

# Пенсионер

ГАЗЕТА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ И ЖДУТ

№ 9 (1187)  
28 февраля 2024 г.

Дежурный по номеру

Мы продолжаем практику общения с читателями. Любви все возрасты покорны?

Ваши звонки принимаются с 29 февраля по 5 марта. Звоните с 10 до 16 часов.

8-912-229-31-01  
Мария Михайловна Волкова

## «СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО» – С ОТЛИЧНЫМИ НОВОСТЯМИ!

С легкой руки улыбчивой ведущей программы Областного телевидения Анастасии Литвиновой суперприз очередного розыгрыша по итогам подписной кампании на газету «Пенсионер» на 1-е полугодие 2024 года – путевка в санаторий – нашла своего счастливого обладателя!

По уже ставшей доброй традицией наша редакция вновь встретилась в гостеприимной телестудии ОТВ с коллегами-телевизионщиками, чтобы вместе определить тех подписчиков, которые получают подарки от газеты. Напоминаем, что в розыгрыше, как обычно, участвовали лишь те, кто оформил подписку, вырезал из газеты специальный купон, заполнил его и вместе с подписной квитанцией прислал в редакцию по обычной или электронной почте.

Мы не устаем повторять: выигрывает тот, кто участвует. Нынешний розыгрыш – очередное тому подтверждение. Поэтому всем, кто хочет тоже увидеть свое имя среди счастливиц, нужно выписать «Пенсионер», теперь уже на 2-е полугодие 2024 года, и ждать нового розыгрыша.

Ныне программа «Свердловское утро» подарила несколько приятных



мгновений четверым подписчикам, чьи имена прозвучали в телеэфире. Главный редактор «Пенсионера» Наталья Березнякова и менеджер по продвижению издания Валерий Дианов определили тех, кто получит денежные призы. А путевку, как уже было сказа-

но, разыграла гостеприимная хозяйка «утренней» студии.

Но это – далеко не все те, кто нынче получит подарки от газеты. Полный список призеров – на 2-й странице сегодняшнего номера. Поздравляем вас, друзья!

Информацию о порядке получения выигрыша каждый и вас может получить по номерам редакции: **8 (343) 377-00-47; 8-912-29-622-64, Валерий Борисович.**

Редакция  
Фото предоставлено ОблТВ.

## КВАЛИФИЦИРОВАННАЯ СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

### С НУЛЯ ИЛИ РЕМОНТ:

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

Скидка пенсионерам и инвалидам от 17 до 25%!



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

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

# Призеры розыгрыша по итогам подписной кампании на 1-е полугодие 2024 года



**1. Анисимова Галина Петровна**  
Екатеринбург – 1000 рублей

**2. Баженова Людмила Николаевна**  
Талицкий район, п. Троицкий –  
подписка на «Пенсионер России»

**3. Безматерных Галина Ивановна**  
Красноуфимский район, д. Приданниково –  
1000 рублей

**4. Бытов Иван Васильевич**  
Тугулымский район, с. Демино – 1000 рублей

**5. Васильев Александр Гордеевич**  
Лесной – 1000 рублей

**6. Винокурова Вера Васильевна**  
Верхняя Салда – подписка на «Пенсионер»

**7. Горинов Сергей Георгиевич**  
Тавда – подписка на «Пенсионер России»

**8. Дурносова Татьяна Даниловна**  
Камышлов – 1000 рублей

**9. Дюндина Евдокия Васильевна**  
Полевской – подписка на «Пенсионер России»

**10. Ермакова Галина Михайловна**  
Шалинский район, п. Шаля – 1000 рублей

**11. Ермакова Любовь Ивановна**  
Ирбитский район, с. Килачевское – путевка в санаторий

**12. Ермолаева Мария Ивановна**  
Ивдель, п. Оус – подписка на «Пенсионер»

**13. Заколюкина Галина Николаевна**  
Екатеринбург – 1000 рублей

**14. Зезюкевич Надежда Васильевна**  
Сухоложский район, с. Знаменское – 1000 рублей

**15. Зуев Сергей Вениаминович**  
Карпинск – 1000 рублей

**16. Иванова Людмила Ивановна**  
Екатеринбург – 1000 рублей

**17. Исаков Николай Александрович**  
Нижний Тагил – 1000 рублей

**18. Коростелева Вера Ивановна**  
Нижний Тагил – 1000 рублей

**19. Куклинова Екатерина Ивановна**  
Михайловск – 1000 рублей

**20. Медведь Ольга Васильевна**  
Нижний Тагил – 1000 рублей

**21. Мелкозеров Сергей Леонидович**  
Верхняя Тура – подписка на «Пенсионер»

**22. Мельников Вячеслав Васильевич**  
Екатеринбург – 1000 рублей

**23. Михайлова Зоя Григорьевна**  
Березовский – 1000 рублей

**24. Налетова Галина Алфеевна**  
Новая Ляля, п. Лобва – 1000 рублей

**25. Пузанова Татьяна Григорьевна**  
Невьянский район, с. Шурала – 1000 рублей

**26. Рвачев Юрий Иванович**  
Екатеринбург – 1000 рублей

**27. Руколева Людмила Евгеньевна**  
Богданович – 15000 рублей

**28. Сизикова Лидия Николаевна**  
Талица – 1000 рублей

**29. Солодянкин Евгений Зиновьевич**  
Красноуфимск – 1000 рублей

**30. Солонгина Людмила Алексеевна**  
Нижний Тагил – 3000 рублей

**31. Степанова Анна Павловна**  
Дегтярск – 1000 рублей

**32. Умрилова Нэлли Рувимовна**  
Лесной, п. Таежный – 3000 рублей

**33. Усанин Николай Федорович**  
Артинский район, с. Сажино –  
подписка на «Пенсионер России»

**34. Феденева Надежда Васильевна**  
Нижнесергинский район, п. Бисерть – 1000 рублей

**35. Фролов Владимир Павлович**  
Нижняя Салда – подписка на «Пенсионер»

**36. Челозерцева Татьяна Васильевна**  
Талицкий район, с. Бутка – 1000 рублей

**37. Чернышов Владислав Игоревич**  
Екатеринбург – 1000 рублей

**38. Чулкина Валентина Николаевна**  
Тугулымский район, п. Юшала –  
подписка на «Пенсионер России»

**39. Чусовитина Надежда Павловна**  
Богдановичский район, с. Тыгиш – 1000 рублей

**40. Ширяева Зинаида Степановна**  
Ирбитский район, с. Осинцевское – 1000 рублей

**41. Шляпкина Любовь Степановна**  
Каменск-Уральский – подписка на «Пенсионер»

**42. Югов Петр Евгеньевич**  
Нижний Тагил – 1000 рублей

**43. Языков Анатолий Алексеевич**  
Нижний Тагил – 1000 рублей

## БЕЗ МИГРАНТОВ НЕ ОБОЙТИСЬ?

### РЫНОК ТРУДА

Елена Зинковская

**Возможно ли закрыть спрос на вакансии с помощью привлечения мигрантов, иностранных специалистов и релокацией персонала?**

Эти и другие вопросы поднимали на пресс-конференции Александр Блинов, начальник управления по вопросам миграции ГУ МВД России по Свердловской области; Дмитрий Антонов, директор департамента по труду и занятости населения Свердловской области; Александр Иванов, заместитель представителя МИД России в Екатеринбурге; Екатерина Сподина, член Ассоциации рекрутинговых агентств Урала; Сергей Свинин, заместитель генерального директора по персоналу «Машиностроительный завод имени М. И. Калинина».

Сейчас основной поток трудовых мигрантов по-прежнему идет из стран СНГ. За 2023 год в регион въехали более 199 тысяч иностранных граждан, из них свыше 95% – из стран с безвизовым режимом с Россией: из Таджикистана (82 тысячи человек), Узбекистана (48 тысяч), Киргизии (36 тысяч), Казахстана (9,6 тысяч) и так далее. Из всех иностранцев, находящихся сейчас на Среднем Урале, 60 тысяч человек имеют право осуществлять трудовую деятельность, свыше 56 тысяч получили разрешение на работу и патенты. Такие цифры привел А. Блинов.

– Свердловская область востребована у мигрантов, – заметил директор департамента по труду и занятости населения Свердловской области Д. Антонов. – Сказываются транспортная доступность,

наши открытость и толерантность, цена патента. А что такое патент, который покупает трудовой мигрант? Авансовый платеж его НДФЛ. Деньги от этого платежа идут в бюджет области. За прошлый год от продажи патентов мигрантам Свердловская область получила 2,5 млрд рублей. Хотя в связи с колебаниями курса доллара люди из Таджикистана и Узбекистана, чтобы обеспечить себе повышенный уровень доходов, теперь активнее едут в Арабские Эмираты, Турцию. От сокращения миграционных потоков в большей степени пострадали строители и клининговые службы. «Возможно, за мигрантов скоро даже придется конкурировать», – добавил Д. Антонов.

На прошедшем недавно VIII Санкт-Петербургском форуме труда подчеркивался интерес работодателей к развивающимся странам с трудоизбыточным рынком труда – Индии, Бангладеш, Пакистану, Шри-Ланке. Не исключено, что на территории Свердловской области представители этих стран будут работать уже в 2024 году.

В то же время мигранты не решают проблем кадрового голода, поскольку в основном получают патенты по специальностям, не требующим особой квалификации: подсобные рабочие, грузчики, каменщики, повара, маляры, продавцы, штукатуры, кондукторы, арматурщики. Но промышленности нужны высококвалифицированные специалисты. «Объем потребности в рабочем персонале вырос в последние годы тысячекратно. Сегодня в Свердловской области 125 тысяч вакансий, требуется квалифицированный персонал для машиностроительных, металлургических предприятий, нужны электрогазосварщики, электромонте-

ры, слесари», – отметила Е. Сподина. – Сейчас многие крупные предприятия традиционных для региона отраслей – металлообработка, машиностроение, металлургия – предлагают специалистам из других территорий РФ переехать на Урал. Зачастую переезд, то есть релокация, помогает многим решить финансовые или жилищные проблемы.

– На нашем предприятии открыто более 400 вакансий, требуются квалифицированные рабочие и инженеры, – рассказал С. Свинин с завода им. Калинина. – У нас есть специалисты, которые учились в Москве, Санкт-Петербурге, Казани и которые с удовольствием приезжают к нам. Мы стараемся, чтобы люди рассматривали наше предприятие как единственное на последующие годы, чтобы не переехали никуда и перевозили сюда семьи. Мы готовы рассматривать и кандидатов из-за рубежа. Но нам нужны квалифицированные рабочие, а не просто те, кто хочет работать. То есть люди с образованием, умеющие работать с технической документацией по машиностроению, и, конечно, со знанием русского языка.

Заместитель представителя МИД России в Екатеринбурге А. Иванов отметил такую тенденцию: «С начала СВО мы стали фиксировать запросы, поступающие от иностранных граждан, которые хотят переехать в РФ. Возвращаются наши бывшие соотечественники. Но немало запросов поступает и от граждан Германии, Франции, Италии, стран Прибалтики. Люди с трудовыми профессиями, с высшим и средним специальным образованием. Если говорить о причинах, побудивших их переехать в Россию, на первом месте стоят семейные ценности, воспитание детей.

## Увеличен размер региональной субсидии на оплату услуг ЖКХ

### ПО СЛЕДАМ ВЫСТУПЛЕНИЙ

Департамент информполитики

**О возможном пересмотре размера субсидии наша газета писала в номере от 14 февраля. И вот – официальная информация.**

Региональный стандарт стоимости жилищно-коммунальных услуг был принят на заседании областного правительства 22 февраля. В документе предусмотрено увеличение размера субсидии на оплату услуг ЖКХ для жителей Свердловской области на 1-4% в зависимости от действующих коммунальных тарифов каждого муниципального образования. Субсидию, средний размер которой составляет свыше 1,5 тысячи рублей в месяц, получают около 93 тысяч семей.

Размер предоставляемой субсидии зависит от жилплощади, состава семьи, размера оплаты за жилое помещение. Жители региона получают ее в случаях, когда расходы на оплату услуг ЖКХ превышают 22% в совокупном доходе семьи. Доход складывается из зарплат, пенсий, стипендий, алиментов, ежемесячных пособий по уходу за ребенком и прочего заработка. Получить льготу также могут одиноко проживающие жители и семьи, имеющие среднедушевой доход ниже величины прожиточного минимума, размер платы за жилищно-коммунальные услуги которых в совокупном доходе превышают 12%.

Всю информацию о порядке получения субсидии можно получить в органах местного самоуправления.

# «СТАРШИЕ»: МЕЧТАТЬ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО



РЕАЛИТИ-ШОУ

Подготовила Мария Волкова



Нина Афанасьевна Дёмина

**Н**аш проект близится к завершению. И.М. Шихов снова уступил Н.А. Дёминой. За него проголосовали 12 человек, за Нину Афанасьевну – 18. Успеет ли он сравнять счет или потеряет последний шанс на победу?

