

Пенсионер

ГАЗЕТА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ И ЖДУТ

№ 30 (1312)
22 ИЮЛЯ 2026 г.

ДАТА НОМЕРА

25 июля

День работников
торговли



КОВЧЕГ ДЛЯ УРАЛЬСКОГО ПОТОПА

СТИХИЯ

Такого не было никогда... Не только старики не помнят такого обилия дождей на Среднем Урале. Не было подобного за всю историю метеонаблюдений.

В Свердловской области подтоплено все, что только можно подтопить, вода поднялась даже там, куда отродясь не поднималась. В болота превратились дворы и садовые участки, стихия добралась даже до заводских площадок.

Деревья вырваны с корнем

Стихия отступать не собирается. С утра 20 июля синоптики порадовали нас прогнозом: солнышко, мол, и без осадков. Да не тут-то было. Налетевшая откуда ни возьмись гроза пролилась ливнем над Екатеринбургом, двинулась, набирая силу, дальше, устроила погром в Заречном. Здесь главной жертвой стало СНТ «Мир», где ветер с корнем вырывал столетние деревья. Стволы падали на автомобили, дома, теплицы. Минутная буря нанесла садоводам миллионные убытки.

Дамба размыта, вода поднимается

На прошлой неделе эпицентром бедствия был Ирбитский район. Сам город и село Зайково превратились в подобие Венеции с реками вместо улиц. В выходные беда пришла в Сысертский район, Североуральск, Бокситы и Ивдель. На севере из берегов вышла река Вагран.

В селе Никольское рядом с Сысертью размыло дамбу, вода хлынула, смывая все на своем пути, угрожая остановить транспортное сообщение с ближайшими селами. Урожай в огородах можно считать погибшим. Во сколько обойдется ремонт в домах, даже представить страшно.

Дождь в роддоме

...начался 18 июля в Каменске-Уральском. Там после ливня затопило не только улицы. Вода размыва крышу местного роддома, где в небольшие озера превратились палаты рожениц.

Глава областного минздрава, первый заместитель губернатора Татьяна Савинова так прокомментировала ситуацию: «Что касается Каменска-Уральского, там прошли очень сильные осадки, в результате чего, к сожалению, подтопило кровлю перинатального центра. По моему



поручению туда выезжают сотрудники минздрава и финансово-хозяйственного управления для оценки объема работ, сроков и необходимых финансовых ресурсов на восстановление. Также направляю врачей-эпидемиологов областного Центра общественного здоровья и медицинской профилактики, они оценят санитарно-эпидемиологическую обстановку внутри перинатального центра и проработают возможность развернуть родовые залы на нижних этажах. Пока женщины Каменск-Уральской зоны перемаршрутизируются для родов в родильные дома Екатеринбургa. Ситуацию мы полностью держим под контролем на всех территориях, которые сейчас находятся в условиях неблагоприятных природных явлений. Медицинская помощь жителям Свердловской области оказывается в полном объеме и без перебоев».

Сброс воды увеличен вдвое

Битва с паводком шла всю прошлую неделю. В поселке Верх-Нейвинском с 18 июля увеличили сброс воды с плотины, принадлежащей Уральскому электрохимическому комбинату. Объ-

ем увеличили почти вдвое - с 12 до 20 кубометров в секунду. К понедельнику 20 июля ситуация стабилизировалась. Но в любой момент все может измениться. Трудно не только в Верх-Нейвинском. На увеличенный сброс работают Рефтинская ГРЭС, Черемшанская ГТС.

Дожди, что прошли в конце недели на севере региона, могут наделать еще немало бед. Переполненные горные реки поднялись так высоко, что подтопили крупные дороги. На 76-м километре региональной автодороги «Серов-Североуральск-Ивдель» было полностью перекрыто движение транспорта. Эта дорога является частью Северного широтного коридора - транспортной артерии, что связывает Урал и ХМАО-Югру. На момент перекрытия объезда этого участка не было. Но к 19 июля транспорт удалось пустить в обе стороны по одной полосе.

Легенды нашего потопы

Истории об уральском потопе 2026-го будут рассказывать долго. И наверняка найдется в былях место председателю садоводства под Верх-Нейвинском, который лично обошел все участки, предупредил людей об опасности, когда стало известно об увеличении сброса

воды с плотины.

Рассказывают и о собаке, которая верно охраняет дом в отсутствие хозяев. Как только она видит спасателей, подплывает к машине, просит поест, а после того, как перекусит, возвращается на свое место - дожидаться хозяина.

Житель одного из сел рассказывает, что каждый день на лодке ездит к затопленному дому, чтобы накормить оставшуюся там кошку. Где попить, она найдет сама...

Долго не забудут отдыхающие «Обуховского», как вода отрезала санаторий и превратила его в настоящий Форт-Боярд. Ни пешком не выйти, ни на лодке уплыть. Вывозили бедолаг в импровизированных ковчехах - огромных ковшах экскаваторов.

В Екатеринбурге огромные КамАЗы тросами удерживают фонтаны в городском пруду. Сброс воды на городской плотине увеличен. Такого бурного потока горожане никогда не видели. Только ослаб хватку, и унесет вода всю конструкцию.

Фонтан в озерце на Патрушихе в Академическом районе старательно работает, только вода в нем уже не про-

Продолжение на стр. 2

КОВЧЕГ ДЛЯ УРАЛЬСКОГО ПОТОПА



Окончание. Начало на стр. 1

зрачная, а темно-коричневая, будто стоит он не на проточной воде, а в глубокой грязной луже.

Режим повышенной готовности сохраняется

Сейчас вода начала отступать на юго-востоке региона. Но озера еще заливают Ирбит и Зайково, которым досталось особенно сильно. Правда, освобождаются подтопленные участки в Талице, Верхотурье, Кушвинском муниципальном округе. Везде идут восстановительные работы, откачивается вода из подвалов. Но унесенный водой урожай уже не вернуть.

Ситуацию в Ирбите спасатели контролируют постоянно. Как только наводнение закончится, в городе начнется дезинфекция и вывоз мусора. В понедельник 20 июля вода и здесь начала отступать. Люди начали возвращаться из пунктов временного размещения в свои дома.

Как сообщает департамент информационной политики, на всех подтопленных территориях оперативная группа администрации собирает и отрабатывает заявки жителей на оказание помощи, вместе с волонтерами доставляет питьевую воду и вещи первой необходимости.

До сих пор подтоплена дорога Ирбит-Дубская. Нарушено сообщение с восемью населенными пунктами. В магазины отрезанных поселков удалось завезти продукты. Как только вода уходит из до-

мов и с участков, начинается работа по оценке нанесенного паводком ущерба.

Канавы для отвода на случай прихода большой воды сейчас готовят в Первоуральском муниципальном округе. В случае необходимости жителей эвакуируют в ПВР в поселке Билимбай.

Кто поможет пострадавшим

Такая беда навалилась на регион, что спасателям и спецслужбам без помощи не справиться. И добровольцы не заставили себя долго ждать. Активно работают они в Ирбите и Ирбитском районе: доставляют гуманитарную помощь, организуют лодочные переправы и откачивают воду из подвалов.

В Верхнесалдинском округе добровольцы «Молодой гвардии» и казачьего общества «Хутор Братский» распределили более 37 тысяч литров бутилированной воды. Работают добровольцы и в других районах.

Хорошие новости

В ГУ МЧС России по Свердловской области сообщили: «На реках Ирбит, Тагил, Нейва и Сосьва в районе поселка Гари фиксируется снижение уровня воды. Контроль за всеми водными объектами продолжается. Наблюдается улучшение паводковой обстановки в Талицком, Гаринском, Горноуральском и Первоуральском муниципальных округах, в районе Нижнего Тагила. Всего по области освободились от воды более 5

тысяч участков и порядка 1 тысячи домов в разных муниципалитетах. На освободившихся территориях профильные службы и муниципалитеты приступают к восстановительным работам, просушке помещений, очистке территорий и централизованному вывозу мусора, принесенного паводком».

Что думают синоптики

А они предполагают, что количество ливней и гроз у нас может быть вызвано ослаблением температурных контрастов Арктики. Как пишет ТАСС, теплый воздух удерживает больше влаги, поэтому облака формируются быстрее, вырастают выше и становятся мощнее.

Теплую и сухую неделю пообещал жителям Свердловской области метеоролог Алексей Пулин. Он пишет, что ближайшие дни будут сухими и жаркими. Возможно, вода «вернется вновь в границы берегов». Но разрушенные дома, затопленные подвалы и погибший урожай мы будем помнить долго.

Вода идет к Тюмени

По данным МЧС, уровень воды в части уральских рек начал снижаться. Но это не значит, что все закончилось. Наводнение движется к Тюменской области, к районам, находящимся ниже по течению рек Тавда и Тобол.

А у нас в области к утру 21 июля, по данным МЧС, от паводковых вод полностью освободились 45 жилых

домов и 350 приусадебных участков в 10 населенных пунктах. Как сказано в пресс-релизе, спасатели организуют лодочные переправы для изолированных территорий, всего организовано 12 лодочных переправ, перевозку людей к месту работы и обратно, проводят подворовые обходы и оказывают адресную помощь. Жителям доставляются продуктовые наборы, бутилированная вода, выполняются запросы на доставку необходимых медикаментов и организация транспортного сообщения. Продолжается обустройство насыпных дамб. За прошедшие сутки проведены работы по отсыпке гребня Верх-Нейвинского малого пруда. В ближайшие дни ожидается незначительный подъем уровня воды на отдельных участках. Ситуация находится под пристальным контролем Центра управления в кризисных ситуациях ГУМЧС России по Свердловской области. К ликвидации последствий паводка и оказанию помощи жителям привлечено более 500 человек и 150 единиц техники.

Р.С. А что творится в Кушве?

А здесь делается все возможное, чтобы быстрее восстановить разрушенные смерчем дома. Чтобы люди, лишившиеся крова, скорее получили сертификаты на покупку жилья.

По данным ДИП, выплаты на приобретение жилья взамен утраченного утверждены для 22 семей, 18 из них уже получили документы. В городе заканчиваются восстановительные работы. Везде восстановлено электро- и газоснабжение.

Соб. инф.



В ТЕМУ



«Мы тонем! Дайте дизеля»

Так, если совсем коротко, можно охарактеризовать ситуацию в сельском хозяйстве Свердловской области.

