

ТВ
ПРОГРАММА
с 8 по 14
апреля



Пенсионер

ГАЗЕТА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ И ЖДУТ № 14 (1192)
3 апреля 2024 г.

Дежурный по номеру

Мы продолжаем практику общения с читателями. Как складываются ваши взаимоотношения с почтой?

Ваши звонки принимаются с 4 по 9 апреля. Звоните с 10 до 16 часов.

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

СЛУЧАЙНО ПОДПИСАЛАСЬ И ВЫИГРАЛА 15 000 РУБЛЕЙ

ВЫЕЗДНАЯ РЕДАКЦИЯ ВРУЧИЛА ПРИЗ ПОБЕДИТЕЛЬНИЦЕ

Смотревшие заветный эфир телепередачи «Свердловское утро» помнят, что денежный приз розыгрыша по итогам подписной кампании «Пенсионера» на 1-е полугодие 2024 года достался жительнице Богдановича Людмиле Евгеньевне Руколеевой. Наша встреча в рамках насыщенной выездной редакции состоялась на прошлой неделе в почтовом отделении.

А где же победительница?

С момента выхода 9-го номера «Пенсионера» в редакцию хлынул вал звонков. Это победители, действуя согласно статье «Свердловское утро» - с отличными новостями!», звонили и уточняли, каким образом могут получить призы.

Через несколько недель после публикации мы разослали большую часть подарков, но обладательница главного денежного приза так и не вышла с нами на связь. Пришлось звонить самим. К счастью, Людмила Евгеньевна написал в купоне свой номер телефона. Оказалось, с заветной газетой неосторожно поиграл маленький правнук. О своем выигрыше читательница узнала от сотрудников редакции.

Уже на встрече в Богдановиче победительница призналась, указав на почтальона Людмилу Викторовну Пономареву: «Это Люда «виновата». Я на самом деле хотела выписать газету «Пенсионер России».

Почтовый работник тогда сразу признала свою ошибку и хотела вернуть пенсионерке деньги, но та махнула рукой - пусть и областной, и российский «Пенсионеры» ходят. «Мне областной «Пенсионер» давно знаком, но я привыкла покупать его в киоске, - заметила победительница. - Конечно, теперь буду его и впредь выписывать, но не из-за выигрыша. Это - важная и полезная газета».

Начальник отделения отметила, что Л.В. Пономарева уже не в первый раз выписывает нашу газету будущему призёру. Несколько лет назад с ее легкой руки другая пенсионерка выиграла пароварку. К слову, фортуна вообще очень любит Богдановичский район. Помните, как пару лет назад жительница здешнего поселка Полдневой Л.К. Прегерт выиграла 50 000 рублей?

Любящая бабушка, поэтесса и садовод

Людмила Евгеньевна очень любит свою семью. Сейчас много времени у нее уходит на заботу о здоровье мужа, с которым они вместе уже 53 года. Прочитав трогательные стихи, написанные к золотой свадьбе, она передала нам поэтическую подборку, посвященную специальной военной операции.



Олеся Викторовна Бироимова и Людмила Евгеньевна Руколеева

Стихи для солдат она подписывает тепло и коротко - бабушка Люда, ведь сейчас на линии огня находится ее внук Роман, штурмовой разведчик. Недавно он участвовал в освобождении Авдеевки. Часть выигрыша читательница хочет отправить ему.

Послания от «бабушки Люды» попадают к адресатам благодаря ее дочери, которая занимается сбором гуманитарной помощи. В подборке для редакции есть и печальные стихи: в спецоперации у героини погиб племянник Андрей...

На оставшиеся деньги Людмила Евгеньевна хочет купить себе новый смартфон, нынешний очень тормозит.

Маловато в нем памяти, чтобы уместить фотографии и дочерей-близняшек, и видеопослания от внука, и выращенные на подоконнике роскошные цветы-глоксинии. В одном послании улычивый молодой человек в камуфляже передает привет маме, бабушке, Первому уральскому казачьему кадетскому корпусу и, конечно, своей малой родине - Богдановичу.

Еще раз поздравляем Людмилу Евгеньевну Руколееву с выигрышем и желаем здоровья ей и ее близким!

Мария Волкова. Фото автора.
Продолжение темы стр. 8

КВАЛИФИЦИРОВАННАЯ СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

С НУЛЯ ИЛИ РЕМОНТ:

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

Скидка пенсионерам и инвалидам от 17 до 25%!



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

РАБОТАЕМ КАЧЕСТВЕННО И В СРОКИ!

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

ШКОЛА «ПЕНСИОНЕРА» – НА ЭКРАНЕ ТВ!

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Редакция

Мы регулярно рассказываем читателям об успехах слушателей и выпускников школы журналистики, которую совместно с библиотечной системой Екатеринбурга организовала наша газета. Интерес к проекту растет, все большее число пенсионеров выражают желание влиться в творческие ряды авторов любимого издания.



Кроме того, в прошлом номере мы рассказали о «кухне» популярной телепрограммы на канале «Россия-1» – «Утро России. Урал». Коллеги-тележурналисты в ответ очень заинтересовались нашим «школьным» проектом и решили осветить его в собственной программе. Так выстраивается наше долгосрочное плодотворное сотрудничество.

Запись передачи о нашей школе журналистики на канале «Россия-1» прошла в понедельник. Эфир программы «Утро России. Урал» состоялся в среду, 3 апреля. К сожалению, из-за графика выхода газеты мы не могли своевременно сообщить об этом читателям, чтобы они посмотрели трансляцию на экранах своих телевизоров. Но в записи все выпуски утренней телепрограммы можно увидеть на сайте «Смотрим»: smotrim.ru. Информация об этом с переходом на сайт телеканала «Россия-1» есть и на нашем сайте: газетапенсионер.рф.

Смотрите и слушайте, в эфире – главный редактор газеты Наталья Березнякова и выпускник школы журналистики Анатолий Козлов.

Продолжение темы – на стр. 13.

Стартовали весенние субботники

К СВЕДЕНИЮ

Департамент информполитики

Весенние субботники стартовали в регионе с 1 по 30 апреля. Даты проведения мероприятий по уборке и благоустройству территорий каждый муниципалитет определяет самостоятельно. Всё зависит от погодных условий.

«На севере области, где до сих пор местами лежит снежный покров, мероприятия, вероятнее всего, будут проводиться ближе к концу апреля. Но для всех стоит одинаковая задача: привести свои территории в порядок до Первомайских праздников», – сказал министр энергетики и жилищно-коммунального хозяйства Свердловской области Николай Смирнов.

В первую очередь местные власти должны уделить внимание уборке общественных пространств и обочин дорог. Предстоит проверить придомовые территории на наличие мусора и сухостоя, провести разъяснительную работу с хозяевами таких участков. А также организовать уборку на берегах рек и озёр.

Для оптимальной организации работы заявки на вывоз мусора после весенних субботников необходимо оставлять за три рабочих дня до экологического мероприятия.

Жители муниципальных образований, которые обслуживает компания «Спецавтобаза», могут сообщить о планировании субботника и оставить заявку на вывоз мусора по телефону «горячей линии»: 8-800-775-00-96, на электронную почту: sab@sab-ekb.ru, через сообщение в Ватсап, Телеграм или в СМС на номер: 8-912-690-07-00. Для садоводческих кооперативов, садово-огородных товариществ и коттеджных поселков – через сообщение в Ватсап или Телеграм на номер: 8-953-002-10-30.

Жители территорий Свердловской области, на которых работает регоператор «Рифей», могут сообщить о необходимости вывоза мусора после субботника по телефону «горячей линии»: 8-800-234-02-43.

Для свердловчан, которые пользуются услугами регоператора «Экосервис», контактный телефон для заявок на вывоз мусора: 8-800-100-89-54.

Напомним, что за складирование мусора, листья и других остатков растительности на территории общего пользования вне мест, специально отведенных для этого, предусмотрен административный штраф. Для граждан его размер составляет от 1 до 5 тысяч рублей.

Клещи выходят на охоту

ВО ВСЕОРУЖИИ!

Елена Зинковская

Специалисты поделились информацией о том, как уберечься от их укусов, чтобы избежать заражения опасными вирусами.

Немного статистики

В 2023 году клещевой сезон начался 24 марта, а завершился 30 октября. За это время в больницы обратились 23 тысячи человек, у которых в 83 случаях был подтвержден клещевой энцефалит, двое людей, увы, погибли. При этом прошлогодние показатели заболеваемости были ниже средних многолетних уровней.

Больше всего случаев обращения регистрировалось в Байкаловском, Слободо-Туринском, Ирбитском муниципальных районах, в Верхнетуринском, Североуральском, Талицком и Пельымском городских округах. В 2023 году в Свердловской области было поставлено 750 тысяч прививок от клещевого энцефалита, из регионального бюджета на вакцинацию выделили 73 миллиона рублей.

Переносчики грозных инфекций

Заведующая 1-м неврологическим отделением ГКБ №33, руководитель

Городского центра лечения клещевых инфекций Марина Топоркова отмечает: клещи являются переносчиками возбудителей многих инфекций, прежде всего, лайм-боррелиоза и клещевого энцефалита. Особенно опасен клещевой энцефалит – острое инфекционное вирусное заболевание, при котором поражается центральная нервная система. В тяжелых случаях исходом заболевания может быть инвалидность или смерть.

При походе в лес или выезде на природу важно выбирать правильную одежду, которая не позволит клещу проникнуть к кожным покровам человека, а также обязательно пользоваться репеллентами. После прогулки необходимо тщательно осмотреть тело, чтобы удостовериться, что клещей нет. Осмотреть необходимо и домашних питомцев, если они вместе с вами выезжали на природу. Всем садоводам нужно своевременно провести очистку своих участков от зарослей и старой травы.

Что делать, если укусил клещ?

Если вы обнаружили на себе присосавшееся членистоногое, необходимо аккуратно от него избавиться, используя перчатки, затем поместить его в банку и отправить на обследование, чтобы понять, есть ли в нем инфекция.

Первые симптомы инфицирования неспецифичны – слабость, недомогание, головная боль, озноб. На месте

укуса может появиться красное пятно – так называемая эритема. При появлении этих признаков необходимо незамедлительно обратиться к врачу. Но врачи рекомендуют все-таки избегать укусов клещей в медицинском учреждении. Своевременная постановка диагноза позволит оказать действенную помощь, предотвратить тяжелое течение болезни.

В то же время 10 процентов заболевших клещевыми инфекциями не имели укусов клеща. В частности, одним из факторов заражения клещевым энцефалитом является употребление сырого козьего молока. Помните, козье молоко нужно обязательно кипятить!

Лучшая защита – вакцинация

Главный внештатный специалист министерства здравоохранения Свердловской области по медицинской профилактике Александр Харитонов подчеркнул: «Мы живем на территории, не благополучной по клещевому энцефалиту. И если мы хотим сохранить свое здоровье, здоровье наших детей или родителей, мы должны подумать о защите. Самая лучшая – это вакцинация. Привитый человек после укуса клеща никогда не будет тяжело болеть и никогда не станет инвалидом».

В Свердловской области бесплатная вакцинация доступна детям с 15-месячного возраста, а также пожи-

лым людям, которые ни разу не прививались против клещевого энцефалита. Последующая ревакцинация, которая делается каждые три года, осуществляется за счет средств самих граждан. Ее стоимость в государственной больнице составляет 500-600 рублей, в частных клиниках – на порядок выше за счет дополнительных услуг.

Взрослые и дети могут вакцинироваться в прививочных кабинетах территориальных поликлиник. Перед каждой вакцинацией обязателен осмотр врача.

Вакцинироваться можно круглый год, только не забывайте, что после прививки в течение двух недель нужно постараться не выезжать на природу, чтобы не встречаться с клещом. После введения вакцины требуется время для выработки защитного иммунитета.



«С САМОГО ПЕРВОГО ДНЯ МЫ – ПРОФСОЮЗ!»

ВETERАНЫ ТРУДОВЫХ КОЛЛЕКТИВОВ

Наталья Березнякова. Фото из архива В. Кузнецовой

Давние друзья «Пенсионера» наверняка помнят нашу рубрику «В ветеранских организациях», где шла речь об инициативах ветеранского актива городов и районов Свердловской области. Теперь мы решили рассказать читателям о том, какой насыщенной общественной жизнью живут бывшие работники уральских предприятий. Итак, премьера рубрики «Ветераны трудовых коллективов».

А начнем мы с рассказа даже не об общественной организации, а о целом ветеранском профсоюзе. Слово – председателю профсоюзной организации неработающих пенсионеров Уральского электротехнического комбината из Новоуральска В.В. Кузнецовой.

- Очень интересно, Валентина Владимировна, я первый раз слышу о такой форме ветеранской организации. Давно она существует именно в этом виде?

- Да, наша организация сразу была организована с 1991 года именно в виде профсоюза. Помните, какое было тогда время? Всем было очень сложно. Поэтому ветераны комбината обратились к его руководству, в профсоюзный комитет, чтобы у ветеранов была возможность получать поддержку предприятия. С тех пор вся работа и закрутилась: 19 мая 1991 года прошла учредительная конференция, на которой наша организация была названа профсоюзной организацией неработающих пенсионеров УЭХК и вошла в состав объединенного комитета профсоюзов предприятия. То есть мы являемся звеном всей профсоюзной организации комбината. Все наши ветераны – члены профсоюза. Он объединяет порядка шести тысяч бывших работников Уральского электрохимического комбината. Программа помощи ветеранскому профсоюзу заложена в программу социальной поддержки неработающих пенсионеров комбината.