В этом номере говорим о мечтах и планах, а еще «посмотрим» любимые телепередачи наших участников. Продолжайте голосовать и задавайте участникам вопросы.

Ждем звонков по телефону редакции: **8 (343) 377-00-47**, дежурного корреспондента – указан на первой странице. А также в группе «ВКонтакте»: [vk.com/pensioner66](https://vk.com/pensioner66), в период с 28 февраля по 5 марта.

## НИНА АФАНАСЬЕВНА ДЁМИНА

### Мечты, мечты, в чем ваша сладость?

Для меня мечты – это грезы, нечто несбыточное, придуманная вишенка на пироге реальной жизни. Хочется мне полететь в космос, прочувствовать эту загадочную Вселенную, «ухватить за хвост» какую-нибудь комету или приблизиться к звезде, поплавать в невесомости... Но я же понимаю, что это нереально, и даже не буду пытаться сделать шаг навстречу дурацкой мечте.

Еще я мечтаю побывать в Японии, но не козликом скакать по проторенным туристическим тропам, а так, чтобы пожить в японской среде, в какой-нибудь семье, как студенты по обмену. Мне очень интересен этот народ, его обычаи, легенды, в которых сосуществуют неотделимо нежный праздник цветущей сакуры и жестокость Нарайямы, культы ниндзя и гейш, феномены супертехнологий и глобального одиночества. Мне кажется, что японцы, как и русские, живут с некоторой «сумасшедшинкой» в душе. Эта мечта,

может, и ближе космоса, но тоже из области фантастики.

А вот из совсем реальной жизни. Я люблю лошадей и всегда хотела иметь собственную лошадь, но мечта тоже оказалась несбыточной. Поэтому люблюсь ими, порой жалею, иногда знакомлюсь и угощаю морковкой или корочкой хлеба...

Так что в моей жизни мечты живут отдельно от реальных планов, никак с ними не пересекаясь. И жить я стараюсь согласно возникающим желаниям и хотениям. Вот хочется прожить подольше в твердом уме и управляемом теле, а если «смерти, то мгновенной, если раны – небольшой». Но ведь тоже не все подвластно. Как говорится, хочешь рассмешить Бога, расскажи ему о своих планах...

Господи мой Боже,  
Зеленоглазый мой!  
Пока Земля еще вертится,  
И это ей странно самой,  
Пока ей еще хватает  
Времени и огня,  
Дай же ты всем понемногу...  
И не забудь про меня.

(«Молитва», Булат Окуджава)

### Я – не фанат ТВ

Телевизор в моем доме чаще работает звуковым фоном вместо радио. Я категорически не смотрю никакие шоу, юмористические передачи и многосерийные фильмы. И никогда даже интересная тема на экране не станет мне важнее, скажем, соседки, забежавшей на огонек. На Первом канале, когда одолевает бессонница, смотрю «Подкаст.лаб», потому что идет эта программа практически ночью. Беседы с интересными людьми на разные темы – история, философия, психология. На НТВ мне интересны «Своя игра», «Игры разума», «Живая еда» и «Чудо техники». Вообще, отдаю предпочтение документальным проектам. Они есть на ТВЦ и РЕН ТВ.

Я мечтаю побывать в Японии, но не козликом скакать по проторенным туристическим тропам, а так, чтобы пожить в японской среде, в какой-нибудь семье, как студенты по обмену. Мне очень интересен этот народ, его обычаи, легенды, в которых сосуществуют неотделимо нежный праздник цветущей сакуры и жестокость Нарайямы, культы ниндзя и гейш, феномены супертехнологий и глобального одиночества. Мне кажется, что японцы, как и русские, живут с некоторой «сумасшедшинкой» в душе. Эта мечта, может, и ближе космоса, но тоже из области фантастики.

Нина Афанасьевна Дёмина

Но канал РЕН ТВ сегодня уперся только в тему Украины. «Засекреченные списки», «Самые шокирующие гипотезы», «Военная тайна» – слишком много украинского негатива и как-то однобоко. Перестала смотреть. Когда совсем лениво, смотрю детективные экранизации в мини-вариантах. Но по большому счету, несмотря на существование более чем 300 каналов, на всех – одно и то же.

## ИВАН МИХАЙЛОВИЧ ШИХОВ

### Мечтать – просто, а вот воплощать...

Мечта – это мысль, которая приходит в голову и просит реализации. Всё великое, большое появлялось из мечты. Но воплотить мечты и планы в ре-



Иван Михайлович Шихов

мый мной человек, «и за два дня до смерти можно начать новую жизнь».

Мне мечталось много и много, но было нелегко решиться взять что-либо на реализацию. В такую неуверенность часто и упирается воплощение в жизнь того, что задумал и хотел ранее, хотя и планы составлял, и сроки назначал.

В подростковом возрасте я хотел побывать во многих местах родной страны и мира. Даже чуть не поступил в геологоразведочный техникум. Конечно, сказать, что у меня совсем ничего не получилось, не могу. За границу ездил три раза, в разных уголках СССР побывал, когда работал бортпроводником. А уж в родной Свердловской области как редактор газеты «Пенсионер» был почти везде. И не только в городах, но и в маленьких посёлках и деревнях.

«Ну, а что у тебя сейчас, Михалыч? – спросите вы. – Какие мечты?» Тяга к путешествиям не прошла. На днях вернулись с женой из Верхотурья. Красиво, полезно, духовно, познавательно.

Иван Михайлович Шихов

альность бывает непросто, в этом-то вся заковыка. Требуется решимость, воля, материальные средства и ещё что-то, наверное, свыше. Известные писатели, музыканты, философы, личности реализовали то, что задумали и о чём мечтали.

Мне мечталось много и много, но было нелегко решиться взять что-либо на реализацию. В такую неуверенность часто и упирается воплощение в жизнь того, что задумал и хотел ранее, хотя и планы составлял, и сроки назначал.

В подростковом возрасте я хотел побывать во многих местах родной страны и мира. Даже чуть не поступил в геологоразведочный техникум. Конечно, сказать, что у меня совсем ничего не получилось, не могу. За границу ездил три раза, в разных уголках СССР побывал, когда работал бортпроводником. А уж в родной Свердловской области как редактор газеты «Пенсионер» был почти везде. И не только в городах, но и в маленьких посёлках и деревнях.

«Ну, а что у тебя сейчас, Михалыч? – спросите вы. – Какие мечты?» Тяга к путешествиям не прошла. На днях вернулись с женой из Верхотурья. Красиво, полезно, духовно, познавательно.

Конечно, я мечтаю и желаю, чтобы всё хорошо было у моих детей, внуков, чтобы они смогли преодолеть те трудности, которые встречают на своём пути. Чтобы им сопутствовали удача, любовь, здоровье и материальное благополучие. Ещё мечтаю и планирую реализовать свой жизненный опыт, знания для других, особенно в помощь тем, кто в этом нуждается.

Как часто говорил один уважае-

Это – правда. Главное, чтобы ваши мечты не улетали, а реализовались в конкретные действия и поступки.

### Смотрю, но не с утра до вечера

Телевизионные программы, которые мне интересны, я иногда смотрю в Интернете. По сути, сейчас смотреть телевизор или что-то в Интернете – одно и то же.

Я часто смотрю политические ток-шоу. Конечно, не все. Всё зависит от приглашённых, тех, чьё мнение я ценю больше других, например, Кургиняна, Прилепина, Евстафьева, Хазина, Артамонова, Шахназарова, Симонян. Если они участвуют, то передаче стараюсь посмотреть. Чаще всего это программы «Право знать», «Своя правда», «Открытый эфир», «Время покажет».

Не из политики нравится работа ведущей Дарьи Златопольской, которая ведёт программу «Синяя птица». Из музыкальных больше всего нравится «А ну-ка, все вместе». Иногда смотрю «Вечернее шоу с Андреем Малаховым». Это мне напоминает наш фестиваль «Осеннее очарование». Кстати, некоторые участники нашего фестиваля у Андрея в программе бывали.

Часто останавливаюсь на каналах Звезда и Культура.

Сейчас так много каналов и программ, что не хватает времени на всё, что мне интересно, что хотелось бы посмотреть. Думаю, это нормально. Мне, пенсионеру, есть чем себя занять, чтобы не сидеть с утра до вечера, глядя в этот ящик. Чего и вам советую.



Дежурный по номеру  
Олеся Бироимова

### О чем сегодня хочется читать

На прошлой неделе впервые пообщаться с читателями вызвалась я, Олеся Бироимова. Вы знаете меня как Киданюк, но в связи с замужеством у меня изменилась фамилия. Тему для обсуждения я выбирала в рамках своей работы: какой вы видите современную газету?

### В соответствии с запросом

Все, кто поделился со мной своим видением газеты в наши дни, примером считают именно «Пенсионер». Постоянный собеседник **Владимир Александрович Чащин** из Асбеста считает, что нашу газету должны читать чиновники, а не только пенсионеры: «Не читают они

нынче газет, потому что боятся критики». Проведя аналогию с журналом «Крокодил», он предложил нам в виде карикатур подавать информацию о бездействии чиновничьего аппарата.

Так же считает и **Нина Петровна Потанина** из Тугулымского района: «Ваша газета

должна лежать на столах у глав поселков и городов. Она – для населения, соответствует всем запросам пожилых людей». Приятно, что наши многолетние подписчики не только сами уважительно относятся к газете, но и рекомендуют ее родным и близким.

### Рекомендовано читателем!

Несмотря на то что многие позвонившие считают «Пенсионер» энциклопедией для старшего поколения, соответствующий запросам читателей, были и советы по нововведениям. Это для нас очень важно! Итак, предложения были следующие:

– Призывать к труду, рассказывая о людях, которые хорошо работают на производстве и могли бы стать авторитетом для нынешней молодежи.

– Печатать рекомендации по здоровью от читателей. Это могут быть оздоровительные практики, проверенные рецепты и советы, которыми многие пользуются на протяжении долгого времени.

– Ввести рубрику «Будущее пожилыми руками». Здесь можно рассказывать об опыте людей старшего поколения по улучшению жизни в своем городе, населенном пункте. Что они сами сделали, чтобы на их земле жилось лучше. И

не только о том, что уже состоялось, но и об инициативах, которые только зародились. Например, **Мария Михайловна Степанович** из Екатеринбурга задалась вопросом, почему нашим солдатам на СВО не выдают украинско-русские словари? «Ведь войны со стороны Украины владеют русским и пользуются этим в своих интересах. Почему же наше правительство не позаботится о том, чтобы и российские солдаты учились понимать язык противника?» – интересуется читательница, которая готова оказать в этом деле посильную материальную помощь.

– Рассуждения о новых законах в сравнении с теми, которые были раньше. Что стоило бы вернуть для пользы обществу, какие ужесточить?

– Писать больше рассказов о сельской местности и людях, проживающих в деревнях.

– В рубрике по садоводству писать не только о местной растительности, но и об осо-

бенностях экзотических овощей и фруктов.

Также было предложено немало вариантов того, что газета пока не может изменить в своем содержании. Например, постоянный читатель **Сергей Леонидович Мелкозеров** из Верхней Туры предложил убрать телевизионную программу, чтобы освободить место для другой информации. Но не все читатели разделяют его мнение о бесполезности телевидения в нашей жизни.

Были и те, кому не нравится реклама на газетных страницах. Здесь мы тоже ничего изменить не сможем, так как это – один из источников дохода для редакции. Вы, друзья, знаете, что наша газета не финансируется из местных или региональных бюджетов, а зарабатывает «на жизнь» самостоятельно. Конечно, не реклама, а ваша подписка – самый весомый вклад в дельнейшее процветание издания.

### СТАТИСТИКА

Дежурному поступило **18** звонков

из Новоуральска, Екатеринбурга, Нижнего Тагила, Первоуральска, Кушвы, Верхней Туры, Нижнесергинского, Сысертского и Тугулымского районов.

## Современная газета глазами читателей

### Вы спросили – мы ответили

Было несколько звонков с вопросами по подписке. **Людмила Ивановна Сиимонова** из Новоуральска поинтересовалась возможностью оформить подписку на 2-е полугодие 2024 года. Напоминаю, что с 1 февраля идет досрочная подписка, которое продлится до 31 марта. В этот период вы можете выписать газету по цене прошлого года. А вот с 1 апреля она станет дороже. Не забывайте, что подписка – это интересный и оригинальный подарок для близких к весенним праздникам, ко дню рождения и другому значимому событию.

В этом номере мы опубликовали список победителей по итогам подписной кампании на 1-е полугодие 2024 года. Поздравляю всех, кому улыбнулась фортуна в этот раз! Ждем от вас новые купоны, размещенные в газете, для следующего розыгрыша и поздравления с днем рождения.

По просьбе **Валентины Николаевны Деря-**

**гиной** из Екатеринбурга в следующем номере мы разместим информацию о смене нумерации маршрутов транспорта Екатеринбурга от вокзалов до самых востребованных у жителей Свердловской области пунктов назначения – больниц и тому подобных. Более подробную информацию смотрите на нашем сайте: газетапенсионер.рф.