Вода заливает поля, ситуацию усугубляет дефицит топлива. Как сообщает Департамент информационной политики губернатора, уральские аграрии теряют урожай и просят доплмитов у Роснефти и Газпрома. Снабжение отрасли переводят в ручной режим.

Масштаб бедствия полностью пока оценить невозможно, но фермеры Свердловской области говорят о том, что погибла, как минимум, пятая часть посевов, овощные культуры начали гнить под непрекращающимся дождем.

Вкупе с лимитами на топливо, которые установили ведущие поставщики – Газпром, Роснефть и Лукойл, проблема только обостряется. Цены у трейдеров на бензин и солярку взлетели почти до 150 рублей. Если учесть, что аграрии

закупают топливо в основном у них, продажа зерновых и изготовление кормов становится нерентабельным.

Подорожание кормов сразу ударило по молочному животноводству. Вкупе с падением закупочных цен у переработчиков ситуация может больно ударить по небольшим хозяйствам.

Проблемы поставок топлива предприятиям АПК 20 июля обсудили представители свердловского минАПК и депутаты профильного комитета Заксобраний. Подсчитано: аграриям необходимо дополнительно более 100 тысяч тонн ГСМ. Сейчас перспективы выделения дополнительных лимитов обсуждаются с главными топливными холдингами.

«При такой цене топлива себестоимость тонны фуражной пшеницы вырастет до 18 тысяч (при среднерыночной цене до 13 тысяч). Это нужно учитывать. Собственное производство пшеницы в регионе достигает 600–700 тысяч тонн.

Еще 300–400 тысяч тонн мы покупаем для заготовки кормов», – рассказал депутат комитета по аграрной политике Заксобраний Вячеслав Вегнер.

Чуть проще крупным агрохолдингам, которые оплачивают поставки ГСМ заранее, и тем, у кого есть емкости для хранения топлива. Но мало у кого есть эти запасы.

В СХПК «Пламя» Алапаевского района говорят, что осадки вкупе с открытием шлюзов на Нейве и Реже превращают поля в болота. Уже затоплено 490 гектаров пшеницы, ячменя, люцерны, многолетних трав – 20 процентов полей кооператива. Если осадки не прекратятся, может погибнуть до половины урожая.

Сегодня в агропромышленном комплексе региона надеются только на то, что к уборочной кампании ситуация с ГСМ стабилизируется, цены снизятся, а дожди наконец прекратятся. Между тем синоптики говорят о том, что осадки вновь возможны уже в конце нынешней недели.

По материалам СМИ

ХОРОШАЯ РАБОТА – ДОСТОЙНАЯ ЗАРПЛАТА

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Алла Баранова

В минувшие выходные мы с Екатериной Есиной встретились, не договариваясь заранее. Субботним утром обе пораньше пришли на конференцию партии «Справедливая Россия». Я – как репортер, Екатерина Анатольевна – как депутат Законодательного собрания Свердловской области и справедливоросс.

В такой ответственный день мы не могли не поговорить о том, как рост наших доходов разбивается о рост цен и почему при дефиците кадров найти работу по специальности и по душе сегодня совсем непросто.

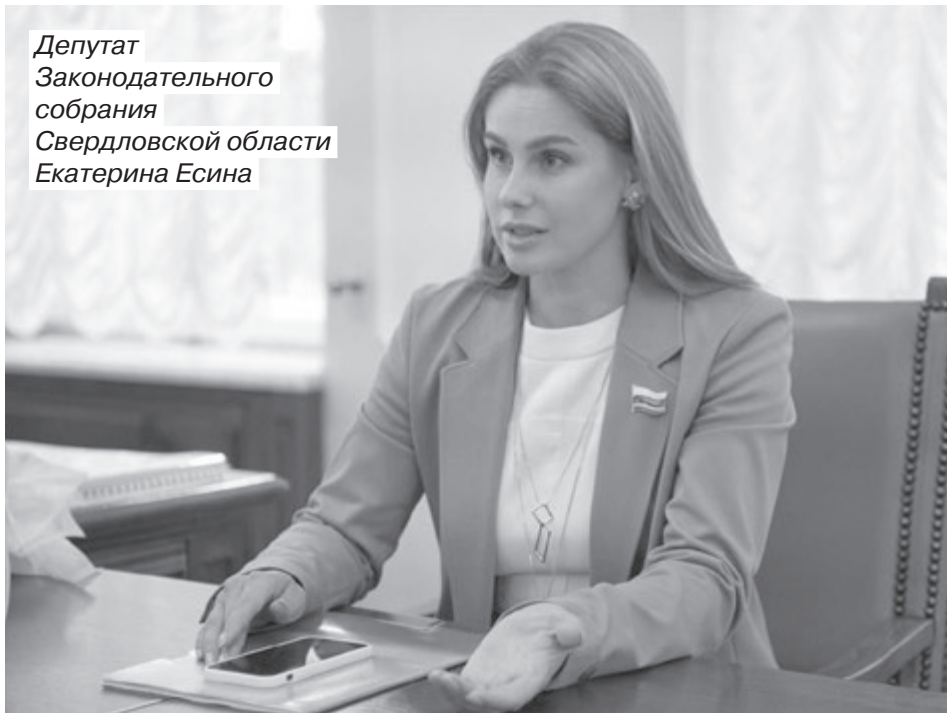
– Когда зарплаты и пенсии не успевают за ростом счетов и цен, семья все чаще выбирает между «надо сейчас» и «мечты потом», – размышляет депутат. – Важно сделать так, чтобы работа давала не только занятость, но и нормальный запас прочности.

Примеры «отсроченной мечты» мы встречаем постоянно. Вот, например, семья моих добрых знакомых. Муж трудится на основной работе, берет вторую смену или подработку, но все равно после обязательных платежей денег остается все меньше, потому что на нем – ипотека, кредит, ЖКХ, продукты, лекарства, транспорт, расходы на детей и пожилых родителей. Свободных денег почти не остается. В семье только горько вздыхают: формально работа есть, но по ощущениям живем впритык, а не двигаемся вперед.

А вот другая история. Недавно к нам обратился участник СВО. Он вернулся домой и хочет работать, обеспечивать семью. Рассказывает, что многим знакомым помогли в родных городах с трудоустройством и переобучением, а ему почему-то предлагают только временные варианты или работу не по специальности. Самое печальное, что с такой же проблемой сталкиваются и люди предпенсионного возраста, и молодые специалисты.

Я вижу, как трудно приходится этим семьям. И всех волнует один вопрос: насколько реально в нашей области найти стабильную работу с честной оплатой, что делать, если жизненная ситуация изменилась?

Депутат
Законодательного
собрания
Свердловской области
Екатерина Есина



Недавно разговорилась с соседкой, она разоткровенничалась. пожаловалась, что цены на продукты, услуги, транспорт, бытовой ремонт идут вверх, а вот доходы у ее семьи, как и у многих друзей, коллег, знакомых, растут куда медленнее. И везде происходит одно и то же: семьи вынуждены пересматривать покупки, отказываться от части привычных трат, откладывать крупные решения. Люди видят, что на стоимость жизни влияют и экономическая ситуация, и решения на разных уровнях власти, и спрашивают: где можно рассчитывать на адресную поддержку, а где – хотя бы на понятное объяснение и честный разговор?

– **Но что же делать? Как добиться справедливой оплаты за достойный труд?** – не удержалась я от вопроса.

– Мы должны добиться того, чтобы в Свердловской области у людей была возможность зарабатывать и не выпадать из рынка труда: через развитие рабочих мест, поддержку тех, кто столкнулся с увольнением или сменой профессии, включая участников СВО, – объяснила Екатерина Анатольевна. – Чтобы при росте стоимости жизни у семей был набор понятных инструментов поддержки – от региональных мер до программ занятости, а решения, влияющие на кошелек, сопровождались открытым объяснением. Чтобы разговор о доходах и ценах был предметным: с участием жителей, трудовых коллективов, рабо-

додателей и депутатов, а не только на уровне слухов и домыслов.

– **А каким должен быть результат?**

– Результат – понятная картина возможностей для работы и возвращения к занятости: видно, где создаются новые рабочие места, какие программы переобучения и поддержки доступны для тех, кто потерял работу или вернулся после СВО, как действуют региональные меры по поддержке занятости.

Одновременно должен быть сформирован ясный контур решений, влияющих на стоимость жизни: уральцы должны видеть, какие вопросы относятся к федеральной политике, какие – решаются на уровне области и муниципалитетов, какие меры поддержки предусмотрены для семей, пенсионеров, участников СВО и других категорий граждан, как депутаты участвуют в обсуждении и контроле этих решений.

– **Я знаю, что вы уже накопили и реальный опыт решения даже самых сложных задач...**

– Да, мы начинаем с ваших историй о работе и доходах: сокращения и изменение графиков, поиск работы после возвращения из зоны СВО, трудоустройство молодежи, рост обязательных расходов. На приемах, встречах и через онлайн-обращения нам рассказывают, что происходит на предприятии или в учреждении, насколько реально найти работу по специальности или пройти переобучение, какие выплаты и льготы

доступны на практике.

– **А затем в действие вступает навигатор проблем?**

– Конечно. Все обращения мы фиксируем в навигаторе проблем как дела, которые нужно провести по линии Законодательного собрания: смотрим, где нужна корректировка региональных программ занятости, поддержки семей, участников СВО и их семей, людей старших возрастов; где стоит поднять вопросы по перечню и доступности мер поддержки. Дальше подключаем инструменты депутата: направляем запросы в министерства и службы занятости, выносим темы доходов, трудоустройства и стоимости жизни на комитеты по социполитике и экономике, обсуждаем изменения в областном бюджете и программах, если ваши истории показывают, что приоритеты требуют уточнения.

По вопросам занятости, доходов и стоимости жизни – будь то ситуация на конкретном предприятии, трудоустройство после СВО или получение положенных выплат – добиваемся официальных отчетов и выносим тему на открытое обсуждение. Все решения и ход их исполнения фиксируем в открытых отчетах, чтобы каждый мог увидеть, какие именно шаги предприняты. А главный критерий простой – люди должны сами сказать: «Найти информацию о поддержке, оформить выплаты и вернуться к нормальной занятости стало понятнее и надежнее, чем раньше».