- То есть совсем скоро – 19 мая у вас очередная годовщина с момента создания вашего профсоюза. А кто стоял у истоков его создания? Сколько времени вы возглавляете ветеранский профсоюз УЭХК?

- Да, нынче нашему профсоюзу исполнится 33 года. А в честь его 30-летия мы выпустили книгу «ПОНП УЭХК – новая волна». В нашей организации всего было три председателя. Первый – Владимир Михайлович Акимов – проработал три года, потом с 1994-го по март 2012-го профсоюз возглавляла Валентина Григорьевна Козлова. А затем председателем стала я – уже 12 лет.

- В чем преимущество «профсоюзной» формы ветеранской организации? Бывших работников поддерживает именно тот трудовой коллектив, откуда они вышли на заслуженный отдых?



- Да, наша организация объединена по производственному принципу. То есть все наши члены профсоюза прикреплены к конкретным подразделениям комбината, чтобы было интересно общаться всем – и ветеранам подразделения, и его нынешним работникам. Всего у нас 42 профсоюзные группы, а еще есть секция инвалидов, в которую входят ветераны всех цехов, имеющие группу инвалидности, – примерно 450 человек. Наш авангард – это 170 профсоюзных активистов: те, кто возглавляют профсоюзные группы, и их актив. Во главе всей профсоюзной организации стоит комитет в количестве девяти человек. Каждый отвечает за свое направление работы. Прежде всего, это организация физкультурно-оздоровительной, культурно-массовой деятельности, информационная разъяснительная работа, организация досуга ветеранов, их участия в общественной жизни города и комбината. Конечно, налажено взаимодействие с общественными организациями города, ведется благотворительная работа.

- Понятно, что перечислять все, что вы делаете, можно долго. Но какая акция стала для вашего профсоюза самой яркой, памятной? Чем вы гордитесь?

- Во-первых, гордимся тем, что с момента начала специальной военной операции мы начали помогать жителям Донбасса, участникам СВО – собирали деньги, вещи. Собрали уже, наверное, более трех миллионов рублей. В нашем городе активно работает общественная организация «Офицеры Новоуральска». Мы передаем собранные средства им, они ездят на передовую – туда, где служат наши ребята. Закупают для них необходимое оборудование, машины, средства гигиены

Во-вторых, уже больше года мы плетем маскировочные сети, сплели более 300 сетей. В этом нам помогает общественная организация «Мы – за мир». Мы им даем деньги, они приобретают для нашей работы специальные рамки для сетей, ленты. Изготавливаем сети прямо в здании

нашего профсоюза: в свое время для ветеранской организации УЭХК предоставил двухэтажное здание.

- Далеко не каждый муниципальный совет ветеранов обладает собственным удобным помещением...

- Спасибо комбинату. Предприятие в предоставленном здании оборудовало для нашего профсоюза компьютерный класс. Также у нас есть спортивный зал, где установлены бильярдные, теннисные столы, где ветераны с удовольствием занимаются. Есть тренажерная комната, которая тоже не пустует.

Есть у нас и такое интересное направление работы, как клуб путешественников, он действует более шесть лет, одна из наших активисток организует поездки по родному краю. Кроме того, мы взаимодействуем с гильдией экскурсоводов Екатеринбурга. У нас есть и льготные поездки. Мы собираем профсоюзные взносы – по 350 рублей в год, эти средства идут на различные цели: организация мероприятий, чайно-фуршетные столы во время встреч, призы для участников выставок и многое другое, в том числе – и на льготные поездки. Материальную помощь нуждающимся тоже оказываем из этих денег. Есть и танцевальный коллектив, и арт-студия, и клуб «Автодрайв», объединяющий автолюбителей, и клуб «Что? Где? Когда?». Организаторы и ведущие всех этих направлений работы – наши активисты-пенсионеры.

- Поскольку вы – отраслевой профсоюз, наверняка и ваша «головная» корпорация «Росатом» как-то поддерживает ветеранов отрасли?

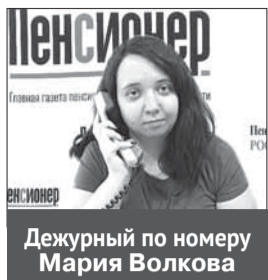
- Госкорпорация «Росатом» разработала «Программу социальной поддержки ветеранов атомной отрасли», на основании которой комбинат и помогает пенсионерам. Топливная компания ТВЭЛ финансирует проект «Радиус доверия» – народную программу городских изменений. Наш профсоюз подал заявку на такой грант – мы создали проект «Поверь в мечту – и в путь», выиграли, нам выделили

определенную сумму, чтобы организовывать туристические поездки с льготной оплатой транспорта. Компания даёт деньги на автобусы, а экскурсии оплачивают пенсионеры. Ещё совместно с городской программой мы выиграли грант на организацию выставки цветов, которую проведем на площади перед концертно-спортивным комплексом Новоуральска.

- А молодые пенсионеры – те, кто совсем недавно вышел на заслуженный отдых, вступают в ваш профсоюз? Спрашиваю, потому что не раз слышала мнение, что им есть чем заняться, кроме ветеранской организации...

- Нет, к нам все идут с удовольствием: во-первых, у нас уже наработан солидный авторитет среди новоуральцев разного возраста; во-вторых, у нас есть группа в соцсети «ВКонтакте», куда мы выкладываем и анонсы наших мероприятий, и отчеты о событиях, которые уже состоялись. Например, сейчас с большим успехом проходит наша выставка народного творчества «Весна и женщина похожи», перед этим у нас одна из наших профсоюзных групп проводила выставку «Семейные коллекции». Выставочная деятельность, можно сказать, стала нашим брендом, посмотреть приходят жители всего города. А молодые пенсионеры идут к нам со словами: «У вас интересно!». Мы активно участвуем и в городских программах, адресованных ветеранам. К примеру, активно поддерживаем программу «Новоуральское долголетие», ветераны наши по домам не сидят, больше двигаются, и это здорово! Отправляемся на берег соседнего озера, разводим костер, поем под гитару любимые песни. В городском театре наших ветеранов приглашают на творческие встречи, мы туда бесплатно ходим. Постоянно сотрудничаем и с городским советом ветеранов. Так что жизнь кипит! Конечно, слышала я и такое мнение, мол, хорошо им так себя позиционировать, если за ними – предприятие и профсоюз. Но я отвечу так: одних средств мало, прежде всего, нужно желание действовать!



Дежурный по номеру
Мария Волкова

Нынешнее дежурство, как это бывало на заре рубрики, прошло в режиме общения на свободную тему.

Мозаика мнений, чаяний и вздохов

Призраки малых деревень

Многие читатели любят читать статьи по краеведению. Одним по душе разбираться в исторических фактах, другим – прокладывать туристические маршруты. Но особое место занимают ностальгические рассказы пожилых людей о малой родине – деревне, которой на карте больше нет.

По словам **Анатолия Афанасьевича**, вокруг села Ницинское Ирбитского района исчезнувших деревень немало. «В четырех километрах от нас было деревня Чувашева, – вспоминает он. – Ее сожгли рыбаки, хотя там оставались еще добротные дома». В эту местность Анатолий Афанасьевич ездит на автомобиле собирать иванчай. «Там не пылит транспорт, листья чистые, ароматные», – объясняет читатель. После пожара там возродились кусты малины, вишни и смородины, растут многолетние цветы. «Эта деревня для меня памятна тем, что у меня старшая сестра туда выходила замуж», – вспоминает собеседник.

За рекой от Ницинского еще одна призрачная деревня – Чусовитина. «Там тоже добротные дома разбирают потихоньку», – заметил читатель. Сам он

родом из еще одного исчезнувшего с карт поселения, расположенного в глухом лесу. «На мою малую родину – Соколовский кордон, как бы я ни хотел, не попаду, – сетует Анатолий Афанасьевич. – Техника не пройдет, ноги – тоже, 86 лет все-таки». Это был поселок местного лесничества на пять домов. «Мой отец до войны работал лесником, в военные годы и до 1949 мама его замещала», – вспоминает пенсионер. Помимо него, у матери было еще семеро детей, жили тяжело, голодно. «Морозы в те годы были такие, каких теперь не бывает», – убежден Анатолий Афанасьевич, вспоминая, как в любую погоду ходил в школу за 6 километров туда и обратно. «Смешно смотреть, как наших школьников возят на автобусе в школу, хотя до нее – всего полтора километра», – признается он.

По словам Анатолия Афанасьевича, в Ницинском уже нет мужчин его лет, а сам он хотел бы жить еще немало: «Я должен прожить 100 лет и 3 года». Здоровье, считает читатель, у его поколения достаточно крепкое: это сильные люди, пережившие время тяжелых испытаний.

Как найти человека?

Анатолий Федорович из Екатеринбурга интересуется, как найти родственников, с которыми развела судьба? Нужно подать письменное заявление о его розыске в отдел адресно-справочной работы УВМ ГУ МВД России по Свердловской области. Адрес: 620144 г. Екатеринбург, ул. Фурманова, 61, электронная почта: uvm66@mvd.ru; электронная приемная: 66.mvd.rf/request_main.

Необходимо указать ФИО разыскиваемого и дату его рождения, можно последний из известных вам адресов, где он проживал. Если сведения об этом человеке будут найдены, ему отправят запрос, в котором сообщат, кто его ищет. Если он согласится передать свои персональные данные и выйти с вами на связь, вам отправят ответ с контактами.

Немного о выборах и о другом

Поскольку мое дежурство началось вскоре после выборов, тема еще оставалась горячей. Все признавали: в голосовании особого смысла не было. «Кто-то уже звонил и говорил вам, что проводить выборы во время спецоперации неразумно, – отметила **Анна Сергеевна** из Екатеринбурга. – Я согласна, их стоило бы отложить».

Сергей Леонидович из Кушвы убежден, что основная масса свердловчан пошла голосовать лишь ради медали по случаю 90-летия родной области. Он также заметил существенный рост цен на лекарства и продукты: «Дорожает все. Говорят, что

это связано с курсом доллара, но какое отношение иностранная валюта имеет к алапаевской картошке – ума не приложу».

Валентин Степанович из Полевского недоволен не только ростом цен, но и уменьшением массы продукции. **Николай** из Екатеринбурга возмущен отменой дифференцированных тарифов на электроэнергию. Также он обратил внимание на то, что рекламные щиты закрывают названия улиц и номера домов в Екатеринбурге. О комфорте жителей и гостей уральской столицы, никто не заботится.

Дежурному поступило **29** звонков из Екатеринбурга, Новоуральска, Тавды, Качканара, Верхней Туры, Полевского, Асбеста, Каменска-Уральского, Березовского Нижней Салды; Ирбитского, Тугулымского, Богдановичского, Режевского, Белоярского районов.

СТАТИСТИКА

ЗДОРОВЬЕ НОГ И КОСМЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ



Прежде всего, необходимо вспомнить, что существуют артериальная и венозная кровеносные системы, которые осуществляют разные функции. За счет артерий происходит кровоснабжение органов и тканей, за счет вен – отток крови от тканей и органов к сердцу.

В артериях могут формироваться атеросклеротические бляшки, что может стать причиной развития тяжелых болезней: инфаркта, инсульта, гангрены конечностей. Это чаще заболевания пожилого возраста. Но важно в любых возрастных группах профилировать эти состояния с помощью активного образа жизни, правильного питания, отсутствия вредных привычек, контроля артериального давления, уровня холестерина, сахара крови.

Вены – сосуды, по которым кровь оттекает в сторону сердца. В нижних конечностях имеются глубокая и поверхностная веноз-

ные системы. Глубокие вены – основные, они не подвергаются варикозным изменениям. Поверхностные вены – второстепенные. Варикозная болезнь нижних конечностей – это болезнь именно поверхностных вен.

Если происходит варикозная трансформация поверхностных вен, то они не помогают оттоку крови из конечности, а наоборот, его ухудшают. Такие вены необходимо ликвидировать современными методами, чтобы не было осложнений в виде тромбоза и тромбоэмболии легочной артерии, венозных трофических язв, ранения варикозных узлов и кровотечения. Если не ликвидировать варикозные вены, со временем их становится больше. Это приводит к усугублению симптомов и повышению рисков осложнений.

Показания к устранению варикозной болезни бывают лечебные и эстетические. Сегодня в мировой практике методы устранения варикозной болезни по лечебным показаниям стандартизованы, выполняются в нашей клинике с использованием аппаратов и расходных материалов самого высокого качества. Процедура проводится амбула-

торно под местной анестезией. Сначала под контролем УЗИ в вену вводится тонкое оптическое волокно – лазерный световод. Затем с помощью лазерной энергии большая вена обрабатывается изнутри. Это абсолютно безболезненно, внутри вен нет нервных окончаний. Процедура занимает около 30 минут, после чего пациент самостоятельно покидает клинику. ЭВЛК является очень надежным методом лечения крупных варикозных вен с отдаленным показателем успеха 99-100%. Лечение таких проблем проводится за один визит, и пациент возвращается к обычному образу жизни. Проблемные вены вновь не появятся.

Устранение сосудистых «звездочек» выполняется чаще по эстетическим показаниям. Это трудоемкий процесс для специалистов, требующий нескольких визитов в клинику. Существуют разные методики для достижения оптимального эстетического результата. Обычно применяется микро-склеротерапия: в вену вводятся препараты, повреждающие стенку вены, которая впоследствии рассасывается.

