут проводить для пенсионеров. Есть и танцы, и вязание, и встречи с психологами. Но мои ровесники туда уже не ходят: ноги болят, голова кружится, давление высокое... На днях мне исполнилось 86 лет. Приезжали дети, внуки, поздравляли, посидели хорошо. Но вот они разъехались, и я опять одна. Старость – это неприятно в большей степени от того, что одиноко. Подруги болеют, общаемся, в основном, только по телефону. А в телефонных разговорах душевности не хватает. Главное – нет общения, от этого тяжело». Посетовала пенсионерка и на действия областных властей: «Губернатор даже не упомянул о «детях войны». А ведь наше поколение и голод, и холод пережило, и нищету».

Вот такая забота

Нина Михайловна Могильникова из Первоуральска сетует: «В начале августа у нас в доме перекрыли горячую воду. Сначала было объявление, что дадут 9 августа, потом – 15, потом – 20. И по сей день воды нет. Ни управляющая компания, ни водоканал ответа не дают. А мне 82 года, ноги больные, сами понимаете, греть воду в кастрюльках и мыться из тазика неудобно. Газету «Пенсионер» почта носит по два номера сразу. Получается, что одну неделю мы живем без программ. Вот такая забота о пенсионерах».

Перебои в работе почты беспокоят также **Галину Васильевну Дробиняк** и **Лидию Николаевну Сизикову** из Талицы. Позвонив в редакцию, они рассказали, что являются постоянными подписчиками нашей газеты: «Пенсионер» нам очень нравится, здесь есть все, что для нас интересно. Но в последнее время газету мы не получаем. На почте говорят, что носить некому. И предлагают нам самим забирать номера в почтовом отделении. Но мы – люди далеко не молодые, идти до почты далеко, не под силу. Нашим знакомым даже повестки в суд не доставили, из-за этого судебное заседание отложили. В почтовом отделении Талицы говорят, что надо обращаться в Камышлов. Но туда не дозвониться, не добраться! А ведь для пенсионеров важны личные контакты. Все наше общение – телевизор да газета, и ту не носят. Что делать? Хоть от подписки отказывайся. А мы к газете привыкли, до слез жалко будет с ней расставаться. Считаем, почту снова нужно сделать государственной структурой, а не частной. Пишите об этом чаще, может, депутаты помогут».

СТАТИСТИКА

Дежурному поступило **19** звонков
из Асбеста, Екатеринбурга, Верхней Туры, Карпинска, Талицы,
Первоуральска, Каменского и Ирбитского городских округов.

Знаки «Совет да любовь» в честь Дня пенсионера

МЕЖДУ ТЕМ

Уральцы получили знаки «Совет да любовь» в честь Дня пенсионера. Заместитель губернатора Павел Креков награбил три супружеские пары, прожившие вместе более 50 лет.

Это – благодарность и поощрение от правительства региона за создание крепкой семьи, воспитание одного или нескольких детей. Среди награжденных – Татьяна и Вячеслав Вильдяевы, Карина и Леонид Софьины, Галина и Александр Сухоруковы. Всего в Свердловской области такие знаки отличия в 2024 году получили уже 3299 пар.

«Каждый из вас – пример того, что может сделать человек для своей Родины: добросовестно трудиться, воспитывать детей, внуков и правнуков, развивать промышленность, сельское хозяйство, здравоохранение, образование и другие сферы. Вы создали семьи, воспитали детей, и, конечно, всегда чувствовали и чувствуете причастность к Родине, к России», – обратилась к участникам мероприятия председатель Законодательного собрания Свердловской области Людмила Бабушкина.

Департамент информполитики

ПЕРВЫЙ



05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00 12.00, 15.00, 18.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+

РОССИЯ



05.00, 09.30 УТРО РОССИИ
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, 07.30 КТО КОГО? 12+
08.30 ВСЕ О ГЛАВНОМ 12+
09.00, 12.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05, 20.50, 23.45, 02.15 ВСЕ НА МАТЧ!

КУЛЬТУРА



06.30 ПЕШКОМ... 12+
07.05 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА 12+
08.00 НЕВСКИЙ КОВЧЕГ. 12+
08.30 ЖИЗНЬ И СУДЬБА 12+

Домашний



06.30, 06.00 ПО ДЕЛАМ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.25 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.25 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+

ТНТ



07.00, 06.00 УТРО ТНТ 16+
08.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
09.00 ВЫЖИТЬ В ДУБАЕ. ВОЗВРАЩЕНИЕ
16+

ЗВЕЗДА



05.40 Д/Ф «ГЕРОЙ 115» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ
08.10, 05.05 МОСКВА 16+
08.40 Х/Ф «ТАЕЖНЫЙ ДЕТЕКТИВ» 12+

4 КАНАЛ



11.00, 11.15, 11.30, 11.45, 16.05, 16.20,
16.35, 16.50 ВНЕ ЗОНЫ 12+
06.00, 09.00, 09.30, 14.05, 14.30
НАВИГАТОР 12+

5 канал



05.00, 09.00, 13.00, 17.00 00.00
ИЗВЕСТИЯ 16+
05.25, 06.10 Т/С «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-4»
16+

ТНВ



06.00, 13.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 22.20 Т/С «БЫЛ СЛУЧАЙ...»
16+

ОТВ



05.00 НОВОСТИ ТАУ «9 1/2». ИТОГИ
НЕДЕЛИ 16+
06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55,
19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+

СТС



06.00 ЕРАЛАШ 16+
07.00 М/Ф «ФИКСИКИ» 0+
07.30 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
07.50 М/Ф «МАШКИНЫ СТРАШИЛКИ» 0+

ТВ3



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

РЕН ТВ



05.00, 18.00, 02.10 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ
ГИПОТЕЗЫ 16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 НОВОСТИ
16+

ВТОРНИК, 10 СЕНТЯБРЯ

ПЕРВЫЙ



05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 15.00, 18.00, 03.00 НОВОСТИ
09.10 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+

РОССИЯ



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

НТВ



04.55 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, 07.30 КТО КОГО? 12+
08.30 ГЕОГРАФИЯ СПОРТА. ВОЛОГДА
12+

КУЛЬТУРА



06.30 ПЕШКОМ... 12+
07.05 ЛЕГЕНДЫ МИРОВОГО КИНО
12+

Домашний



06.30, 05.30 ПО ДЕЛАМ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.25, 04.40 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

ТНТ



07.00, 06.00 УТРО ТНТ 16+
08.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
09.00 ИГРЫ БЕЗ ГРАНИЦ 16+

ЗВЕЗДА



05.15 Т/С «СМЕРШ. ЛЕГЕНДА ДЛЯ
ПРЕДАТЕЛЯ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ
08.15 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «ТАЕЖНЫЙ ДЕТЕКТИВ» 12+

4 КАНАЛ



12.05, 12.20, 12.35, 12.50, 17.00, 17.15,
17.30, 17.45, 23.30 ВНЕ ЗОНЫ 12+
06.00, 10.05, 10.30, 15.00, 15.30, 21.00
НАВИГАТОР 12+

5 канал



09.00, 13.00, 17.00 00.00
ИЗВЕСТИЯ 16+
06.45, 07.25 «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-4» 16+

ТНВ



06.00, 13.05, 01.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 22.15 Т/С «БЫЛ СЛУЧАЙ...»
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+
07.00 М/Ф «ФИКСИКИ» 0+
07.30 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
07.50 М/Ф «МАШКИНЫ СТРАШИЛКИ» 0+

ТВ3



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

РЕН ТВ



05.00, 18.00, 02.15 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ
ГИПОТЕЗЫ 16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00
НОВОСТИ 16+

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 15.00, 18.00, 03.00 НОВОСТИ
09.10 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+

РОССИЯ 1

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

НТВ

06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ
16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35
СЕГОДНЯ
08.25, 10.35 Т/С «ПЁС» 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00, 07.30 КТО КОГО? 12+
08.30 ФУТБОЛ 6+
09.00, 12.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05, 17.30, 21.00, 23.45, 02.15 ВСЕ НА
МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА K

06.30 ПЕШКОМ... 12+
07.05 ЛЕГЕНДЫ МИРОВОГО КИНО 12+
07.35 Д/Ф «АННА ТИМИРЁВА» 12+
08.30 ЖИЗНЬ И СУДЬБА 12+
08.55, 22.20 Х/Ф «ПРОТИВОСТОЯНИЕ»
12+

Домашний

06.30, 05.35 ПО ДЕЛАМ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.20, 04.45 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ!
16+

ТНТ

07.00, 06.00 УТРО ТНТ 16+
08.00-18.00 «САШАТАНЯ» 16+
18.30-20.30 Т/С «ПРОСТО МИХАЛЫЧ»
16+

ЗВЕЗДА

05.15, 13.50, 17.05, 03.35 Т/С «НОЧНЫЕ
ЛАСТОЧКИ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ
16+

ТВ Центр

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

4 КАНАЛ

09.00, 09.15, 09.30, 09.45, 13.00, 13.15,
13.30, 13.45, 18.00, 18.15, 18.30,
18.45 ВНЕ ЗОНЫ 12+

5 канал

09.00, 13.00, 17.00 00.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
06.25 Т/С «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-4» 16+
07.20, 08.05 Т/С «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-4»
16+

ТНВ

06.00, 13.05, 01.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 22.15 Т/С «БЫЛ СЛУЧАЙ...»
16+

ОТВ

05.00, 08.00, 12.00, 15.00, 22.30 СОБЫТИЯ
16+
05.30, 08.30, 12.30, 15.30, 23.00,
СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+

СТС

06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
07.00 М/Ф «ФИКСИКИ» 0+
07.30 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+

ТВ3

06.00 Т/С «ЧУДО-ДОКТОР» 16+
06.45, 05.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+

ПЕН ТВ

05.00, 18.00, 02.25 САМЫЕ
ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00
НОВОСТИ 16+

ЧЕТВЕРГ, 12 СЕНТЯБРЯ

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 15.00, 18.00, 03.00 НОВОСТИ
09.10 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+

РОССИЯ 1

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

НТВ

06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ
16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35
СЕГОДНЯ
08.25, 10.35 Т/С «ПЁС»
16+

МАТЧ ТВ 2

08.00, 07.30 КТО КОГО? 12+
08.30 ТРЕТИЙ ТАЙМ 12+
09.00, 10.30, 17.25 НОВОСТИ
09.05, 17.30, 23.45, 02.15 ВСЕ НА МАТЧ!
12+

КУЛЬТУРА K

06.30 ПЕШКОМ... 12+
07.05 ЛЕГЕНДЫ МИРОВОГО КИНО 12+
07.35, 00.55 Д/Ф «АЛЕКСАНДР НЕВСКИЙ»
12+

Домашний

06.30, 05.35 ПО ДЕЛАМ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.25, 04.45 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