– **Но когда станет ясно, что стало лучше?**

– По работе видно, что люди в сложной ситуации – после сокращения, возвращения из СВО, смены профессии – не остаются одни: программы занятости и переобучения работают не только на бумаге, а дают реальные варианты трудоустройства. По доходам заметно, что больше семей, пенсионеров и участников СВО пользуются региональными мерами поддержки: информация о выплатах и льготах стала доступнее, а путь от заявления до получения помощи – понятнее.

По решениям, которые касаются стоимости жизни, заметно, что они не проходят «тихо»: людям понятно, где принимается то или иное решение, какие вопросы депутаты поднимали на уровне Законодательного собрания и какие корректировки удалось внести через законы, бюджетные решения и контроль за их исполнением.

Продолжение темы читайте на стр. 16

СОЦПОДДЕРЖКА



Представитель свердловской трудовой династии машиностроителей Олег Кашин получил юбилейную 800-тысячную Единую социальную карту «Уралочка».

800-тысячная «Уралочка» – у династии машиностроителей

Торжественное вручение провели председатель Законодательного собрания Свердловской области Людмила Бабушкина, региональный министр социальной политики Андрей Злоказов, представители «Уралмашзавода» и банка-партнера.

– «Уралочка» стала удобным инструментом для доступа к льготам и цифровым сервисам. С ее помощью можно получать региональные социальные выплаты, проверять назначенные меры поддержки в личном кабинете, оплачивать проезд в общественном транспорте, подтверждать право на льготу на междугородных

маршрутах и в пригородных электропоездах, пользоваться бонусами от партнеров, – сказал Андрей Злоказов.

Трудовая династия Кашиных связана с «Уралмашзаводом» с 1968 г. Ее общий трудовой стаж – 86 лет. Олег Кашин трудится на предприятии более полувека, начинал подручным, а спустя полгода стал основным рабочим. Сегодня он – один из самых опытных станочников, выполняет сложные производственные задачи и является наставником для молодых сотрудников. Сейчас на «Уралмашзаводе» работают четыре представителя трудовой династии Кашиных.

«Мы собрались на площадке легендарного завода, чтобы отметить важный этап в жизни региона – вручение 800-тысячной карты «Уралочка». Цифра говорит о востребованности проекта. Символично, что мы вручаем ее тому, кто олицетворяет надежность, преданность и профессионализм. Сегодняшнее событие – это признание не только личных заслуг Олега Германовича Кашина, но и уважение ко всем труженикам предприятия», – отметила председатель Законодательного собрания Свердловской области Людмила Бабушкина.

Департамент информполитики

МАКС ВДРУГ ОКАЗАЛСЯ НЕ ДРУГ...

ИСПЫТАНО НА СЕБЕ

Наталья Березнякова

Все началось в понедельник утром: я внезапно не смогла зайти в свой аккаунт в национальном мессенджере Макс. А там – вся рабочая переписка, контакты экспертов, с которыми общаюсь в процессе работы над публикациями, информационные каналы различных ведомств, откуда нередко черпаю важные для читателей сведения.

«Мало ли что могло случиться, доступ в Интернет сейчас не всегда стабильный. Не беда, – подумала я. – С коллегами пообщаюсь, как говорится, «живьем», с остальными – завтра».

Но и во вторник вход в «мой» Макс оказался недоступен. Попытки пообщаться с техподдержкой мессенджера ни к чему не привели, несколько раз мне приходили сообщения о том, что восстановить доступ я смогу только через неделю...

Это уже заметно усложняло профессиональную деятельность. Но настоящий ужас начался во вторник после обеда, когда мне стали звонить абоненты из разных уголков страны – от Москвы до самых до окраин. Все они так или иначе значились в перечне контактов моего аккаунта в Максе. И всем им – друзьям, одноклассникам, товарищам-журналистам, пресс-секретарям министерств



и ведомств, читателям и постоянным авторам «Пенсионера», слушателям нашей школы журналистики, от моего имени приходили звонки и сообщения с просьбой прислать срочно некую денежную сумму.

В качестве аргумента важности немедленной финансовой помощи многие из абонентов получили нечеткое фото стоматологического кабинета: якобы в данный момент я нахожусь у стоматолога, деньги нужны на лечение. Все понятно: мой аккаунт взломан, управление

им перехватили жулики, повлиять на ситуацию я уже никак не могу.

К счастью, большинство получивших эти сомнительные сообщения – люди сведущие в возможности мошеннических действий в Интернете, поэтому и звонили мне, чтобы рассказать о ситуации, попутно уточняя, все ли у меня в порядке, не нуждаюсь ли на самом деле в помощи. После ...надцатого звонка я задумалась о том, насколько отзывчивые люди меня окружают, ведь некоторые пенсионеры были готовы немедленно

перевести требуемую сумму, только не знали, как это сделать с помощью онлайн-банка, просили подождать до вечера, чтобы отправить деньги под руководством детей или внуков. О том, до какой степени обнаглели негодяи, которые выманивают у всех подряд, в том числе – и у пожилых людей, пусть не такую большую, но для кого-то значимую сумму. Мол, курочка по зернышку клюет, авось где-то и сработает... И о том, что в подобной ситуации может оказаться любой. Спасения от жуликов в Интернете практически нет, единственное – быть начеку и проверять каждый подозрительный звонок, каждое сообщение. Что, к счастью, и сделали практически все мои абоненты.

В итоге мне пришлось создать новый аккаунт в Максе, прежний оказался заблокированным наглухо. Снова восстанавливаю базу контактов, прошу абонентов внести мои данные в их телефонные книжки.хлопотно, но другого выхода, увы, не нашлось.

Приношу извинения у всех, для кого невольно стала источником информационных хлопот. Спасибо, друзья, за то, что помните наставления нашей газеты: каждый подобный звонок, каждое сообщение в соцсетях, каждую смс-ку проверяйте, лично позвонив человеку, от чьего имени вымогают деньги. Не стесняйтесь звонить, думая, что отрываете его от дел. Только так можно оставить жуликов без упомянутых «зернышек».

ЦИФРОВЫЕ УСЛУГИ

Обращайтесь в Соцфонд из дома

Социальный фонд выяснил, кто и почему обращается в клиентские службы очно вместо того, чтобы оформить услуги дистанционно.

В опросе приняли участие более 400 тысяч посетителей клиентских служб из различных регионов России. Большую часть (42,7 процента) составили граждане 56 лет и более. На втором месте – посетители от 36 до 45 лет (20,2 процента), на третьем – 45- 55 лет (19,6 процента).

Больше половины опрошенных (56,2%) и не пытались решить свой вопрос дистанционно, а сразу обращались в клиентскую службу; более 5 процентов опрошенных не знали о других возможностях, кроме личного обращения; у 14 процентов нет для онлайн-общения технической возможности.

Наиболее распространенной причиной обращения в клиентский офис оказалась привычка, ее назвали 48 процентов опрошенных. Сказалось и отсутствие цифровых навыков: 17,1 процента боялись ошибиться при оформлении услуг дистанционно; 7,9 процента сообщили, что использование портала госуслуг сложно для них.

Социальный фонд России, тем не менее, продолжает расширять ис-

пользование дистанционных каналов обслуживания, делает их проще и удобнее. В частности, совершенствует формулировки предлагаемых на портале решений, чтобы исключить возможность неоднозначного толкования.

На сегодня жителям Свердловской области доступны более 120 мер соцподдержки Социального фонда России, и большую часть их можно получить через «Госуслуги».

«Мы стремимся к тому, чтобы взаимодействие жителей Свердловской области с областным отделением Социального фонда было максимально простым и комфортным. Более 95 процентов услуг мы оказываем дистанционно, сохраняем и традиционные форматы обслуживания для тех, кто привык получать консультации лично в клиентских службах», – отметила управляющий отделением СФР по Свердловской области Елена Альшиц.

Индексация пенсий и социальных выплат тоже ежегодно проводится автоматически. Без личного визита в клиентские службы фонда оформляются и пенсии по инвалидности и ежемесячные денежные выплаты. Специалисты ведомства самостоятельно получают необходимые сведения из Федерального реестра инвалидов.



По любым вопросам можно круглосуточно обратиться в единый контакт-центр по телефону: 8-800-100-00-01 (звонок бесплатный).



Стаж по уходу – по-новому

При оформлении также потребуется приложить согласие человека на осуществление присмотра за ним. Сейчас такое подтверждение нужно, только если ухаживающий и его подопечный проживают раздельно.

Чтобы подавать согласие и само заявление об уходе было удобнее, со следующего года их прием будет организован не только в клиентских отделениях Социального фонда, но и в электронной форме на портале госуслуг. Документы начнут принимать и через многофункциональные центры.

До конца 2026-го продолжает действовать нынешний порядок учета в стаж периодов по уходу за нетрудоспособными людьми. Чтобы это время было засчитано при оформлении пенсии, необходимо зафиксировать соответствующие периоды до конца 2027 года. Это также делается с помощью заявления в Социальный фонд. Начиная с 2028 года подтвердить периоды ухода, которые были до 2027 года, будет невозможно.

С 2027 года, как и в настоящее время, вести уход и учитывать его для пенсии может любой трудоспособный человек. Но стоит помнить важное условие: чтобы периоды были учтены в стаж, ухаживающий должен иметь хотя бы один день официальной работы до или после того, как начал ухаживать за близкими.

Пресс-служба СФР

С 2027 года меняется порядок учета стажа по уходу за пожилыми и инвалидами. Граждане, которые присматривают за близкими и родственниками, со следующего года начнут подтверждать такую работу для пенсии по новым правилам.

О соответствующих периодах нужно будет сообщать до их начала, а не после, как это происходит сегодня. До конца следующего года россиянам необходимо зафиксировать уход, который осуществлялся в течение 2026-го или раньше, чтобы он был учтен при назначении пенсии.

Сегодня присмотр за людьми 80 лет и старше, детьми-инвалидами и инвалидами первой группы учитывают в пенсионный стаж по заявлению. Оно подается в Соцфонд после того, как соответствующий период завершен. Со следующего года порядок изменится: подавать заявление нужно будет с началом ухода и затем продлевать один раз в 12 месяцев, если уход длится продолжительное время.

ЮВЕЛИРНОЕ ИСКУССТВО – ИГРА ВДОЛГУЮ

МАСТЕРА

Татьяна Ковалёва Фото с сайтов ювелирных компаний



Представьте себе выставку-форум ювелирного искусства и украшений как огромную сверкающую витрину, где уральские и приезжие мастера выложили все самое красивое и хитрое, что придумали за минувший год, все лучшее за время существования бренда. На «Тонких гранях» в Екатеринбурге 15-16 июля в креативном кластере «Домна» блистало творчество без малого 40 брендов. Мастера представляли Екатеринбург и Красноярск, Москву и Кострому...