Также в нашей клинике использует-

ся самый передовой метод устранения сосудистых образований нижних конечностей – ClACS-терапия. Она сочетает в себе сразу три одномоментных технологии. Вначале с использованием специального аппарата под воздействием холода (криотерапии) выполняется чрескожная лазерная коагуляция. Затем проводится склеротерапия специальным препаратом. ClACS-терапия имеет преимущества перед стандартной склеротерапией: лучше эстетический эффект, реже рецидивы, меньше частота временных нежелательных явлений – пигментации, после процедуры отсутствует необходимость использовать медицинский трикотаж, что очень важно для комфорта в повседневной жизни.

Обращайтесь за консультацией к нашим специалистам, мы призваны сделать вас здоровыми и красивыми.

Алексей Гасников,
ангиохирург, флеболог,
руководитель клиники
«ВЕНЭКСПЕРТ», врач
отделения ССХ СОКБ №1

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

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ФЛЕБОЛОГА
УЗИ ВЕН НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ**



ВЕНЭКСПЕРТ
ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА



+7 (343) 363-59-78



ВЕНЭКСПЕРТ.РФ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ПЕРВЫЙ

05.00 ДОБРОЕ УТРО 12+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 АНТИФЕЙК 16+

РОССИЯ

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

НТВ

04.55 Т/С "ЛЕГАВЫЙ" 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 СЕГОДНЯ

МАТЧ ТВ

08.00, 16.55 ИГРА МИЛЛИОНОВ 12+
08.30 ВСЁ О ГЛАВНОМ 12+
09.00, 12.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05, 21.15, 23.30, 01.45 ВСЕ НА МАТЧ!

КУЛЬТУРА

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.00 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.30 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА 16+

Домашний

06.30, 05.40 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.30 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.30, 03.10 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+

ТНТ

07.00 УТРО ТНТ 16+
09.00 СОКРОВИЩА ИМПЕРАТОРА 16+
12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00 Т/С "ФИЗРУК" 16+

ЗВЕЗДА

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

ТВ Центр

08.10 Х/Ф "Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ" 16+
08.45 "ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ". Х/Ф 12+

4 КАНАЛ

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

5 канал

08.25, 09.30 Т/С "ЧУЖОЙ РАЙОН-3" 16+
08.55 ЗНАНИЕ-СИЛА 0+

ТНВ

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

ОТВ

06.30 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.30, 14.00, 18.00, 21.00, 23.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+

СТС

06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
06.30 М/Ф "МАШКИНЫ СТРАШИЛКИ" 0+

ТВ3

06.00, 05.15 МУЛЬТФИЛЬМ 0+
08.00 М/Ф "ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ" 6+

РЕН ТВ

05.00, 18.00, 02.25 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+

ВТОРНИК, 9 АПРЕЛЯ

ПЕРВЫЙ

05.00 ДОБРОЕ УТРО 12+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 АНТИФЕЙК 16+

РОССИЯ

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

НТВ

04.50 Т/С "ЛЕГАВЫЙ" 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+

МАТЧ ТВ

08.00, 16.55 ИГРА МИЛЛИОНОВ 12+
08.30 НАШИ ИНОСТРАНЦЫ 12+
09.00, 12.00, 14.55, 17.25, 22.45 НОВОСТИ

КУЛЬТУРА

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.00 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.30 Д/Ф "КОЛОМЕНСКОЕ" 16+

Домашний

06.30, 05.45 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.30 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

ТНТ

07.00 УТРО ТНТ 16+
09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30 Х/Ф "САШАТАНЯ" 16+

ЗВЕЗДА

05.15, 14.30, 17.05, 03.30 Т/С "СНАЙПЕРЫ. ЛЮБОВЬ ПОД ПРИЦЕЛОМ" 16+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 ДОКТОР И... 16+
08.45 ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ. Х/Ф 12+

4 КАНАЛ

06.00, 10.05, 15.00, 21.00, 00.30 НАВИГАТОР 12+
06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+

5 канал

06.05 Т/С "ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА" 16+
08.00, 09.30 Т/С "ЧУЖОЙ РАЙОН-3" 16+

ТНВ

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

ОТВ

05.00, 08.00, 11.00, 15.00, 22.30, 02.00, 03.30 СОБЫТИЯ 16+

СТС

06.00 ЕРАЛАШ 16+
06.30 М/Ф "МАШКИНЫ СТРАШИЛКИ" 0+

ТВ3

06.00, 05.15 МУЛЬТФИЛЬМ 0+
08.00 М/Ф "ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ" 6+

РЕН ТВ

05.00, 18.00 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+

ПЕРВЫЙ

05.00 ДОБРОЕ УТРО 12+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00
НОВОСТИ
09.05 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+

МАТЧ ТВ

08.00, 16.55 ИГРА МИЛЛИОНОВ 12+
08.30 ЧТО ЗА СПОРТ? 12+
09.00, 12.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05, 17.30, 23.15, 02.00 ВСЕ НА МАТЧ!

Домашний

06.30, 05.40 ПО ДЕЛАМ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.35, 04.25 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 ДОКТОР И... 16+
08.45 "ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ".
Х/Ф 12+

ТНВ

06.00, 13.05, 01.05 ПАНОРАМА 16+
06.55 С ПРАЗДНИКОМ УРАЗА-БАЙРАМ!
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ
ГАЛИЕВСКОЙ МЕЧЕТИ 6+

СТС

06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
06.30 М/Ф "МАШИНЫ СТРАШИЛКИ" 0+
06.40 М/Ф "МАША И МЕДВЕДЬ" 0+

РОССИЯ

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

КУЛЬТУРА

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.00 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.30 "7 ГЛАВНЫХ ПИРАМИД ДРЕВНЕГО
ЕГИПТА". Д/Ф 16+

ТНТ

07.00 УТРО ТНТ 16+
09.00, 09.30, 10.00, 10.30,
11.00, 11.30, 12.00 Х/Ф
"САШАТАНЯ" 16+

4 КАНАЛ

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

ОТВ

05.00, 08.00, 11.00, 15.00,
20.00, 22.30, 02.00,
03.30 СОБЫТИЯ 16+

ТВ3

06.00, 05.30 МУЛЬТФИЛЬМ 0+
08.00 М/Ф "ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ" 6+
08.40, 09.00, 16.15, 16.45, 17.30 Т/С
"СЛЕПАЯ" 16+

НТВ

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

ЗВЕЗДА

05.10 Т/С "СНАЙПЕРЫ. ЛЮБОВЬ ПОД
ПРИЦЕЛОМ" 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

5 канал

06.30 Т/С "ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА" 16+
08.30, 09.30 Т/С "ЧУЖОЙ РАЙОН-3" 16+
08.55 ЗНАНИЕ-СИЛА 0+

РЕН ТВ

05.00, 18.00, 02.35 САМЫЕ ШОКИРУЮЩЕ
ГИПОТЕЗЫ 16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 НОВОСТИ
16+

ЧЕТВЕРГ, 11 АПРЕЛЯ

ПЕРВЫЙ

05.00 ДОБРОЕ УТРО 12+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00
НОВОСТИ
09.05 АНТИФЕЙК 16+

МАТЧ ТВ

08.00, 16.55 ИГРА МИЛЛИОНОВ 12+
08.30 ВИД С ВЕРХУ 12+
09.00, 12.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05, 17.30, 21.15 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

Домашний

06.30, 05.40 ПО ДЕЛАМ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.25, 04.30 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 ДОКТОР И... 16+
08.45 "ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ".
Х/Ф 12+

ТНВ

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

СТС

06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
06.30 М/Ф "МАШИНЫ СТРАШИЛКИ" 0+
06.40 М/Ф "МАША И МЕДВЕДЬ" 0+

РОССИЯ

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

КУЛЬТУРА

07.00 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.30 Д/Ф "ФОНТЕНБЛО - ОБИТЕЛЬ
КОРОЛЕЙ" 16+

ТНТ

07.00 УТРО ТНТ 16+
09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30,
12.00 Х/Ф "САШАТАНЯ" 16+

4 КАНАЛ

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

ОТВ

05.00, 08.00, 11.00, 15.10, 20.00,
22.30, 02.00, 03.30 СОБЫТИЯ
16+

ТВ3

06.00 МУЛЬТФИЛЬМ 0+
08.00 М/Ф "ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ"
6+
08.40, 09.00, 16.15, 16.45, 17.30 Т/С
"СЛЕПАЯ" 16+

НТВ

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

ЗВЕЗДА

05.20 Т/С "ЖАЖДА" 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 1
6+

5 канал

06.00 Т/С "ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА"
16+
08.05, 09.30 Т/С "ЧУЖОЙ РАЙОН-3"
16+

РЕН ТВ

05.00, 18.00, 02.40 САМЫЕ
ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00
НОВОСТИ 16+

«НАДО ЖИТЬ И ТРУДИТЬСЯ, КАК ПЧЕЛЫ, ИЩУЩИЕ ЦВЕТОК»

ПОДДЕРЖИМ НАШЕ, МЕСТНОЕ!

Наталья Горбачёва. Фото из архива В. Суставова

Валентина Суставова уральцы знают как опытного пчеловода, у которого есть своя пасека. Пасечником он стал около 10 лет назад. Говорит, что ни разу не пожалел о своём решении. Любит мед, душой прикипел к трудолюбивым и мудрым пчелкам. А недавно зарегистрировался в качестве самозанятого.

Недобрые 1990-е

Валентин Глебович смолodu пошел трудиться на завод. Работа ладилась, квалификация росла, будущее казалось ясным. Однако рыночные реформы поставили крест и на планах нашего героя, и на судьбе предприятия, исчезнувшего с промышленной карты Урала.

- Помните, Чубайс и Гайдар говорили нашим промышленникам: на кой нам ваша продукция? Надо будет – купим. Такая политика привела к тому, что Шестой государственный подшипниковый завод, где я трудился, стал не нужен ни реформаторам, ни иностранным конкурентам, – вспоминает Валентин Глебович.

В возрасте 35 лет он навсегда попрощался с заводом и ушел на вольные хлеба. Поработал на стройке, в бригаде отделочников, освоил технику новомодного евроремонта. А в начале «нулевых» купил земельный участок. Но мысль о том, что делать на этой земле, пришла к нему лишь несколько лет спустя.

«НЕ РАБОТА, А УДОВОЛЬСТВИЕ»

«Пчела и на себя, и на людей, и на Бога трудится», – часто повторяет наш герой. Интересуюсь, ради чего взялся за

столь хлопотную работу? С пчелами, как известно, много возни. Он в ответ, что не работа это вовсе, а удовольствие! Так было с самого начала, когда появились первые шесть пчелиных семей.

«Моя прабабушка занималась пчелами. Сохранилась книга о пчеловодстве, переведенная с французского языка, которой она пользовалась. Теперь эта книга служит мне учебником. У меня с детства был интерес к насекомым. Мама рассказывала, что с огорода домой я приходил с полными ладошками каких-нибудь букашек», – смеется Валентин Глебович.

Как и многие пчеловоды, он считает, что разобраться в организации пчелиной жизни, в том, почему они совершают те или иные действия, непросто. Зато понял, что общение с пчелами полезно человеку.

- Невероятное трудолюбие и преданность семье. Не зря о пчелах говорят, что они – Божье создание. По одним данным, им как отдельному виду – 100 тысяч лет, по другим – значительно больше, и они не меняются. Продолжают давать людям нектар жизни, идеально устроены по форме. Пчелка, если видит, что в семье зимой недостаточно пищи, а в её ячейке есть еда, отдаст пищу в семью. Сама погибнет, чтобы выжили другие, – восхищается пасечник.

Не случайно человек и пчела находят друг с другом точки соприкосновения в жизни. Человек создает и поддерживает удобные условия для жизни пчелиной семьи. А та в ответ делится с ним плодами своего труда.

Хочешь быть здоров – пчёл паси, не докторов

О целебных свойствах меда Валентин Глебович может говорить часами. Про то, что в составе любого меда – множество органических кислот, целый комплекс минералов и витаминов.

Аллергикам он советует снимать пробу, чтобы не ошибиться и выбрать про-

дукт, который не вызовет нежелательной реакции: «Аллергия, как правило, бывает не на мед, а на пыльцу. Надо просто выбрать правильный мед. И каждый год делать это». И напоминает, что с давних пор мед приравнялся к сильнейшему лекарству, обладающему противовоспалительными и заживляющими свойствами.

- Во время Великой Отечественной войны антибиотики не хватало, бойцам обрабатывали раны медом. Так что мед очень полезен. В нем – сила жизни, – уверяет Валентин Глебович.

Сам он предпочитает мед из нектара разных медоносных растений. «Я считаю, что сборный или полифлёрный мед из разных цветов – самый полезный. Кому-то нравится монофлёрный мед – из одного медоносного растения. Например, мед из липы эффективен при простудных заболеваниях. Кто-то любит гречишный мед, полезный при малокровии. У каждого сорта – особенные вкус, цвет, аромат и полезные свойства», – уточняет собеседник.

Он уверен в том, что плохого меда не существует, есть недобросовестные люди.

- Берут сахарный сироп и ставят к ульям, пчелка и сиропом воспользуется, и к цветам слетает. Такой мед я честным не назову. Есть еще одна проблема, связанная с поставками в Россию некачественных пчелопакетов. Семьи в них заражены и разносят эту заразу, от которой потом гибнут местные здоровые пчелы. Дачники



по неопытности покупают такой пакет, в итоге – ни меда, ни пчел», – вздыхает Валентин Глебович и добавляет, что если хочешь иметь свою пасеку и продавать мед другим людям, то работай честно.