Свои материалы по краеведению высылайте на электронный адрес главного редактора: ps@mediakrug.ru.

Если у вас есть вопросы и претензии в адрес Социального фонда РФ или иной социальной службы, рекомендуем присылать письма на адрес нашей редакции: 620000 г. Екатеринбург, ул. Маршала Жукова, 10, в которых вы подробно описываете вашу проблему и свои данные. Только опираясь на ваше письмо, сотрудник газеты сможет направить официальный запрос в соответствующие органы.

### С благодарностью!

Подводя итоги моего первого дежурства, хочу поблагодарить вас за такое теплое и преданное отношение к «Пенсионеру». Вы действительно считаете ее лучшей газетой для старшего поколения, которая не только развлекает вас, но и помогает во всех аспектах жизни – начиная с огорода и заканчивая проблемами с пенсионными начислени-

ями. Кроме того, я поняла, как много среди читателей одиноких людей, которым хочется просто выговориться, поделиться опытом и воспоминаниями. Надеюсь, что мы помогаем реализовать эту потребность в полной мере. Приятно осознавать себя частью команды, которая делает газету, отвечающую запросам своей аудитории!

## ПРОДУКТЫ – НА ДОМ?

**Мария Михайловна Степанович** из Екатеринбурга интересуется, можно ли оформить доставку продуктов на дом через почту? Вот что отвечают специалисты почтового ведомства.

Для удобства клиентов в Свердловской области можно заказать на дом доставку товаров первой необходимости из ассортимента отделений почты. Необходимые продукты, бытовую химию или канцтовары почтальон принесет на дом.

Почтальоны уточняют потребности клиента, делают отметки в специальном бланке заказа и при следующем посещении приносят необходимые товары на дом. Сервис в первую очередь рассчитан на пенсионеров, маломобильных граждан, людей с инвалидностью, жителей отдаленных районов, а также на тех, кто в силу сложившихся жизненных обстоятельств не может самостоятельно выйти из дома.

Чтобы воспользоваться услугой, необходимо обратиться по телефону колл-центра: 8-800-1000-000. Заявка посту-

пит в ближайшее к адресу клиента отделение.

Если клиент получает пенсию через почтальона на дому, то сделать заявку на доставку товаров он может во время визита почтальона.



**Анна Первушина,**  
отдел по маркетингу и корпоративным коммуникациям  
Макрорегиона Урал АО «Почта России»



life.akbars.ru

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 12+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 АНТИФЕЙК 16+
09.45 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.35, 11.20 ГОРЯЧИЙ ЛЕД. ТИНЫКОФФ КУБОК ПЕРВОГО КАНАЛА ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ 2024 Г 0+

РОССИЯ 1

05.00, 09.25 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 14.35, 21.05 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 ВЕСТИ
11.30, 17.30 60 МИНУТ 12+

НТВ

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

МАТЧ ТВ 2

08.00, 16.50 КТО КОГО? 12+
08.30 ВСЁ О ГЛАВНОМ 12+
09.00, 12.10, 14.55, 16.45, 18.50 НОВОСТИ
09.05, 21.00, 23.45, 02.45 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА K

07.05 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА 16+
07.50 НЕВСКИЙ КОВЧЕГ 16+
08.20 ЖИЗНЬ И СУДЬБА 16+
08.40, 22.00 Х/Ф «ВЕРТИКАЛЬ» 0+

Домашний D

06.30, 05.40 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.30, 04.25 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.30, 02.45 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+

ТНТ

07.00, 08.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ Г 16+
09.00 НОВАЯ ФАБРИКА ЗВЕЗД. ДНЕВНИКИ 16+
11.40 Т/С «ИНТЕРНЫ» 16+

ЗВЕЗДА

05.15 Т/С «СМЕРШ. ЛЕГЕНДА ДЛЯ ПРЕДАТЕЛЯ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

ТВ Центр Ц

06.00, 07.50 НАСТРОЕНИЕ 12+
07.40, 17.00 ВЫБОРЫ-2024 12+
08.10 ТАЙНА ПЕСНИ 16+
08.45 Т/С «АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2» 16+

4 КАНАЛ 4

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

5 канал 5

06.50 Т/С «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА» 16+
08.55 ЗНАНИЕ-СИЛА 0+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+

ТНВ

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

ОТВ

05.00, 07.30, 14.30, 23.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
05.30 НОВОСТИ ТАУ «9 1/2». ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+

СТС

06.00 ЕРАЛАШ 6+
06.30 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
08.00 ШОУ УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ 16+

ТВ3

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

РЕН ТВ

05.00, 18.00, 02.35 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+

ВТОРНИК, 5 МАРТА

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 12+
07.55 ВЫБОРЫ-2024 Г.
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 АНТИФЕЙК 16+

РОССИЯ 1

05.00, 09.25 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 14.35, 21.05 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+

НТВ

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

МАТЧ ТВ 2

08.00, 16.50 КТО КОГО? 12+
08.30 ГЕОГРАФИЯ СПОРТА 12+
09.00, 12.10, 16.45, 18.40 НОВОСТИ
09.05, 17.40, 23.45, 03.00 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА K

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.00 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.30 «НАША БЕСКОНЕЧНАЯ ВСЕЛЕННАЯ» 16+

Домашний D

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

ТНТ

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

ЗВЕЗДА

05.15 Т/С «НЕ ПОКИДАЙ МЕНЯ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

ТВ Центр Ц

06.00, 07.50 НАСТРОЕНИЕ 12+
07.40, 17.00 ВЫБОРЫ-2024 12+
08.10 ДОКТОР И... 16+

4 КАНАЛ 4

06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.00 УТРЕННИЙ ЭКСПРЕСС 12+
09.00, 09.30, 16.05, 16.30 Д/Ф «ИЗ РОССИИ С ЛЮБОВЬЮ» 12+

5 канал 5

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

ТНВ

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

ОТВ

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

СТС

06.00, 05.15 ЕРАЛАШ 0+
06.30 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
08.00, 17.20, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00 Т/С «СЁСТРЫ» 16+

ТВ3

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

РЕН ТВ

10.00 СОВБЕЗ 16+
11.00 КАК УСТРОЕН МИР 16+



## ОДНА КНОПКА – НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

### ИНИЦИАТИВА

Мария Волкова  
Фото автора

**У**никальная служба быстрого реагирования для нужд пожилых людей создана в Свердловской области. Реализовать проект удалось благотворительному общественному фонду «Екатеринбургский еврейский культурный центр «Менора» при поддержке Фонда президентских грантов. В будущем сотрудники центра намерены поделиться опытом с другими фондами и социальными службами.

### Всегда на связи

В рамках проекта «Служба быстрого реагирования» маломобильных участников патронажной программы фонда обеспечили браслетами с «тревожной кнопкой». Пожилому человеку достаточно нажать ее, и координатор в фонде получит звонок на громкой связи. Оценив ситуацию, сотрудник примет решение о вариантах помощи: вызове «скорой помощи» или волонтера-медика, экстренной связи с родственниками или полицией.

Если владелец браслета резко теряет равновесие и падает, тревожный сигнал поступает координатору автоматически, также подключается громкая связь. В экстремальной ситуации,



если человек не ответит после сигнала, к нему домой направят волонтера для выяснения обстоятельств или вызовут сотрудников полиции. Такая функция может быть особенно полезной для грузных пожилых людей и тех, кому поставлен диагноз «остеопороз». Кстати, браслет водонепроницаемый, в нем можно без опаски принимать душ. Браслетами уже пользуются 80 подопечных фонда, в ближайший месяц в рамках гранта устройства получат еще 20 человек.

«Идея проекта возникла у нас после того, как мы не могли в течение суток связаться с пожилой подопечной, –

рассказывает директор фонда «Менора» Ирина Гуткина. – Оказалось, что она упала в ванной и не могла добраться до телефона». По словам Ирины Ароновны, уже зафиксирован случай, когда благодаря громкой связи через браслет координатор помогла пожилому человеку выдворить из квартиры мошенников.

Инициаторы проекта отмечают, что пожилому человеку зачастую требуется не специализированная помощь, а именно волонтерская. Поэтому понастоящему эффективными браслеты становятся в системе комплексной поддержки пожилых людей. Как раз такую систему и стремится выстроить «Менора». Сегодня в патронажной программе фонда задействованы 40 волонтеров.

### Новинки – не в новинку

В присутствии журналистов заветный браслет вручили еще одной пожилой подопечной фонда. Эмилия Генриховна прослушала инструкцию и опробовала новый гаджет. По словам инициаторов проекта, подопечные, конечно, привыкают к новинке постепенно. Один может положить устройство на полку и сдуть с него пылинки, другой – не зарядит вовремя или нажмет кнопку по ошибке. Подобные моменты координаторы и волонтеры отслеживают и подсказывают обладателям браслетов, как следует пользоваться устройством. Ведь аналогичный опыт у представителей

«Меноры» уже есть. Во время пандемии центр запускал проект «Заботливая связь онлайн». В его рамках для подопечных фонда было закуплено более 200 смартфонов, создана онлайн-площадка для общения. Техноволонтеры научили пожилых людей пользоваться гаджетами и Интернетом. Уже три года участники программы встречаются на онлайн-площадке «Заботливая связь»: слушают лекции, участвуют в мастер-классах, общаются. Больше половины из них давно не выходят из дома, и эти встречи для них – единственная возможность общения со сверстниками.



## МИФЫ И ФАКТЫ О ВАРИКОЗЕ

**Миф 1. Варикозное расширение вен возникает только у пожилых людей.**

**Факт.** Хотя возраст является фактором риска, варикоз может развиваться у людей в любом возрасте. Главными причинами являются наследственность и различные провоцирующие факторы – беременность, ожирение, длительное стояние или сидение, злоупотребление банями и саунами, недостаток физической активности.

**Миф 2. Варикозные вены – просто косметический дефект и безвредное состояние.**

**Факт.** Варикоз может вызывать различные неприятные симптомы: отек, боль, усталость и ощущение тяжести в ногах. Часто возникают такие осложнения, как тромбоз варикозных вен, трофические язвы, кровотечения. Поэтому важно обратиться к врачу для диагностики и лечения.

**Миф 3. Ношение очень плотного белья или высоких каблуков приводит к развитию варикоза.**

**Факт.** Хотя эти факторы могут усугубить существующий варикоз, они не

являются прямыми причинами его возникновения. Основной причиной является нарушение работы клапанов в венах, что приводит к застою крови и расширению вен.

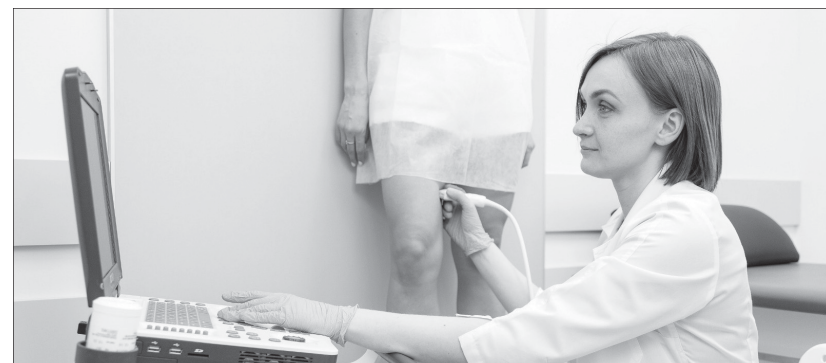
**Миф 4. Варикоз можно вылечить только хирургическим путем.**

**Факт.** Лечение варикоза зависит от его степени и симптомов. Могут быть только эстетические проблемы, которые ликвидируются для красоты с помощью малоинвазивных методик. А могут быть лечебные показания, при которых выполняются операции, но без разрезов – чаще это лазерные технологии. Всего 30-60 минут, и человек уходит заниматься повседневными делами уже без варикоза. Даже самый выраженный варикоз лечится сегодня современными методами без госпитализации.

**Миф 5. Варикозное расширение вен нельзя предотвратить.**

**Факт.** Если есть предрасположенность к варикозу, то определенные изменения в образе жизни могут предотвратить его быстрое развитие. Прежде всего, активный образ жизни, контроль веса. Но в современном подходе нет строгих запретов к чему-либо. Появились лечебные показания к удалению варикозных вен, ликвидировали их и вновь ведете активный образ жизни, без рисков осложнений.

Основное заблуждение, что варикозную болезнь нельзя вылечить, является самым главным мифом! Все зависит от вашего желания – возможности у современной медицины есть.



Записаться на приём к Анне Андреевне Щербине в клинику «ВЕНЭКСПЕРТ» вы можете по телефону: 8 (343) 363-59-78.



**В**арикозное расширение вен на ногах – распространенное заболевание, которое часто окутывают мифы. В этой статье мы развеяем некоторые популярные заблуждения о варикозе и предоставим вам достоверную информацию.