ТНТ

07.00, 06.00 УТРО ТНТ 16+
08.00-18.00 «САШАТАНЯ» 16+
18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00
Т/С «ПРОСТО МИХАЛЫЧ»
16+

ЗВЕЗДА

07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ
16+

ТВ Центр

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

4 КАНАЛ

05.00, 05.15, 10.05, 10.15, 10.30, 10.45,
14.05, 14.15, 14.30, 14.45, 19.30,
19.45, 01.30, 01.45, 02.00, 02.15 ВНЕ
ЗОНЫ 12+

5 канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 00.00
ИЗВЕСТИЯ 16+
05.25, 05.45, 06.35 Т/С «МОРСКИЕ
ДЬЯВОЛЫ-4» 16+

ТНВ

06.00, 13.05, 01.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 22.15 Т/С «БЫЛ СЛУЧАЙ...»
16+

ОТВ

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

СТС

06.00 ЕРАЛАШ 16+
07.00 М/Ф «ФИКСИКИ» 0+
07.30 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+

ТВ3

06.00 Т/С «ЧУДО-ДОКТОР» 16+
06.45, 05.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+

ПЕН ТВ

05.00, 18.00, 02.50 САМЫЕ
ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00
НОВОСТИ 16+

В ПОМОЩЬ БОЙЦАМ СВО

ПОДДЕРЖИМ НАШИХ!

Более 5 тысяч сухих пайков и армейских наборов отправили участникам специальной военной операции активисты центров общения старшего поколения Свердловской области.

Уже год центры общения старшего поколения, созданные при отделении Социального фонда России по Свердловской области, оказывают помощь участникам СВО. Посетители центров регулярно собирают и отправляют бойцам сухпайки, сухофрукты, травы для чаев. За год работы на передовую было отправлено более 5 тысяч сухпайков и армейских наборов.

Кроме того, неравнодушные свердловчане «серебряного» возраста освоили технику изготовления «сухого душа»: они пропитывают одноразовую губку специальным моющим раствором, упаковывают ее в пакет и оборачивают сухим полотенцем. Достаточно добавить

несколько капель воды в такой пакет с губкой, чтобы образовалась пена, которая потом не требует смывания.

– Посетители наших центров общения активно участвуют в благотворительных акциях по поддержке военнослужащих, – отметила управляющий отделением СФР в Свердловской области Елена Альшиц. – Кроме сборки армейских наборов и сухпайков, они плетут маскировочные сети и нашьлемники для солдат».

Напомним, что в Свердловской области открыто восемь центров общения старшего поколения: в Ленинском и Чкаловском районах Екатеринбурга, в Каменске-Уральском, Кировграде, Камышлове, Первоуральске, Алапаевске и Карпинске.

С планом мероприятий центров общения можно ознакомиться на региональной странице сайта Социального фонда России в разделе «Информация для жителей региона»: sfr.gov.ru/branches/sverdlovsk/.

Отделение СФР по Свердловской области

ФЕДЕРАЛЬНЫЕ ГРАНТЫ НА БЛАГОУСТРОЙСТВО

ОФИЦИАЛЬНО

Победителями очередного Всероссийского конкурса лучших проектов создания комфортной городской среды стали 7 концепций благоустройства, выдвинутых муниципалитетами Свердловской области. На благоустройство территорий Среднего Урала в 2025-2026 годах из федерального бюджета выделят свыше 500 миллионов рублей.

Всего Свердловскую область на всероссийском конкурсе проектов комфортной городской среды в категориях «малые города» и «исторические поселения» представляли 20 проектов. Победителями стали:

– Полевской, территория Парка по ул. Победы;

– Красноуфимск, нижний уровень набережной реки Уфа;

– Качканар, набережная Нижне-Качканарского водохранилища в районе стадиона «Горняк»;

– Красноуральск, ул. Ленина, включая сквер имени Севастьянова и площадь Победы;

– Лесной, территория между домом творчества «Юность», парком аттракционов и терапевтическим отделением;

– Верхний Тагил, парк детства «Лукоморье»;

– Верхняя Тура, прогулочный маршрут от Парка Победы до ул. Лесная.

Строительные работы на этих территориях стартуют в 2025 году. Всего за 6 лет 29 заявок на реализацию проектов благоустройства от Свердловской области были признаны лучшими на федеральном уровне и реализованы. На воплощение проектов было направлено свыше 2 млрд рублей.

Департамент информполитики

ВОЗРАСТ – НЕ ПРИГОВОР, А ДРАГОЦЕННЫЙ ОПЫТ, ЗНАНИЯ, МУДРОСТЬ

ВСТРЕЧА ДЛЯ ВАС

Юлия Качесова, заместитель председателя СОО ветеранов, пенсионеров
Фото предоставлено автором

Наш регион 25 августа отметил День пенсионера. В соответствии с указом губернатора этот праздник отмечается в Свердловской области в последнее воскресенье августа с 2013 года. Он дает старт месячнику пенсионера, это подразумевает проведение мероприятий различного формата в муниципальных образованиях нашей области.

За подробностями мы обратились к председателю Свердловской областной общественной организации ветеранов, пенсионеров Ю.Д. Судакову.

– Юрий Дмитриевич, как в этом году представители старшего поколения отметили День пенсионера?

– Мы гордимся тем, что у нас есть такой уникальный праздник, который проходит в регионе уже 11-й раз. Ветеранов ждёт множество мероприятий – конкурсов, выставок, встреч, концертов. В резиденции губернатора Свердловской области состоялся торжественный прием, посвященный этому празднику. Для представителей муниципальных образований нашего региона участие в торжественном приеме – большая честь. В нем приняли участие более 150 человек, приехали председатели координационных советов ветеранских организаций управленческих округов, председатели местных отделений областного совета ветеранов, пенсионеров. Для гостей организовали экскурсию по залам и достопримечательностям дома Севастьянова – памятника архитектуры.

В конференц-зале прошла официальная часть приема. По поручению губернатора Е.В. Куйвашева ветеранов

поздравил заместитель губернатора П.В. Креков. К поздравлениям присоединилась председатель Законодательного собрания Свердловской области Л.В. Бабушкина. Она рассказала о тесном контакте с ветеранскими объединениями, о социальной поддержке граждан старшего поколения. В частности, принят большой пакет региональных законов, направленных на установление различных льгот и выплат.

У меня была возможность поблагодарить представителей общественности и органов власти за совместную работу и поддержку инициатив ветеранского движения, рассказать о старте нового социального проекта «Наш возраст счастье не помеха». Проект стал победителем в конкурсе НКО и получил субсидию, его реализация пройдет с 1 сентября по 30 ноября этого года.

– Расскажите подробнее о новом проекте. Что предшествовало победе в конкурсе?

– Всё началось с большой работы еще в апреле. Проект «Наш возраст счастье не помеха» является продолжением многолетнего успешно реализованного проекта «Храним традиции, живем настоящим, творим будущее», направленного на создание условий для проведения комплексной работы по совершенствованию программы активного долголетия в регионе, вовлечение ветеранов, пенсионеров в общественную жизнь Свердловской области.

С увеличением продолжительности жизни в современном мире постепенно меняется восприятие возраста. Вместо старости чаще говорят о зрелости, роль и место людей старшего поколения в обществе трансформируется. На примере ветеранской общественности и пенсионеров Свердловской области мы хотим показать, что яркая, насыщенная, полная событиями жизнь возможна в любом возрасте. Возраст – не приговор. Возраст – это драгоценный опыт, знания, мудрость. В 2024 году проект получил



новое название, новые темы конкурсов. Он расширит целевую аудиторию, к участию в нем присоединятся школьники, студенты, курсанты, волонтеры.

– Какие конкурсы ждут ветеранскую общественность региона в этом году?

– Будут проведены два областных конкурса: садоводов и огородников «Лето – жаркая пора» и фотоконкурс «Моя уральская семья». Областной конкурс «Лето – жаркая пора» представлен в трех номинациях: **овощной калейдоскоп** – фотографии декоративных композиций из овощей, фруктов, ягод и прочих растительных материалов; **чудеса природы** – фотографии, демонстрирующие забавные эксперименты природы, глядя на которые, не верится, что они выросли на грядке; **самый лучший участок** – фотографии уголков садового участка с элементами декора и ландшафтного дизайна.

Фотоконкурс «Моя уральская семья» – новая составляющая нашего проекта. Мы хотим раскрыть и подчеркнуть роль семьи в формировании здорового общества, показать, что семья – это сохранение традиций, жизнь в любви и гармонии, выстраивание мирного, светлого будущего. Ведь мы рассматриваем

семью не только как состав – мама, папа, я, но и в формате наставничества молодого поколения.

Фотоконкурс представлен в номинациях: **храним традиции** – фотографии, отражающие память о героях Великой Отечественной войны, уважение к старшему поколению; **живём настоящим** – фотографии о преемственности поколений и наставничестве, военно-патриотическом и духовно-нравственном воспитании молодежи, встречи и уроки мужества; **творим будущее** – это семейный очаг, многодетные семьи, диднасти, поддержка близких, здоровая семейная атмосфера.

– Как можно принять участие в проекте?

– Работа уже началась в местных отделениях нашей организации по всей области. Есть положения о конкурсах, календарный план мероприятий проекта. Пройдут три этапа – местный, окружной и областной, на каждом этапе будут победители. Приглашаем всех к участию: обращайтесь в ветеранские организации своего района, уточняйте детали, оформляйте заявки на участие и приносите, присылайте фотографии. До встречи на награждении!

КАБАЧКИ ВОЗЬМЕТЕ?

ПИТАНИЕ ПО СЕЗОНУ

здоровое-питание.рф

Каждый из нас хоть раз в жизни получал подобное предложение от друзей или родственников-дачников. Никогда не отказывайтесь, уверяет эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Кира Глинка.

Кабачки – низкокалорийные овощи, в 100 г продукта содержится 24-27 ккал. Это позволяет включать их в рацион людям, которые придерживаются диеты. Еще одним бонусом для худеющих является клетчатка, она содержится и в мякоти, и в кожуре кабачка. Попадая в желудочно-кишечный тракт, клетчатка увеличивается в объеме, вызывая чувство насыщения и выработку гормонов, снижающих аппетит.