Свое решение стать самозанятым объясняет просто. Во-первых, для выхода с продукцией на разные рынки нужны документы. У Валентина Глебовича есть клиенты, которые обращаются к нему напрямую, но они не против участия в ярмарках отечественной продукции.

«Во-вторых, я не обеднею, заплатив налог как самозанятый, а государству пригодится. У нас есть врачи, учителя, есть полиция. Важно, чтобы их зарплата росла. Буду рад, если мой налог поможет тем, кто учит, лечит и защищает людей», – заключил Валентин Глебович

УРАЛЬСКИЙ МЁД

ВОЗМОЖНА ДОСТАВКА И САМОВЫВОЗ

Мёд Уральских гор и продукты пчеловодства.

Мёд, пыльца, перга, прополис, огнёвка и др.

ТЕЛЕФОН ДЛЯ СВЯЗИ: +7 908 638 18 47 Суставов Валентин

МЁД НА КАЖДЫЙ СТОЛ

И ВНОВЬ ЛЬГОТНАЯ ДЕКАДА: успевайте подписаться по сниженным ценам!

ВНИМАНИЕ!

Отдел подписки газеты «Пенсионер». Фото из архива редакции

Уважаемые читатели, «Пенсионер» с вами – уже почти 25 лет. На ваших глазах из скромной маленькой газеты он вырос в общественно-политическое издание с весьма приличным тиражом, которому доверяют большинство пенсионеров Свердловской области. Его взросление было бы невозможным без вас!

Ежегодно число читателей «Пенсионера» растет. Это дает нам, сотрудникам редакции, возможность совершенствовать издание, наполнять его страницы новыми проектами.

В «Пенсионере» каждый читатель сможет найти интересную для себя информацию. Программы 16 основных каналов

телевидения на неделю, прогноз солнечной активности и состояния магнитного поля Земли, полезные советы, рецепты, частные объявления о покупке-продаже вещей и поиске друзей, а также сканворды. И это – лишь дополнение к основным рубрикам, в которых речь идет обо всем, что волнует, интересует, огорчает и радует старшее поколение.

Сегодня «Пенсионер» – лидер по почтовой подписке в Свердловской области, неоднократный обладатель знака отличия Союза журналистов России «Золотой фонд прессы». Огромную роль в этих достижениях нашего издания сыграли ваша любовь, поддержка и преданность газете. Мы и дальше хотим продолжать этот путь вместе с вами, быть вам искренним советчиком, помощником и другом.

Чтобы газета стала более доступной, редакция участвует во Всероссийской декаде подписки. В этом году она пройдет с 8 по 18 апреля во всех почтовых отделениях области. Именно этот период вы сможете

экономить и подписаться на любимое издание по сниженной цене.

Не забывайте, что подписка на газету может стать приятным и полезным подарком для ваших родных и друзей к майским праздникам, дням рождения или другим значимым событиям. Каждую неделю, получая газету, они с благодарностью будут вспоминать вас.

Также для подписчиков у нас есть специальный купон. Заполнив его и отправив в редакцию вместе с квитанцией о подписке, они автоматически становятся участниками розыгрыша денежных призов. А в день вашего рождения мы непременно опубликуем поздравление на страницах издания. Все юбиляры, кроме поздравления в газете, получают на свой почтовый адрес поздравительные открытки от редакции. Заполняйте, вырезайте и присылайте купоны в редакцию!

Итак, с понедельника, 8 апреля, отложите все дела и поспешите в ближайшее почтовое отделение для оформления

подписки на самую любимую и популярную газету старшего поколения Свердловской области!

А для опытных владельцев смартфонов на последней странице газеты мы публикуем QR-код, с помощью которого можно подписаться на газету без посещения почты!



«НАС СОБРАЛ «ПЕНСИОНЕР»

ПО ВАШЕМУ ПРИГЛАШЕНИЮ

Мария Волкова. Фото автора

В рамках масштабной поездки мы не только вручили приз одной из победительниц традиционного розыгрыша, но и встретились с руководством Богдановичского совета ветеранов, пенсионеров и различных социальных, благотворительных организаций, а также с представителями администрации города. Общение прошло в неформальной обстановке и обязательно принесет плоды для жителей территории. Вдвойне приятно, что одним из поводов для таких позитивных начинаний стал наш приезд.

За час до встречи

Собираясь в поездку, я и мои коллеги Олеся Бироимова и Валерий Дианов положили больше времени на дорогу. День ожидался прохладный, дождливый, дорога представлялась нам утомительной. Но в действительности Екатеринбург выпустил нас быстро, без пробок, а новенький мост над железной дорогой в Богдановиче позволил въехать в город на час раньше задуманного.

Несмотря на сдвиг по времени, совет ветеранов, расположившийся в самом центре Богдановича, открыл для нас свои двери. Председатель Нина Михайловна Блинова и зампреда Сергея Николаевича Щипачева встретили тепло и радушно.

В ожидании других гостей нам рассказали о работе организации, причем, не только на словах, но и в лицах.

С момента своего основания в 1987 году Богдановичский совет ветеранов несет на себе бремя заботы не только о пожилых людях, привлекая их к активному образу жизни, но и ответственно относится к патриотическому воспитанию подрастающего поколения. Работа ведется во всех школах района, ветераны сотрудничают с поисково-патриотическим клубом «Спутник», поисковым

отрядом «Зов», с местным отделением ДОСААФ. Не обделены вниманием активистов совета и участники СВО.

Особое место среди мероприятий занимают личные встречи детей с ветеранами войны. Троице из четверых богдановичских участников Великой Отечественной уже исполнилось 100 лет. С одним из них, Энгельсом Васильевичем Головиным, мы встретились до начала общей встречи. «Видя в парке молодых матерей, я подхожу к ним и говорю: «Мой внук стал дедом, а кто я?» Многие теряются, не сразу понимая, что перед ними – прапрадед», – рассказывает ветеран, рассуждая о семейных ценностях на собственном примере. Для молодежи он находит не только нужные слова, но и песни по тематике выступления. Послушать пение Энгельса Васильевича довелось и нам.

Активная работа ведется во всех 40 первичных ветеранских организациях.

Председатель Н.М. Блинова отметила отзывчивость местной администрации: «Мы ежеквартально проводим у себя встречи «Диалог с властью» с главой ГО Богданович О.П. Нейфельдом, замглавы Н.С. Теплоуховой, начальником отдела соцполитики Н.А. Ворониной, депутатами местной думы Ю.А. Брюхановой, В.Д. Тришевским и В.П. Гребенщиковым. В последнюю встречу наиболее остро стояли вопросы ЖКХ». Фотографии со всех встреч и мероприятий руководство ветеранского актива хранит в специальных папках. В папке за 2024 год уже есть что посмотреть!

Знакомые незнакомцы

Долгожданная встреча тоже прошла в уютном, домашнем формате: представители редакции и различных социальных организаций собрались на общее чаепитие. «Я предлагаю познакомиться и каждому рассказать о себе и своей деятельности, возможно, о болевых точках, – начала Н.М. Блинова. – В перспективе нам хотелось бы объединиться и работать в тесной связке, общими усилиями любые мероприятия мы сможем провести более интересно и массово». На слова председателя сразу с благодарностью откликнулись представители администрации – заместители главы городского округа Н.С. Теплоухова, А.В. Алешкин. На наших глазах представители совета ветеранов и нескольких других организаций условились более тесно общаться в мессенджере. Между тем



мы заметили, что лишь часть руководителей хорошо знакомы между собой и с представителями администрации. А некоторые, как и мы, на таком заседании оказались впервые и о достижениях коллег мало что знают. Но, видно, потому и созрела мысль об этой встрече.

Активно общается с администрацией заместитель председателя совета ветеранов Сергей Николаевич Щипачев, который на встрече выступил и как руководитель отделения ветеранов группы советских войск в Германии, и как зампреда Общественной палаты Богдановича. Поблагодарила администрацию за поддержку и Надежда Витальевна Пименова, руководитель местного отделения Всероссийского общества инвалидов: «Благодаря этому мы можем участвовать в региональных мероприятиях!»

Находит поддержку в местной администрации и богдановичский Союз десантников. По инициативе руководителя организации Николая Васильевича Харюшина восстановлен один из скверов города. Однако грезы Николая Васильевича о роскошном фонтане в этом сквере представители власти вынуждены были вежливо развеять. Разногласия по этому вопросу звучали в шуточном тоне.

По итогам голосования о благоустройстве фонтан в городе может появиться в другом месте.

Слово взял один из самых активных гостей встречи Владимир Александрович Потоцкий, руководитель организации «Молодёжь Богдановича». Ключевое направление деятельности – волонтерство. Без волонтеров не обходится ни одно массовое мероприятие, в 2019 году они помогали настраивать цифровое вещание, в 2020 году пожилым людям, оказавшимся на самоизоляции, доставляли продукты, обучали общению через Интернет. В перспективе – и развитие «серебряного» волонтерства.

Коротко отрекомендовал себя Иван Викторович Васькин, руководитель еще одной общественной организации – «Станица Богдановичская», на чьих плечах – работа в различных социальных сферах, включая обеспечение безопасности мероприятия силами казачества. «Под руководством организации сегодня активно действует добровольная народная дружина», – отметил И.В. Васькин. Сосредоточены на помощи бойцам СВО

члены общественного движения «Родительский комитет». «Мы популяризируем патриотизм и традиционные ценности, важно объяснить подрастающим поколениям, что и почему происходит в мире», – отметил руководитель комитета Виктор Николаевич Паринов.

Присоединилась к идее знакомства Мария Степановна Кононова, руководитель богдановичского филиала областной организации «Союз-Маяк»: «Хочу сказать спасибо редакции газеты «Пенсионер», которая всегда была с нами на связи. Несколько лет назад нам удалось обеспечить для жителей нашего района, пострадавших в результате аварии на «Маяке», доступ в специальные медучреждения. Однако сейчас «маяковцы» переживают не лучшие времена, поэтому филиал готов не только к сотрудничеству, но и к слиянию с богдановичским советом ветеранов.

Взяла слово руководитель организации «Память сердца. Дети погибших защитников Отечества» Лариса Николаевна Старкова: «Главная беда наша – в том, что мы – региональная организация, которой не удалось выйти на федеральный уровень». Пожилые люди активно участвуют в патриотических мероприятиях, особенно с молодежью, хотя поддержки извне им, похоже, не хватает.

Скромно держался на встрече руководитель местного общества слепых Алексей Станиславович Волков. В новой должности он пока осваивается. Впрочем, различных мероприятий уже немало и на его счету.

Мы немного удивились, когда слово взял Алексей Сергеевич Осинцев, руководитель рок-мотоклуба «Реактор». Но оказалось, что у байкеров и любителей тяжелой музыки Богдановича тоже есть точки пересечения с местными ветеранами. Надеемся, что в будущем у них появится больше совместных мероприятий.

С удовольствием вспомнил о прежней дружбе с «Пенсионером» Валерий Романович Эреджепов, уважаемый жителями города бывший депутат.

Встреча подарила всем немало новых идей. Надеемся, что и жители городского округа тоже обратят внимание на свои общественные организации. В будущем номере мы продолжим тему: поделимся общими впечатлениями о Богдановиче, расскажем о достопримечательностях, которые успели увидеть.



Председатель Богдановичского совета ветеранов, пенсионеров
Нина Михайловна Блинова

«Я возмущен тем, что происходит на телевидении»

ОТКРОВЕННО

Дарья Соколова, «Моя семья»

О методах воспитания детей, о том, как рождаются скетчи, и о многом другом мы поговорили с одним из самых ярких участников шоу «Уральские пельмени».

– Вячеслав, вы в браке уже более 20 лет. Появились ли в вашей семье традиции?

– Конечно. Мы очень любим вместе ходить в кино. Выбираем фильм, который подходит для любого возраста. Ещё у нас есть традиция, которая называется «время обнимашек». Любой из сыновей, а у меня их трое, может посмотреть на часы и сказать: «Ребята, время обнимашек!» Я тоже бегу к ним, мы дурачимся вместе. Эту традицию хотелось бы сохранить как можно дольше, ведь когда дети станут взрослыми, у них не останется времени для обнимашек.

– Вы ожидали, что студенческий брак окажется столь крепким?

– Никто не мог этого предположить! Мы познакомились с Надеждой на межфакультетском КВН. Потом она перешла к нам в сборную, мы понравились друг другу. Когда поженились, один человек решил позлословить: «Да вы долго вместе не будете». Назло этому человеку мы уже больше 20 лет не разлучаемся. Не знаю, что нас держит рядом, наверное, «химия». Она всегда существует между людьми – не только в любви. Это касается и дружбы, и прочих отношений. А если «химии» нет, люди быстро расстаются. На фарфоровую свадьбу дети нас поздравили рисунками и плакатиками. Я храню все детские работы. Подписываю дату и складываю в папку, которую мы называем «альбом для творчества». Там лежат рисунки, сделанные сыновьями с раннего возраста. Когда-нибудь я её достану и скажу: «Ребята, смотрите, это вы рисовали».

– Сыновей ведь полагается воспитывать в строгости?

– Нет, я не воспитываю их в строгости. В разумных пределах дисциплину поддерживаю, но не более. Неругаю за плохие отметки.