Смотрите, кто пришел все разглядывать, – байеры. Звучит, как из шпионского фильма, да? На деле это профессиональные покупатели из Китая, Азербайджана, Казахстана, Киргизии, Монголии и Узбекистана. Их работа – не мельком присмотреться: «Ой, какое колечко симпатичное!», а серьезный осмотр. Они оценивают, насколько российское ювелирное дело шагнуло вперед. Прикидывают, что можно увезти и выгодно продать.

При этом выставка – еще и большая деловая тусовка. Тут и на украшения

что для Урала ювелирка – дело особое, спрос на нее сейчас растет.

Три кита

Уральских ювелирных брендов много. Расскажу о трех, ведь тут – три характера, три уральских мужика, каждый – со своим норовом. Все трое так высоко держат планку, что Москва тихо завидует.

Вот, скажем, «Ринго». Андрей Ялунин – уральский философ: не кричит, не бьет себя в грудь, но если увидишь украшение

знают в Базеле, Лондоне, Дубае. Чтобы весь мир сказал: «А, это – Урал. Понятно. Красиво».

А теперь – Chamonvskikh. Александр Чамовских – другой темперамент, ювелирный инженер-авантюрист. Начал в 1996-м с маленького салона, теперь у него – целый дом, где создают ювелирные изделия высокого класса. Чтобы было дорого, сложно, гениально. Его фишка – трансформируемые украшения. Одно кольцо, а носи его хоть как перстень, хоть как брошь, хоть как деталь диадемы на Новый год.

И патенты у него свои. Механизмы хитрые, швейцарцы смотрят и думают: «Мы так не умеем».

И третий – Maxim Demidov. Тут вообще отдельная песня. Максим Демидов – горняк. С детства по горам лазил, минералы собирал, учился в горном университете, в экспедициях бывал. Для него камень – не просто вставка, а главный герой. Задача ювелира – не затмить его, а дать ему зазвучать.

ЧПУ и прочей техникой. Но в компании берегут мастеров, проработавших 20–25 лет, благодаря которым бренд стал узнаваемым.

Да, конкуренция поджигает: из Азии и Китая на рынок может хлынуть поток товаров. У них себестоимость ниже, это серьезно встряхнет наш массовый сегмент.

Проблемы есть, но «Ринго» не унывает. Компания делает ставку на развитие покупателя: не просто продать, а все объяснить, помочь собрать коллекцию или сделать разовое, но уникальное приобретение.

«Человеку нужен человек», – это утверждение не раз прозвучало на форуме. В эпоху онлайн-технологий высокое искусство и его ценители все реже встречаются друг с другом вживую. Эра дефицита реальности подвигает бренды к объединению, коллаборации. Например, коллаборация бренда одежды с известным ювелиром – это совместная работа над лимитированной коллекцией.



У этих мастеров в украшениях – крупные отборные самоцветы, каждый – со своей биографией. К 300-летию Екатеринбурга они выпустили коллекцию «Драгоценный Екатеринбург» – как признание в любви родному городу.

Смотришь на этих «китов» ювелирного дела, слушаешь их и понимаешь: Урал – не только про заводы и горы. Он – еще и про то, как из золота, камня и таланта рождается искусство, которым можно гордиться и с улыбкой сказать: «Это – наше. Уральское. Это – русское».

Человеку нужен человек

К такому выводу пришли участники ток-шоу «Ювелирный рынок – 2026». Российская ювелирка – сейчас на перепутье. Золото подорожало в два-три раза. В массовую моду вошли дутые золотые украшения, где драгметалл – как фольга. Но и ломаются эти кольца да браслеты от малейшего легкого удара. Наши «киты» таким надувательством не занимаются.

Андрей Ялунин честно говорит: автоматизация – это хорошо, но без человеческого штриха и права на ошибку никакой искусственный интеллект не создаст настоящую красоту. Ювелиру теперь мало просто уметь гранить да паять, надо дружить с 3D-проектированием,

И я горжусь

«Едем из Красноярска в Шушенское», – пишет мне одноклассница. «О, а я только что вашу землячку на ювелирном форуме встретила», – шлю ей в ответ ворох фото с украшениями из серебра и самоцветов в этническом стиле.

«Знаю. Но нам такого не купить – это для тех, кто такое покупает», – замечает подруга.

Тут я ей выдала патристическую тираду о том, что дело – не в покупке. А в том, что я горжусь успехами наших мастеров, которых за 300 лет никто не обошел в ювелирном искусстве. Студентами ниженетагильской «строгановки», что берут призовые места в Гонконге и на других мировых аренах. Горжусь и старыми мастерами, и новыми брендами...

– «И я горжусь», – прилетело мне в ответ.



смотрят, и знакомятся. С подиума в микрофоны обсуждают проблемы ювелирного бизнеса, в кулуарах шепчутся по секрету. В общем, блеск соседствует с деловыми предложениями.

Директор Свердловского областного фонда поддержки предпринимателей Валерий Пиличев сказал, что цель этого праздника – показать, на что способны наши ювелиры, дать бизнесу удобную площадку, чтобы все друг друга нашли. А министр экономики Свердловской области Андрей Антипов подчеркнул,

его мастеров, с ходу поймешь – тут есть мысль. Основали этот бренд в 1993-м, начинали с опта, потом поняли: душа просит не просто продавать, а говорить. И заговорили. У каждого кольца, каждой подвески – свое высказывание. Это как если бы Бажов не только сказы писал, но и ювелирку создавал. В одном – отголосок малахитовой шкатулки, в другом – намек на царскую корону, в третьем – бионическая форма, будто природа сама шепнула дизайнеру: «Сделай так». Они не прячутся в своей мастерской, их

ГЕНЕРАЛЬНАЯ ЧИСТКА ОРГАНИЗМА ЗА 15 ДНЕЙ. Вы забудете про давление, отеки, ломоту в суставах и еще 50+ проблем со здоровьем

С возрастом мы замечаем, что просыпаемся с чугунной головой, привыкаем к скачкам давления и боли в суставах, к звону в ушах и туману перед глазами. Идём на кухню за таблеткой, их уже штук семь в день, а толку - ноль.

«Вы не больны, вы зашлакованы!» - объясняет своим пациентам заведующий Центром превентивной медицины профессор А.Н. Звягинцев. «Только представьте, сколько за годы в клетках, сосудах, суставах и лимфе накопилось токсинов, солей, холестерина и продуктов распада. Организм задыхается: сердцу тяжело качать грязную кровь, суставы скрипят, сосуды забиты бляшками, мозг недополучает кислород. И если избавиться от этого мусора, недомогания, которые некоторые врачи называют «возраст», отступят».

- Александр Николаевич, вы не назначаете пациентам таблетки?

— Если организм забит «мусором», одной лекарственной поддержки мало. Когда его как следует почистить - дать клеткам дышать, жидкостям течь, - он сам начинает возвращать свои ресурсы.

- Знаем мы все эти чистки...

— То, что вы имеете в виду - капельницы, клизмы, соки, это - не чистки, а лишняя нагрузка. Ничего дополнительно вводить не нужно: организм и так перегружен.

- А что говорит наука?

— Самый современный способ - открыв каждую клеточку и сосуд, вывести всё ненужное воздействием вибраций, инфракрасных волн и импульсов. На основе мирового опыта и более чем 200 исследований наши ученые создали медицинский прибор «ФизиоТон». Прибор предназначен для домашнего применения и имеет регистрацию Росздравнадзора, отмечен внесением в реестр «100 лучших товаров России». Курс составляет всего 10-15 дней по 5-7 минут в день. Включайте «ФизиоТон» каждый день и скоро вы заметите, как уйдет слизь, забивавшая носоглотку и бронхи, нормализуются пульс и давление, исчезнут отеки, перестанут болеть суставы.

Прибор работает как мощный пылесос с 4 умными режимами:

Курс составляет всего 10-15 дней по 5-7 минут в день. Включайте «ФизиоТон»

«Тон» каждый день, и скоро вы заметите, как уйдет слизь, забивавшая носоглотку и бронхи, нормализуются пульс и давление, исчезнут отеки, перестанут болеть суставы.

Прибор работает как мощный пылесос с 4 умными режимами:

- 1. Красное монохромное излучение** расширяет капилляры, лимфатические протоки, желчные ходы и выводящие каналы почек. Снимаются все спазмы - «мусор» устремляется на выход.
- 2. Механические колебания акустической частоты** «счищают» со стенок сосудов холестериновые отложения, дробят кристаллы солей в суставах, разжижают застоявшуюся лимфу и желчь. Прочищаются печень, почки, кишечник.
- 3. Магнитное поле** расщепляет тяжелые молекулы: сахар, жиры - всё, что делает кровь густой, нейтрализуется и выводится. Рассасываются атеросклеротические бляшки, перестает скакать давление, снижается риск инфаркта и инсульта.

- 4. Импульсный ток низкой частоты** восстанавливает нервную проводимость. Мозг заново «видит» каждый орган: печень фильтрует, поджелудочная вырабатывает инсулин, суставы производят смазку.

«ФизиоТон» может помочь устранить гипертонию, аритмию, тахикардию, очистить сосуды от бляшек, уменьшить проявления варикоза и тромбоза. Он способствует избавлению от артроза, артрита и подагры - выводит соли из суставов и восстанавливает хрящевую ткань. Прибор снижает вязкость крови, улучшает утилизацию глюкозы, убирает головные боли, головокружения, шум в ушах, бессонницу, тревожность и хроническую усталость.

«ФизиоТон» запускает в организме процессы самовосстановления: он разбивает залежавшиеся соли, холестериновые бляшки и токсины на микроуровне, а затем мягко выводит их через лимфатическую систему. Без боли, без диет и без побочных эффектов.

После чистки организм начинает ра-

ботать, как отлаженный механизм. Вы станете высыпаться, вставать утром бодрым, перестанете метаться в поисках того, что хоть ненадолго облегчит состояние.

Медицинский прибор «ФизиоТон» останется с вами, чтобы поддержать здоровье или помочь близким. После такой чистки организм сам запускает процессы восстановления. Когда организм начинает восстанавливаться, ему нужен правильный инструмент, а не набор случайных мер.