Помимо клетчатки в составе кабачков довольно богатый набор полезных веществ. Среди них – жирорастворимые витамины А, бета-каротин, Е и К. Водорастворимые витамины группы В: В1, В2, В3 (РР), В4, В5, В6, В9. А также витамин С – антиоксидант и защитник нашего организма. Конечно, с шиповником или

лимоном не тягаться, но 100 г кабачка способны покрыть до 20% суточной нормы витамина С. В семенах кабачка много незаменимой жирной кислоты омега-3, которая поступает в организм только с пищей. Из микроэлементов особую ценность представляют калий, магний, железо и цинк.

Высокое содержание калия и магния делает кабачки продуктом, полезным для сердца и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Калий играет важную роль в процессе сокращения мышц, в том числе сердечной, в функционировании нервной системы, в поддержании водного баланса организма, нормального кровяного давления и сахара в крови.

Еще одна важная функция калия – сохранение концентрации основного питательного вещества для сердца – магния. Калий нормализует сердечный ритм и предотвращает накопления солей натрия в клетках и сосудах. Благодаря высокому содержанию калия и воды кабачки способствуют выведению из организма лишней жидкости, тем самым уменьшая отеки, что также облегчает работу сердечно-сосудистой системы.

Клетчатка в составе кабачков помогает снизить уровень холестерина в крови,

который откладывается на стенках сосудов, а магний замедляет накопление холестерина в поврежденном сосуде и последующее образования атеросклеротической бляшки. Антиатерогенные эффекты клетчатки и магния снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Особую ценность представляет сырой кабачок, так как при термической обработке многие витамины и антиоксиданты разрушаются. В сыром виде кабачок можно употреблять, например, в составе салатов или овощных смузи. Оптимальным способом приготовления кабачков является запекание. Противопоказаний к употреблению кабачков практически нет, только индивидуальная непереносимость, что довольно редкое явление, так как кабачки считаются не аллергенным продуктом. Это же свойство позволяет вводить их в детский прикорм на первом году жизни.

Кабачки используют для приготовления блюд во всех странах мира, однако в России они особенно популярны. Неприхотливые к условиям, кабачки растут быстро, дают хороший урожай, готовятся просто и стоят недорого. Рецептов блюд с кабачками огромное множество, их жарят, запекают, тушат и употребляют сырыми.

ОСЕННЯЯ ПОСАДКА КЛУБНИКИ

ЗАБОТЫ

Римма Врубель



www.ogorod.ru

Первая половина сентября – самое подходящее время для посадки клубники, точнее, переноса укоренившихся розеток на новую грядку. Сделать это нужно не позднее 3 недель до наступления серьезного похолодания.

Пересаживать клубнику осенью предпочтительнее: при весенней посадке урожай на новых грядках появится только через год, а посаженные осенью кустики заплодоносят уже будущим летом.

Клубника требовательна к предшественникам. Хорошо растет после бобовых и бахчевых культур, лука и чеснока, салатов, редиски, но негативно реагирует, если предшественниками на грядках были картофель, огурцы, перцы, капуста, баклажаны. Отобранные для переноса розетки лучше сутки подержать в воде с добавленным стимулятором роста.

Грядку для молодой клубники готовят за несколько дней до пересадки, чтобы грунт осел, внесенные удобрения растворились. В день посадки ее нужно повторно перекопать, внести удобрения. На 1 кв. метр площади рекомендуется внести 8-10 кг перегноя или компоста, 100 г суперфосфата или 30 г сульфата калия.

Наука предлагает посадку молодой клубники на грядку, накрытую черным агроволокном. Такое «одеяло» позволяет регулировать температуру почвы, не давая ей промерзнуть или перегреться, избавляет от прополки сорняков. Кустики сажают в небольшие разрезы на материале.

В открытом грунте ямки должны быть такими, чтобы в них свободно помещались корни клубники. Вначале лунку надо пролить водой, желательнее бросить горсть золы, затем, аккуратно расправив корни, присыпать их землей и уплотнить ладонью. Нельзя углублять «сердечко» - точку роста, оно должно остаться на поверхности. При заглублении нежное растение выпревает и гибнет.

РУЛЕТКИ ИЗ КАБАЧКОВ С ПОМИДОРАМИ И СЫРОМ

ПОТРЕБУЕТСЯ:

Молодые кабачки 4 шт.
Плавленный сыр (2 штуки) 180 гр
Чеснок 4 зубч.
Помидоры 1 шт.
Соль по вкусу
Зелень по вкусу
Сметана (Или майонез) 5 стол.л.
Растительное масло (для жарки) 2 стол.л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Помойте кабачки и разрежьте их вдоль на пластинки толщиной около 5 мм. Посолите и оставьте на 10 мин.

Дальше разогрейте растительное масло в сковороде и поджарьте порезанные кабачки с двух сторон.

Выложить на тарелку с бумажным полотенцем, чтоб убрался жир. Оставить остывать

Пока кабачки будут остужаться, можно приготовить начинку для рулетиков. Для этого плавленый сырок натрите на терке (Я просто разминала вилкой) Подавите чеснок в чесночнице. Теперь смешайте



натертый сырок, чеснок и майонез или сметану (Я брала сметану 15% , потому что майонез не люблю)

Помидорку порежьте небольшими полосочками. Зелень промойте под проточной водой.

Возьмите холодный обжаренный кабачок и на всю его поверхность с одной стороны положите сырно-чесночную смесь небольшим слоем. Затем положите кусочек помидора на более широ-

кий край кабачка. Рядом с помидором положите маленькие веточки петрушки и укропа.(У меня укропа и петрушки не было, я положила листики салата, получилось также вкусно) Теперь аккуратно заверните рулетик. Так сделайте со всеми обжаренными пластинками кабачка

Готовые рулетики – отличная острая закуска. Блюдо очень сытное.

1000.menu

Во времена холодной войны лучшим советским умом было поручено создать средство, способное защитить людей от радиации, при возможном ядерном конфликте. Изобрести его удалось группе ученых, которой руководил А.В. Дорогов. Научные работники сделали средство, которое может помочь вернуть здоровье даже в самых сложных ситуациях.

АСД
или «чудо XX века»
Готовый продукт получил название АСД (Антисептик Стимулятор Дорого-



Дорогов Алексей Власович, ученый



АСД – УНИКАЛЬНОЕ СРЕДСТВО, КОТОРОЕ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВЬЕ ДАЖЕ В САМЫХ ТРУДНЫХ СИТУАЦИЯХ

ва). Он представляет собой биогенный стимулятор и адаптоген, содействующий устранению любых нарушений в организме. Благодаря высокой эффективности данный препарат стал пользоваться популярностью даже у высших партийных чиновников СССР.

На пороге нового конфликта

В последние годы ситуация с Западом вновь накалилась. Были подняты секретные архивы, откуда ученые узнали об АСД-2.

При помощи современных технологий, они поняли, что средство не только защищает от радиации, но и может помочь при заболеваниях сердца и сосудов, нервной системы, печени, болезнях желудочно-ки-

шечного тракта, глаз, ушей, суставов, почек, эндокринной и дыхательной системы, кожи, слабом иммунитете и других.

По этой причине ученые создали фитосвечи на основе фракции АСД-2 и назвали их «Неофракцин». Они могут

помочь избавиться от головных и суставных болей, нормализовать давление и уровень сахара, наладить пищеварение и работу эндокринной системы, вернуть здоровье коже, улучшить зрение и слух, укрепить иммунную систему, эффективны при сим-

птомах мочеполовых заболеваний.

Нет ничего сложного, чтобы испытать на себе действие свечей. Вы можете начать применять их уже сегодня! Фитосвечи «Неофракцин» с фракцией АСД-2 – ваш верный путь к долголетию.

СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

ПОДАРОК «НЕОФРАКЦИН»

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позволившему ПОДАРОК* – «НЕОФРАКЦИН»

Для этого сделайте 2 простых шага:

1. ПОЗВОНИТЕ по телефону **8-800-302-30-30**

и назовите промокод акции **4109**

2. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите

Ваш ПОДАРОК* – «Неофракцин»

Акционное предложение действует до 4 ноября 2024 г.

ОБЪЕКТ РЕКЛАМИРОВАНИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИП Лугова Юлия Александровна. ИНН: 02702311387. ОГРН/ИП: 3020280004780. 450022, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Министера Губайдуллина, д. 25/1, кв. 56. Срок проведения акции до 4 ноября 2024 г. * Подробности акции, правила ее проведения, количество подарков, сроки, место и порядок их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонок по РФ бесплатный). Реклама.

«Я НЕ ОТБИРАЮ У МОИХ ДЕТЕЙ ИХ ОТЦОВ»

ОТКРОВЕННО

www.starhit.ru
Фото: t2.gstatic.com

В отличие от многих коллег по шоу-бизнесу, Ольга Кабо не стремится скрывать свой возраст ни на словах, ни при помощи современных возможностей медицины. С такой внешностью цифрами в паспорте можно только хвастаться...

Кабо привыкла все делать на «отлично»: в ее биографии – более 80 успешных кинопроектов, десятки ярких ролей на театральной сцене. Несмотря на востребованность, она всегда старалась быть заботливой мамой для сына Виктора и дочери Татьяны, ради воспитания которой на три года уходила из профессии.

– Как вообще относитесь к возрасту? Страшно ли ощущать изменения внешние и внутренние?

– Возраста не ощущаю, полна сил и энергии! Всего лишь цифры в паспорте, но зато – жизненный опыт, любовь и благодарность, которых с каждым днем в моей душе становится больше. Живу в полной гармонии с собой, с удовольствием вижу свое отражение в зеркале и наслаждаюсь морщинками на лице, они напоминают мне о счастливых или грустных мгновениях судьбы.

– Вы – не из тех, кто увлекается пластикой и всеми силами хватается за молодость. Но выглядите вы роскошно. По-прежнему можете сказать про себя, что не прибегали к хирургическим вмешательствам?

– Очень ценю лицо, подаренное мне в день рождения, не думаю о том, чтобы его «перекроить» на современный лад. Не хочется потерять индивидуальность и стать, как все. Но это не отменяет тщательный уход и применение правильной косметики.

А главное, редко достигаемое счастье и блаженство, – хорошенько выспаться, проснуться без будильника. Во время гастролей случается побыть наедине с собой в гостинице: почитать книжку, подремать днем и до вечера никуда не спешить.

– В чем секрет вашей личной молодости? Что заряжает, наполняет?