Дети сами должны понимать, если делают что-нибудь не так, и постараться это исправить. Я, наоборот, стараюсь их хвалить. Ведь когда хвалишь человека, ему хочется стать ещё лучше. Я не знаю, насколько эффективен мой метод. Давайте встретимся через двадцать лет, тогда я скажу: «Это был идеальный метод воспитания. Нормальные люди выросли!» Ну, или наоборот. Максим занимается танцами. Костя увлекается кикбоксингом. Никита ещё маленький, часто просит помочь ему со съёмками видеоблогов. Снять посадку дерева, например, или как мы делаем скворечник: ему хочется всё запечатлеть на видео и выложить у себя в блоге. Планирует набрать миллион подписчиков.

– А вы в детстве любили школу?

– Очень любил, но не учёбу, а то, что происходило после уроков. Мы репетировали разные сценки, которые я дома записывал с телевизора на листок бумаги. Постоянно готовились к какому-нибудь выступлению. Наступило 1 сентября – готовимся к осеннему балу, это важное общешкольное мероприятие. А уроки – лишь дополнение к любимому занятию. Впрочем, дополнение обязательное, ведь без него в школу не попадёшь! Ну, и так получилось, что я стал круглым отличником и золотым медалистом. А мои дети по-разному относятся к учёбе. Они понимают, что это их обязанность, и учатся хорошо. Хотя общение со школьными друзьями для них – тоже важный элемент.

– Вы с детства учились создавать образы. А из чего они рождаются?

– Расскажу, как мы это делаем. За неделю до концерта собираемся разными авторскими группами. Одна – у меня, другая – у Андрея Рожкова, чтобы повысить производительность. В грустной обстановке садимся за стол с ручками и листочками. Сидим и предлагаем идеи, я их записываю. В общем, мозговой штурм. Из ста предложенных идей отбираю четыре. Из них выделяем одну и начинаем писать сценарий, придумывать шутки. Как рождаются образы? Бывает, я сплю, и во сне является образ, например, мальчика-маньяка. Помните наш номер с мальчиком в шапочке и с шариком? Этот образ мне приснился. Так же, как миниатюра «Супермаркет «Пуля», где мужчина долго покупает одну сливу, а за ним собирается очередь.



Фото: svadba1000.ru

А потом все группы встречаются, мы с Андреем делимся идеями номеров, расписываем текст и начинаем репетировать.

– Что вы делаете, когда чувствуете, что «расколется» на сцене?

– У нас с Андреем такое случается часто. Вы видите наши концертные программы и сами наблюдаете, как мы с Рожковым стараемся сказать или сделать что-нибудь непредвиденное, чтобы партнёр рассмеялся. Он постоянно меня смешит импровизациями. Начинаю смеяться. Да что там смеяться – ржать начинаю, иногда до слёз. При телемонтаже это обычно вырезают. Но зал прекрасно реагирует, зрители тоже смеются.

– Какой принцип вы для себя считаете главным, когда отбираете шутки?

– В юморе для меня основополагающим является отсутствие пошлости. Сейчас существуют целые каналы, где без этого не обходится ни одна передача. Это очень плохо. Считаю, что смешить людей – это профессия, требующая тонкости и тактичности. Сегодня происходит засилье юмора с матом и шутками ниже пояса. Чтобы так шутить, много ума не нужно. Но дети, которые смотрят такие программы, решают, что мат – это нормально, пошлость – это круто. Потом по улицам ходят школьники, матерящиеся громко и напоказ. Всё это идёт из телевизора и Интернета. А для меня главное, чтобы этого в моём творчестве не было. Мы должны учить детей светлым и чистым шуткам, стремиться вырастить их нормальными людьми. А сегодняшние юмористические шоу, особенно те, что транслируются в Интернете, как будто рассчитаны на морально неполноценных людей. То же касается некоторых фильмов, которые сейчас идут даже в кинотеатрах. Иногда в прокат попадают современные комедии, которые смотреть невозможно. Такой пошлости даже не представить. Я очень возмущён тем, что происходит сейчас на телевидении, в Интернете и кинотеатрах.

– Вы смотрите КВН?

– Я попытался посмотреть, когда случайно наткнулся на эту программу. На мой взгляд, всё скатилось в какую-то пошлятину. Я даже пару раз оглянулся, не находятся ли в комнате мои дети, мне было бы сложно объяснить им услышанное. И поспешил переключить эту программу. Возможно, что-то изменилось с уходом Александра Маслякова.

Масляков лично следил, чтобы в эфир такое не проникало. Гениальный человек, он всё контролировал. Очень уважаю Александра Васильевича.

– Расскажите об аварии, которая с вами случилась.

– Я вырос в деревне, там все ездили на мотоциклах. Все подростки мечтали иметь «Минск», «Урал» с коляской или мопед. В седьмом классе родители купили мне «Минск». Я быстро выучился ездить, прекрасно им управлял. После последнего звонка подвозил одноклассницу домой. Довёз почти до дома, и тут в нас въехал пьяный человек. Мой мотоцикл восстановлению не подлежал, но переломов у нас не было, только сильное сотрясение. Мой шлем раскололся на две половинки, я пролетел метров шесть. Этот случай не отбил тягу к мотоциклам. После этого я ездил на папином «Урале», потом у меня появился свой «Урал» с коляской. А спустя несколько лет купил собственный «Харли-Дэвидсон Херитедж». Хромированный и очень красивый. Но я всегда буду считать, что лучше мотоцикла «Урал» ничего нет. Езжу для своего удовольствия, очень аккуратненько.

– Вы много гастролируете. Какое место поразило вас больше всего?

– Сочи. Уникальное место, куда можно приехать зимой – покататься на лыжах, а потом поехать к морю. Если хватает здоровья, даже зимой не возбраняется искупаться. Летом можно жаркие дни проводить на пляже, а вечером гулять по прохладной Красной Поляне. В общем, невероятное место с уникальным климатом. Также меня впечатлила Камчатка. Туда стоит съездить хотя бы ради вулкана Ключевская сопка. Невероятная красота!

– Что ещё происходит сейчас в вашем творчестве?

– Происходят съёмки «Уральских пельменей». К радости зрителей, они продолжают, это занимает большую часть моего времени. Не так давно снял первую часть сериала «Наши мамы». Сериал, к сожалению, не пошёл на ТВ. Но можно посмотреть в Интернете, и пусть сложится своё мнение – нужен ли такой сериал. Всем желаю крепкого здоровья, чтобы в семьях у вас всё было хорошо, чтобы все радовались! Чтобы почаще случались «обнимашки». Чтобы семьи были крепкими и не разрушались.



Фото: bez-maklyazha.ru

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

УСПЕВАЙТЕ! АКЦИЯ!
ТОЛЬКО ДО 31 МАЯ 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

Медлицензия №Л041-01021-66/00358956

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Все объявления – на сайте газетапенсионер.рф

- Куплю предметы СССР и антиквариат. Т.8-953-000-00-53
- Куплю пластинки, аппаратуру. Тел. (343)374-15-67
- Замки. Установка. Недорого. Не залезут! Гарантия. т.8-950-65-81-391
- **РЕМОНТ ПОЛОВ. СКРИПЫ. ЛАМИНАТ. 8-902-871-67-50**
- Продам 2-комн. квартиру, 44,3 м², в п. Курорт-Самоцвет, 4/5 эт. Дом кирпичный. Пол – ламинат, балкон застекл., потолок натяжной. С/у раздельный, белые трубы, новые счетчики. 700 т. р. Тел.: 8-982-702-94-43
- Продам пальто, нат. кожаное, р-р 50-52, за 5 т. р.; дубленку, 1 т. р.; мутон. шубу, черную, 5 т. р. Тел.: 8-343-211-51-52

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

Строим и ремонтируем дома, беседки, полы в доме, веранды, печи, хозблоки, фундаменты и отмостки. Замена венцов дома, поднятие на домкраты, сайдинг и многое другое.

Пенсионерам скидка от 10 до 18%!

Выезд на объект и замеры бесплатно.
Работаем с материалом заказчика.
Работаем по Свердловской области

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

- Нужен помощник для работы по саду – мужчина. Тел.: 8-952-744-01-67
- Продам дом, 15 м², в Михайловске. Газ, вода, 11 соток, 400 т. р. Есть река, пруд. Тел.: 8-922-107-56-98
- Продам дом в В. Пышме, три комнаты, газовое отопление, баня, 3 сотки. 3 млн р. или меняю на 1-комн. кв. в Екатеринбурге. Тел.: 8-919-373-34-80

● Продам участок, 11 соток, под строительство, Артемовский. Есть мет. гараж, баня (нужен ремонт). Газ рядом. Хорошие соседи. 800 т. р., торг. Тел.: 8-909-013-01-02

● Продам стир. машину «Фея», в хор. сост., новая. Тел.: 8-343-366-62-03

● Продам 1/2 дома, жил. пл. - 30 м², общая – 52 м². Надворные постройки, колодец личный, мебель нов., в упаковке. Усадьба 11 соток. 285 т. р. Тел.: 8-952-145-73-04

● Продам стир. машину, б/у, в раб. сост., загрузка 3,5 кг, 85x60x35, тихо стирает, инструкция, 5,5 т. р. Звонить после 11 ч. Тел.: 8-902-876-73-05

ЯСНОВИДЯЩАЯ АНАСТАСИЯ

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

Тел. для связи: +7 919 380-47-22

Пенсионер Купон

Только для пенсионеров
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

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

ФИО _____

Дата рождения _____

Адрес, телефон _____

(Я даю согласие на обработку персональных данных, подпись)

С днём рождения!

Пусть в этот день мечты свершатся
И будет счастья полон дом!
Желаем благ, любви, богатства,
Расти духовно день за днём!

Сегодня поздравления от газеты
«Пенсионер» принимают

90 лет
Мargarита Георгиевна
СЛАВКОВА, Екатеринбург

85 лет
Галина Ивановна АШИХМИНА,
Шалинский район
Наиль Фаткулмаганович
ЗИННУРОВ, Березовский
Мария Ивановна
ЧЕРНОСКУТОВА, Екатеринбург

70 лет
Лидия Александровна
ЛЕВЧЕНКОВА, Екатеринбург

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

Вера Алексеевна
БОРОВКОВА, Екатеринбург
Margarita Викторовна
БУРИЛОВА, Екатеринбург

Людмила Валентиновна
ГАЙШУН, Верхотурский район
Нина Анатольевна ЕГОРОВА,
Березовский

Александра Васильевна
КАЛИБЕРДА, Екатеринбург
Александр Васильевич КАНОВ,
Красноуральск,

Иван Иванович КОЗЛОВ,
Верхняя Пышма

Матрена Лаврентьевна
КУЛИКОВА, Байкаловский район

Валентина Андреевна
НОВОСЕЛЬЦЕВА,
Пригородный район

Вячеслав Анатольевич
СЕЛИВАНОВ, Сухоложский район

Евгений Зиновьевич
СОЛОДЯНКИН, Красноуфимск
Татьяна Ивановна СОЛОМЕИНА,
Екатеринбург

Таисия Андреевна ЧЕХОМОВА,
Верхняя Пышма

Валентина Николаевна ЧУЛКИНА,
Тугулымский район

Алсу Галиевна ШАПОШНИКОВА,
Екатеринбург

Валентина Яковлевна
ШАРКОВА, Камышловский район

ОТ ВСЕЙ ДУШИ

Поздравляем с днем рождения
Галину Васильевну
ВЕНИДИКТОВУ!

Желаем тепла, исполнения
желаний, крепкого здоровья и
просто хорошего настроения!

Меньше тревог и улыбок почаще,
Чтобы денек был светлее и ярче.
Добрых желаний и вдохновения,
Радости, смеха в твой день рождения.

**Родные и близкие,
с. Таборы**

Поздравляем с 90-летием
Нину Александровну
ТОПОРКОВУ!

Твои года - твоя награда
Душой пытлива, молода.
Здоровья крепкого тебе родная,
Дней светлых, радости, энергии,
добра.

**Татьяна,
с. Шухруповское, Туринск**

Поздравляем с 75-летием
Галину Александровну
ШАДРИНУ,

с 70-летием

Людмилу Павловну БУЛАТОВУ,
с днем рождения
Марию Михайловну САВИЦКУЮ,
Анатолия Павловича ИСКОРЦЕВА

Пусть солнце светит в день рождения
И голубеют небеса!

И пусть любовью окружают
Родные, близкие, друзья.

**Совет ветеранов, с. Крылово,
Красноуфимский район**

Поздравляем с днем рождения
Александрю Геннадьевну
ТИШКОВУ

Чтобы тебе никогда не болеть,
Здоровье – хорошая штука,
Чтобы еще прожить много лет
Для себя, для детей, для внуков.

**В. М. Молодых, д. Яр,
Байкаловский район**

Магнитные бури

В апреле ожидается несколько магнитных бурь. По разным данным, их интенсивность колеблется от слабого до среднего уровня. Солнечная активность ожидается 3-5, 9-11, 19-20, 24-25, 30 апреля. Наиболее благоприятные дни месяца – 21-23 и 26-29 апреля.

Чтобы уменьшить негативное влияние бури на организм, ограничьте интенсивные физические нагрузки, больше отдыхайте, гуляйте на свежем воздухе, обеспечьте полноценный сон. Придерживайтесь здорового питания: ешьте рыбу, овощи, каши, пейте больше воды.

Важно сохранять спокойствие, не преувеличивать влияние магнитной бури на организм.