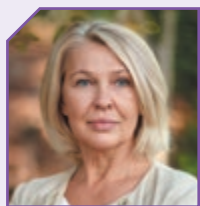
Хватит глушить болезнь мерами, которые не убирают её причину, а только загоняют проблему глубже. Пришло время убрать мусор из клеток и сосудов. Поэтому до 2 сентября 2026 года можно получить «ФизиоТон» по минимальной цене от производителя. Для этого позвоните по телефону 8-800-300-77-70 и сообщите номер специального предложения 3206. При обращении специалисты помогут вам и ответят на все интересующие вопросы о медицинском приборе «ФизиоТон».



АЛЕКСАНДР
НИКОЛАЕВИЧ
ЗВЯГИНЦЕВ



Медицинский
прибор



ЕКАТЕРИНА ВЛАДИМИРОВНА
ЗОРКИНА, г. Самара

- Екатерина Владимировна, что у Вас случилось?

— Мне 40, а я уже разваливалась. Скакало давление, сильно отекала. Ночью уснуть не могла, утром проснуться - голова чугунная. Чувствовала себя старухой.

- Почему выбрали «ФизиоТон»?

— Потому что таблетки не помогали. Организм надо чистить от мусора, а не пичкать химией. Тем более это не сложно: 5-7 минут в день найти может каждый.

- Есть результат?

— Отеки ушли, кожа стала чистой. Давление стабильно 120/80 - давно такого не было. Легче встаю по утрам, появились силы. На глазах помолодела.



ТАТЬЯНА ПАВЛОВНА
ГРИГОРЬЕВА, г. Воронеж

- Татьяна Павловна, какие впечатления от «ФизиоТона»?

— Я его взяла из-за хронической заложенности носа, но даже не ожидала, что эффект будет шире! Суставы болеть перестали, представляете? И стул налачился - а ведь постоянные запоры были! Силы появились, нет той усталости. И давление перестало скакать.

- Вы одна им пользуетесь?

— Муж тоже. Посмотрел, как я задыхалась, и стал брать. И знаете: псориазные пятна у него исчезать начали. И астматический кашель пропал. Вот что значит - организм почистил!



АЛЕКСАНДР
ИВАНОВИЧ
КУЦЕНОВ,
г. Екатеринбург

«ФизиоТон» подарили дети на юбилей. Сам я не особо верил, но дети

настояли. У меня целый букет был: сахар высокий и холестерин, жировой гепатоз, аритмия, слабость, одышка, колени не разгибались, изжога мучила. Лечился прибором каждый вечер, пока новости смотрел. К удивлению, стало легче: анализы хорошие, сил много, хожу легче, даже по ступенькам, сердце успокоилось и в груди не «запирает».

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ИП Елисеев Максим Анатольевич, ИНН: 026000669525, ОГРНИП: 325028000136386. 452320, Республика Башкортостан, г. Дюртюли, ул. Садовая, 3/69. Информацию об организаторе такого мероприятия, правила его проведения можно узнать по телефону: 8-800-300-77-70 (звонки по РФ бесплатные). Реклама.

Континентальная хоккейная лига (КХЛ) объявила о проведении нового внутрисезонного турнира – Кубка Первых. В нем примут участие шесть клубов, в том числе – екатеринбургский «Автомобилист».

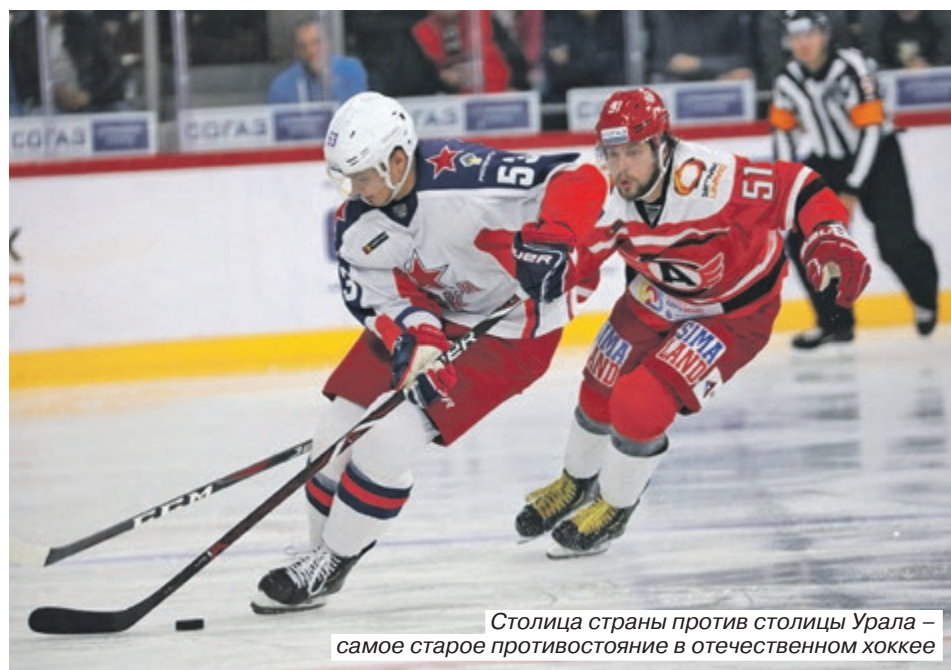
В сезоне 2026/2027 отечественный хоккей с шайбой отметит юбилей: 80 лет назад, 22 декабря 1946 года, стартовал первый чемпионат страны. В матче-открытии встретились две армейские команды – Москвы (ЦДКА, ныне ЦСКА) и Свердловска (ОДО). Победили москвичи – 5:1.

К знаковой дате запланированы несколько событий, одним из которых и будет Кубок Первых. Поскольку задумка – юбилейная, можно предположить, что турнир будет разовым. Но он может послужить прообразом других внутрисезонных турниров.

Что это такое

В Кубке Первых примут участие шесть команд: три московских – ЦСКА, «Динамо» и «Спартак», а также санкт-петербургский СКА, нижегородское «Торпедо» и екатеринбургский «Автомобилист». Почему из 22 клубов КХЛ выбраны именно они? «Это старейшие команды страны из числа ныне выступающих в КХЛ», – объяснила Лига на своем официальном сайте. Утверждение, мягко говоря, – лукавство, но об этом ниже.

В зачет Кубка Первых пойдут матчи между этой шестеркой, которые будут сыграны в рамках очередного чемпионата КХЛ, но не все, а только первые два. Каждая команда проведет по 10 поединков: пять – дома и пять – в гостях. Система



Столица страны против столицы Урала – самое старое противостояние в отечественном хоккее

начисления очков – стандартная: два очка – за победу, одно очко – за поражение в овертайме или в серии бросков, ноль очков – за поражение в основное время.

Первые поединки в рамках Кубка Первых состоятся 5 сентября, последние – в день юбилея отечественного хоккея, 22 декабря.

В матчах, идущих в зачет турнира, хоккеисты сыграют в специальных джерси, которые будут копировать форму 1940-х годов.

Реальная виртуальность

Идея альтернативного подсчета очков в рамках какого-либо турнира сама по

себе не нова. В хоккее ранее подобным образом в рамках чемпионата мира определяли сильнейшую команду Европы. Это иногда приводило к парадоксальным ситуациям: какая-то сборная могла стать чемпионом планеты, но не стать чемпионом континента. Так случилось, например, в 1971 году, когда на турнире в Стокгольме мировая корона досталась советским хоккеистам, а европейская – чехословацким.

Сейчас такие параллельные турниры проводятся виртуально. Обычно – местными спортивными изданиями, которые определяют, например, чемпиона Москвы или чемпиона Урала.

Это по-своему любопытно, подогревает интерес к турнирам, где в условиях длительного регулярного чемпионата интрига часто проседает. Так что инициативу КХЛ по превращению виртуальности в реальность можно только приветствовать.

Ложка дегтя

Но приходится констатировать, что реализация идеи вышла, мягко говоря, кривоватой. Главная претензия – выбор конкретных клубов, допущенных к участию в турнире. Четыре команды – ЦСКА, «Динамо», «Спартак» и СКА – получили приглашения заслуженно: они все участвовали в первом чемпионате страны. А вот два других участника вызывают вопросы...

Команда Свердловска играла в дебютном первенстве, но это был отнюдь не «Автомобилист», а СКА, который до наших дней не дожил. Потом хоккейную честь столицы Урала защищали «Динамо», потом «Спартак», позже переименованный в «Автомобилист», в конце своего существования ставший «Динамо-Энергией». Нынешняя команда, взявшая название одного из предшественников, была создана только в 2006 году.

Еще более нелегитимна кандидатура «Торпедо». Нижегородцы в первом чемпионате СССР вообще не участвовали, во втором участвовали, но не в элитном дивизионе. Там же, во второй группе, с ними играли команды Минска и Челябинска, чьи представители сейчас есть и в КХЛ. Вопрос: почему «Торпедо» в число участников Кубка Первых включено, а «Динамо» и «Трактор» – нет? В новом турнире должны выступать либо четыре команды, либо восемь.

Владимир Васильев, фото автора

ПРОДАЙТЕ СВОЕ ЗОЛОТО ДОРОГО, ДЕНЬГИ СРАЗУ!

5 ФИЛИАЛОВ В ЕКАТЕРИНБУРГЕ

583/585-я проба – 4 600 р. за 1 г, 750-я проба – 5 700 р. за 1 г. Монеты, серебро, стоматологические коронки – дорого.

Компания по скупке золота и ювелирных изделий «Аурум» – одна из крупнейших федеральных компаний в этом сегменте, принимающая ювелирную продукцию по государственному образцу. Ориентир на цену золотовалютной биржи, современный и точный процесс оценки.

Компания «Аурум» работает официально, имеет лицензию Федеральной пробирной палаты.

1. Разбираем отличия скупки «Аурум» от работы ряда ломбардов.

Выгода и удобства при обращении в «Аурум» заключаются в том, что цена в скупке достаточно высокая. Ломбард зачастую принимает дешево – таким образом зарабатывает на том, что клиент не всегда может выкупить залог.

Федеральная сеть скупок «Аурум» ориентируется на фиксированную цену биржи, работает по государственному образцу, имеет в штате профессиональных ювелиров. Ломбард не оценивает камни, в скупке же учтут и их стоимость. В скупке «Аурум» вы сразу получаете максимальную

стоимость вашего золота или ювелирных изделий, наличными или на карту, мгновенно.