– Я – оптимист! Радуюсь каждому прожитому дню, люблю то, чем занимаюсь, ценю друзей, общаюсь с единомышленниками. Люди чуждые мне не задерживаются рядом надолго, сами отваливаются, как высохшая грязь от ботинок. Обожаю выходить на сцену, слушать, как рукоплещет зрительный зал, заряжаюсь энергией творчества.

– В чем ищете спокойствие и гармонию в нынешние непростые времена? Следите ли за тем, всем, что происходит?

– Времена, действительно, непростые и очень наэлектризованные. Поэтому стараюсь не «утопать» в новостях, нахожу отдушину в общении с родными. В политике я – непрофессионал, моя гражданская позиция – это роли, которые я играю, стихи, которые читаю со сцены.

– Вы производите впечатление

сильной и уверенной в себе женщины. Бывают ли минуты, когда вы позволяете себе побыть слабой?

– Нет! Слабость – это не мое! Я не культивирую силу, просто знаю, что на мне семья: если не я, то кто? Помогаю маме, поддерживаю детей, содержу лошадь и двух такс. Это – частичка меня и вовсе не в тягость! Главное, чтобы была работа, тогда будет и уверенность в завтрашнем дне.

– Легко прощаете? Или запоминаете обиду и можете вычеркнуть обидчика из жизни?

– Как сказал Махатма Ганди: «Умение прощать – свойство сильных, слабые не прощают». Великая мудрость – научиться прощать и просить прощения, на это способны только великодушные и уверенные в себе люди.

– Уже несколько лет вы судитесь с бывшим супругом Николаем Разгуляевым, который обанкротился, его долги перешли и на вас. Что удалось решить, что еще предстоит?

– Не люблю распространяться на эту тему. Моей проблемой занимаются опытные адвокаты. В интересах следствия мы не комментируем события и не выносим сор из избы. Надеемся на справедливость наших судов и разрешенных проблем в нашу пользу. Моя бабушка всегда говорила, что на обиженных воду возят. Так что я с детства научилась ни на кого не обижаться. Обвинять кого-то, сводить счеты – удел глупых. С Николаем мы общаемся, он видится с сыном, у них свои мужские «тусовки».

– А первый супруг, бизнесмен Эдуард Василишин общается с дочерью?

– Конечно, общается! У Татьяны с Эдуардом много общих интересов, они очень близки. Расставшись с мужчинами, я не отбираю у моих детей их отцов. Вообще, если бы могла дать совет себе 30-летней, то сказала бы больше думать о себе и не «растворяться» в мужчинах, даже всей душой любимых.

– А как относитесь к одиночеству? Часто хочется побыть одной?

– В силу профессии я всегда на людях, ощущаю на себе пристальные взгляды, чувствую повышенный интерес. Так что иногда полезно отдохнуть от общества, побыть в тишине, в одиночестве, просто помолчать.

– Дочь у вас – разносторонняя личность, получила три высших образования. Как у нее сейчас успехи?

– Татьяна сначала окончила Академию хореографии при Большом театре, потом балетмейстерский факультет ГИТИСа. Поставила балет «Лолита». Вплоть до смерти и после» в театре «Русский балет». Композитор Родион Щедрин позволил Тане использовать в постановке свою сюиту «Лолита», лично прилетел на премьеру. Родион Константинович сказал дочери много теплых слов и хорошо отнесся к дебюту юного хореографа. Но началась пандемия, Таня не смогла выпустить следующую постановку. Чтобы не сидеть без дела, решила продолжить образование, поступила на магистратуру филфака и психфака МГУ. Таня очень увлеклась психологией. Теперь она – дипломированный специалист, плюс окончила курс клинической психологии, имеет своих пациентов. Вот такой неожиданный поворот событий!



– Случалось, что дочь заставляла вас поволноваться?

– Татьяна – взрослый самостоятельный человек, ей 26 лет, живет отдельно, я ее не контролирую. Мы – больше подруги, чем мать и дочь, я ей полностью доверяю. Конечно, она живет своей «молодой» жизнью, и это здорово! Но вместе с тем она много занимается, даже готовится писать диссертацию.

– А у сына какие интересы? Кем он хочет стать?

– Витюша – мой маленький мужчина. Надеюсь, из него вырастет достойный человек. Учится в частной школе, до 19 часов дети проводят время вместе – делают уроки, гуляют, занимаются в различных кружках и секциях. Сын выбрал футбол и рисование. В футболе Витя разбираете отменно, играет за честь школы. Делает успехи в ИЗО. По поводу будущей профессии говорить рано. Пусть наслаждается детством!

– Вы говорили, что самые близкие люди – ваши главные критики. Мама может вас покрывать?

– Так и есть, мама – и первый мой зритель, и самый строгий критик. Ее присутствие в зале я всегда чувствую и всегда будто сдаю экзамен. Нет в жизни другого человека, мнением которого я бы так дорожила. Мамочка всегда на моей стороне, что бы ни случилось!

– Какими ролями в театре и в кино

вы больше всего гордитесь? Что хотели бы сыграть, но пока не довелось?

– Каждая роль – частичка меня самой. Уже больше 20 лет служу в театре им. Моссовета, также много антрепризных спектаклей. Горжусь спектаклем «В горы за тобой», который играю в Грозном в Чеченском драмтеатре им. Ханпаши Нурадилова. Это пронзительная история любви чеченского солдата и русской учительницы, которая произошла в 1943 году в оккупированном фашистами Харькове. За эту роль я удостоена звания народного артиста Чеченской Республики. Жизнь кипит! Покой мне уже и не снится.

– Как относитесь к тому, что в кино и театр зовут медийных личностей для привлечения внимания?

– Чтобы стать артистом, важно не только иметь способности к лицедейству, но и обладать профессией, которой учатся! Занимаются сценической речью, движением, актерским мастерством, изучают историю, литературу. Необходимо знать азбуку нашей «кухни», чувствовать партнера, взаимодействовать с ним. Предпочитаю творить с профессионалами, когда говоришь с коллегами на одном языке, чувствуешь удовлетворение и вдохновение.

– Чего хотите лично для себя? О чем бы попросили?

– Мира в душе каждого человека, и тогда мир будет во всем мире.

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 для создания се-

мьи со вдовцом, 75-85 лет. О себе: Валентина, Екатеринбург, согласна на переезд, заботливая. Тел.: 8-903-081-41-27

● Женщина, 63/168/70, познакомитесь с мужчиной. Тел.: 8-904-173-98-93

Началась прививочная кампания против гриппа

ДОСТОВЕРНО

Министерство здравоохранения Свердловской области объявило о старте в регионе прививочной кампании против гриппа. Доставлено около 600 тысяч доз вакцины для детей и взрослых – первая партия, поступившая в рамках нацпроекта «Здравоохранение» для обеспечения иммунной защиты свердловчан.

«Заболеваемость гриппом, согласно прогнозам, начнёт подниматься со второй половины декабря с продолжением в январе-феврале. Многое зависит от того, какой штамм вируса будет преобладать. Распространение вируса во многом зависит от того, как жители реги-

она позаботятся о сохранности личного иммунитета посредством вакцинации. Начало сентября – самое удачное время, чтобы сделать прививку», – сообщил главный внештатный специалист по медицинской профилактике регионального минздрава Александр Харитонов.

Бесплатной вакцинации против гриппа подлежат дети и подростки до 18 лет, студенты и беременные женщины, жители старше 60 лет, люди с хроническими заболеваниями и представители отдельных профессий: медики, педагоги, сотрудники коммунальных предприятий, торговли, транспорта и социальной сферы. В регион поступили вакцины «Совигрипп» для взрослого населения отечественного производства, которые положительно зарекомендовали себя в прививочных кампаниях прошлых лет.

Департамент информполитики

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Все объявления – на сайте газетапенсионер.рф

- Замки. Установка. Недорого. Не залезут! Гарантия. т.8-950-65-81-391
- **РЕМОНТ ПОЛОВ. СКРИПЫ. ЛАМИНАТ. 8-902-871-67-50**
- Куплю жилой домик, маленький, не дороже 200 т. р., с банькой. Тел.: 8-904-17-89-28
- Сниму жилье, недорого, в Челябин. или Свердл. обл. для пенсионерки, 60 лет, без в/п. Тел.: 8-904-17-89-28
- Сдам 1-2 девушкам комнату, 19 м², в центре Екатеринбурга. Тел.: 8-982-602-72-20
- Сдам комнату студентке педколледжа или пединститута. Тел.: 8-900-042-21-69
- Продам косилку электрическую

- «Дэу», обои, 4 рулона, светлые, раковины из нержавеющей. Недорого. Тел.: 8-919-369-04-18
- Куплю метал. гараж. в Екатеринбург. Тел.: 8-950-190-40-24
- Продаю дом, 40 м², в В. Пышме. Газовое отопление, центральная канализация, вода, баня. Участок – 3 сотки. 2,5 млн р. Тел.: 8-919-373-34-80
- Продам дом, 15 м², в Михайловске, 11 соток, газ, вода. Недалеко пруд. 350 т. р. Тел.: 8-922-107-56-98
- Продаю новый текстиль, пледы, льняные простынные ткани, полотенца, наволочки, подушки, шторы, компл. постельного белья. Тел.: 8-982-602-72-20
- Продам дом, 86 м², в п. Арти. Можно за маткапитал, цена при осмотре. Тел.: 8-900-048-43-11
- Продам алоэ, 5 и 3 лет. Тел.: 8-982-646-01-29
- Продам новый калоприемник, в упаковке, с чеком, 500 р. Тел.: 8-900-042-21-69
- Куплю картошку, 50 кг по 40 рублей, новый урожай. Тел.: 8-950-190-40-24
- Продам лобовое стекло, триплекс к а/м «Москвич-412». Тел.: 8-982-698-10-07
- Продам комнатные цветы: пальма хамеропс, монстера, спатифиллум, гиппеаструм, филодендрон. Тел.: 8-952-147-13-76

Клиника микрохирургии глаза доктора Игнатьева



Здоровый глаз Катаракта

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

ОПЕРАЦИЯ ЗА 15 МИНУТ.

Безболезненно и без госпитализации!

ОПЫТНЫЕ ХИРУРГИ регулярно проходят стажировки в лучших зарубежных клиниках.

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

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

УСПЕВАЙТЕ! АКЦИЯ!
ТОЛЬКО ДО 30 СЕНТЯБРЯ 2024 г.!

СКИДКА 20%
на хирургию катаракты!

ВСЕГО ЗА 21 000 р
(включая операцию и сам хрусталик)

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

Реклама.Медлицензия №Л041-01021-66/00358956

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

С днём рождения!

Пожелаю вам здоровья,
Много смеха и тепла,
Чтоб родные были рядом,
И, конечно же, добра!