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 12+
09.00, 11.00, 14.00 НОВОСТИ
09.05 АНТИФЕЙК 16+

РОССИЯ 1

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

НТВ

04.50 Т/С "ЛЕГАВЫЙ" 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ

МАТЧ ТВ 2

08.00 ИГРА МИЛЛИОНОВ 12+
08.30 БОЛЬШОЙ ХОККЕЙ 12+
09.00, 12.10, 17.25, 22.45 НОВОСТИ
09.05, 17.30, 22.50, 01.45 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА K

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.00 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.30 Д/Ф "МОНОК. СТРОИТЕЛЬСТВО КОРОЛЕВСКОГО ДВОРЦА" 16+

Домашний

06.30, 05.45 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.30, 04.55 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.30, 03.15 ТЕСТ НА ОЦОВСТВО 16+

ТНТ

07.00 УТРО ТНТ 16+
09.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ. СПЕЦДАЙДЖЕСТЫ- 2023 Г 16+
09.30, 10.30, 11.30, 12.30, 13.30, 14.30, 15.30, 16.30 Х/Ф "ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ" 16+

ЗВЕЗДА

09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.20 ИЩУ СВОИХ 12+
10.05 Д/Ф "12 АПРЕЛЯ- ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ АВИАЦИИ И КОСМОНАВИКИ" 16+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.25, 11.50 Х/Ф "ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ" 12+
11.30, 14.30, 17.50 СОБЫТИЯ 16+

4 КАНАЛ

06.00, 13.00, 18.00, 21.00 НАВИГАТОР 12+
06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.00 УРЕНАЙТИ ЭКСПРЕСС 12+
09.00, 17.00, 23.30 Д/С "МОЯ ЛЮБОВЬ - РОССИЯ" 12+

5 канал

06.05 Т/С "ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА" 16+
08.05, 09.30 Т/С "ЧУЖОЙ РАЙОН-3" 16+
08.25 НОВАЯ 12+

ТНВ

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

ОТВ

05.00, 08.00, 11.00, 20.00, 22.30, 02.00, 03.30 СОБЫТИЯ 16+
05.30, 19.00, 21.30 НОВОСТИ ТАУ "9 1/2" 16+
06.30 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+

СТС

06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
06.30 М/Ф "МАШИНЫ СТРАШИЛКИ" 0+
06.40 М/Ф "МАША И МЕДВЕДЬ" 0+

ТВ3

06.00 МУЛЬТФИЛЬМ 0+
08.00 М/Ф "ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ" 6+
08.40, 09.00, 16.45, 17.30, 18.45, 19.15 Т/С "СПЕЛТАЯ" 16+

ПЕН ТВ

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

СУББОТА, 13 АПРЕЛЯ

ПЕРВЫЙ 1

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

РОССИЯ 1

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

НТВ

08.00, 10.00, 16.00 СЕГОДНЯ
08.20 ПОЕДЕМ, ПОЕДИМ! 16+
09.20 ЕДИМ ДОМА 0+

МАТЧ ТВ 2

08.00 ЧТО ЗА СПОРТ? 12+
08.30 РЕЦЕПТУРА 6+
09.00, 12.00, 17.20 НОВОСТИ
09.05, 14.00, 17.25, 01.45 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА K

06.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
07.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ 16+
07.30 Х/Ф "НАША ДАЧА" 0+

Домашний

06.30 Х/Ф "ПРОПАСТЬ МЕЖДУ НАМИ" 16+
09.55 УЮТНОЕ УТРО 16+
10.25 Х/Ф "СУДЬБА НА ДВОИХ" 16+

ТНТ

07.00, 07.20, 07.50 ОДНАЖДЫ В РОССИИ. СПЕЦДАЙДЖЕСТЫ- 2023 Г 16+
08.30 ХОЧУ ПЕРЕМЕН 16+

ЗВЕЗДА

06.05 Х/Ф "КОГДА Я СТАНУ ВЕЛИКАНОМ" 12+
07.55 МОРСКОЙ БОЙ 6+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

ТВ Центр

06.45 ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ 6+
07.15 Х/Ф "БАРС И ЛЯЛЯКА" 12+
09.00 Х/Ф "ЧЕЛОВЕК РОДИЛСЯ" 12+

4 КАНАЛ

06.00, 07.00, 22.45 Д/Ф "ИЗ РОССИИ С ЛЮБОВЬЮ" 12+
08.00 Д/Ф "ПРЕДВИДЕНИЕ КОСМОСА" 16+

5 канал

05.10, 05.50, 06.30, 07.15, 08.10, 10.05, 11.00, 11.55 Т/С "УСЛОВНЫЙ МЕНТ-2" 16+

ТНВ

06.00 ИДРИС ГАЗИЕВ ПРЕДСТАВЛЯЕТ. С.ГАБАШИ 16+
07.00, 15.00 МУЗЫКАЛЬНЫЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ 16+

ОТВ

05.00, 08.00, 11.00, 15.00 СОБЫТИЯ 16+
05.30, 12.00, 18.00, 00.00, 00.30, 04.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+

СТС

06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
07.00 М/Ф "ТРИ КОТА" 0+
07.30, 11.40 ШОУ УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ 16+

ТВ3

06.00, 05.45 МУЛЬТФИЛЬМ 0+
07.15 МУЛЬТФИЛЬМ 6+
09.00 ВКУСНО 16+

ПЕН ТВ

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

ПЕРВЫЙ

06.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ
06.10, 00.10, 00.55 ПОДКАСТ ЛАБ 16+
06.55 ИГРАЙ, ГАРМОНЬ ЛЮБИМАЯ! 12+

МАТЧ ТВ

08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
10.30, 12.00, 17.20, 19.55 НОВОСТИ
10.35, 17.25, 20.00, 01.45 ВСЕ НА МАТЧ!

Домашний

06.30 Х/Ф "ОБМАНУТЫЕ НАДЕЖДЫ" 16+
10.20 ПЯТЬ УЖИНОВ 16+
10.35, 03.35 Х/Ф "ПЛЕМЯШКА" 16+

ТВ Центр

07.20 Х/Ф "ОРЛИНСКАЯ" 12+
09.00 ЗДОРОВЫЙ СМЫСЛ 16+
09.35 Х/Ф "ОДНА НОЧЬ" 12+

ТВН

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

СТС

06.00, 05.50 ЕРАЛАШ 0+
07.00 М/Ф "ОТЕЛЬ У ОБЕЧЕК" 0+
07.15, 10.00 ШОУ УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ 16+

РОССИЯ

06.05 Х/Ф "С ПРИВЕТОМ, КОЗАНОСТРА" 16+
08.00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВОСКРЕСЕНЬЕ
08.35 КОГДА ВСЕ ДОМА 12+

КУЛЬТУРА

06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 16+
07.40 Х/Ф "ЛЕГКАЯ ЖИЗНЬ" 0+
09.15 ТАЙНЫ СТАРОГО ЧЕРДАКА 16+

ЗВЕЗДА

06.30, 07.15, 08.05, 10.40 ЛЕГЕНДЫ АРМИИ 12+
09.00 НОВОСТИ НЕДЕЛИ 16+
09.25 СЛУЖУ РОССИИ 12+

4 КАНАЛ

06.00, 07.00 Д/Ф "ИЗ РОССИИ С ЛЮБОВЬЮ" 12+
08.00 "108 МИНУТ, КОТОРЫЕ ПЕРЕВЕРНУЛИ МИР" Д/Ф 12+

ОТВ

05.00, 05.30, 08.00, 08.30, 18.00, 00.00, 00.30, 04.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+

ПЕН ТВ

05.00, 23.55 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+

НТВ

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

СКАНВОРД

Grid of crossword puzzle clues including "Черта характера", "Свободный стих", "Подсумок охотника", "Актриса в мужском костюме", and a photo of a woman in sunglasses.

Ответы на сканворд, опубликованный в №7 за 2024 г. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Гидрофобия. Бахлажан. Инцидент. Усилие. Испуг. Такса. Клаус. Лотос. Ландау. Статья. Сингл. Кол. Фикса. Юнга. Окапи.

ОДА БЛАГОДАРНОСТИ, ИЛИ ВАРИАЦИИ НА ТЕМУ «НЕ ЗА ЧТО»

ВОСТОРЖЕННЫЕ ОТЗЫВЫ

Мы продолжаем публиковать материалы выпускников школы журналистики нашей газеты. Не скроем, читать их и интересно, и приятно. Поводом для сегодняшней публикации стал вынужденный новогодний простой в учебе. Сейчас школа снова активно работает, присоединяйтесь!

В очередной раз пишу главному редактору газеты «Пенсионер». Почему?

Да потому, что одно из любимых дел остановилось, прервалось из-за череды праздничных дней. В новогодние праздники из общественной жизни выпадаешь. Хорошо это или плохо – у каждого свой взгляд на события. Сейчас не об этом.

Занятия же наши пропадают! Прекратились творческие встречи, лекции и задания! А как увлекательно было на занятиях! Три месяца пролетели быстро. Группа пополнялась, уменьшалась, снова увеличивалась... Люди искали свой путь, свое хобби. В итоге остались самые увлеченные, сдружилась. Идеи, темы для статей, пробы пера в журналистике, интервью. Море впечатлений! И вот – каникулы. Впервые в жизни подгоняю время. Считаю дни. Чувствую – в группе тоже волнение. Как настроена главред на наше творчество? Не забыла ли про занятия?

Ну наконец-то! Сообщение от Натальи Дмитриевны Березняковой! Как всегда: «Много работы, завал, новый выпуск, спасибо, пожалуйста, не за что»...

Мы все понимаем. Простите, что отвлекаем. Спасибо, что помните. Настроены с нами заниматься далее. Но как так: «Не за что»? Вы неправильно отвечаете. Вы как бы обесцениваете свой труд таким ответом. А это – ваше время, нервы, знания, здоровье, это – сокровища, не имеющие цены!

Слова благодарности уместны всегда. А для вас, Наталья Дмитриевна, особо. Вы своим обучением журналистике в проекте «Активные старшие» раскрасили наши будни, приобщили к новому интересному проекту. Да просто за то, что вы есть! Добрый, начитанный, яркий и отзывчивый человек, который в своей профессии преобразовывает, украшает мир добротой, дарит людям радость и надежду. Вы создали прекрасный коллектив из профессионалов и хороших людей. Нас с ними познакомили. Являетесь наставником – передаёте нам свой опыт.

«Пенсионер» под вашим руководством – издание неповторимое, личное, уважающее себя и других. Есть что показать и чему поучиться. И вместе с тем сохраняется домашняя атмосфера, объединяющая в уютном кругу всех подписчиков. Это газета, которую ждёшь. Мне она дорога еще и тем, что ее любил читать мой папа. Помню день, когда он торжественно принес газету домой и объявил, что у нас появилось еще одно приличное издание. Папы давно нет. А газета есть!

Открою секрет. Вас мне послал Бог. Перед тем, как найти эти занятия, я молилась: «Господи, дай ещё одно любимое дело в моей жизни, чтобы нести добро!» Мозг требует работы. После трех дипломов, казалось, меня ничем



Очередной выпуск школы журналистики

не удивишь, не завлечешь. Остаётся хорошо делать то, чему научилась. Изодня в день. И ничему не удивляться. Новых красок нет. «Может, и не надо», – успокаивала я себя.

Но и недели не прошло – ваши курсы по журналистике. Вновь горят глаза, хочется чему-то учиться, творить, проявлять себя. По-новому смотреть на жизнь, вспоминать папу. Он бы обязательно поддержал меня в этом начинании с газетой.

После рождественских публикаций в «Пенсионере» о нашей воскресной школе ребята гордятся тем, что их труд и школа теперь многим известны. Их тёплые рисунки и праздничные пожелания, возможно, кому-то со-

грели сердце. Это чувство даёт детям уверенность в своих силах, наглядно показывает ценность труда. Этот маленький успех стал толчком для новых идей и проектов.

И, конечно, для вас, Наталья Дмитриевна, должно быть приятным, что у газеты появились новые поклонники и постоянные подписчики. Вот о чем я пишу, волнуюсь. И, знаете, хочется писать! И заниматься любимым делом хочется. Делать мир добрее и красивее. Благодарить и дарить радость людям!

Ирина Зеленцова,
с уважением и благодарностью
за новые открытия

Физкультура почтенного возраста

ВОПРОС-ОТВЕТ

Лилия Кеелус, спортивный врач

Светлана Николаевна Вилисова из Ивделя попросила рассказать о щадящей физкультуре. **Ей 84 года, но зарядку делает до сих пор. Какие именно упражнения можно выполнять в таком возрасте?**

Конечно, с вопросом об упражнениях надо обращаться к инструкторам лечебной физкультуры в своих поликлиниках. Если даже вы не захотите ходить на эти занятия, они проинструктируют вас с учетом именно вашего заболевания: какие упражнения необходимо делать и как при этом быть предельно осторожным.

Вот самые общие рекомендации всем, кто в почтенном возрасте хочет поддерживать себя в хорошей физической форме.

Ходьба (любая)

Как известно, 50% объема нашей крови протекает по сосудам ног. Кто может ходить без палок – ходите без них.

А если хотите, то походите с палками, но каждый день обязательно. Сейчас такие прогулки называются «скандинавская ходьба», хотя в советское время мы тоже советовали ходить, но с лыжными палками. После таких активных прогулок кровь лучше насыщается кислородом. Окислительные процессы проходят живее, отток лимфы идет интенсивнее, межклеточная жидкость также будет двигаться быстрее, как итог – меньше отеков. При ходьбе происходит хорошая тренировка сердечной мышцы и всей сосудистой системы.

Прислушайтесь к себе. Если возникает отдышка – не паникуйте, остановитесь, спокойно подышите и продолжайте идти. Через каждые 3-7 дней немного увеличивайте дистанцию.