2. В чём главные особенности скупки «Аурум»?

Одна из крупнейших федеральных скупок России. Имеет свои ювелирные магазины. Часть изделий будет реализована в них. Другие скупки могут принять всё как лом, по весу. За изделия, сданные в компанию «Аурум», вы получите значительно больше денег, так как часть изделий будет реализована именно в собственных магазинах, а не как лом.



ВЫПЛАТА НА МЕСТЕ. НАЛИЧНЫЕ ИЛИ ПЕРЕВОДОМ НА КАРТУ!

+7 (343) 343-41-03

Максимальная оценка

Выплата наличными или переводом на карту

Любые драгоценные металлы, в любом состоянии

Высокие рыночные цены

Принимаем в скупку дороже любого ломбарда

Не продавайте без нашей экспертной оценки

РАБОТАЕМ ДЛЯ ВАС БЕЗ ВЫХОДНЫХ С 10:00 ДО 20:00

м. «Площадь 1905 года», просп. Ленина, 62, к. 2; ул. Комсомольская, 53

м. Чкаловская, ул. Щорса, 94, к. 1

м. Проспект Космонавтов, улица Правды, 70-Г; просп. Космонавтов, 45



Получите летом +10 000 руб. к оценке! *



ПОКАЖИТЕ ЭТО ОБЪЯВЛЕНИЕ И ПОЛУЧИТЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНО 500 р. к оценке! **

**Действует при сумме сделки от 20 000 руб. *Условия акции: +10 000 руб. выплачиваются при сумме сделки от 100 000 руб. Предложение действует с 01.07.2026 по 31.07.2026. Лицензия Л023-00119-77/00389972 от 22.12.2021 г. РЕКЛАМА. ООО «АУРУМ». ОГРН: 1207700387245. Юр. адрес: 127051, г. Москва, ул. Петровка, д. 26, стр. 2, подвал. № 1, ком. 29.

С днём рождения!

Уважаемый

Семён Исаакович Спектор!
Поздравляем Вас с 90-летием,
которое исполняется 25 июля.Вы – Почётный гражданин
Екатеринбурга и Свердловской
области, Герой Труда и легендарный
врач, чьё имя по праву присвоено
Свердловскому областному
госпиталю ветеранов войн.**Совет ветеранов
Академического района,
г. Екатеринбург****Светлана Витальевна
АБРАМОВА**, г. Нижняя Салда
Татьяна Васильевна ЧЕРПАКОВА,
г. Ревда**Людмила Вениаминовна
КУЗНЕЦОВА**,
г. Первоуральск**Тамара Николаевна СИМОНОВА**,
Каменский район, с. Окулово
Лидия Тимофеевна СТРОМОВА,
г. Екатеринбург**Нина Федоровна АРЕФЬЕВА**,
г. Ирбит**Надежда Николаевна РЕВЕНКО**,
г. Екатеринбург**Галина Александровна
ГОЛОБОРОДСКАЯ**,
г. Березовский
Наталья Михайловна ЗИМИНА,
г. Верхняя Салда**Надежда Григорьевна
ФОМИНЫХ**,
Ирбитский район, д. Фомина
Людмила Ивановна ЗАМАХИНА,
г. Реж**Римма Федоровна КАСИМОВА**,
Пригородный район,
с. Николо-Павловское
**Людмила Петровна
ПРОСВИРИНА**,
Артинский район, с. Манчж**Алевтина Петровна МАМЕДОВА**,
Шалинский район, п. Староуткинск**Марина Геннадьевна
ЧЕРКАШИНА**,
г. Нижний Тагил**Капитолина Алексеевна
ДОРОФЕЕВА**,
г. Нижний Тагил**Галина Спиридоновна
ЧЕРТОВИКОВА**, Талицкий район,
с. Вновь-Юрмытско**Валерий Иванович ПОРОШИН**,
г. Екатеринбург**Калина тоже полезна?****ВОПРОС-ОТВЕТ**

Римма Врубель

«У нас много лет растёт калина, куст очень большой. Каждый год на нем бывает много плодов, но мы не берем их. Слышала, что они обладают какими-то целебными свойствами» – интересуется Вера Федоровна Смирнова из Белоярского района.

Калина не только украшает придомовой участок, но и очень полезна. Для лечения можно использовать не только яркие ягоды, но и цветки, и кору.

Отвар коры действует как успокаивающее средство при судорогах, бессоннице. Готовится он из расчета две столовые ложки коры на стакан воды, принимать по полстакана дважды в день.

Успокаивающе действует и чай из калины: одна столовая ложка плодов на стакан кипятка. Принимать так же – дважды в день по полстакана.

Калина полезна людям, страдающим гипертонией. Можно употреблять ее в свежем виде, перемолов с косточками, в виде сока и протертую с сахаром. В сок можно добавлять мед: на треть ста-



кана сока – одну столовую ложку меда и немного воды. Протертые плоды и сок принимать по паре столовых ложек три-четыре раза в день до еды.

Хочу предупредить, что пользоваться лекарствами, приготовленными в домашних условиях из собственного садово-огородного сырья, нужно с большой осторожностью. Главное – не переборщить, не переусердствовать и обязательно проконсультироваться у лечащего врача.

ОБЪЯВЛЕНИЯВсе объявления – на сайте газетапенсионер.рф● **Замки. Установка. Недорого. Не залезут! Гарантия. т.8-950-65-81-391**● **РЕМОНТ ПОЛОВ. СКРИПЫ! ЛАМИНАТ. Тел. 8-902-87-16-750.**

● Куплю пластинки, аппаратуру. т. (343) 374-16-67

● Продам недорого прикроватную тумбочку, настольную электроплиту, электробатарей с масляным радиатором, электродрель. А также плед, коврик с рисунком, растения – золотой ус, индийский лук. т. 8-904-54-701-34

● Продаю посуду новую: чайник, сахарницу, бокалы, тарелки, чайные пары, наборы чайный и кофейный, графин и 6 стаканов, отрезки ткани, слипоны новые красные, 39 размер. Недорого. т. 8-912-251-74-95

● Продам комнатные цветы – алоэ, каланхоэ, орхидею. т. 8-982-622-68-04

● Продаю земельный участок 13 соток и жилой дом в Артемовском районе. т. 8-953-608-80-38

● Продаю земельный участок 9 соток в Байкаловском районе. т. 8-950-64-52-353

● Продам земельный участок с домиком в СНТ на Шарташе. т. 8-902-584-74-37

● Продам недорого настольную 2-конфорочную электроплиту, электрическую батарею с масляным радиатором, электродрель, прикроватный коврик, плед. т. 8-904-54-01-34

● Продам швейную машинку ножную в рабочем состоянии. Одеядло, шерсть меринос. Набор термокастрюль. Хрусталь: фужеры, вазы, стаканы, бокалы с ручкой, графин. т. 8-9000-363-508

● Куплю кухонный гарнитур, шкаф для одежды, холодильник, телевизор, журнальный столик, стиральную машину. Можно не новое, недорого. т. 8-919-369-04-18

● Продаю бревенчатый дом 28 кв.м с газовой плитой, отоплением, двумя холодильниками. Есть баня, капитальный гараж, крытый двор, три теплицы, скважина глубиной 30 м, земельный участок. т. 8-922-140-07-12, 8-922-159-27-90

● Сдам комнату 11 кв. м, юго-западный район Екатеринбурга, после ремонта. Светлая, чистая. На длительный срок, одинокой женщине, оплата - по договоренности. т. 8-912-241-17-92

● Продам шкаф-сервант с зеркалами, в хорошем состоянии, оттенок «орех», есть антресоли. т. 8-912-241-17-92

● Продам квартиру 18 кв.м с участком земли 10 соток, 50 км от Екатеринбурга, Каменск-Уральский тракт. Прекрасное место для отдыха, рядом лес, река, можно заниматься рыбалкой. т. 8-950-198-92-48

● Продаю комнату 18 кв.м в общежитии, г. Екатеринбург. т. 8-904-387-01-47

За здоровьем – на автобусе**АКЦИЯ**

Брендингованный общественный транспорт вышел на линии в поддержку диспансеризации и движения «За медицину здорового долголетия». Более 20 стилизованных автобусов и трамваев в Екатеринбурге, Нижнем Тагиле, Первоуральске и Серове на протяжении нескольких месяцев будут ежедневно напоминать жителям, что профилактика

– реальный способ сохранить активность и здоровье на долгие годы.

Акция, направленная на привлечение внимания свердловчан к необходимости прохождения профосмотров, реализуется в регионе уже пятый год. Организаторы выбрали маршруты, которые приближены к городским поликлиникам. Курсировать стилизованные трамваи и автобусы будут до конца текущего года. Снаружи и в салоне каждого из них есть QR-код, который поможет желающим рассчитать свой биологический возраст и проверить, соответствует ли он паспортному. **По материалам ДИПа**

**Клуб одиноких сердец**

● Познакомлюсь с женщиной, которая примет меня к себе, для проживания и помощи, корыстных целей не преследую. Овен, 76/168/70. т. 8-904-170-43-26

● Познакомлюсь с женщиной до 70 лет для совместного отдыха и проживания. О себе: вдовец, 71 год, материально обеспечен. Свой дом, сад, огород, баня. Арамилъ. т. 8-982-67-00-450

● Познакомлюсь для дружеских отношений с мужчиной 65–75 лет, добрым и порядочным. Без вредных привычек и материальных проблем. О себе: 70 лет, рост 170 см. т. 8-912-288-85-10

● Срочно нужна помощница по садовому участку с опытом работы, до 75 лет. Мне 85 лет. т. 8-999-341-19-38

● Желая познакомиться с мужчиной 65-68 лет. О себе: 67 лет, без вредных привычек. Если вы – добрый и высокий, согласны на переезд в деревню, звоните по тел.: 8-902-877-90-29

● Скромный парень, проживающий в Академическом районе Екатеринбурга, имеющий инвалидность, желает познакомиться с доброй женщиной до 35 лет, желательно из Екатеринбурга или живущую рядом с мегаполисом, с инвалидностью, но не тяжелой формы. т. 8-950-209-54-39

● Мужчина, 58/172/80 желает познакомиться с женщиной 50-58 лет для общения. т. 8-912-24-45-200

● Познакомлюсь с одиноким мужчиной, желательно вдовцом. О себе: 60 лет, живу в Первоуральске. т. 8-908-63-28-848