Развеять устоявшиеся заблуждения поможет Анна Андреевна Щербина, сосудистый хирург, флеболог, лазерный хирург, врач УЗИ, лимфолог. Лауреат премии «ПроДокторов-2020». По мнению пациентов, Анна Андреевна – один из лучших врачей региона в своей специальности в 2020 году.

**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

## «Я – за стирание границ!»

### НА ГОСТЕПРИИМНОЙ САЛДИНСКОЙ ЗЕМЛЕ

**Д**авние друзья газеты наверняка помнят наши репортажи из разных уголков Свердловской области. Посланцы редакции регулярно выезжали туда, где живут читатели «Пенсионера», встречались с ними, рассказывали об их житье-бытье.

Чуть позже масштабные поездки пришлось приостановить по разным причинам, самой весомой из которых стал ковид. Пожилым людям в тех условиях было настоятельно рекомендовано соблюдать строжайший карантин.

Но теперь газета решила возобновить путешествия по Среднему Уралу, чтобы регулярно общаться с читателями, выяснять их тематические предпочтения и писать о том, что действительно важно пенсионерам. Еще одной серьезной причиной стало желание наладить на страницах издания обмен опытом между ветеранскими организациями разных городов и районов. Об этом не раз нас просили сами читатели.

Наша редакционная бригада с удовольствием отправится в любой уголок – хоть дальний, хоть близкий. Ведь каждая такая поездка – богатый источник тем и впечатлений. И самое главное – встреч с удивительно отзывчивыми, неравнодушными людьми. Так что, друзья, зовите в гости!

Первым пунктом назначения стала гостеприимная Верхняя Салда. Именно сюда мы отправились по настоятельному приглашению председателя местного отделения Свердловской областной ветеранской организации Ларисы Васильевны Пискуновой.

... Утренняя Верхняя Салда встречала нас солнечной морозной погодой, уютны-



Лариса Васильевна Пискунова

ми улочками и ожиданием насыщенного дня. Еще бы, наш предстоящий день здесь стараниями Ларисы Васильевны был распечатан буквально по минутам.

– Проходите в мой кабинет, поговорим немного и отправимся в путь, – радушно пригласила она нас в свой небольшой кабинет, вся обстановка которого говорила: тут рождаются самые смелые идеи местной ветеранской организации.

– Наше городское ветеранское общество существует уже больше 50 лет. Я возглавляю его третий год, – презентует свою работу хозяйка кабинета. – Сегодня мы объединяем 33 «первички», скоро к ним присоединятся еще 6. Прежде всего, это советы ветеранов салдинских организаций и учреждений. На протяжении двух десятков лет она не была зарегистриро-

вана. Я постаралась сделать это в кратчайшие сроки, чтобы местное отделение областного совета ветеранов приобрело официальный статус. Долгое время по разным причинам наша городская организация и ветеранское объединение бывших работников градообразующего предприятия ВСМПО «Ависма», которое насчитывает свыше 7 тысяч человек, работали обособленно друг от друга. Я – за то, чтобы стереть границу между нами. Могу уверенно сказать, что потихоньку это уже происходит. Толчком послужил областной фестиваль творчества пожилых людей «Осеннее очарование», где участвовали ветераны и города, и предприятия.

Не скроем, слышать это нам было приятно, ведь именно «Пенсионер» – родоначальник и один из бессменных организаторов масштабного смотра талантов.

– Движение навстречу друг другу есть, я этому очень рада, – продолжает Лариса Васильевна. – Спасибо организаторам «Осеннего очарования», конкурс объединяет людей. Победы на окружном и областном этапах фестиваля стали для салдинских ветеранов путеводной звездой к дальнейшим успехам.

Важнейшим направлением работы активисты ветеранского движения считают помощь участникам СВО, патриотическое, гражданское воспитание земляков. Сбором гуманитарной помощи они занимаются вместе с юными горожанами. Пенсионеры Верхней Салды плетут маскировочные сети, изготавливают амуницию, активно делятся этим опытом с ребятами. Педагог с огромным стажем, Л.В. Пискунова к любым акциям ветеранской организации привлекает молодежь.

– Конечно, по-прежнему главнейшим направлением нашей работы является забота о тех ветеранах, кто в силу возраста, состояния здоровья уже не может активно участвовать в мероприятиях. Они не должны чувствовать себя забытыми, одинокими, – говорит руководитель вете-

ранской организации Верхней Салды. – В свое время я сама пережила подобное состояние и понимаю, насколько это тяжело. Те, кто возглавляет «первички», знают о каждом таком пенсионере на «своей» территории, опекают каждого, кто перешагнул 90-летний рубеж, знают, какая поддержка им требуется, и вовремя приходят на помощь. Кстати, многие из возрастных салдинцев делятся замечательными инициативами. К примеру, Валентина Алексеевна Зуева, которая была моим наставником, когда я сама только начинала работать в системе образования, настоящий фанат экологии. На собственном участке она вырастила 300 саженцев кедров! Мы организовали волонтеров – воспитанников кадетской школы – и вместе с ними в парковой зоне города высадили эти кедры. У нас будет настоящий кедровый парк! И таких «изумрудов» в нашей ветеранской организации очень много.

Еще одной традиционной формой работы стали встречи пенсионеров с подопечными из детского дома. Ребята устраивают для гостей замечательные концерты, а ветераны вместе с юными помощниками для бойцов СВО делают окопные свечи, лепят для них вареники и пельмени и отправляют ценный груз в зону спецоперации. «У нашего бюро организации – море идей, – замечает Лариса Васильевна. – К их воплощению в жизнь активно подключились все без исключения организации города. Активно занимается физкультурой, очень любит скандинавскую ходьбу. И на лошадях мы катались, и на «бананах»... Финансово нам многие помогают, депутаты, как правило, на наши просьбы тоже охотно откликаются. Может быть, потому, что я тоже – депутат? Как говорится, просящему дают».

– В итоге ветераны меня просто донимают: а что дальше, а когда будет, а давайте мы это проведем... На возраст давно никто внимания не обращает! – улыбается Л.В. Пискунова.

## ОБЪЕДИНИЛА РАБОТА НАД КНИГОЙ

### ОПЫТ

**А**лександр Николаевич Шаталов не один десяток лет возглавлял Верхнесалдинский многопрофильный техникум им. А.А. Евстигнеева. Именем своего земляка – Героя Советского Союза времен Великой Отечественной войны – ветераны учебного заведения назвали и свою организацию. Руководит ею А.Н. Шаталов.

– После реорганизации техникума часть ветеранов оказалась не у дел. Жаль было терять их опыт. Нужно было дело, объединяющее нас, сплачивающее в единую организацию, – начал разговор Александр Николаевич. – Таким общим делом, по моему предложению, в 2018 году стала работа над книгой по истории нашего учебного заведения. В течение полутора лет мы напряженно трудились, каждый внес в это издание часть своей души. И постепенно сложилась прочная «первичка», прошла презентация книги. К этому времени подоспела знаменательная дата – 100-летие нашего знаменитого героя-земляка Евстигнеева. В его честь мы высадили у техникума, носящего его имя, голубую ель. Она поднялась и напо-

минает о славной дате. Потом возникла идея посадить целую аллею. Воплотили и ее в жизнь: яблони, канадские клены, другие растения со временем станут украшением территории. Уже сейчас весной они радуют нас своим цветением. Там, где проходили первые маевки, наши ветераны также высадили голубые ели.

Поскольку среди участников организации немало садоводов, было решено и это увлечение сделать объединяющим делом. И теперь складывается замечательная традиция: летом почти каждую неделю ветераны техникума собираются на садовом участке одного из своих товарищей, делятся опытом выращивания разных культур, обмениваются саженцами, рассадой. Эти встречи пришлись всем по душе. Каждому есть чем гордиться, что показать другим.

Но со временем стало скучновато «вариться в собственном соку». Пришла пора выходить на городской уровень. «Мы написали заявление с просьбой принять нашу «первичку» в состав городской ветеранской организации, – заметил А.Н. Шаталов. – И при поддержке местного отделения Свердловской областной ветеранской организации мы ходатайствовали о присвоении нашему земляку А.А. Евстигнееву звания почетного граждани-

на Верхней Салды (посмертно). Конечно, это ходатайство было удовлетворено. Но в ходе этой работы мы выяснили, что таких отважных героев-салдинцев – еще пятеро. По нашей инициативе почетные звания были присвоены и им».

Далее активисты – ветераны техникума решили закрепить на памятнике А.А. Евстигнеева памятную табличку. И здесь возникли трудности. Оказалось, что памятник, установленный в 1960-е годы на народные средства, нигде официально не числится. Ветераны во главе с А.Н. Шаталовым убедили главу Верхней Салды в необходимости взять бесхозный памятник на баланс города. Но и этого оказалось недостаточно, требовалось согласие архитектора – автора памятника на то, чтобы на постаменте появилась мемориальная табличка. В Екатеринбурге удалось разыскать внука создателя памятника. «Я вел с ней переписку, чтобы получить ее согласие, – говорит Александр Николаевич. – Короче, дело было долгое, хлопотное, но своей цели мы достигли».

Потом четыре года потребовалось на согласование благоустройства территории возле памятника. Мешало то одно, то другое. Но и здесь настойчивость ветеранов оказалась успешной. Теперь



Александр Николаевич Шаталов

новобранцы, выйдя из расположенного рядом загса, обязательно делают памятное фото у памятника легендарному земляку, кладут цветы к его подножию.

Нынче ко Дню Победы и в честь 105-летия А.А. Евстигнеева ветераны планируют патриотические акции, чтобы память о подвигах салдинцев вечно хранилась в памяти их потомков. Поэтому тема патриотизма, которую «Пенсионер» постоянно ведет на своих страницах, получила у читателей Верхней Салды горячий отклик. Не скроем, такое одобрение для нас очень приятно.



# Нашей ветеранской организацией можно гордиться!

**Олег Николаевич Перин, председатель гордумы Верхней Салды, в кабинете которого продолжился наш разговор, именно так отозвался о старшем поколении земляков.**

## АВТОРИТЕТНО

**С**подачи ветеранов-салдинцев местные депутаты также активно занимаются работой с молодежью, ее патриотическим воспитанием. Кроме того, все многие горожане, а пенсионеры – в первую очередь, объединились в общественную организацию «Наш дом».

Любой желающий может в нее вступить, чтобы заниматься полезными делами на благо родного города, – рассказывает О.Н. Перин. – К примеру, летом провели конкурс «Зеленый двор» – с призами, торжественным вручением дипломов победителям на сцене дворца культуры. Конечно, в каждом дворе инициативная группа – это ветераны, которым хочется видеть любимый город уютным, ухоженным. Есть взаимопонимание и с руководством титанового гиганта – ВСМПО «Ависма», мы консолидируем все силы, чтобы Верхняя Салда развивалась и процветала.

С любимым вопросом я могу обратиться в городскую думу, к ее председателю, никогда отказа не будет, – вступает в диалог Л.В. Пискунова. – Ветераны – глас народа, они не стесняются поднимать сложные темы. К чести депутатов, они внимательно относятся к таким встречам.



**Лариса Васильевна Пискунова и Олег Николаевич Перин**

– Да, среди наших пенсионеров большинство – с огромным производственным, организационным опытом, прожили в Верхней Салде всю жизнь, знают ее беды и радости, так что они для нас – серьезная опора во всех начинаниях, – говорит Олег Николаевич. – Взять то же благоустройство. Верхнесалдинский городской округ – это без малого 45 тысяч жителей. Нередко именно ветераны разъясняют соседям, для чего и как предполагается развивать территорию, что будет сделано в конкретном районе. Отклики на наши инициативы от жителей после таких встреч – положительные. И в кадровой политике городского

округа опора на ветеранов существенна. Рабочих рук, специалистов разных профессий не хватает, поэтому, как отмечает председатель муниципального представительного органа, знания и опыт, огромный трудовой стаж пенсионеров очень востребованы, многие продолжают трудиться и после выхода на заслуженный отдых. А чтобы не отставать от веяний времени, ветераны активно осваивают компьютерную грамотность, современные цифровые технологии, все увереннее чувствуют себя в виртуальном пространстве. Однажды пенсионеры даже провели для школьников игру, посвященную правилам безопасного поведения в Интернете! Есть у ветеранской организации и два чата в Ватсапе. Один – для делового общения, другой – для тем, посвященных отдыху. Есть даже своя газета!

– Среди пожилых салдинцев много знатоков истории малой родины, например, ветеран педагогики, почетный гражданин города Любовь Павловна Заводская написала не одну книгу, посвященную истории родного края и его замечательным людям, – отмечает О.Н. Перин. – Без их усилий сохранить эти сведения для следующих поколений было бы просто невозможно.