Приведу конкретный пример. В школе №1 Нижнего Тагила была учитель Тамара Васильевна Кузнецова, в свои 88 лет она с нами ходила по грибы на гору Долгую и ни в чём нам не уступала. Она всегда повторяла: «Стареют с ног. Ходите, девочки!»

Регулярно укрепляя ноги, можно уменьшить дальнейшее старение. Желательно в день ходить не менее часа на свежем воздухе – в парке, сквере, соседнем лесу. Можно разделить ходьбу на

два этапа по 40 минут. Главное – ходите!

Суставы

Помните: после ночного сна не следует резко вставать с постели, чтобы сразу куда-то идти. Проснулись – потянитесь, затем удобно ложитесь на спину и, растягивая, разогрейте ладони и приложите их к глазам. И так – несколько раз.

Разбудите свои суставы: покрутите стопами в одну и другую сторону, потяните их на себя, вытяните вперед, поработайте пальчиками стоп – несколько раз согните и разогните. И вот ваш голеностопный сустав проснулся.

Далее займитесь коленными суставами: согнули, вытянули ноги. Из положения «согнутые колени» подняли ноги поочередно вверх, затем можно поднять вместе обе ноги и вернуться в исходное положение. Согнутые под прямым углом колени сначала слегка разведите в стороны, снова сведите вместе и покачайте коленями вправо-влево. Все упражнения повторять 4-8 раз, а через 2-3 недели следует увеличить количество повторений.

Потом переходим к тазобедренным суставам: снова согнутые в коленях ноги разводим в стороны до упора, затем поочередно кверху, усиливая

нагрузку, поднимаем обе ноги вверх и вытягиваем медленно. Опускаем, немного отдыхаем, и обе ноги поднимаем на 15-20 см от кровати и удерживаем в этом положении. Сделайте «велосипед»: покрутите ногами, будто нажимаете на педали.

Переворачиваемся на живот. Поочередно поднимаем прямые вытянутые ноги. Перевернулись на спину, руки и ноги вверх, потрясли стопами и кистями. Отдыхаем.

Упражнения для рук

Сжимаем кулачки и вращаем ими в разные стороны; затем сгибаем руки и выполняем разные движения в локтевых суставах.

Плечевой сустав также надо разбудить: отводим руки в стороны, затем хлопаем в ладоши; поочередно руки кладём за голову. Сели в кровати и посидели пару минут.

Вы проснулись, разбудили свой организм, скажите себе: «Я здорова! Я всё могу!» Эти слова нужно повторять ежедневно.

Именно это «программирование» улучшает состояние организма. Добро вам здоровья!

Полвека на страже здоровья

К СВЕДЕНИЮ

По материалам пресс-службы СОКБ №1

Нередко наши читатели пишут в редакцию либо о том, как сложно получить в районной больнице направление к специалистам областной клиники, либо о том, как они благодарны областным врачам за квалифицированную помощь. Как правило, речь идет именно об этом лечебном учреждении – консультативно-диагностической поликлинике Свердловской ОКБ №1.



Недавно специалисты консультативно-диагностической поликлиники отметили ее 50-летие. Прекрасной иллюстрацией востребованности их опыта и знаний стало количество пациентов, которые получили действенную медпомощь в 2023 году – около 300 тысяч. Это – абсолютный рекорд за 50 лет существования важного подразделения одного из ведущих областных медучреждений, где помогают уральцам с серьезными диагнозами из нашего региона, а также больным из разных уголков России и соседних государств.

– Вы дарите людям здоровье, возможность качественно жить. Я поздравляю вас с юбилеем, хочу, чтобы вы жили долго и счастливо, чтобы вас ценили близкие и уважали пациенты, – сказал министр здравоохранения Свердловской области Андрей Карлов в ходе областной конференции, посвященной 50-летию консультативно-диагностической поликлиники СОКБ №1.

Второй абсолютный рекорд в 2023 году врачи этой поликлиники поставили в применении телемедицинских технологий, которые позволяют увеличить доступность

медицинской помощи. Для сравнения: если в 2019 году врачи КДП СОКБ №1 провели 6,6 тысячи консультаций, то в 2023 году – более 17,7 тысячи. А выездная работа врачей поликлиники делает доступной качественную медпомощь жителям отдаленных территорий Среднего Урала.

– В своей работе мы придерживаемся принципа: здоровье человека – величайшая ценность. С гордостью скажу, что наши врачи – не просто высококвалифицированные специалисты, но и лидеры во многих направлениях медицины. Каждый пациент может быть уверен в безопасности выполняемых процедур и манипуляций, в передовых технологиях и методиках лечения, применяемых в нашей поликлинике, – подчеркнул заместитель главврача СОКБ №1 по КДП Андрей Машковцев.

В честь юбилея консультативно-диагностической поликлиники состоялось торжественное вручение почетных грамот и благодарностей ее ветеранам и сотрудникам. В частности, заведующая офтальмологическим отделением КДП Лилия Кочмашева награждена Почетной грамотой губернатора Свердловской области Евгения Куйвашева, которую вручил ей региональный министр здравоохранения Андрей Карлов.

Так что, уважаемые читатели, в сложных ситуациях со здоровьем активнее



На фото: торжественное собрание; А. Карлов и Л. Кочмашева

требуйте от своих врачей на местах направления на консультацию в эту поликлинику или настаивайте на встрече с ее специалистами по системе телемедицины. Кстати, можно обратиться в КДП и самостоятельно, но на платной основе.

КОНТАКТЫ

Консультативно-диагностическая поликлиника СОКБ №1

Адрес: г. Екатеринбург, ул. Волгоградская, 185

Телефон: 8 (343) 363-03-03

Правда ли можно заболеть, если промочил ноги?

КОМПЕТЕНТНО

lifehacker.ru

На дворе – весна-грязна. Промочить ноги, как ни старайся этого избежать, может каждый. Считается, что мокрые ноги могут вызвать минимум простуду, а то и грипп. На самом деле проблема – не в самой влаге, а в холоде, в котором оказываются ступни.

Холод ослабляет защитные барьеры слизистых оболочек, сужает сосуды, циркуляция крови замедляется. Поэтому готовые к уничтожению инфекции лейкоциты добиваются до места её вторжения позже, у патогенов появляется больше времени на размножение. Комбинация этих факторов повышает риск простуды.

Хлюпанье в ботинках или сапогах опасно и грибковыми инфекциями. Влажная среда идеальна для роста грибов. Грибковые инфекции проявляются сыпью, шишками под кожей, белёсыми полосками на ногтях. Кроме того, при долгом ношении мокрой холодной обуви может развиться отёк стопы с онемением и болью.

Важно как можно скорее согреть и высушить ноги. Снимите промокшие ботинки и носки. Согрейте ноги: можно растереть их сухим полотенцем или опустить в тёплую воду. Важно, чтобы температура воды была не выше 43 градусов, так как её резкая смена может вызвать повреждение кожи.

После восстановления кровообращения тщательно вытрите ноги. Лучше надеть шерстяные носки, этот материал отлично удерживает тепло.

ЧАЙНЫЙ ГРИБ: В ЧЕМ ПОЛЬЗА НАПИТКА

ПО ВАШИМ ПРОСЬБАМ

7days.ru

О чайном грибе, или комбуче – это второе название напитка, мы уже писали на страницах «Пенсионера». Но просьбы вернуться к теме возникают регулярно. Читатели хотят знать, как вырастить чайный гриб «с нуля», в чем его польза.

Первые упоминания о комбуче известны со времен Древнего Китая. В России этот слегка газированный кисло-сладкий напиток не имел особой популярности долгие годы. Интерес к нему вернулся с популяризацией идеологии ЗОЖ.

По химической структуре чайный гриб, конечно, вовсе не гриб. В научном мире его называют медузомицет. Желеобразная масса, по цвету и форме напоминающая медузу, – это колония бактерий и дрожжей. Именно благодаря этому симбиозу настой из чая с добавлением сахара превращается в кисло-сладкий, немного газированный напиток. Готовить его можно не только из привычных черных и зеленых сортов чая. Сегодня популярны чайные грибы, основой для которых являются настои иван-чая, липового цвета, мяты.

С момента появления комбучи напиток приписывали чудодейственные свойства. Его пили, чтобы набраться сил, укрепить иммунитет и даже прод-

лить жизнь. В начале XX века чайный гриб продавался в аптеках в качестве слабительного.

Как и любой продукт, полученный в результате ферментации, то есть брожения, комбуча содержит пробиотики, полезные для кишечника. Но нужно не забывать о ежедневном употреблении овощей, фруктов, бобовых. Без их клетчатки оказывать полноценное влияние на микрофлору пробиотикам будет затруднительно.

Комбуча сохраняет полезные свойства чайного листа, который используется в приготовлении напитка. Зеленый чай – отличный источник полифенолов, мощных антиоксидантов. Иван-чай обладает успокаивающим действием на нервную систему, полезен при стрессе.

Чтобы сделать чайный гриб в домашних условиях, лучше брать 3-литровую стеклянную банку, в пластике напиток может быстро окисляться. Банку необходимо тщательно вымыть с добавлением соды. Использование любых химических средств категорически запрещается, их воздействие пагубно скажется на формировании гриба.

Шаг 1. Завариваем крепкий чай. В 0,5-литровый заварочный чайник можно положить 4-5 столовых ложек заварки. Важно, чтобы в чайном листе не оказалось примесей и ароматических добавок.

Шаг 2. Ждем, когда заварка немного остынет, и кладем 5-6 ложек сахара. Перемешиваем, пока он полностью не растворится. Процеживаем раствор и сливаем в приготовленную банку.

Шаг 3. Накрываем банку марлевой тканью и отправляем на 1-1,5 месяца в

теплое затемненное место. Через 10-15 дней вы почувствуете исходящий из банки легкий запах уксуса. После формирования медузомицета он исчезнет, а на поверхности вы увидите прозрачную пленку. Иногда она бывает с белыми или серыми пятнами. Это не плесень. Пленка состоит из микроорганизмов, которые образуются в процессе брожения чая и взаимодействия дрожжей и уксусно-кислых бактерий. Это и есть долгожданный гриб!

Шаг 4. Спустя 1-1,5 месяца гриб нужно аккуратно вынуть чистыми руками, прополоскать и переместить в другую посуду. Молодой медузомицет нуждается в защите. Чтобы он набрал силу, нужно его постоянно подпитывать остуженным сладким чаем. Не стоит беспокоиться, если гриб в первое время лежит на дне банки. Пузырьки углекислого газа, выделяющиеся в результате жизнедеятельности дрожжевых колоний, будут постепенно подталкивать его к поверхности, через пару дней медузомицет всплывет.

Шаг 5. Гриб готов! Его нужно аккуратно вынуть, промыть теплой водой, положить в свежесваренный сладкий чай, накрыть марлей и поставить в теплое светлое место. Через 3-4 дня лечебный напиток готов.

Чайный гриб способен разрастаться до огромных размеров. Со временем он перестанет помещаться в своем домике, качество производимого им напитка может ухудшиться. Поэтому ему потребуется деление и расселение по нескольким банкам. Это – отличный способ поделиться с друзьями источником бодрости и вкуса!

Запекаем продукты

С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

здоровое-питание.рф

Запекание входит в число самых здоровых способов приготовления пищи. Для него не требуется жира или масла, блюда получаются диетическими, низкокалорийными и полезными. При правильном приготовлении в продуктах сохраняется максимальное количество витаминов и полезных свойств.

В зависимости от того, какое блюдо вы хотите запечь, можно выбрать один из двух способов, от которых зависят сочность, наличие румяной корочки и вкус приготовленной пищи: открытый или закрытый.

Открытый способ предусматривает простую выкладку продуктов в противень или специальную емкость и помещение ее в духовой шкаф. Таким методом готовят целую рыбу, грибы, различные десерты. Открытое позволяет образоваться румяной корочке, но повышает риск пересушивания и подгорания продуктов из-за сильной потери естественной влаги.

Закрытый способ предполагает использование фольги, пергамента с влаготталкивающей пропиткой или специального рукава для запекания. Влага не испаряется, блюдо остается сочным.

Как правильно обернуть продукты в фольгу, чтобы добиться герметичности? Нужно расстелить большой лист на столе и положить кусок мяса или рыбы так, чтобы была возможность с запасом накрыть

его сверху половиной листа. Края подгибают несколько раз и тщательно проглаживают. Затем фольгу нужно обжать по форме куска.

Однако появляется другая проблема: избыток естественной жидкости приводит к тому, что продукты могут получиться скорее тушеными. Решить вопрос помогает сочетание двух способов: сначала продукт запекается под фольгой или в пакете, а за 10-15 минут до окончания приготовления его открывают. Так блюдо получается полезным, пропекается и приобретает аппетитный вид.

Запекание подходит практически для любых продуктов: мясо, рыба, субпродукты, грибы, овощи, фрукты.

Подробнее поговорим о мясе.

Вот несколько правил, которые помогут приготовить вкусное блюдо:

- Для запекания выбирайте лучшие куски мяса, иначе после приготовления оно может оказаться жестким.

Конечно, жесткое мясо можно вымочить в маринаде, это размягчит волокна. Но лучше изначально брать качественный продукт.

- Откажитесь и от слишком маленьких кусков мяса - они высохнут, и от слишком больших - они могут зажариться по краям, а внутри остаться сырыми.

- Крупную птицу в процессе запекания не забывайте поливать выделяющимся соком.