● Мужчина 67 лет, простой в общении, без вредных привычек, познакомится с женщиной от 60 и старше. Согласен на переезд. Буду очень рад нашей встрече. т. 8-950-639-86-57

● Женщина 76 лет, среднего роста и телосложения, желает познакомиться с мужчиной моего возраста из Екатеринбурга. т. 8-909-012-83-98

Пенсионер Только для пенсионеров
Купон на одно бесплатное объявление

Заполняйте разборчиво и печатными буквами

Текст объявления: _____

Телефон или адрес: _____

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

Фамилия _____ Телефон _____

Адрес _____ Подпись _____

ПЕРВЫЙ



06.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ
06.10 ИГРАЙ, ГАРМОНЬ ЛЮБИМАЯ! 12+
06.55 ЧАСОВОЙ 12+
07.25 ЗДОРОВЬЕ 16+
08.30 ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
СОЮЗМУЛЬТФИЛЬМА 0+
09.10 НЕПУТЕВЫЕ ЗАМЕТКИ 12+
09.30 МЕНТАЛЛИОН. НАЦИОНАЛЬНАЯ
ЛОТЕРЕЯ 12+
10.15 ЖИЗНЬ ДРУГИХ 12+
11.10 ПОВАРА НА КОЛЕСАХ 12+
12.15 Д/Ф «ГЕРОИ. ДЕСАНТ НА ЛИНИИ
ОГНЯ» 16+
13.10 Д/Ф «МОДУЛЬ. АРХИТЕКТУРА
БУДУЩЕГО» 12+
14.00 Т/С «ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ЖИЗНИ» 16+
18.00 ВЕЧЕРНИЕ НОВОСТИ
19.00 Т/С «СКРЫТЫЕ МОТИВЫ» 16+
21.00 ВРЕМЯ
23.00 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+

РОССИЯ



06.00 Х/Ф «ТЕЧЕТ РЕКА ВОЛГА» 16+
08.00 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
ВОСКРЕСЕНЬЕ
08.35 КОГДА ВСЕ ДОМА 12+
09.25 УТРЕННЯЯ ПОЧТА 12+
10.10 СТО К ОДНОМУ 12+
11.00, 17.00, 20.00 ВЕСТИ
11.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
12.00 В КРУГУ ДРУЗЕЙ 16+
12.40 Х/Ф «ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ» 12+
14.50 Х/Ф «ФИНИСТ. ПЕРВЫЙ БОГАТЫРЬ»
6+
17.50 ПЕСНИ ОТ ВСЕЙ ДУШИ 12+
22.30 ВОСКРЕСНИЙ ВЕЧЕР С
ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ 12+

НТВ



08.00, 10.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ
08.20 У НАС ВЫИГРЫВАЮТ!
12+
10.20 ПЕРВАЯ ПЕРЕДАЧА 16+
11.00 ЧУДО ТЕХНИКИ 12+
11.50 ДАЧНЫЙ ОТВЕТ 0+
13.00 НАШПОТРЕБНАДЗОР 16+
14.00 10 ЛЕТ В ЭФИРЕ! «ОДНАЖДЫ...»
16+
15.00 СВОЯ ИГРА 0+
16.20 СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ...
16+
18.00, 19.40 Т/С «ДЕЛЬФИН»
16+
22.40 БЕЛЫЕ НОЧИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА 12+

МАТЧ ТВ



08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. UFC.
МАНЕЛЬ КЕЙПЕ ПРОТИВ КИОДЖИ
ХОРИГУЧИ. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ США 16+
09.00, 11.10 НОВОСТИ
09.05, 13.35, 21.45 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
11.15 ЧЕМПИОНЫ НА ВСЕ ВРЕМЕНА.
ВЛАДИМИР КОВАЛЕВ 12+
11.55 СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ.
КОМАНДЫ. ПРОИЗВОЛЬНАЯ
ПРОГРАММА. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
ИЗ ФРАНЦИИ
13.05 ДЕЛО № 16+
14.55 БОКС. «ДИНАМО»-«СПАРТАК».
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ ЙОШКАР-
ОЛЫ
16.55 ФУТБОЛ. ЛИГА ПАРИ. «АРСЕНАЛ»
(ТУЛА)-«ТОРПЕДО» (МОСКВА).
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
18.55 ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ ПО ВОДНЫМ
ВИДАМ СПОРТА. СИНХРОННОЕ
ПЛАВАНИЕ. СМЕШАННЫЕ ДУЭТЫ.
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА.
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ
ФРАНЦИИ
20.25 ПЛЯЖНЫЙ ФУТБОЛ. МОСКОВСКИЙ
МЕЖДУНАРОДНЫЙ КУБОК. ФИНАЛ.
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
22.00 ФУТБОЛ. АЛЬФА-БАНК.
РОССИЙСКАЯ ПРЕМЬЕР-ЛИГА.
«АХМАТ» (ГРОЗНЫЙ)-«СПАРТАК»
(МОСКВА). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

КУЛЬТУРА



06.30 Д/Ф «ВОРОНЫ БОЛЬШОГО ГОРОДА»
16+
07.25 М/Ф «ОСТРОВ СОКРОВИЩ».
«СОКРОВИЩА КАПИТАНА ФЛИНТА»
16+
08.30, 23.05 Х/Ф «СКАЗАНИЕ О ЗЕМЛЕ
СИБИРСКОЙ» 6+
10.10 КЛАССНАЯ ТЕМА! 16+
10.40 Д/Ф «ЛЮБОВЬ СОКОЛОВА. СВОЯ
ТЕМА» 16+
11.20 Х/Ф «ОСЕННИЕ УТРЕННИКИ» 16+
13.35 Д/Ф «СОВЫ. ДЕТИ НОЧИ» 16+
14.30 М/Ф «ТАЙНА ТРЕТЬЕЙ ПЛАНЕТЫ»
16+
15.20 КИНО О КИНО 16+
16.05 Х/Ф «МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ» 16+
17.25 ПЕСНЯ НЕ ПРОЩАЕТСЯ... 1972 16+
18.15 Х/Ф «СОКРОВИЩА ФАРАОНОВ» 16+
19.30 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
19.45 Х/Ф «АТТЕСТАТ ЗРЕЛОСТИ»
12+
21.20 ОПЕРА В ЦАРИЦЫНЕ 16+

Домашний



06.30, 10.40 Х/Ф «ВСЕГДА ГОВОРИ
ВСЕГДА»
16+
07.10 Х/Ф «НОЧНАЯ СКАЗКА»
16+
19.00 Х/Ф «В ЗАПАДНЕ»
16+
23.20 Х/Ф «СОЛНЦЕ, МОРЕ И ЛЮБОВЬ»
16+

МИР



06.10 Х/Ф «ТРЫН-ТРАВА»
16+
07.40 РОЖДЕННЫЕ В СССР
16+
08.10 ДИКТОР ДЕЛАЕТ
16+
08.40 ФАЗЕНДА ЛАЙФ
6+
09.05, 10.10 Х/Ф «В ЗОНЕ ОСОБОГО
ВНИМАНИЯ»
16+
10.00, 13.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ
ДЕНЬ 12+
11.20 Х/Ф «ОТВЕТНЫЙ ХОД»
16+
13.15, 18.15 Т/С «ДРУЖИНА»
16+
21.00 Х/Ф «ДВЕНАДЦАТЬ СТУЛЬЕВ»
16+

ЗВЕЗДА



07.15 Х/Ф «ОТВЕТНЫЙ ХОД»
12+
09.00 НОВОСТИ НЕДЕЛИ
16+
09.25 СЛУЖУ РОССИИ
12+
09.55 ВОЕННАЯ ПРИЕМКА
12+
10.40 ЛЕГЕНДЫ АРМИИ С АЛЕКСАНДРОМ
МАРШАЛОМ
12+
11.30 Д/Ф «СТАЛЬНАЯ ДИВИЗИЯ. ДОРОГА
НА ЧАСОВ ЯР»
16+
12.25, 18.15 Т/С «БАТЯ»
16+
18.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
20.30 Д/Ф «НЕЗРИМЫЙ БОЙ»
16+
23.55 Х/Ф «ФЕЙЕРВЕРК»
12+

ТВ Центр



06.00 Х/Ф «СЕРЕЖКИ С САФИРАМИ»
12+
09.30 Х/Ф «ПРИЗРАКИ АРБАТА»
16+
11.30, 14.30 СОБЫТИЯ
11.50 Х/Ф «СОБАЧЬЕ СЕРДЦЕ»
12+
14.45 Д/Ф «ДОРОГИЕ ТОВАРИЩИ»
16+
15.35 Д/Ф «ОХОТА НА МАНЬЯКА»
16+
16.20 Д/Ф «НАСТОЯЩИЙ ДЕТЕКТИВ»
16+
17.10 Х/Ф «ИДЕАЛЬНОЕ ЗАБЛУЖДЕНИЕ»
16+
21.10 Х/Ф «ВЗГЛЯД ИЗ ПРОШЛОГО»
12+

СПАС



06.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ НА СПАСЕ 0+
06.15 МЕТАНОЙ 12+
07.30 ПРОСТЫЕ ЧУДЕСА 12+
08.30 ЛЕТО ГОСПОДНЕ. ИЛЬИН ДЕНЬ 6+
10.10 ОТ ВОСКРЕСЕНИЯ ДО
ВОСКРЕСЕНИЯ 6+
12.00 БОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТУРГИЯ. ПРЯМАЯ
ТРАНСЛЯЦИЯ 0+
14.25 СОФИЯ 12+
15.50 РУССКИЙ МИР 12+
16.55 Х/Ф «ОСЕННИЕ СНЫ» 6+
18.35 Х/Ф «ГОСТЬ С КУБАНИ» 0+
20.00 ПАРСУНА. С ВЛАДИМИРОМ
ЛЕГОЙДОЙ 16+
21.00 БЕСОГОН 18+
22.00 ГЛАВНОЕ. С АННОЙ ШАФРАН.
НОВОСТИ НА СПАСЕ 16+
23.25 ШПИКОВ 12+
23.35 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
23.45 Д/Ф «ДИВНАЯ ИСТОРИЯ ГОРОДА
А» 6+