В том, насколько любят верхнесалдинцы свою родину, мы убедились, отправившись вместе с председате-

лем местной думы и руководителем ветеранской организации в городскую библиотеку. Здесь после основательного ремонта на средства гранта, полученного в рамках нацпроекта «Культура», с удовольствием собираются горожане всех возрастов. Здесь и прошла наша встреча с руководителями первичных ветеранских объединений Верхнесалдинского ГО. А затем мы побывали на торжественном посвящении в кадеты в местной кадетской школе. Об этих событиях рассказывают сами участники – ветераны Верхней Салды.



**Любовь Павловна Заводская**

## ВЫЕЗДНАЯ РЕДАКЦИЯ ГАЗЕТЫ «ПЕНСИОНЕР» В САЛДЕ

### ВПЕЧАТЛЕНИЯ

**Н**акануне Дня защитника Отечества по приглашению Верхнесалдинского совета ветеранов в наш город впервые приехала выездная редакция областной газеты «Пенсионер»: главный редактор Наталья Дмитриевна Березнякова и руководитель отдела продвижения Олеся Викторовна Бироимова.

В ходе поездки свердловские журналисты в читальном зале городской библиотеки встретились с активом верхнесалдинской ветеранской организации, рассказали о 25-летней деятельности газеты и тесной связи с читателями-пенсионерами как областного центра, так и жителями самых отдаленных городов и поселков Свердловской области. В завершении встречи главред газеты поздравила салдинских ветеранов с предстоящими праздниками, пожелала здоровья и долголетия и пригласила к взаимовыгодному сотрудничеству.



Следующей точкой маршрута выездной редакции на салдинской земле стала кадетская школа №9 «Мыс доброй надежды», по итогам прошлого года ставшая базовой для городской ветеранской организации в плане военно-патриотического воспитания молодежи. Гости из Екатеринбурга посетили школьный музей, которым руководит ветеран педагогического труда, почетный

гражданин Верхней Салды, член совета ветеранов микрорайона Зарека Любовь Павловна Заводская, а затем приняли участие в торжественном мероприятии – принятии в ряды кадетов новых воспитанников. Главный редактор газеты Н.Д. Березнякова и председатель горсовета ветеранов Л.В. Пискунова пожелали юным кадетам с честью нести высокое кадетское звание, любить Родину, чтить

ее историю и помнить о боевых и трудовых подвигах своих предков.

Заключительной точкой маршрута выездной редакции стало посещение Нижнесалдинского краеведческого музея, с сотрудниками которого у совета ветеранов Верхней Салды и кадетами школы №9 установились самые добрые, дружеские отношения. Директор музея Дмитрий Николаевич Иванов в ходе экскурсии показал гостям музейные экспозиции и кратко рассказал о наиболее важных моментах богатой на события истории Салдинского района.

На прощание главред «Пенсионера» поблагодарила салдинцев за гостеприимный прием и оставила в книге отзывов Нижнесалдинского музея запись: «Браво, Нижняя и Верхняя Салда! Вы богаты и историей, и главное – замечательными людьми, настоящими фанатами своей малой родины. Спасибо за неуспокоенность, за любовь к родным местам. Процветайте!»

**Олег Журавлев, Салдинский район**  
**Фото Н. Березняковой, О. Журавлева, О. Бироимовой**



## ЗОВИТЕ В ГОСТИ!

Поездка оказалась очень полезной обеим сторонам. Кому, как не ветеранам, знать досконально проблемы малой родины, ее историю, ее замечательных людей, о которых можно и нужно рассказывать уральцам.

Если и вы, друзья, хотите увидеть репортаж о такой поездке в ваш город или район, сообщить об успехах местной ветеранской организации, звоните в редакцию: **8 (343) 377-00-47.**

Договоримся о встрече!

**Ваш «Пенсионер»**



**УСПЕВАЙТЕ!**  
Акция!  
Только до 31 марта 2024 г.!

**ДЛЯ ВСЕХ ПЕНСИОНЕРОВ** при предъявлении пенсионного удостоверения

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

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

Современное оборудование, опытные врачи

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Реклама. Медлицензия №Л041-01021-66/00358956

**ОБЪЯВЛЕНИЯ**

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

- Замки. Установка. Недорого. Не заезут! Гарантия. т.8-950-65-81-391
- **РЕМОНТ ПОЛОВ. СКРИПЫ. ЛАМИНАТ. 8-902-871-67-50**
- Продам 2-комн. квартиру, 44,3 м<sup>2</sup>, в п. Курорт-Самоцвет, 4/5 эт. Дом кирпичный. Пол – ламинат, балкон застекл., потолок натяжной. С/у раздельный, белые трубы, новые счетчики. 650 т. р. Тел.: 8-982-702-94-43
- Куплю книгу Ал Маррео «Секреты самозащиты, которые должна знать каждая женщина», 2001 г.в.; книгу И. Балинской «Поваренок», 1995 г. в. Тел.: 8-343-333-72-06-37
- Продам участок под строительство, 11 соток, в Артемовском, р-н станции. Есть мет. гараж, бане требуется ремонт. По улице проведен газ. Хорошие соседи. 700 т. р., торг. Тел.: 8-909-013-01-02
- Ищу мастера по макияжу, оформлению бровей. Тел.: 8-950-190-40-24
- Куплю садовый участок в СНТ, Екатеринбург. Тел: 8-922-161-83-28
- Продам раскладушку новую, 5 т. р., баян в футляре, «Малыш», 5 т. р. алюминиевую ступку, 2 т. р.; лопату для уборки снега, нержавеющей, широкая, 3 т. р., тележку садовую, 3 т. р., 2 коврика для сада, 2 т. р.; кровать «Нуга Бест», или меняю на ноутбук. Тел.: 8-950-209-54-39
- Продам сервант с антресолями, цвет – орех, 84x44, от мебельной стенки, б/у, в хор. сост. Или всю стенку из трех секций: сервант, книжный шкаф, шкаф для белья, 6,5 т. р. Тел.: 8-902-876-73-05
- Продам титановые лопаты с черешками, 2 шт., 500 р.; подставку под цветы на 2 горшка, металл, под бронзу. Тел.: 8-343-289-20-98
- Продам сидуху «Нуга Бест» и мат электрический (коврик) «Нуга Бест», недорого. Тел.: 8-912-624-76-33
- Продам 1/2 дома в с. Гордище, Туринский р-н. Центр. отопл., вода, земля. Недорого. Тел.: 8-952-725-68-47

Только для пенсионеров

**Пенсионер** Купон на одно бесплатное объявление

Заполняйте разборчиво и печатными буквами

Текст объявления: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Телефон или адрес: \_\_\_\_\_

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

Фамилия \_\_\_\_\_ Телефон \_\_\_\_\_

Адрес \_\_\_\_\_ Подпись \_\_\_\_\_

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

**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)

**• ФАБРИЧНЫЙ РЕМОНТ ОБУВИ! •**

Обувная фабрика город Киров производит ремонт и реставрацию любой обуви (кроме летней) в любом состоянии до полного ее восстановления и обновления

- Замена подошвы, включая внутренний ремонт: смена изношенного меха, подносков, запятников, стелек.
- Полная замена всей нижней части сапог: союзка, задники из натуральных материалов: кожа, замша, лак.
- Изменение фасона, формы носа, высоты и толщины подошвы, переход с каблук на горку и наоборот.
- Подгонка по полноте и размеру ноги (+/- 3 размера)

**• РАБОТАЕМ В ДРУГИХ ГОРОДАХ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ •**  
**• ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕЛЕФОНУ Тел.: 8 (922) 900-95-25 •**

**8 и 22 марта** Дом науки и техники, пятница ул. Бардина, 28, с 10:00 до 18:00

**9 и 23 марта** КЗ Лаврова, пр. Космонавтов, д. 23, с 9:00 до 17:00 суббота ДК ВИЗ, пл. Субботников, 1, с 10:00 до 15:00

**С днём рождения!**

Желаем творческих успехов, Прекрасных дней, улыбок, смеха. Любви, душевного тепла, Как сказка, чтобы жизнь была!

Сегодня поздравления от газеты «Пенсионер» принимают **65 лет** **Ольга Леонидовна ЧЕГОДАЕВА,** Тугулымский район

**ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ** **Алексей Аркадьевич БОРИСЕНКО,** Камышлов **Любовь Иосифовна КОРЯКОВА,** Екатеринбург

**Наталья Анатольевна МАЙБОРОДА,** Екатеринбург **Нина Михайловна ПАРФЕНОВА,** Белоярский район **Валентина Алексеевна РОМАШОВА,** Екатеринбург **Анна Павловна СИДОРОВА,** Екатеринбург **Валентина Ивановна ФРОЛОВА,** Красноуральск, **Валентина Ивановна ЧЕРТОВИКОВА,** Талицкий район **Нэлли Захаровна ЧУЛКОВА,** Березовский

**ОТ ВСЕЙ ДУШИ**

**Поздравляем со 105-летием Валентину Степановну ПРОКОФЬЕВУ, старейшую жительницу села Вновь-Юрмытского и Талицкого района!**

Это удивительно сильная, волевая женщина – труженица, мать, вырастившая троих детей. За её плечами нелегко прожитые годы, война, голод, разруха, расставание с любимым человеком.. Ещё несколько лет назад на вопрос, где она берёт жизненные силы, Валентина Степановна с улыбкой отвечала: «Я люблю жизнь, природу, труд – именно это даёт мне энергию». И это действительно так. В 100-летнем возрасте она работала на огороде, ухаживала за цветами, плела коврики, читала газеты, смотрела любимые передачи, посещала приход. Долгожительница не унывает, хоть и плохо слышит и видит.

«Живу вот, особого ухода не требую. Сама себя обслуживаю, одна беда – ноги не ходят. Не сдаюсь. Утром помнюсь, сидя на кровати, массирую руки, ноги, потопая. Вот такая ежедневная гимнастика. Не буду делать – совсем ходить не смогу. Дал же Бог мне столько жизни – второе столетие живу, – сетует она. – По огороду скачу, который год не хожу. Во сне всё вижу луга, как траву кошу, сено гребу, коров дою...».

Дорогая наша Валентина Степановна! Примите от всех жителей села поздравление с 105-летним днём рождения! Мы гордимся вами! Здоровья вам, крепости духа. Пусть в доме будет только радость, Уют, достаток и покой.

Друзья, родные будут рядом. Беда обходит стороной. Здоровья и благополучия вашим близким.

**А.Г. Пустозёрова,** председатель Совета ветеранов **В-Юрмытской управы Талицкого района**

**Поздравляем с 85-летием Марию Михайловну НИКОЛАЕВУ!**

Это скромная женщина проживает в д. Вторые Сарсы Красноуфимского района. Мария Михайловна – самый надёжный, ответственный, активный человек! Как никто, умеет поддержать в беде, дать мудрый совет. Для нас мама, бабушка Маша – непререкаемый авторитет, надёжное плечо и пример для подражания, образец женской силы и стойкости перед лицом жизненных трудностей. Многое из того, чего в жизни добивались дети и продолжают добиваться, сделано благодаря ей. Мы следовали ее яркому примеру. Хочется добавить, что Мария Михайловна не одно десятилетие дружит с любимой газетой «Пенсионер»!

Любимая, родная, золотая Мама! Ты – самый близкий в мире человек. Тебя мы любим, ценим, уважаем, В семье ты нашей – словно оберег. Спасибо за любовь твою и наставления, Спасибо за поддержку в трудный час. Прими от нас сегодня поздравления И помни, что ты – лучшая для нас!

**Твои дети – Макар, Валентина, Борис, Светлана, Леонид, Евгений**

**Магнитные бури в марте**

В марте прогнозируются магнитные бури разной интенсивности и длительности.

Так, 3-4 марта ожидается слабая магнитная буря, почувствуют ее только люди с ослабленным здоровьем; 9-10 марта будет самая сильная буря этого месяца. Важно снизить нагрузку на организм, пить больше воды и избегать большого скопления людей. Буря 15-16 марта – средней интенсивности. Держите рядом препараты, прописанные врачом, могут обостриться хронические заболевания.

Слабая буря ожидается 21-22 марта; 27-28 марта – возмущения магнитного поля средней силы. Возможны головные боли, перепады давления.