- Если вы начинаете мясо или птицу фаршем, он должен быть уже готов, иначе останется сырым.

- Не рекомендуется готовить даже слегка замороженные продукты, лучше дождаться их полной разморозки.

Самостоятельно чистим матрас

ДОМАШНИЕ ХИТРОСТИ

«Полезные советы»

Пятна и запахи с матраса можно вывести, обратившись в химчистку. Но навести чистоту вы можете и своими руками.

Если вы собрались чистить матрас в домашних условиях, остерегайтесь средств, которые дают сильную пену. Она буквально «въедается» в очищаемую поверхность, потом ее очень сложно удалить. А если вам не удастся избавиться от пены, возможно появление аллергии. Под запретом и отбеливающие составы,

особенно те, в которых присутствует хлор: они обладают резким запахом и приводят к разрушению синтетических волокон.

Для чистки матраса подойдет самый обычный стиральный порошок или другое средство для стирки, которое следует развести в 70-80-градусной воде. Пропорции следующие: примерно 1 чайная ложка моющего состава на 1 литр воды. Полученную смесь перелейте в пульверизатор и нанесите на места загрязнения. Можно использовать для нанесения состава и обычную губку.

Главное – не тереть сильно ткань, чтобы не образовались катышки. После этого удалите пену специальными салфетками из микрофибры.

СОВЕТЫ БЫВАЛОГО САДОВОДА

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

КАК ПОМОЧЬ РАССАДЕ ПОМИДОРОВ

«Что-то непонятное творится с помидорной рассадой. Взошла дружно, но многие растения с семядольными листочками вытянулись уже до 4-5 сантиметров и очень тоненькие. Чем подкормить их, чтобы стали более крепкими?» – такой вопрос задала Тамара Сергеевна Федорова из Нижнего Тагила.

На этой стадии всходам никакая подкормка не нужна. Она будет даже вредна, потому что спровоцирует еще более активный рост. Если вы воспользовались покупным почвогрунтом, то в нем уже заложены все необходимые для рассады микроэлементы.

Но выход есть. Чаще всего тоненькими и вытянутыми бывают всходы, посаженные очень густо. В таком случае надо ее проредить – убрать те растения, что послабее. Второе действие - срочно подсыпать к корням земли. Она должна быть очень легкой. Лучше подойдет покупной почвогрунт, он более мягкий и рыхлый. Своя земля, привезенная из сада, как правило, более плотная. Она плохо пропускает воздух к корням.

Первая подкормка томатной рассадой понадобится только через несколько дней после, когда она хорошо укоренится и пойдет в рост. Крепкой рассада станет, если у нее будет крепкий корень. Поэтому первая подкормка должна обязательно содержать питательные вещества для укрепления корневой системы. Удобрений такой направленности в специализированных магазинах всегда много.

В этот период надо строго соблюдать режим полива. Избыток влаги в почве может привести к различным заболеваниям, в том числе – к загниванию корней. Тогда растения уже не спасти.



О ПОДКОРМКАХ РАССАДЫ

«Накупила разных подкормок для рассады. Подскажите, как правильно применять их, стоит ли чередовать?» – с такой просьбой обратилась Ольга Ивановна Кожевникова из Среднеуральска.

Вопрос резонный. Подкормок действительно много, если применять их без разбора, можно погубить рассаду. Сошлюсь еще на один звонок – от жительницы Екатеринбург Галины Павловны Артамоновой. Она посеяла семена томатов, взошли дружно, вытянулись на 2-3 сантиметра. Но Галине Павловне показалось, что семядольные листочки стали жухлыми, будто ошпаренными кипятком. Она приняла экстренные меры, подкормив их дрожжевой подкормкой. Правильно ли это?

Отвечаю обеим читательницам. Начнем с главного – когда давать рассаде подкормки. Торопиться с этим не надо. Корневая система только что взошедшей рассады настолько слаба и неразвита, что у нее нет сил, чтобы «работать». Пока ей достаточно тех питательных веществ, что имеются в почвогрунте. Первую подкормку рекомендуется вносить, когда у молоденьких растений появятся 2-3 настоящих листочка. Она должна содержать микроэлементы, способствующие росту рассады. Подойдут препараты «Здравень», «Гумат калия», «Гуми-Оми» и подобные. Но если рассада стала сильно вытягиваться, следует применить препарат под названием «Крепень».

Итак, вначале дают препараты, ускоряющие рост, а потом те, что укрепляют корень. Двух подкормок обычно достаточно, вносить их нужно с интервалом в две недели. Задача – сделать так, чтобы рассада к моменту переноса в теплицу была крепкой и не переросшей.

Обращаю внимание на то, как готовить и применять подкормки. На пакетах обычно указывается, сколько граммов разводится в 10 литрах воды. Но на этой стадии ухода за рассадой потребуется не более 1 литра раствора, поэтому приходится действовать на глазок. Иногда производители удобрений дают подсказки, сколько граммов помещается в 1 чайной или 1 столовой ложках, в спичечном коробке. Внимательно читайте текст на упаковках.

Но если улучшений после подкормок мало, есть смысл посеять новые семена, из них еще успеет вырасти крепкая рассада.

Фото: max-vps.ru, mustafakebab.ru



КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЗРАЗЫ

ВКУСНО ПОЕДИМ!

www.russianfood.com

Постное блюдо, которое полезно приготовить и в обычные дни.

Потребуется: картофель – 2 кг, грибы – замороженные или сушеные, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., мука – 1-2 ст. ложки, масло растительное, соль и перец – по вкусу.

Приготовление: чистим картошку (можно и в мундире) и ставим вариться. Делаем начинку: большую часть грибов, морковь и лук мелко нарезаем, пассеруем в растительном масле. Одновременно с этим ставим отвариваться остальные грибы для соуса.

Вареную картошку разминаем в пюре, добавив пару ложек растительного масла. Если густо, можно добавить пару ложек картофельного отвара.

Солим по вкусу.

Лепим зразы: берем 1 ложку пюре, плющим в лепешку, сверху кладем начинку, закрываем сверху ложкой пюре. Обваливаем в муке или сухарях.

На сковороду наливаем немного масла и обжариваем зразы на небольшом огне с обеих сторон до золотистой корочки.

Тем временем грибы отваривались, их вынимаем, но бульон не сливаем. Грибы нарежем и обжарим с луком.

Готовим соус: пару столовых ложек муки обжариваем на сухой сковороде на несильном огне. Когда мука станет орехового цвета, снимаем с огня. Аккуратно добавляем грибной бульон. Размешиваем, чтобы не было комочков. Снова ставим на огонь, помешиваем и прогреваем до загустения. Выкладываем обжаренные грибы с луком, солим и перчим по вкусу. Еще прогреваем пару минут.

Подаем зразы, обильно полив грибным соусом.

Внимание, сейчас вылетит птичка!

С 1 АПРЕЛЯ!

Олег Журавлев, Салдинский район

Встречаю как-то раз на улице соседа, местного фотографа дядю Лешу. У него, если кто из салдинских старожилов помнит, в 1960-е годы была фотомастерская на улице Ленина. Гляжу, идет дядя Леша с тросточкой и хромает. Спрашиваю: «Что, дядь Леша, случилось?» «Да понимаешь, — отвечает он. — Произошла со мной весьма трагикомическая история». И поведал мне следующее...

В те годы в Салде обычным делом было приглашать фотографа накануне похорон сделать фотографию усопшего. Вот такой заказ однажды получил и дядя Леша. Пришел он по указанному адресу. Соседи проводили его в комнату, где стоял гроб с покойником. И как успел тогда отметить дядя Леша, гроб был для Салды тех лет весьма необычный: из полированного и лакированного дерева, с ручками для удоб-

ства переноски. В общем, очень дорогой.

Дядя Леша занялся профессиональными обязанностями — установкой и настройкой громоздкого фотоаппарата. Настраивает и вдруг слышит из гроба тихий голос: «Милай, а сколько будет стоить фотокарточка?..»

«Вот так я и получил производственную травму — уронил на ногу свой фотоаппарат...», — грустно закончил рассказ дядя Леша.

У этой истории была и своя предыстория. Как-то раз бабке Семеновне, той самой старушке — заказчице фотосессии, неожиданное счастье привалило: выиграла по лотерейному билету мотоцикл. Но мотоцикл ей совсем был ни к чему.



Сердобольные соседки уговорили ее взять выигрыш деньгами и купить ... красивый гроб. Старушка сомневалась, уж больно необычным было бы подобное «приобретение». Но настойчивые соседки все же убедили. А тут сын одной из соседок как раз ехал в командировку в Москву. Его и попросили выполнить необычный «заказ». Мужчина оказался отзывчивым и при-

обрел бабуле на все лотерейные деньги шикарную по тем временам домовину, которую через определенное время в целости и сохранности доставили в Салду. Старушка, увидев такую красотень, осталась довольна. А соседки опять советуют: «Семеновна, а подойдет ли он тебе? Давай, «примерь» тогда...» Семеновна на уговоры поддавалась и, приодевшись, легла в гроб. Только со стороны-то ей не видно себя в гробу. Хорошо ль она в нем выглядит? Но соседки и тут нашлись. Посоветовали Семеновне заказать фотографа, чтобы он ее в гробу сфотографировал, а она потом посмотрит на себя, так сказать, со стороны.

И, как вы уже успели понять, быть тем фотографом «повезло» моему соседу. Правда, надо отдать должное Семеновне: она оказалась человеком порядочным и в полной мере оплатила дяде Леше, так сказать, моральный ущерб.

К слову, у этой забавной, но не для дяди Леша, истории было и продолжение. Спустя некоторое время после того случая Семеновна продала свой московский гроб и купила на вырученные деньги цветной телевизор. И прожила еще целых семь лет.

СПОЕМТЕ, ДРУЗЬЯ

«Ожидание»

В честь тех, кто сейчас на передовой в СВО, Олег Игнатьевич из Екатеринбурга предлагает вспомнить замечательную песню Владимира Высоцкого.

Так случилось — мужчины ушли,
Побросали посева до срока.
Вот их больше не видно из окон —
Растворились в дорожной пыли.
Вытекают из колоса зерна —
Эти слезы несжатых полей.
И холодные ветры проворно
Потекли из щелей.

Припев:

Мы вас ждем — торопите коней!
В добрый час, в добрый час,
в добрый час!

Пусть попутные ветры не бьют,
А ласкают вам спины.
А потом возвращайтесь скорей!
Ивы плачут по вас,
И без ваших улыбок бледнеют
И сохнут рябины.

Мы в высоких живем теремах,
Входа нет никому в эти зданья.
Одиночество и ожиданье
Вместо вас поселилось в домах.
Потеряла и свежесть, и прелесть
Белизна не одетых рубах,
Даже старые песни приелись
И навязли в зубах.

Все единою болью болит,
И звучит с каждым днем непрестанной
Вековечный надрыв причитаний
Отголоском старинных молитв.
Мы вас встретим и пеших, и конных,
Утомленных, нецелых — любых.
Только б не пустота похоронных,
Не предчувствие их...
Вы слышите песню мою!

МУДРЫЕ МЫСЛИ

«Полезные советы»

Советы для счастливой жизни от Марка Твена

Вы наверняка знакомы с Марком Твеном благодаря его всемирно известным книгам «Приключения Гекльберри Финна» и «Приключения Тома Сойера». Будучи прекрасным писателем, он также был талантливым оратором, сатириком и преподавателем.

Марк Твен был незаурядным человеком с особым взглядом на жизнь. Наверное, поэтому его высказывания до сих пор цитируются.

- Живите в ладу с собой. «Человек не может быть доволен жизнью, если он недоволен собой».
- Возможно, вы сами себя мысленно ограничиваете. «Возраст — то, что существует у нас в мозгу. Если вы о нём не думаете, его не существует».
- Расслабьтесь и развлекайтесь. «Юмор — величайший дар, данный человечеству», «ничто не может устоять перед натиском смеха».
- Откиньте гнев. «Гнев — это кислота, которая больше вредит сосуду, в котором она хранится, чем тому, на кого выливается».
- Не считайте, что вам все всё должны. «Не провозглашайте всем вокруг о том, что мир перед вами в долгу. Мир вам ничего не должен. Он был и до вас».

ПОСТРОИМ И ОТРЕМОНТИРУЕМ:



- дом, баня, беседка, гараж, веранда
- все виды кровельных работ
- работа по фундаменту, отмосткам, дорожкам
- забор, калитка, ворота и др.
- внешняя и внутренняя отделка, сайдинг
- выпрямление стен
- замена венцов
- подъем дома на домкрат

- ➔ Работаем с материалом заказчика, можем предоставить свой
- ➔ Придерживаемся сроков
- ➔ Работаем без выходных и качественно
- ➔ После ремонта убираем территорию от строительного мусора

Телефон для связи:

8 906-800-08-13

ПЕНСИОНЕРАМ
И ИНВАЛИДАМ
СКИДКА

35%

6+ НАШ САЙТ: газетapенсионер.pф Пензионер
ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ №8 (1186)

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.

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

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

Газета распространяется по подписке, в газетных киосках, почтовых отделениях города и области. Цена — договорная. Газета отпечатана в АО «Прайм Принт Екатеринбург», Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18, корп. Н. Сдача номера в печать по графику — 16.00, фактически — 16.00, 02.04.2024 г. Дата производства 02.04.2024 г. Выход в свет 03.04.2024 г. Тираж 15 400 экз. Заказ 5492.

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

Корреспондент Е. Зинковская
Верстка М. Семихина

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