Александр Васильевич САЛАЗКИН,
Екатеринбург

Лидия Николаевна СИЗИКОВА,
Талица

Татьяна Дмитриевна СИТНИКОВА,
Пышминский район

Валентина Ивановна СКОБЛЯКОВА,
Ирбит

Надежда Владимировна ТОКМАКОВА,
Пригородный район

Анна Петровна ЧЕРНЫШОВА,
Екатеринбург

85 лет
Людмила Ивановна ПРИБЫШ,
Екатеринбург
Владимир Павлович СЕМАКИН,
Верхняя Пышма

80 лет
Дина Александровна КОРДУКОВА,
Екатеринбург

70 лет
Татьяна Валерьевна КУСТОВА,
Екатеринбург

65 лет
Петр Васильевич ШИМОВ,
Гаринский район

60 лет
Любовь Николаевна ШИМОВА,
Гаринский район

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
Екатерина Дорофеевна БАЛАЙ,
Тавдинский район
Нина Евгеньевна БЕЛОУСОВА,
Североуральск
Валентина Степановна ВОСТРОВА,
Ирбитский район
Вера Николаевна ДЕМЕНЬШИНА,
Нижние Серги
Людмила Сергеевна ЗАВЬЯЛОВА,
Талицкий район

Галина Германовна КАРПОВИЧ,
Серовский район

Владимир Адамович КЛОСТЕР,
Ивдель

Гетта Георгиевна КУЗНЕЦОВА,
Екатеринбург
Надежда Георгиевна ОВЧИННИКОВА,
Екатеринбург

Любовь Николаевна ПЕТРОВСКАЯ,
Екатеринбург

Елена Борисовна ПОЛОГОВА,
Режевской район

Юрий Иванович РВАЧЕВ,
Екатеринбург

Раиса Дмитриевна САВИНА,
Волчанск

Поздравляю с 65-летием
Радика Мадехатовича ИСЛАМОВА,
с днем рождения

Сергея Александровича ГАЕВА
Радости, смеха, улыбок, веселья
В Ваш замечательный день рождения,
Пусть никогда не приходит ненастье,
Ну а в глазах пусть читается счастье.

Почетный ветеран МВД
А.Н. Глушков,
Березовский

Поздравляем с 85-летием
Людмилу Ивановну Прибыш
Желаем вам во всем успехов,
Прекрасных дней, улыбок, смеха.
Любви, душевного тепла,
Как сказка, чтобы жизнь была!

Семья Шурашовых,
Екатеринбург

Поздравляем с 75-летием
Ивана Валентиновича ОБОСКАЛОВА
из Ирбита

Желаем жить легко и бодро,
Активно, радостно, свободно.
Пусть жизни каждое мгновенье
Тебе приносит вдохновенье!

Сокурсники,
Екатеринбург

Только для пенсионеров

Пенсионер Купон

на одно бесплатное объявление

Заполняйте разборчиво и печатными буквами

Текст объявления: _____

Телефон или адрес: _____

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

Фамилия _____ Телефон _____

Адрес _____ Подпись _____

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

ПЕРВЫЙ

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 15.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+

РОССИЯ

05.00, 09.30 УТРО РОССИИ
09.00, 14.35, 21.15 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+

МАТЧ ТВ

08.00 КТО КОГО? 12+
08.30 БОЛЬШОЙ ХОККЕЙ
12+
09.00, 12.00, 14.50, 17.25 НОВОСТИ

КУЛЬТУРА

06.30 ПЕШКОМ... 12+
07.05 Д/С «ПЕРВЫЕ В МИРЕ» 12+
07.25, 08.50, 21.45 Х/Ф
«ПРОТИВОСТОЯНИЕ» 12+

Домашний

07.25, 04.50 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.25, 02.50 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.40, 23.20 Д/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ»
16+

ТНТ

07.00 УТРО ТНТ 16+
08.00-11.00 «САШАТАНЯ»
16+
11.30-19.30 Т/С «ПРОСТО МИХАЛЫЧ»
16+

ЗВЕЗДА

05.40 Т/С «БОЕВАЯ ЕДИНИЧКА»
16+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ
16+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ
08.10, 10.05, 11.50 Х/Ф «ТАЁЖНЫЙ
ДЕТЕКТИВ» 16+

4 КАНАЛ

05.00, 05.15, 11.00, 11.15, 11.30, 11.45,
15.00, 15.15, 15.30, 15.45, 20.00,
20.15, 20.30, 20.45 ВНЕ ЗОНЫ 12+

5 канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
05.45, 06.30, 07.15, 08.05 Т/С «СНАЙПЕР-2.
ТУНГУС» 16+

ТНВ

06.00, 13.05 ПАНОРАМА 16+
08.00 РОДНАЯ ДЕРЕВНЯ 6+
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
СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+

СТС

06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
07.00 М/Ф «ФИКСИКИ» 0+
07.30 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+

ТВ3

06.00 Т/С «ЧУДО-ДОКТОР» 16+
06.45, 05.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+

РЕН ТВ

05.00, 18.00, 02.00 САМЫЕ
ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 НОВОСТИ
16+

СУББОТА, 14 СЕНТЯБРЯ

ПЕРВЫЙ

06.00 ДОБРОЕ УТРО. СУББОТА 0+
09.45 СЛОВО ПАСТЫРЯ 0+
10.00, 12.00, 15.00 НОВОСТИ
10.15 «МОНЕЮПАТОРЫ» 16+

РОССИЯ

05.00 УТРО РОССИИ 0+
08.00 ВЕСТИ-УРАЛ
08.20 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ
08.35 ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ 12+

НТВ

04.45 Т/С «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ»
16+
06.20 ЖДИ МЕНЯ 12+
07.20 СМОТР 16+

МАТЧ ТВ

08.00 РЕЦЕПТУРА 6+
08.30 ЦЕНТРАЛЬНЫЙ КРУГ
12+
09.00, 10.30, 17.25 НОВОСТИ
09.05, 23.00, 02.00 ВСЕ НА МАТЧ!

КУЛЬТУРА

06.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ
12+
07.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ 6+
08.15 Х/Ф «КЛАД» 12+

Домашний

06.30 Х/Ф «ВЕЧЕРА НА ХУТОРЕ БЛИЗ
ДИКАНЬКИ» 16+
06.50 Х/Ф «КАК ВЕРНУТЬ МУЖА ЗА
ТРИДЦАТЬ ДНЕЙ» 16+

ТНТ

07.00, 06.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ.
СПЕЦДАЙДЖЕСТ 16+
08.30, 10.50, 13.45, 14.30, 16.30 НОВАЯ
БИТВА ЭКСТРАСЕНСОВ 16+

ЗВЕЗДА

05.15 Х/Ф «ПОДАРОК ЧЁРНОГО КОЛДУНА»
6+
06.15 Х/Ф «ДОБРОЕ УТРО» 12+
07.55 МОРСКОЙ БОЙ 6+

ТВ Центр

06.50 ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ 6+
07.15 Х/Ф «ОВРАГ» 12+
08.55 ЗДОРОВЫЙ СМЫСЛ 16+

4 КАНАЛ

05.00, 20.00 ВЫЖИТЬ В ЛЕСУ 16+
06.00, 06.30, 07.00, 07.30, 14.00, 14.30,
15.00, 15.30 Д/Ф «ИЗ РОССИИ С
ЛЮБОВЬЮ» 12+

5 канал

05.00, 05.20, 06.00, 06.40, 09.45, 10.40,
11.35, 12.25, 13.25, 14.20, 15.15,
16.05 Т/С «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-2»
16+

ТНВ

06.00 КОНЦЕРТ (КАТ12+) 12+
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 0+
07.00 М/Ф «ТРИ КОТА» 0+
07.15, 12.40 УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ.
СМЕХОВОК 16+

ТВ3

06.00, 08.40 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 ВКУСНО С АНФИСОЙ ЧЕХОВОЙ
16+

РЕН ТВ

05.00, 01.40 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, 23.35 ПОДКАСТ ЛАБ 16+
06.55 ИГРАЙ, ГАРМОНЬ ЛЮБИМАЯ! 12+

МАТЧ ТВ 2

08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. UFC
10.00, 10.30, 17.40 НОВОСТИ
10.05, 16.20, 17.45, 20.30, 02.00 ВСЕ НА МАТЧ!

Домашний

06.30 Х/Ф «СТРАШНАЯ КРАСАВИЦА» 16+
06.55 Т/С «УСЛОВИЯ КОНТРАКТА - 1» 16+
18.45 ПЯТЬ УЖИНОВ 16+

ТВ Центр

06.00 Х/Ф «ИНТРИГАНКИ» 12+
07.35 Х/Ф «ПАДАЮЩАЯ ЗВЕЗДА» 12+
09.35 Х/Ф «БЕЛЫЕ РОСЫ» 12+

ТНВ

06.00 ЗЕРКАЛО ВРЕМЕНИ 6+
06.30 СООТЕЧЕСТВЕННИКИ 16+
07.00 ШАГИ 16+

СТС

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

РОССИЯ 1

06.40 СМОТРИМ МУЛЬТФИЛЬМЫ 6+
07.20 В КРУГУ ДРУЗЕЙ 12+
08.00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВОСКРЕСЕНЬЕ

КУЛЬТУРА К

06.30 Д/С «ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗАГАДОК» 12+
07.05 М/Ф «ТАРАКАНИЩЕ», «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ВОЛШЕБНОГО ГЛОБУСА, ИЛИ ПРОДЕЛКИ ВЕДЬМЫ» 6+

ТНТ

07.00, 05.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ. СПЕЦДАЙДЖЕСТ 16+
08.00, 10.00, 12.00, 14.00 НОВАЯ БИТВА ЭКСТРАСЕНСОВ 16+

4 КАНАЛ

05.00, 20.00 ПУТЬ БАЖЕНОВА. НАПРОЛОМ 16+
06.00, 06.30, 07.00, 07.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30 Д/Ф «ИЗ РОССИИ С ЛЮБОВЬЮ» 12+

ОТВ

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

ТВЗ

06.00, 08.00, 08.40, 05.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.30 ВКУСНО С АНФИСОЙ ЧЕХОВОЙ 16+

НТВ

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

ЗВЕЗДА

06.00 Х/Ф «И ТЫ УВИДИШЬ НЕБО» 12+
07.15 Х/Ф «КОНТРУДАР» 12+
09.00 НОВОСТИ НЕДЕЛИ 16+

5 канал

05.00, 05.05, 05.45, 06.30 Т/С «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-5» 16+
07.20, 08.10, 09.25, 10.20, 11.15, 12.10, 13.00, 14.00, 14.55, 15.45, 16.40, 17.40 Т/С «НАСТОЯЩИЙ-2» 16+