ПЕРВЫЙ 1

06.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ
06.10 Х/Ф «МОЯ ЛЮБОВЬ» 12+
06.40 Х/Ф «САМАЯ ОБАЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ» 12+

РОССИЯ 1

05.45 Х/Ф «УКРОЩЕНИЕ СВЕКРОВИ. ПРОДОЛЖЕНИЕ» 12+
09.20 ПЯТЕРО НА ОДНОГО 12+
10.10 СТО К ОДНОМУ 12+

НТВ

04.20, 08.20, 10.20 Т/С «ДЕКАБРИСТКА» 16+
08.00, 10.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ
15.15, 16.20 Х/Ф «ИМПЕРАТРИЦЫ» 12+

МАТЧ ТВ 2

08.00 КТО КОГО? 12+
08.30 БОЛЬШОЙ ХОККЕЙ 12+
09.00, 11.35, 18.40 НОВОСТИ
09.05, 18.00, 22.30, 00.15, 02.45 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА К

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ 16+
08.45 Х/Ф «ВАСИЛИСА ПРЕКРАСНАЯ» 0+

Домашний

06.30 Д/С «БУДНИ ЗАГСА» 16+
06.55, 03.15 Х/Ф «ОДНАЖДЫ ДВАДЦАТЬ ЛЕТ СПУСТЯ» 16+

ТНТ

07.00, 08.00, 09.30, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
09.00 НОВАЯ ФАБРИКА ЗВЕЗД. ДНЕВНИКИ 16+

ЗВЕЗДА

05.45 Х/Ф «УВОЛЬНЕНИЕ НА БЕРЕГ» 12+
07.25, 08.15 ЛЕГЕНДЫ АРМИИ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

ТВ Центр

05.40 Х/Ф «ЖДИТЕ НЕОЖИДАННОГО» 12+
08.35 Х/Ф «УКРОТИТЕЛЬНИЦА ТИГРОВ» 0+

4 КАНАЛ

06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.00, 17.00 Д/Ф «СЕСИЛЬ В СТРАНЕ ЧУДЕС. ИРКУТСК» 12+

5 канал

05.00, 05.40 Д/С «МОЕ РОДНОЕ» 12+
06.35 Х/Ф «ОДИНОКИМ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ» 12+

ТНВ

06.00 КОНЦЕРТ ИЛЬЗИДЫ ГОСМАН 16+
07.30 ВЕСЕЛЫЕ ИСТОРИИ 16+
08.30 КОНЦЕРТ 12+

ОТВ

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

СТС

06.00, 05.15 ЕРАЛАШ 0+
06.30 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
08.00 М/Ф «ПРОСТОКВАШИНО» 0+

ТВ3

06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
07.45 М/Ф «КОРОЛЬ САФАРИ» 6+

РЕН ТВ

09.00 М/Ф «АЛЕША ПОПОВИЧ И ТУГАРИН ЗМЕЙ» 12+
10.30 М/Ф «ТРИ БОГАТЫРЯ И ШАМАНСКАЯ ЦАРИЦА» 12+

СУББОТА, 9 МАРТА

ПЕРВЫЙ 1

06.00 ДОБРОЕ УТРО. СБ12+
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

06.55 ЖДИ МЕНЯ 12+
08.00, 10.00, 16.00 СЕГОДНЯ
08.20 ПОЕДЕМ, ПОЕДИМ! 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. ОНЕ ФС. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
10.00, 12.10 НОВОСТИ
10.05, 15.45, 18.45, 21.25, 02.45 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА К

06.30 ПЕШКОМ... 16+
07.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ 16+
08.05 Х/Ф «ЕКАТЕРИНА ВОРОНИНА» 12+

Домашний

06.30 Х/Ф «МАЧЕХА» 16+
09.50 УЮТНОЕ УТРО 16+
10.15 Х/Ф «Я НЕ ТВОЯ» 16+

ТНТ

07.00, 08.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ. СПЕЦДАЙДЖЕСТЫ. 2023 Г 16+
08.30 ХОЧУ ПЕРЕМЕН 16+

ЗВЕЗДА

06.00 Х/Ф «МАМА» 6+
07.55 МОРСКОЙ БОЙ 6+

ТВ Центр

07.45 ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ 6+
08.15 Д/Ф «И. ЧУРИКОВА. Я И ТАК СОГЛАСНА» 16+

4 КАНАЛ

06.00, 07.00, 14.00 Д/Ф «СТРОИМ РОССИЮ» 12+
06.30, 07.30 Д/Ф «ЭНЕРГИЯ БУДУЩЕГО» 12+

5 канал

05.00, 05.35, 06.25 Т/С «МАМА ЛОРА» 12+
07.20 Х/Ф «БЕЛЫЕ РОСЫ» 12+

ТНВ

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

ОТВ

05.00, 05.30, 12.00, 12.30, 18.00, 00.00, 00.30, 04.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+

СТС

06.00, 05.15 ЕРАЛАШ 0+
07.00 М/Ф «ТРИ КОТА» 0+

ТВ3

06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.35 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ ИЗ АЛТЕРНАТИВНОЙ ВСЕЛЕННОЙ. ПРИКЛЮЧЕНИЯ В ПАРИЖЕ» 6+

РЕН ТВ

05.00, 02.55 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+

ПЕРВЫЙ 1

06.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ
06.10, 00.00 ПОДКАСТ ЛАБ 16+
06.55 ИГРАЙ, ГАРМОНЬ ЛЮБИМАЯ! 12+
07.40 ЧАСОВОЙ 12+

РОССИЯ 1

06.15 Х/Ф «СОСЕДИ ПО РАЗВОДУ» 12+
08.00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВС
08.35 КОГДА ВСЕ ДОМА 12+

НТВ

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

МАТЧ ТВ 2

08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
11.00, 12.10, 15.00 НОВОСТИ
11.05, 15.05, 18.00, 21.15, 02.45 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА К

06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 16+
07.05 Х/Ф «МОЯ ЛЮБОВЬ» 0+
08.20 ТАИНЫ СТАРОГО ЧЕРДАКА 16+

Домашний

06.30 Х/Ф «ПРОШУ ПОВЕРИТЬ МНЕ НА СЛОВО» 16+
09.55 ПЯТЬ УЖИНОВ 16+
10.10 Х/Ф «БОКАЛ ВИНА И АПЕЛЬСИНЫ» 16+

ТНТ

07.00, 07.30 ОДНАЖДЫ В РОССИИ. СПЕЦДАЙДЖЕСТЫ- 2023 Г 16+
08.30 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
09.00 НОВАЯ ФАБРИКА ЗВЕЗД. ДНЕВНИКИ 16+

ЗВЕЗДА

06.55 Х/Ф «РЫСЬ» 16+
09.00 НОВОСТИ НЕДЕЛИ 16+
09.25 СЛУЖУ РОССИИ 12+

ТВ Центр

08.30 Х/Ф «ЕВДОКИЯ» 0+
10.35 НАЗАД В СССР 16+
11.30, 14.30, 00.35 СОБЫТИЯ 16+
11.45 НАША СМЕШНАЯ ЖИЗНЬ 16+

4 КАНАЛ

06.00, 07.00 Д/Ф «СТРОИМ РОССИЮ» 12+
06.30, 14.00 Д/Ф «ЭНЕРГИЯ БУДУЩЕГО» 12+
08.00 Д/Ф «ЭНЦИКЛОПЕДИЯ В АРТЕЗИАН» 12+

5 канал

06.25 Т/С «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА» 16+
08.20 Х/Ф «СВАДЬБА В МАЛИНОВКЕ» 12+

ТНВ

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

ОТВ

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

СТС

06.00, 05.15 ЕРАЛАШ 0+
07.00 М/Ф «ОТЕЛЬ У ОВЕЧЕК» 0+
07.30 УРАЛЬСКИЕ УМЕЛЬЦЫ 16+

ТВ3

06.00, 05.45 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 ВКУСНО С ЛЯИСАН 16+
08.35 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ. ПРИКЛЮЧЕНИЯ В ШАНХАЕ» 6+

РЕН ТВ

08.30, 12.30 НОВОСТИ 16+
09.00 САМАЯ НАРОДНАЯ ПРОГРАММА 16+
09.30 ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО? 16+

СКАНВОРД

Сканворд с изображениями: корзина с грибами, мухомор, лодка, кот, и другие. Включает подсказки и пронумерованные клетки.

Ответы на сканворд, опубликованный в №8 за 2024 г. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Пушбол. Джойстик. Обуза. Плов. Критик. Атолл. Радио. Ионова. Лабео. Ддт. Игуана. Кашне. Выдача. Бюргер. Асса. Раса. Зонд. Таз. Рот. Валик. Емеля. Кокле. Ара. Догмат. Ерунда. Эпиталама. Ткань. Час. ПО ВЕРТИКАЛИ: Колебание. Упор. Имбирь. Байт. Ирокез. Лодка. Аросева. Душ. Рубаи. Надоеда. Тодес. Лом. Ване. Скрыга. Литва. Дупло. Откат. Над. Отк. Ацтек. Йовович. Лен. Ага. Зверь. Дама. Ланч. Скирда. Блокада. Каас.

# Мой личный пример дауншифтинга

## ИСПЫТАНО НА СЕБЕ

Наталья Тарасова

**От редакции:** новая рубрика, в которой речь идет о тонкостях профессий, понравилась читателям. На этот раз речь пойдет о том, как можно в одночасье сменить род деятельности, освоить новую специальность и испытать от этого радость.

**Дауншифтинг** (от англ. downshifting – переключение автомобиля на пониженную передачу) – стремление замедлить темп жизни, отказ от приоритета потребления и концепции «работай, чтобы тратить».

## Осознанный выбор

Работа в повседневности большинства людей среднего возраста занимает одну из приоритетных позиций. На работе мы проводим половину жизни; у многих она не идет из головы даже на отдыхе; коллеги часто становятся нашими друзьями или даже супругами. Когда год назад я почувствовала, что хочу ветра перемен, решила сменить именно работу.

Шесть лет я занимала должность секретаря-референта у директора федерального учреждения. Была его помощником и доверенным лицом. Мой рабочий день проходил у компьютера и телефона, я написала, наверное, тонну писем, протоколов совещаний и новостей для сайта учреждения. Я научилась быстро печатать вслепую на клавиатуре компьютера. Официально-деловой стиль изъяснения вошел в мою речь, я частенько разговаривала на нем даже дома.

Образ офисной служащей стал моей второй личиной. Даже во время больничных и отпусков я трудилась за компьютером дома, чтобы не прерывать рабочий процесс. Если заболели дети, лечил их папа, потому что маме не на кого было оставить свою работу.

Однако ветер перемен сделал свое дело. Сегодня я живу в пригороде Екатеринбурга и работаю продавцом-кассиром в продуктовом магазине известной всем торговой сети. Должность самого низкого уровня, никак не переключается с моими сплошными пятерками в школьном аттестате, красным дипломом переводчика-референта и профессиональными достижениями. Тем не менее это был мой осознанный выбор.

## Теперь я вижу город по утрам

Моя нынешняя работа во всем отличается от предыдущей. Теперь я работаю посменно и наконец узнала, как выглядит город в 10 часов утра во вторник. Раньше в это время мы начинали оперативку у директора.

Блузки, юбки и туфли на каблуках я сменила на футболку, джинсы и кеды. Вместо езды по городу и стояния в пробках я хожу на работу пешком по тихим улочкам. В конце рабочего дня



не встаю, кряхтя, из-за компьютера, а шагаю домой, чувствуя в теле приятную усталость, потому что выкладка товара в торговом зале – активная физическая работа. Теперь я не трачу время на покупку продуктов: мне достаточно десяти минут после окончания смены, чтобы купить все необходимое.

В работе продавца-кассира я нашла нужный мне баланс физической и умственной деятельности. Я изучаю процессы торговли изнутри – это абсолютно новая для меня сфера. Мне помогает коллектив, коллеги по-доброму относятся ко мне как к новичку и охотно делятся опытом. Я интенсивно набираю знания и тренирую новые навыки. О своем решении кардинально сменить сферу деятельности не пожалела ни разу.

Мое окружение, однако, моих восторгов не разделяет. Большинство родственников и друзей считают, что нормальные люди должны двигаться по карьерной лестнице вверх, а не вниз. У многих недоуменно вытягивается лицо, когда они узнают о моем выборе. Меня такая реакция веселит.

## Мои «поклонники»

Когда я стою за кассой и обслуживаю покупателей, мне важно, чтобы человек ушел из магазина довольным. И это не просто отработка миссии нашей торговой сети, а моя внутренняя позиция, ведь я сама – тоже покупатель. Достаточно просто при произнесении шаблонной фразы «Спасибо вам за покупку» посмотреть в глаза человеку и искренне улыбнуться, как он чувствует, что я – не робот, сканирующий товар, а живой человек, который благодарит его за выбор нашего магазина.

Хоть я проработала продавцом-кассиром еще совсем недолго, среди постоянных покупателей уже завелись мои «поклонники». Мне говорят комплименты, угощают сладостями, специально встают в очередь ко мне, чтобы перекинуться парой фраз. Один мужчина даже обещал жениться, если вдруг мое семейное положение изменится...

Бывают, конечно, не совсем приятные ситуации. Иногда я допускаю промахи из-за недостаточного опыта работы, иногда покупатели невнима-

тельно читают ценники и возмущаются завышенной, по их мнению, ценой. Самое важное в таких ситуациях, я считаю, – оставаться уравновешенной, вести диалог в спокойном деловом тоне и принести извинения, если требуется. Администрация магазина обычно решает спорные вопросы в пользу покупателя, но, чтобы на душе не остался осадок, общение должно быть доброжелательным. Мне удается сохранять вежливый настрой даже в немногочисленных конфликтных ситуациях, потому что я иду на работу с радостью.