РЕН ТВ

05.00, 23.55 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
07.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+

СКАНВОРД

Scrabble grid with clues and images. Clues include: 'Единица силы электрич. тока', 'Колотое спортивное оружие', 'Пестрые горные хребты', 'Вырытый узкий ход', 'Вместо руля в танке', 'Инструмент для разметки', 'Грузоподъемная машина', 'Ценитель фильмов', '... де Бальзак', '«Якорек» в часах', 'Фиолиал багажника в салоне', 'Выходной вне графика', 'Депо желтых машин', 'Принадлежность столяра', 'Вертишейка как птица', 'Водные владения', 'Поззия, вирши', 'Духовное лицо (правосл.)', 'Стиль позднего классицизма', 'Земные глубины', 'Ковбойские состязания', 'Мелодия, напев', '«И» из кириллицы', 'Творческий колллектив театра', 'Род художественной литературы', 'Игорь и Эмиль - иллюзионисты', 'Жорж ... (персонаж «Милый друг»)', 'Военный лагерь в старину', 'Прутья для неслухов', 'Язык программирования', 'Поп-дива Бритни ...', 'Кормовой знак', 'Любимая пляска Никиты Хрущева', 'Осмелевшая нежность', 'Наплечный знак отличия', 'Здравая мысль', 'Обычай, уклад жизни', 'Кейт, блиставшая в «Титанике»', 'Коралл как организм', '...де-Жанейро', 'Седьмая жидкость на киселе', 'Верхушка пня', 'Имя писательницы Донцовой', 'Волны от легкого ветерка', 'Разводящий по углам ринга', 'Перьевой шарф', 'Буква «Б» в ЦБ', '«... на крыше»', '«Рука» краба или рака'. Images include a willow branch, a crane, and a scuba mask.

Ответы на сканворд, опубликованный в предыдущем номере. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Альвеола. Умолот. Клип. Спад. Тутти. Упор. Пар. Рев. Касса. Агат. Елена. Окрик. Гит. Люкс. Сова. Тост. Разлука. Тля. Нал. Анис. Ирида. Явор. Гипс. Имам. Твиндек. Иглу. Молва. Лава. Слив. Арго. Ряженка. ПО ВЕРТИКАЛИ: Солнцестояние. Нотариус. Оригами. Валуа. Асимов. Союз. Отпуск. Листва. Паркур. Вар. Апсо. Киви. Приклад. Нло. Аида. Медпункт. Евр. Слуцкая. Литраж. Тетрагон. Тетива. Шкив. Тальянка.

ХОЗЯЕВА ТАЙГИ – МЕДВЕДИ И МЫ

ВДАЛИ ОТ БОЛЬШОЙ ЗЕМЛИ

Ирина Никитина, «Российская газета»
Фото автора

Чтобы нахвататься экзотики для воспоминаний долгими зимними вечерами, не обязательно лететь за четыре моря и четыре солнца. До эпицентра природной красоты на границе Тюменской области и Югры, где живут хантыйские охотники, – считанные часы... но только по воздуху.

Вдали от шума городского

В стойбище Ярасино – всего четыре семьи: охотничают, рыбачат, собирают дикоросы и плетут на продажу добротные корзины из бересты.

От Тюмени до Медянок Татарских в Тобольском районе 233 километра, машина берет их вразбег. Там, на окраине деревеньки на 300 человек, работает вертолетный аэровокзал: стойки регистрации, буфет, зона ожидания, досмотр – все как положено. Вокруг веселый народ: упакованные в рабочие комбинезоны вахтовики, в лучших выходных нарядах аборигены таежной глубинки, прилетавшие на Большую землю по делам.

Откашлявшийся громкоговоритель приглашает: «Нефедова и Ярасино, проходите на посадку». Еще полтора часа в брюхе желтой железной птицы над высоченными изумрудными соснами, и мы на месте – в тайге, опутанной рекой-змеей Демьянкой, окруженной бурными болотами.

Здесь, в 500-600 километрах от райцентра Уват, живут представители коренных малочисленных народов Севера. Чем сыты демьянские ханты, что думают о современниках в шумных городах?

Хозяин дядя Вова

Уже на подлете к Нефедова становится ясно: стойбище образцовое, как с картиночки. Из иллюминатора виден добротный семейный дом, крепкие сараи, строго очерченный прямоугольник огорода, теплица из поликарбоната и поле с картошкой по пояс.

Пока приземлялись, глава семьи Григорьевых тут как тут, встречает у лесенки: «Здравствуйте». Делегации сюда приезжают нечасто, на этот раз в гости к охотнику доставили нефтяников, директора промыслового хозяйства, руководителя фонда коренных малочисленных народов Сибири и Дальнего Востока, главу района с помощниками и журналистов. У встречающего накопились думы, вопросы.

Вообще-то Владимир Петрович – не истинный хант. Спросишь, кто он есть такой, в рассуждения не бросается, но Ольга Куракина из промыслового охотничьего хозяйства, работодатель Григорьевых, поясняет: чуваш, приравненный к коренным. Стойбище на мысу Демьянки основал его дед, потом тут жили и трудились его отец с матерью, теперь за угожьями смотрит сам Владимир Петрович. У него с женой Натальей, оба – охотники-промысловики, семеро детей. Старшие давно в городах. Еле-

на – хирург в тюменской больнице, ее братья и сестры – в «нефтянке». С родителями остается самая младшая дочь, но и она смотрит в сторону колледжа, значит, точно упорхнет.

– Я вам не наливаю, не люблю это дело. И так, зверя стало меньше. Видите, на столе у меня лося нет. А то мы бы вас не постеснялись – наварили гору лосятины. Поэтому сейчас голова болит, как бы трав побольше накопить для домашнего скота. А вы ешьте, творог-то с малиной домашний. По соболу тоже тихо, прироста не наблюдается. Медведи за рекой и болотами сидят, ко мне не ходят. Воды в этот год много было – ягоду всю потопило: смородину, чернику, голубику. Единственное, будет шишка. И если снег рано не ляжет, то и клюквой разживемся, – выдает хозяин.

Его дом – такой же крепко скроенный, как он сам. Хорошие окна и двери. Современная мебель. Книжки, образа в углу. Внутри – всяческая техника, от плиты до



стиральной машины. Григорьев пробурил скважину, поставил насос и нагоняет воду прямо в кран. На крышах построек лежат солнечные панели, их энергии хватает на ежедневный быт. В огороде – помидоры с мужской кулак, вкусные травки, клубника. Недолгая беседа с Петровичем подтверждает: у такого деятельного, делового и стремительного охотника даже и в глухомани другому быть не может.

Проблем набралось немало, и решать их надо спешно: пропал Интернет, вертолетных рейсов не хватает. Хотелось бы Григорьеву разжиться мощным лодочным мотором, чтобы за полдня добираться от стойбища до Увата. Работодатели и фондовцы обещали подумать. Крепкое рукопожатие, и вертушка снова в небе: через 20 минут ей садиться в другом месте.

При полном параде

В Ярасино, тоже на берегу Демьянки, живут четыре семьи. Ярасины и Усановы – друг другу близкие и дальние родственники. Все – заготовители, хозяйство ведут по остаточному принципу, главное, чтобы собаки были сыты да ружья-снасти исправны.



за сезон с ноября по февраль. Кстати, промысловому хозяйству площадью 3,5 миллиона гектаров, оно – второе по масштабу в России, создано для защиты интересов коренных малочисленных народов Севера, нынче вменено заготовить 100 медведей, 200 лосей и 2,4 тысячи соболей. Шкуры пушного зверя предприятие выставляет на международный аукцион.

Гостей ханты встречают при полном параде: расшитые бисером яркие халаты, цветастые платки, мягкая обувь. Руки грубые, мозолистые, загорелые от работы, охоты в лесу да рыбалки на реке. Хозяйки сподобились испечь белый хлеб в глинобитной печи нянь кер и ловко орудут на общей летней кухне под навесом, окурившей от комарья, нарезая ломти, раскладывая по эмалированному тазикам куски жареного щекура, разливая чай.

Старшие молчаливы, кто-то вообще не говорит по-русски и отводит глаза, стесняясь. За столом одна Раечка щебечет с сынишкой и изредка выдает тираду на сторону: училась в школе-интернате в Демьянском, к публике привычная.

– Илюшенька-то глаза трет, спать понесу, – беспокоится молодая мама.

Вместе с 8-месячным младшим сыном и мужем Михаилом она прошла по воде 56 километров на моторной лодке до родного стойбища. Старшего, двухлетку, не взяли – слишком вертлявый, а тут глубина в реке страшная.

Павел Иванович осторожно цедит слова: «Охотничаем. Ягоду берем, сдаем. Коров не держим – невыгодно».

Его зять Миша, давным-давно бросивший учебу ради промысла, сумел объяснить эту странную, современным людям непонятную формулу бытия демьянских хантов:

– У каждого из нас – своя мечта. Это совсем не про деньги... Куда они нам? Большая земля – суета и очереди. Там каждый начальник, каждый с короной. А мы тут у себя – хозяева. Медведи и мы. Нам хорошо даже тогда, когда трудно...



Старейшине Анастасии Семеновне Ярасиной 91 год. Младшей в стойбище недавно считалась ее однофамилица Рая, но девушка вышла замуж за парня из Немского стойбища и теперь в отчете дома появляется нечасто. Опора и защита таежной деревеньки, где лабазов больше, чем жилых срубов, – Павел Иванович Ярасин, главный добытчик, отец Раисы.

Ольга Куракина рассказывает: в охотхозяйстве числятся 40 охотников из 12 стойбищ, половина из них – мужчины, но вторая-то половина – женщины, они ловчее, аккуратнее, легко перевыполняют план по соболу

ВОДА И ПИЩЕВАРЕНИЕ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

cgon.rospotrebnadzor.ru

Желудочный сок – это смесь из различных веществ, выделяемых клетками желудка. Соляная кислота, бикарбонаты и различные ферменты – все они выполняют особые функции. Все компоненты желудочного сока растворены в воде.

«Запивать еду нельзя, потому что кислотность в желудке снизится, пищеварение будет нарушено», – вот основной аргумент о несовместимости воды и еды. Но желудочный сок сам состоит почти полностью из воды. И многие продукты содержат большое количество жидкости, например, огурцы, зелень, помидоры. Попадая в желудок, еда, как и простая вода, снижает кислотность желудочного сока, но в ответ на это клетки желудка продолжают вырабатывать соляную

кислоту до тех пор, пока уровень pH не достигнет нужного значения.

Пища переваривается в желудке достаточно долго – около 4 часов, а вот вода в нем почти не задерживается и продвигается дальше в кишечник. При этом температура еды и воды не влияют на скорость пищеварения. Это подтверждают исследования, в ходе которых испытуемым давали выпить растворы, содержащие углеводы и с температурой 12 градусов. Затем с помощью специальных зондов измеряли температуру в желудке. Сразу после выпитой холодной жидкости температура снижалась, но через 5 минут возвращалась к исходному состоянию. Значит, скорость пищеварения в желудке не зависит от температуры.

Пить во время еды можно, но предпочтение стоит отдавать негазированной и несладкой воде. А также лучше не пить во время пережевывания пищи, она должна пропитаться ферментами и слюной, необходимыми для пищеварения.



cawater-info.net

ОТКУДА БЕРЕТСЯ ИКОТА?

НА ЗАМЕТКУ

«Красота и здоровье»

Все сталкивались с ситуацией внезапной икоты, которая проходит так же быстро, как и появилась. Но что делать, если она длится долгое время?

Икота – внезапный непроизвольный рефлекс. Мышцы диафрагмы начинают быстро сокращаться, воздух в горле нагревается и оказывает влияние на голосовые связки. Именно попадание горячего воздуха на речевой аппарат провоцирует характерные звуки.

Обычная икота проходит самостоятельно в течение нескольких минут. Но бывает и хроническая икота, которая может длиться несколько часов. Если такое состояние возникает часто, стоит обратиться к врачу для выяснения причины.

Почему именно возникает икота, не установлено, специалисты выделяют возможные поводы для появления этого рефлекса: слишком быстрое употребление пищи; большое количество еды за один раз; горячая или острая пища; газированные напитки; стресс; колики или вздутие живота; повышение уровня сахара в крови; низкий уровень калия, кальция и натрия; скачок температуры.

Кратковременная икота является безвредным процессом, который человек может испытать множество раз в жизни. Хроническая икота способна лишить нормального сна, приема пищи и даже мешать спокойно разговаривать. Она может быть следствием серьезного заболевания, которое требует диагностики и немедленного лечения. Установлено, что она часто сопровождает людей с болезнью Паркинсона.

Если вы знаете, что у вас – кратковременный приступ, есть способы изба-



musthaveforyou.mediasole.ru

виться от него: выпейте стакан холодной воды или прополощите ею горло; подышите в бумажный пакет. Попробуйте задержать дыхание так долго, как только сможете.

Попробуйте и так называемый метод Вальсальвы: необходимо закрыть рот и зажать нос, а после наклониться лицом вниз и оставаться в таком положении непродолжительное время.

КАК ЧИТАТЬ ИНСТРУКЦИИ К ЛЕКАРСТВАМ?

СВЕДЕНИЮ

объясняем.рф

«Принимать по 1 таблетке 3 раза в день после еды»... Понятно. И инструкция к лекарству летит в мусорное ведро. Узнали? Согласны? А ведь неслучайно листки-вкладыши огромные. Какая полезная информация в них есть, на что точно следует обращать внимание?

Перед приемом любого лекарства нужно проконсультироваться со специалистом. У многих медикаментов есть противопоказания, только врач оценивает их и выбирает наиболее эффективный препарат именно для вас. Не

занимайтесь самолечением – это может вам навредить.

Обязательно проверьте срок годности препарата. Посмотрите, совпадает ли название на блистерах или флаконе с названием на упаковке.

В препарате может быть несколько действующих веществ. Принимать два разных лекарства с совпадающими ингредиентами или веществами из одной фармакологической группы опасно: может наступить передозировка.

Также нужно внимательно изучить состав вспомогательных веществ и убедиться, что в перечне нет ничего, что может вызвать у вас аллергию.

В инструкции обычно указано, как выглядят таблетки, сироп, раствор или другая лекарственная форма. Если реальный внешний вид у препарата другой, значит, препарат просрочен или

испорчен, или вам продали подделку. В подобных случаях нужно обратиться в аптеку или «Роспотребнадзор».

Когда врач выписывает лекарство, он указывает рекомендуемую дозировку. Чтобы получить именно то количество препарата, которое необходимо для лечения, проверьте, совпадает ли дозировка в рецепте и в инструкции.

Также в этом разделе прописаны советы по употреблению: сколько раз в день, натощак или после еды.

Возможные побочные действия в инструкции пугают многих. Их не нужно бояться. Некоторые врачи говорят, что чем длиннее список побочных, тем лучше исследованы лекарство и его действие. В этот список попадают абсолютно все реакции, которые когда-либо возникали при приеме. Особое внимание обратите на те, которые возникали «очень

ГИГИЕНА БОРОДЫ И УСОВ

А ВЫ ЗНАЛИ?

cgon.rospotrebnadzor.ru

Сегодня борода у мужчин – это снова модно, особенно если правильно ухаживать за ней. Борода и усы придают мужчине особый стиль, но необходимо уделить должное внимание их чистоте и ухоженности.

«Количество бактерий в бороде мужчины может численно сравниться с таковыми под ободком унитаза», – такое громкое заявление сделали исследователи одной из зарубежных научных лабораторий. В результате исследований они обнаружили на бороде здоровых мужчин условно-патогенные кишечные бактерии, способные вызывать различные заболевания. Мельчайшие остатки пищи могут оставаться на бороде и становиться хорошей питательной средой для бактерий. Но это происходит только при нарушении элементарных правил гигиены.

Неправильный уход за бородой может стать причиной проблем с кожей, дерматитов, появления перхоти или раздражения кожи. Поэтому первым шагом в уходе за бородой и усами является регулярное мытье. Можно использовать мыло, шампуни. Они помогут удалить загрязнения, смягчить щетину и придать волосам мягкость и блеск. Для ухода за усами рекомендовано использовать машинки для стрижки, триммеры или ножницы.

Регулярное расчесывание бороды и усов также необходимо, это позволит растительности на лице выглядеть аккуратно. Процесс расчесывания также поможет улучшить кровообращение и стимулировать рост волос на лице.

Следует учесть, что здоровье и внешний вид бороды и усов зависят и от питания.

Питательные вещества и витамины Н (биотин) и Е способствуют росту здоровых волос на лице. Необходимо включать в рацион пищу, богатую этими веществами, – растительные масла, яйца, орехи, печень.

часто» или «часто».

Совершенно необязательно они проявятся у вас. Но если это случится, вы будете сразу понимать причины своего состояния. О любых побочных реакциях и дискомфорте нужно обязательно рассказать вашему врачу.

Иногда лекарства нельзя сочетать. Некоторые препараты могут снижать эффективность других или вызывать дополнительные побочные эффекты.

Если вы забыли сказать врачу, какие еще препараты принимаете, обязательно прочитайте раздел о лекарственном взаимодействии.

Чтобы лекарства сохраняли эффективность в течение всего срока годности, их нужно правильно хранить, например, в холодильнике, в защищенном от света месте или при определенной температуре.

ВЛАЖНАЯ ТУАЛЕТНАЯ БУМАГА: ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

teres.service.ru

Влажная туалетная бумага – одна из тех полезных мелочей, которые делают повседневную жизнь приятнее. Она используется совместно с обычной туалетной бумагой или как самостоятельное средство, обеспечивает ощущение чистоты и свежести.

Благодаря специальной пропитке такая бумага остается влажной и не теряет своих свойств длительное время. В состав пропитки обычно входят деминерализованная вода, глицерин, пантенол, молочная кислота и другие компоненты. Состав пропитки у качественной влажной бумаги не вызывает аллергии, безопасен, не раздражает кожу и слизистые. По внешнему виду она не отличается от влажных салфеток. Ее удобно брать в поездки, когда доступ к стационарному уборным с обычной туалетной бумагой затруднен.

Влажная туалетная бумага изготавливается из целлюлозы, ее можно смывать в унитаз – не более трех штук за раз, она растворяется в воде и не засоряет канализацию. А вот в составе влажных салфеток – нетканое полотно, их смы-

вать в унитаз нельзя. Об этом говорит специальный значок на упаковке с салфетками: перечеркнутый унитаз.

Преимущества влажной смываемой туалетной бумаги: за счет повышенной мягкости материала не раздражает кожу; в состав обычно входит молочная кислота, которая поддерживает естественный уровень pH кожи; прочная и не рвется при использовании; обладает высокими очищающими свойствами;

✓ можно использовать вместо воды, когда нет соответствующих бытовых условий;

✓ экономный расход: специальная упаковка позволяет за один раз вытащить одну салфетку; приятный запах.

Существует много видов этой продукции: гипоаллергенная, ароматизированная, детская, с тиснением или без. Обращайте внимание на состав: в нем не должно быть красителей, антисептических добавок, спирта и агрессивных компонентов, раздражающих кожу. Детская влажная туалетная бумага – настоящее спасение для тех, у кого есть аллергия на различные отдушки и косметические компоненты. Такая бумага не содержит ароматизаторов, ее уровень pH нейтрален.

Влажную туалетную бумагу можно купить в супермаркетах, небольших магазинах, аптеках.

ЖЕЛТЕЮТ И ОПАДАЮТ...

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

Галина Семеновна Голендухина из поселка Режик Белоярского района много лет сажает огурцы вдоль картофельных посадок и всегда получала хороший урожай. Но нынче зародыши огурцов массово желтеют и опадают. «В чем причина?» – недоумевает она.

Первая мысль была: перепутала семена, посадила огурцы не для открытого, а для закрытого грунта. Прочитала этикетки – нет, все верно, предназначены для открытого грунта. Обработала их гранулированным куриным пометом, обсыпала золой – не помогло: как желтели, так и желтеют.

Причина пожелтения завязей у огурцов – слишком влажная погода второй половины лета. Завязи нынче желтеют и опадают не только в открытом грунте, но и в парниках и теплицах. Огурцы – теплолюбивая культура, хорошо плодоносят только в солнечную погоду, чего не скажешь про нынешнее лето, когда постоянно шли дожди. Пожелтевшие завязи, если не опадают сами, нужно осторожно убирать руками. Как и пожелтевшие нижние листья. Останется процесс, увы, нельзя.



Огорчило Галину Семеновну и то, что нет плодов у желтой сливы, которую вырастила из косточки. Весной была в цвету, но плодов нет. Нынче нет их не только у сливы, но и у вишни, груши, некоторых сортов яблок, мало – у облепихи.