## То, чего не хватало

Радость – то чувство, которого мне не хватало на работе в последние годы. Груз ответственности, всё возрастающий объем задач, ускоряющийся темп, нервозность и напряжение в коллективе сформировали атмосферу «крысиных бегов». Я сделала выбор в пользу более простой работы с меньшим количеством издержек. И пусть мой доход ощутимо снизился, зато теперь у меня есть нематериальные блага, которые для меня более весомы: близость работы к дому, значительная доля физической активности, удобный сменный график, свежие продукты под рукой...

И ещё: живя в густонаселенном районе Екатеринбурга, я очень скучала по ощущению местечковости. Жители многоэтажек часто не знают своих соседей даже в лицо, а здесь, в пригороде, мы себя называем «деревенские». Тут сформирована своя община, она в последнее время активно разрастается, новые люди строят себе частные дома и переезжают из города, но живо здесь ощущение некоего единства. Для меня ценно, что я теперь – часть этой общины и вношу своей работой вклад в ее развитие.

Мне звонили с прошлой работы, звали обратно, но я отказалась. Не буду больше просиживать свою жизнь за рулем автомобиля и компьютером, не хочу больше работать в атмосфере напряжения и гонок. Я выбираю простоту и спокойствие. Меня ждут покупатели, весной надо будет засаживать огород, а летом будет отпуск – без телефонных звонков от директора, нервных запросов коллег и компьютера под мышкой...

# Удавка вместо галстука

## МНЕНИЕ

Андрей Сальников

**По-прежнему в письмах читателей встречаются рассказы о личном печальном опыте денежной кабалы, в которую человек попадает, оформив займ в микрофинансовой организации. Да, жизненные ситуации бывают разные, порой только так можно быстро найти требуемую сумму. Но стоит ли овчинка выделки?**

Именно как удавку нужно расценивать любой кредит. Но особенно циничным является узаконенный грабёж граждан под видом займов в микрофинансовых организациях. Им публично грозят, но реальные ограничения, которые на них накладывают, выглядят издевательством. Эта финансовая удавка будет душить и без того небогатых граждан многие годы: кому по силам аккуратно платить их грабительские проценты?

Тем не менее я не думаю, что в данной ситуации виновна лишь одна сторона. Кредит – дело добровольное. Люди сами ввязываются в финансовую кабалу. Внезапная потребность в дорогом лечении случается не так часто, чтобы оправдать масштабы финансовой кабалы. Бывают, конечно, другие срочные причины, но нельзя ими оправдывать существование этого института узаконенного грабежа. И здесь мы подходим к вопросу: почему мы так легко попадаем в финансовый капкан?

Реклама уже давно применяет приёмы нейролингвистического программирования и даже прямого мошенничества. Давайте посмотрим на рекламу микрофинансовых организаций. Вот мы видим вывески: «Лёгкие деньги!», «Деньги мигом» и прочие. В голове человека вместо ощущения этой самой «лёгкости» должны сразу всплывать фраза «Тяжко будет отдавать» и цифра 295% годовых – именно столько будет стоить ваш кредит, чтобы вам ни обещали улыбочивые торговцы удавками. Эта кабала однозначно гарантирует вам месяцы, если не годы жестокой экономии на всём. Вы должны понимать, что, помимо процентов, займ обязательно обложат другими сборами и условиями, которые обязательно упрутся в те самые 295%.

Помните, что микрофинансовые организации существуют не для того, чтобы улучшить положение малообеспеченного населения, а чтобы его грабить. Принимая решение об обращении за займом в микрофинансовую организацию, спросите себя: «Готов ли я подарить богатому дяде несколько десятков тысяч своих кровных или они нужны мне самому?»



# «ЭТО ОПАСНО В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ»

Врач рассказал, к каким болезням приводит употребление наркотиков

## СОВЕТУЕТ НАРКОЛОГ

Валерия Доброва

**Проблема наркомании актуальна и остра во всём мире на протяжении многих лет. Всё чаще опасное зелье пробовать подростки. Какими болезнями грозит употребление наркотических средств? Как уберечь молодое поколение от этой беды? Об этом рассказал главный нарколог Уральского федерального округа, главный врач Областной наркологической больницы Антон Владимирович Поддубный.**

**– Кто подвержен употреблению наркотиков больше всего? У кого самые высокие шансы стать наркозависимым?**

– Категория людей, которые употребляют наркотические вещества, за последние 20 лет очень сильно изменилась как в социальном, так и в гендерном плане в силу того, что появились новые наркотические вещества. Соответственно, расхожий образ наркомана как маргинальной личности с исколотыми венами уже не актуален. Таких в наши дни становится все меньше. Сейчас большой процент тех, кто употребляет синтетические наркотические средства. И, как бы грустно это ни звучало, мы зачастую и не догадываемся, что в нашем окружении есть те, кто так или иначе эпизодически употребляет психоактивные вещества. К сожалению, люди, которые употребляют наркотики, есть во всех социальных слоях населения.

**– Как вы уже сказали, в последние годы появилось огромное количество совершенно новых наркотиков. Почему так часто сейчас «сходят с ума» под воздействием этих средств?**

– Это сильнейшие токсические яды, которые тропны (чувствительны) для клеток головного мозга, отчего в первую очередь страдает психика. Наркомания – психическое расстройство, такое же, как и алкоголизм. Еще 10-15 лет назад мы столкнулись с так называемыми солями для ванн, которые до сих пор существуют. Они свободно продавались и не были внесены в перечень наркотических веществ. Но законодатели оперативно приняли меры, чтобы предотвратить распространение этих наркотиков. Огромной популярностью до сих пор пользуются клубные наркотики – синтетические психостимуляторы, которые употребляют в ночных увеселительных заведениях. Все чаще их стали употреблять люди молодого возраста для достижения состояния эйфории. Но это состояние длится недолго. Нет наркотиков, которые бы приносили постоянное удовлетворение от употребления. А развитие зависимости всегда происходит одинаково. Сначала увеличивается толерантность (восприятие) к веществу, потом она падает, человек уже не получает фи-



**Антон Владимирович Поддубный, главный нарколог Уральского федерального округа**

зического удовлетворения от приема зелья, ощущает дискомфорт и страдает от соматической и психологической тяги. Поэтому он продолжает употреблять наркотики, чтобы просто нормально себя чувствовать, то есть становится наркозависимым.

**– Что в организме человека попадает под удар в большей степени? И какими болезнями это грозит?**

– Потребителей наркотиков сопровождает огромное количество заболеваний. Среди них – гемоконтактные инфекции от инъекционного употребления: ВИЧ, гепатиты С, В и прочее. К нам регулярно поступают

непоправимое: будь то развитие тяжелых заболеваний, проблемы с правоохранительными органами, травма на фоне употребления наркотиков. Тогда человек начинает задумываться о том, что надо менять свою жизнь и отказываться от употребления. Мотивация – основной стимул в лечении такого заболевания.

**– Подростковая наркомания опаснее взрослой?**

– Это опасно в любом возрасте. У детей в 12-15 лет происходит формирование не только физического, но и ментального (умственного) здоровья. Организм ребёнка – на пике развития.

Потребителей наркотиков сопровождает огромное количество заболеваний. Среди них - гемоконтактные инфекции от инъекционного употребления: ВИЧ, гепатиты С, В и прочее. К нам регулярно поступают пациенты с передозировками и отравлениями, которые могут привести к смерти. Поэтому, наверное, не совсем корректно говорить о том, что сильнее страдает от употребления наркотиков. Нет ни одного органа в организме человека, который бы не страдал от употребления наркотических веществ. Ни одного!

пациенты с передозировками и отравлениями, которые могут привести к смерти. Поэтому, наверное, не совсем корректно говорить о том, что сильнее страдает от употребления наркотиков. Нет ни одного органа в организме человека, который бы не страдал от употребления наркотических веществ. Ни одного!

**– Какой средний возраст наркомана сейчас? Какова средняя продолжительность их жизни?**

– Есть хорошее выражение у бывших потребителей наркотиков: «Все рано или поздно прекращают употреблять наркотики. Только кому-то это удастся сделать при жизни». Фраза, которая характеризует весь смысл жизни зависимого человека. Рано или поздно он прекратит. Но чем раньше он это сделает, тем будет лучше для него самого. Как правило, мотивация на отказ от употребления наркотиков возникает, когда случается что-то серьезное и зачастую практически

Как я уже говорил, употребление наркотических веществ ведет к болезням и психическим расстройствам. И употребление наркотиков – это, конечно, самое страшное, что молодые люди могут сделать для своего будущего.

**– Каким образом можно обнаружить признаки употребления наркотиков у подростков? Что в первую очередь должно насторожить родителей?**

– Я бы хотел обратить внимание родителей на то, чтобы они отслеживали и подмечали любые изменения физического и психического состояния ребенка. Никто лучше родителей не знает своих детей. Если происходят резкие перемены, например, меняется образ жизни или появляются неконтролируемые вспышки агрессии, подобные вещи уже должны вызывать подозрение. Обязательно нужно говорить с ребенком, выяснять, с чем это может быть связано: гормональными перестройками, первой любовью,

неудачами, стрессом. Кроме того, родителям подростка стоит обращать внимание на появление новых вещей, например, дорогого телефона, на который у ребенка не могло быть средств. Как правило, употребление наркотиков сопровождается их распространением, за которое распространитель получает какие-то деньги. У ребенка 15-16 лет не должны из ниоткуда появляться большие суммы. У взрослых должны сразу же возникнуть вопросы.

Если есть подозрения, всегда можно провести тестирование на употребление наркотических веществ. Это можно сделать самостоятельно, приобретя тест в аптеке, или обратиться в специализированную больницу. Лучше перестраховаться, чем кусать локти, когда будет слишком поздно.

**– Как родители могут повлиять на то, чтобы у ребенка не возникло желание пробовать наркотики?**

– Семья – это основа. С ребенком нужно разговаривать, активно участвовать в его жизни, поддерживать близкие отношения. Зачастую в силу занятости родители не могут уделить должного внимания детям. Соответственно, они много времени предоставлены сами себе, у них появляется больше соблазнов, с которыми «доброжелатели» спешат их познакомить и подсадить.

**– Расскажите о мерах профилактики наркомании, проводимых в Свердловской области. Что может отвлечь молодежь от желания попробовать наркотики?**

– Профилактику можно разделить на первичную, вторичную и третичную. Первичная профилактика – целое направление работы. Ей занимаются специалисты разных сфер: учителя, правоохранители, социальные работники, психологи. Вся первичная профилактика направлена на позитивные изменения в жизни – занятия спортом, семейные ценности, здоровый образ жизни, новые знания, интересные хобби. Когда у человека есть альтернатива употреблению наркотиков, у него даже мысли не возникнет их попробовать. Первичная профилактика – это большая регулярная работа. Результаты ее будут заметны в течение нескольких лет.

К примеру, те действия, которые проводили органы исполнительной власти в сфере первичной профилактики табакокурения, мы уже видим. Значительно снизился процент людей, употребляющих табак. А количество тех, кто занимается спортом, увеличилось. Это очень хорошо.

Еще хотел бы отметить такой эффективный элемент первичной профилактики, как повсеместное тестирование во время профосмотра школьников и студентов. В ходе скринингового социально-психологического тестирования выявляются группы риска, которые склонны к употреблению наркотических веществ. С такими людьми в дальнейшем работает врач-психиатр-нарколог. Эта работа также дает хорошие результаты.

# ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ для рассады на Урале в 2024 году

Оптимальные дни посева семян в нашем регионе

## ПО ВАШИМ ПРОСЬБАМ

antonovsad.ru

### МАРТ:

Благоприятные дни  
6, 9, 13, 14, 17, 18, 24, 26, 27, 28  
Неблагоприятные дни  
7, 8, 10, 11, 12, 19, 25

### АПРЕЛЬ:

Благоприятные дни  
1, 2, 5, 6, 10, 13, 14, 15, 22, 23, 25, 28, 29  
Неблагоприятные дни  
3, 4, 7, 8, 16, 24, 26, 30

### ТОМАТ

Рекомендуемые сроки посева: лучше с 16 марта. До конца месяца можно производить посев. Растения должны к моменту высадки иметь возраст 63-64 дня. Ранние сорта помидоров высевают позже, поздние – раньше.

### БАКЛАЖАН

Рекомендуемые сроки посева: с 11 марта. Когда сформируется пара настоящих листочков, баклажаны пикируют. Ближе к концу мая рассаду можно высадить на постоянное место, ее возраст должен быть около 65 суток.

### ПЕРЕЦ

Рекомендуемые сроки посева: в начале марта и в течение всего месяца, оптимальный возраст для высадки в грунт – 70 суток. Высаживать нужно строго после того, как исчезнет угроза возвратных заморозков.

### ОГУРЕЦ

Рекомендуемые сроки посева: в конце апреля и до 10 мая. Рассада готова к высадке в возрасте 35 суток с двумя парами настоящих листочков. Ближе к началу июня можно высадить в грунт.