КАК ПОЛУЧАТЬ МАКСИМАЛЬНУЮ ПОЛЬЗУ С МАЛЕНЬКОГО ОГОРОДА

НА СЛЕДУЮЩИЙ ГОД

www.botanichka.ru

Нынче из-за уральской погоды богатым урожаем могут похвастать не все садоводы. Особенно обидно тем, у кого «соток» немного: и площади невелики, и мало что выросло. Значит, нужно заранее продумать, как эффективно использовать землю в следующем году.

Поделится советами, которые помогут каждому, кто желает использовать с максимальной пользой даже самый маленький огород.

Совместные посадки. Традиционно садоводы выделяют отдельные грядки под каждую культуру. Это хороший вариант, если есть большое пространство. Дачнику с маленьким участком этот подход не рекомендуется. Лучше максимально использовать пространство своего сада, выращивая разные растения вместе.

Посадка разнообразных сортов съедобных и декоративных культур улучшает внешний вид огорода, одновременно защищая посевы от вредителей. Определенные комбинации растений попросту более продуктивны. У них часто одинаковые либо дополняющие потребности в питательных веществах и условиях роста. Метод совместных посадок известен еще с древних времен. Например, индейцы всегда сажали кукурузу, фасоль и тыкву вместе, поскольку они дополняют друг друга.

Выбирайте высокоурожайные культуры. Одним овощам требуется больше места для роста, другие хорошо

растут в небольшом горшке или контейнере. Если вы имеете дело с небольшим пространством, есть смысл сажать те, что дают наилучший урожай, несмотря на ограниченную площадь. Избегайте крупных культур: капусты, кабачков, тыкв. Лучше сажать высокоурожайные растения для небольших огородов: морковь, чеснок, салат, редис, любые виды вертикально растущих овощей.

Используйте вертикали. Дайте культурам опору – проволочную сетку, шпалеру или сухие ветки. Если растения будут расти вертикально, это обеспечит лучшее проникновение света и воздуха, снизит вероятность грибных заболеваний, облегчит сбор урожая. А «в ногах» вертикальных посадок можно посадить более мелкие овощные растения, цветы или сидераты.

Контейнерное выращивание. Если недостаточно места в саду, вы можете выращивать овощи и цветы в контейнерах. Не забудьте выбрать емкость, которая будет достаточно большой для хорошего роста. Если планируете выращивать таким образом корнеплоды, помните о глубине контейнера. Их корневая система может стать очень обширной. И не забудьте о дренажных отверстиях!

В горшочках легко выращивать любые овощи, но лучше выбирать растения поменьше: салат-латук, лук, редис, перец, помидоры. Учитывайте размер взрослых растений и выбирайте карликовые сорта.

Сажайте только то, что вам действительно нужно. Листья салата и другую зелень легко выращивать, они занимают мало места. У них короткий срок годности в магазине, поэтому имеет смысл выращивать их самостоятельно. Но не все любимые овощи имеет смысл растить самостоятельно. Например, кар-



тофель требует значительной площади, огромных усилий при посадке и сборе урожая. Не логичнее ли купить картошку в магазине?

Озеленение методом квадратов. Разделите грядку на равные участки размером 30×30 см при помощи веревки и колышков. Затем выберите разные овощи для выращивания в каждой клетке. Так вы сможете выращивать множество различных видов на одной грядке и собирать разнообразный урожай на небольшом пространстве.

Продлите вегетационный период. Использование тепличек и укрывного материала на дугах поможет высадить растения раньше и сохранять их дольше. Небольшие легкие конструкции обеспечивают лучшее прорастание, защиту от поздних заморозков, ливней с градом

и холодных дождей. Укрытия можно переносить с грядки на грядку по мере необходимости.

Единственная проблема – в том, что за ними необходимо тщательно ухаживать для обеспечения стабильной температуры. Как только выходит солнце, они быстро нагреваются. Нужно снять укрытия с культур или открыть вентиляционное отверстие. Вечером важно не забыть закрыть растения, чтобы уберечь от ночной прохлады.

Поочередная посадка. Она означает выращивание различных растений на одном и том же участке одно за другим. Начать можно с салата весной. После сбора урожая замените салат луком. Разные посадки овощей друг за другом – отличный способ максимально использовать пространство.

СПОЕМТЕ, ДРУЗЬЯ

«Гляжу в озёра синие»

«Увидела в газете название фото-конкурса, который проводит областной совет ветеранов, и сразу вспомнила замечательный сериал «Тени исчезают в полдень», где звучит самая душевная песня о России. Напомните ее слова», - просит **Ольга Тимофеевна** из Серова.

Музыка Леонида Афанасьева, слова Игоря Шаферана

Гляжу в озёра синие,
В полях ромашки рву.
Зову тебя Россиею,
Единственной зову.
Спроси, переспроси меня -
Милее нет земли.
Меня здесь русским именем
Когда-то нарекли.
Гляжу в озёра синие,
В полях ромашки рву.
Зову тебя Россиею,
Единственной зову.
Не знаю счастья большего,
Чем жить одной судьбой:
Грустить с тобой, земля моя,
И праздновать с тобой!
Красу твою не старили
Ни годы, ни беда,
Иванами да Марьями
Гордилась ты всегда.
Не все вернулись соколы -
Кто жив, а кто убит,
Но слава их высокая
Тебе принадлежит.
Красу твою не старили
Ни годы, ни беда,
Иванами да Марьями
Гордилась ты всегда.
Не знаю счастья большего,
Чем жить одной судьбой:
Грустить с тобой, земля моя,
И праздновать с тобой!

ЗАСУДИЛА БРАЧНОЕ АГЕНТСТВО ЗА ПОДБОР ЖЕНИХОВ

ДОСТОВЕРНО

Светлана Добрынина,
«Российская газета»

Жительница Екатеринбурга отсудила у брачного агентства 130 тысяч рублей за то, что ей не подошли предложенные кандидатуры женихов. Из пяти подобранных вариантов трое не соответствовали главному критерию: они не проживали в Москве и Санкт-Петербурге, и даже в столице Среднего Урала не имели квартиры.

В международное агентство знакомств женщина обратилась в декабре прошлого года. Договор заключила по VIP-тарифу, который предполагает индивидуальный подход в поиске избран-

ника. За возможность изучать партнеров в течение полугода взыскательная невеста выложила 150 тысяч рублей. Чтобы собрать требуемую сумму, даже взяла заем. Ее заверили, что поиски будут вестись в специальной закрытой базе.

В самом договоре условие о месте проживания жениха не оговаривалось, но в переписке с агентством женщина не раз подчеркивала, что ее интересуют только города-«миллионники», она готова переехать в столичный город, в том числе - в Петербург, к будущему мужу. В течение месяца клиентке представили анкеты и фотографии пяти потенциальных женихов. Двоих она отвергла по внешним характеристикам, остальные не подошли из-за провинциального места жительства.

Не дожидаясь, пока профессиональные свахи предложат других кандидатов, женщина потребовала от агентства вернуть ей денежные средства, поскольку услуги, по ее словам, были оказаны не-

качественно. Заказчице отдали только треть суммы, тогда она подала в суд, выставив с учетом компенсации морального вреда счет на 250 тысяч рублей.

Суд первой инстанции отклонил требование недовольной искательницы женихов. Но областной суд встал на сторону истицы, частично удовлетворив финансовые претензии. С ответчика взыскали почти 131 тысячу рублей, в эту сумму вошли средства, выплаченные по договору, компенсация морального вреда, неустойка, штраф, возмещение почтовых услуг и затрат на представителя.

В агентстве заявили, что будут оспаривать приговор. В сфере брачных услуг сложно доказать некачественную работу агентства, особенно если в договоре не закреплены все нюансы. «Это же не магазин: пришел и купил нужного человека. Для выбора нужны время и действия. По нашей статистике, до 80 процентов клиентов успешно находят партнера», - настаивают представители фирмы.

ЧТО ТВОРИТСЯ С ХЛЕБОМ?

ВОПРОС-ОТВЕТ

www.66.rospotrebnadzor.ru

«Все чаще в магазине попадает некачественный хлеб. Вроде беру свежий, судя по дате на упаковке, и производитель крупный. Но на вкус - очень плохой, непропеченный, моментально черствеет. В чем причина?»

Сергей Григорьевич,
г. Первоуральск

С января по июнь 2024 года специалисты управления «Роспотребнадзора» по Свердловской области проверили 905 кг кондитерской и хлебобулочной продукции и забраковали из них 422 кг, то есть 46,6%. Продукция браковалась из-за не-

соответствия требованиям нормативных документов по показателям качества, нарушений правил маркировки, отсутствия документов, подтверждающих качество и безопасность продукции, а также по причине фальсификации.

Несоответствующая требованиям продукция изъята из оборота, производителям объявлены предостережения и выданы предписания о снятии с реализации негодной продукции.

Управление «Роспотребнадзора» по Свердловской области рекомендует:

- Приобретать кондитерскую продукцию и хлебобулочные изделия только в установленных местах торговли.

- При покупке необходимо обращать внимание на информацию на потребительской упаковке: маркировка должна содержать наименование пищевой



az.sputniknews.ru

продукции, состав, дату изготовления и срок ее годности, условия хранения, наименование и место нахождения изготовителя, прочую информацию.

- Обращать внимание на сроки годности пищевой продукции, её внешний вид: упаковка должна быть без видимых повреждений, загрязнений, с четкой маркировкой.

Ситуация, сложившаяся на рынке кондитерской продукции и хлебобулочных изделий Свердловской области, находится на контроле регионального управления «Роспотребнадзора».

КВАЛИФИЦИРОВАННАЯ СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

С НУЛЯ ИЛИ РЕМОНТ:

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



Скидка пенсионерам и инвалидам от 17 до 25%!

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

РАБОТАЕМ КАЧЕСТВЕННО И В СРОКИ! тел: 8 922 602-29-90. Аркадий Сергеевич

Реклама, Б. Д. Болосо, ИНН: 665813742242

6+ **НАШ САЙТ: газетapенсионер.pф** **Пенсионер** №36(1214)
ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: ПЗ196

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

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

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

Газета распространяется по подписке, в газетных киосках, почтовых отделениях города и области. Цена - договорная. Газета отпечатана в АО «Прайм Принт Екатеринбург», Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18, корп. Н. Сдача номера в печать по графику - 16.00, фактически - 13.00, 03.09.2024 г. Дата производства 03.09.2024 г. Выход в свет 04.09.2024 г. **Тираж** 12 000 экз. **Заказ** 7138.

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



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.