### БРОККОЛИ И ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Рекомендуемые сроки посева: с 13 марта и до конца месяца. Для полноценного развития растениям требуется 39-42 дня.

### КАПУСТА

Рекомендуемые сроки посева: раннюю капусту на рассаду сеют с середины марта и до конца месяца. В конце мая можно высадить в грунт. Оптимальный возраст – 52 суток. Капусту средних сроков созревания высевают ближе к концу апреля, до высадки на постоянное место она должна иметь возраст 38-41 день. Поздние сорта капусты высевают в середине апреля, посевы делятся до конца месяца. Оптимальный возраст поздних сортов – 45 дней.

### СЕЛЬДЕРЕЙ

Рекомендуемые сроки посева: корневой сеют до 15 марта. Обязательно нужно пикировка, ее проводят, когда растения сформируют пару настоящих листочков. Оптимальный возраст высадки на постоянное место – 65-68 суток.

### ЛУК РЕПЧАТЫЙ

Рекомендуемые сроки посева: с начала марта до его середины, оптимальный возраст равен 53-56 суткам.

### ТЫКВА

Рекомендуемые сроки посева: если решите выращивать рассадным способом, высевайте семена в конце апреля и до 10 мая. Готовые к высадке растения имеют пару настоящих листочков и возраст около 30 суток.

### ВАЖНО!

Не спешите высаживать растения на постоянное место, обязательно дождитесь устойчивого потепления, пока 6 дней будет стоять температура выше 5 градусов тепла и по прогнозу похолодания не будет. Если успели высадить, но идут холода, укройте растения лутрасилом или спанбондом, он сохранит растения от гибели.

Также есть специальные народные приметы у жителей Урала. Например, когда зацветает береза бородавчатая, значит, грунт на вашем участке прогрелся уже на 9-10 см. Можно высаживать молодые растения томатов, а через пять дней – перца.

# СРЕДИ ПОМИДОРОВ БЫВАЮТ КАРЛИКИ И ВЕЛИКАНЫ

## СОВЕТЫ БЫВАЛОГО САДОВОДА

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

«Что такое «детерминантные» помидоры?» – спрашивает екатеринбурженка Екатерина Ивановна Новоселова.

Термин происходит от латинского слова «детерминация», что означает ограничение. Относительно помидоров детерминантный – это ограниченный, то есть низкорослый сорт, предназначенный для выращивания в открытом грунте.

Помидоры этой группы отличаются друг от друга. Супердетерминантные высотой 30-60 сантиметров, штамбовые – 40-60 сантиметров – могут обходиться без подвязки к колышкам и без пасынкования. Более высокорослые среди них – детерминантные высотой до 1 метра и полудетерминантные – 120-170 сантиметров – уже требуют подвязки к опорам.

Есть и индетерминантные помидоры – очень высокие сорта, которые вы-



рашивают в теплицах, они достигают двух метров и более. Конечно, требуют подвязки. Более того, иногда приходится подвязывать не только ствол, но и отдельные кисти. Это нужно учитывать при высадке рассады, размещая растения так, чтобы впоследствии им не было тесно.

Сроки посева семян помидоров на рассаду каждый садовод выбирает сам. Оптимальным периодом, на мой взгляд, является начало марта. В этом году, согласно лунному календарю, благоприятными являются следующие дни: 1-6, 12-14, 18-24, 27-31 марта.

## Запечённый картофель с сыром в беконе



## ВКУСНО ПОЕДИМ!

www.russianfood.com

**Картофель получается румяным, бекон придает ему копчёный вкус и аромат. Такой вариант картофеля можно подавать на праздничный стол.**

**Потребуется на 2 порции:** крупный картофель – 2 шт., бекон варёно-копчёный – 100 г, сыр твёрдый – 40 г, паприка молотая – 0,5 ч. ложки, чеснок сушёный – 0,5 ч. ложки, соль и перец – по вкусу.

**Приготовление:** сразу включить духовку, пусть разогревается до 190 градусов.

Очищенный картофель нарезать крупными дольками. В отдельную миску натереть сыр. Всыпать паприку, сушёный чеснок, соль и перец по вкусу. В миску с сырной смесью выложить картофель и хорошо перемешать. Каждый брусочек картофеля обернуть полоской бекона.

Противень застелить пергаментом и выложить картофель в беконе. Отправить в разогретую духовку, на 35-40 минут, до полной готовности картофеля. Готовый запечённый картофель с сыром в беконе выложить на тарелку и украсить зеленью.

Подавать с соусом, разносолами или свежими овощами.

## Какую посуду нельзя нагревать в микроволновке

### НА ЗАМЕТКУ

«Полезные советы»

**В микроволновой печи лучше всего использовать стеклянную посуду, она считается самой безопасной. Можно использовать и керамическую, если на ней нет сколов, трещин или позолоты. Подходят также бумага для выпечки и силиконовые формы.**

Нужно быть внимательнее к пластиковой таре. Важно, чтобы на контейнере был специальный значок, который разрешает

ее греть в микроволновке. В противном случае при использовании такого контейнера в СВЧ-печи в пищу будут выделяться опасные вещества – стирол, формальдегид.

В микроволновке категорически запрещено разогревать металлическую посуду, она будет искрить, это может привести к поломке устройства. Нельзя также разогревать хрусталь из-за возможного содержания свинца. Одноразовая посуда тоже не подходит для СВЧ, она деформируется при нагревании и выделяет вредные вещества.

6+ НАШ САЙТ: газетapенсионер.pф **Пенсионер** №9 (1187)  
ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: ПЗ196

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

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

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, 27.02.2024 г. Дата производства 27.02.2024 г. Выход в свет 28.02.2024 г. Тираж 14 800 экз. Заказ 4782.

Гл. редактор Н.Д. Березнякова,

E-mail: ps@mediakrug.ru

Корреспондент Е. Зинковская

Верстка М. Гареев

Отдел объявлений М. Волкова.

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

Отдел рекламы: (343) 377-00-50 (57)

По вопросам доставки газеты звонить:

по Екатеринбургу – (343) 371-45-04;

Подписка на газету «ПЕНСИОНЕР» по QR-коду



## СПОЕМТЕ, ДРУЗЬЯ

## «Дорогая пропажа»

Трогательный романс, созданный в первой половине XX века, предлагает вспомнить Э.В. Шумилина из Екатеринбургa.

Слова Михаила Волина.  
Музыка Александра Вертинского.

Самой нежной любви наступает конец,  
Бесконечной тоски обрывается пряжа...  
Что мне делать с тобою,  
с собой, наконец,  
Как тебя позабыть, дорогая пропажа?

Скоро станешь ты  
чей-то любимой женой,  
Станут мысли спокойней и волосы глаже.  
И от наших пожаров весны голубой  
Не останется в сердце и памяти даже.

Будут годы мелькать, как в степи поезда,  
Будут серые дни друг на друга похожи...  
Без любви можно тоже прожить иногда,

Если сердце молчит  
и мечта не тревожит.  
Но когда-нибудь ты, совершенно одна,  
(Будут сумерки в чистом  
и прибранном доме),  
Подойдешь к телефону,  
смертельно бледна,  
И отыщешь затерянный в памяти номер.

И ответит тебе чей-то голос чужой:  
«Он уехал давно, нет и адреса даже».  
И тогда ты заплачешь:  
«Единственный мой!  
Как тебя позабыть, дорогая пропажа?»

## НУ, ТЕПЕРЬ ЗАЖИВЁМ!

## ЖИТЕЙСКАЯ ИСТОРИЯ

«Моя семья»

**И**вану Кузьмичу исполнилось 73 года, и он медленно, но верно замерзал. Не на улице, а в своей маленькой «однушке». Не раз вызывал сантехников, но после их прихода тепла не прибавлялось. «Всё оборудование старое, надо менять», – говорили мастера.

Денег на это у Кузьмича не было. На беду, телевизор тоже не работал, чернея экраном, просто стоял в углу.

Иван Кузьмич с трудом встал с кресла и вышел на улицу, там было теплее. Сел на скамейку возле дома и задумался. Он знал, что в день рождения к нему никто не придёт. Жена давно умерла, сын живёт за границей. Уже и не вспомнить, когда звонил в последний раз.

Подошел старый дворовый пес по кличке Бакс. «Пошли, Бакс, отметим», – сказал дед, собака послушно поплелась за ним. Кузьмич сварил кашу, разделил поровну, чтобы без обид. Заварил чай. После горячей еды стало легче. Бакс, свернувшись у ног, задремал, а Кузьмичу не спалось – одолели воспоминания.

Родился он в небольшом приволжском городке. Отец работал слесарем на заводе, мать трудилась продавцом. Братьев и сестёр не было. Потом армия, Афганистан, ранение и возвращение домой. Родители настаивали, чтобы Кузьмич поступил в



shedebrum.ai

институт. Его как ветерана боевых действий приняли бы без экзаменов. Но после пережитого он чувствовал себя настолько уставшим, что пошёл работать шофёром и не пожалел об этом. Встретил Ирину, женился. Родился сын Алексей. А сейчас никого рядом не осталось...

Воспоминания прервал неожиданный стук в дверь. На пороге стоял хорошо одетый мужчина лет сорока: «Иван Кузьмич Ковалёв? Я по просьбе Алексея, вашего сына, – посмотреть, как вы, привет передать».

– Это я! – засуетился старик. – Проходите.

– Вадим, – представился незнакомец, вошёл в комнату и огляделся.

– Как там Алёша? Здоров?

– Да, всё в порядке. Женился. Ну, вы, наверное, знаете.

– Нет, не успел, – словно оправдываясь, сказал старик.

– Холодно тут у вас, – заметил гость.

– Вадим, ты присаживайся. Хоть чаю по-

пьём, а кашу мы с Баксом уже съели. Мне ведь сегодня 73 годочка стукнуло.

«Поздравляю! Здоровья вам!» – Вадим развернулся и ушёл. Но вскоре вернулся с большим пакетом, наполненным всякой снедью.

– Ну, теперь заживём, – радостно засуетился Кузьмич. – Вадим, ты садись со мной.

– Времени нет, не обижайтесь.

Старик и собака остались вдвоём, но теперь уже за совсем иначе накрытым столом. Наевшись до отвала всяких вкусностей, они уснули с сытыми желудками.

Через два дня в дверь снова постучали. Кузьмич открыл. Человек в рабочей одежде, бережно отстранив хозяина, вошёл в квартиру. Осмотрел трубы и батареи:

«Работа большая, всё менять надо». Кузьмич в растерянности вымолвил: «Да у меня же на это – ни копейки».

– Не переживай, батя, всё оплачено. Ты бы денька три где-нибудь перекантовался, а то мешать будешь.

Кузьмич догадался, кто прислал рабочих. Ничего не оставалось, как попроситься к соседке Варваре Ивановне на три дня. Вошла в положение, постелила ему на кухне.

Через три дня в её дверь позвонили: «Иди, отец, принимай работу».

Старик не узнал свою квартиру. Ремонт, хоть и косметический, её преобразил. Всё теперь выглядело целым и крепким. Включённый телевизор показывал какую-то рекламу. Но главное – от новеньких батарей шло почти забытое тепло.

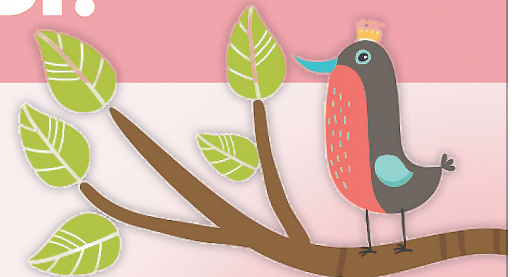
Он не мог сдержать слёзы. А успешный сын так и не позвонил...

## УВАЖАЕМЫЕ ПЕНСИОНЕРЫ!

АКЦИЯ\* ОТ КОМПАНИИ  
Дом Здоровья

В ЧЕСТЬ 8 МАРТА

БЕСПЛАТНО  
ПРОДУКТОВЫЙ НАБОР



## Наши адреса:

г. Екатеринбург:

ул. Посадская, 42, 8(982)751-00-10  
ул. Победы, 5, 8(982)751-00-20  
ул. Восточная, 162, 8(919)399-20-35  
ул. Родонитовая, 18, 8(982)751-00-40

ул. Косарева, 17, 8(912)226-74-01  
ул. Амундсена, 61, 8(982)717-50-08  
ул. Уральская, 59, 8(912)610-54-36  
ул. Братская, 4, 9(919)388-18-29

г. Первоуральск, ул. Ватутина 72А  
8(982)620-15-75  
г. Каменск-Уральский, пр-кт Победы, 28,  
8(982)751-00-70  
г. Верхняя Пышма, ул. Мамина-Сибиряка, 4,  
8(982)751-00-50

\* Подробнее с правилами акции можно ознакомиться в салон-магазине «Дом Здоровья». Набор можно получить при предъявлении пенсионного удостоверения. Салон-магазин оставляет за собой право менять состав набора. Количество наборов ограничено. Необходима предварительная запись по телефону