5 канал



06.25, 07.10, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00 Т/С
«ГОСПОДА ОФИЦЕРЫ»
16+
12.00, 12.55, 13.45, 14.40, 15.25,
16.20, 17.05, 18.00, 18.55, 19.40,
20.35, 21.25, 22.15, 23.05 Т/С
«ЛИКВИДАЦИЯ»
16+
23.55 Т/С «ЧУЖОЙ»
16+

ТНВ



ТЕЛЕПРОГРАММА НЕ ПРЕДОСТАВЛЕНА
ТЕЛЕКОМПАНИЕЙ

ОТВ



09.00, 18.00,
22.20 НОВОСТИ ТАУ 9 1/2.
ИТОГИ НЕДЕЛИ
16+
06.00, 16.00
Д/Ф «ДОБАВКИ»
12+
06.30, 15.30 НАУКА ЕСТЬ
12+
07.00, 11.05,
12.00, 19.00
ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ
16+
07.55, 09.55,
11.55, 13.55,
17.55, 19.55
ПОГОДА НА ОТВ
6+
08.00 СВАТЫНИ РОССИИ
12+
10.00, 10.30,
16.30, 17.00
ДНК РОССИИ
12+
10.55 ВЕСТНИК КОРПОРАЦИЙ
16+
12.50 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК.
ИТОГИ НЕДЕЛИ
16+
13.15 ПРОКУРАТУРА. НА СТРАЖЕ
ЗАКОНА
16+
13.35 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ
16+
14.00 КОНЦЕРТ АНСАМБЛЯ
ИМЕНИ А.В.АЛЕКСАНДРОВА.
БОЛЬШОЙ ТЕАТР
12+
17.30 О ЛИЧНОМ И НАЛИЧНОМ
12+
20.00 Х/Ф «ДЕВЯТЬ ДНЕЙ ДО ВЕСНЫ»
16+
23.20 Х/Ф «ПЕРВЫЙ ТРОЛЛЕЙБУС»
6+

ОТР



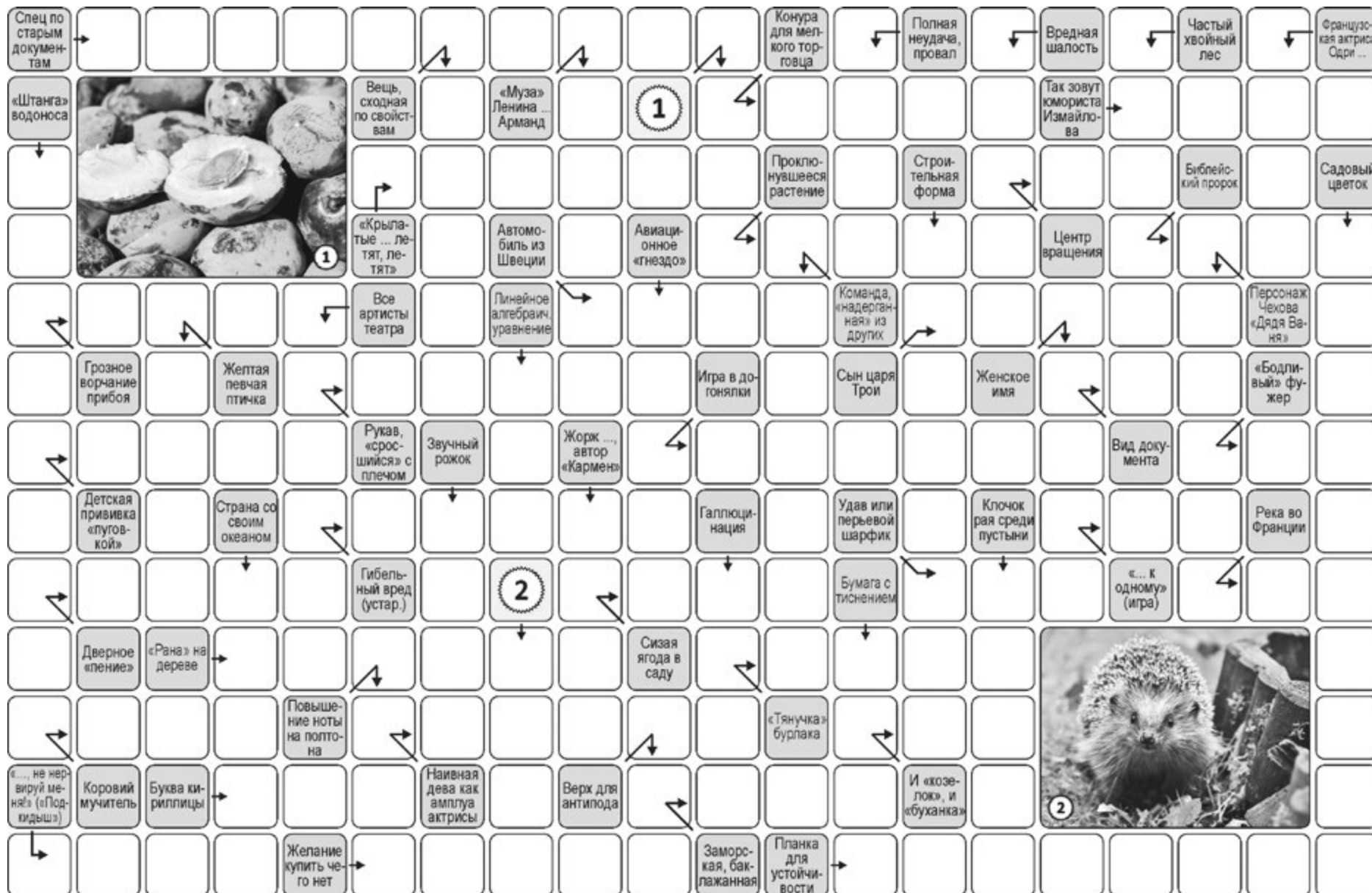
06.00, 07.00, 07.45 ТСН-ДАЙДЖЕСТ 16+
06.15, 17.00 ЗАПИСКИ ВОЕНВРАЧА 16+
06.55, 08.10 ТЕРРИТОРИЯ РИСКА 12+
07.15, 18.15 ТОБОЛЬСКАЯ ПАНОРАМА
16+
07.30 НОВОСТИ ГОЛЫШМАНОВО 16+
08.00 ПЕРЕКРЕСТОК 72 16+
08.15 НОВОСТИ КАЗАНСКОЕ 16+
08.30 НОВОСТИ ИШИМА. ИТОГИ 16+
08.45 СВОИ ГЕРОИ 16+
09.00, 15.40 КАЛЕНДАРЬ 12+
09.25 НА ПРИЕМЕ У ГЛАВНОГО ВРАЧА
16+
10.20 МОЯ ИСТОРИЯ 16+
11.10 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 12+
11.25 Х/Ф «ЗОЛОТЫЕ РОГА» 12+
12.40, 14.05 Х/Ф «ДОСТОЯНИЕ
РЕСПУБЛИКИ» 12+
14.00, 21.00 НОВОСТИ
14.55 КОНСТРУКТОРЫ БУДУЩЕГО 12+
15.10 СВЕТ И ТЕНИ 16+
16.05 БОЛЬШАЯ СТРАНА. НА БЛАГО
ОТЕЧЕСТВА 12+
17.40 ТЕРРИТОРИЯ РИСКА 6+
17.45 НОВОСТИ ОМУТИНСКОЕ 16+
18.00 УДАЧИ НА ДАЧЕ 12+
18.30 ВЫСОТА СМЕРТИ. ЗАБЫТАЯ
СТРАНИЦА ИСТОРИИ 16+
19.00, 21.15 Х/Ф «ЗОЛОТОЙ ТЕЛЕНОК»
12+
22.05 Х/Ф «ЖИТЬ» 16+
23.15 Д/Ф «ИСТОРИЯ КИНО. НОВОЕ
ПОКОЛЕНИЕ» 18+

РЕН ТВ



06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 23.00 НОВОСТИ
16+
09.00 САМАЯ НАРОДНАЯ ПРОГРАММА
16+
10.00 ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО?
16+
11.00 НАУКА И ТЕХНИКА 16+
12.00, 16.00 ИНФОРМАЦИОННАЯ
ПРОГРАММА 112 16+
13.00 НЕИЗВЕСТНАЯ ИСТОРИЯ
16+
14.00 Д/Ф «ЛЕГЕНДЫ И МИФЫ» 16+
16.55 ЧТО МЫ ЗНАЕМ О ПЛАНЕТЕ
ЗЕМЛЯ? 16+
17.55, 23.25 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ
СПЕЦПРОЕКТ 16+
18.55 Т/С «СПЕЦНАЗ-2»
16+

СКАНВОРД



Ответы на сканворд, опубликованный в предыдущем номере. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Марафет. Подгруппа. Роу. Ничего. Брюле. Йоко. Пво. Фрахт. Антураж. Ларин. Тальков. Рено. Анероид. Пас. Лак. Окрас. Трость. Унисон. Афиша. Ласа. Адепт. Углевод. Пирог. Орало. Эпиталама. Адамс. Лор. ПО ВЕРТИКАЛИ: Аферистка. Руина. Хлоп. Флейта. Растрата. Тройкин. Недотепа. Губка. Пим. Рондо. Татра. Ильф. Узда. Ирга. Днепр. Куш. Вата. Наука. Рогожа. Лаос. Лос. Колер. Карнавал. Соло. Конквистадор.

КУДА ГЛАЗА ГЛЯДЯТ?

ИСТОРИЯ ПРИВЫЧНЫХ ВЕЩЕЙ

Ирина Зеленцова Фото предоставлено автором



Я потеряла очки. «Ну и что? – скажете вы. – С кем не бывает»! Конечно, такое часто случается. Купить новые я смогла только три дня спустя. За это время мир для меня поблек. Поневоле пришлось задуматься о важности этого аксессуара...

Все началось с... чечевицы

Вряд ли найдется человек, который хотя бы раз в жизни не надевал очки – с диоптриями или солнцезащитные. Однако мало кто знает, что изобретение очков – белое пятно в истории оптики. До сих пор никто не может установить ни точную дату, ни автора этого изобретения.

Слово «линза» происходит от латинского названия чечевицы – *lentil*, ведь двояковыпуклая линза по форме схожа с чечевичным зернышком. Старейшей из них – линза из Нимруда (Древняя Ассирия, 2700 г. до н. э.). Эта линза, возможно, использовалась в качестве увеличительного стекла или зажигательного стекла, чтобы получить огонь путем концентрации солнечного света.

Самое раннее документально подтвержденное использование линз восходит к Древнему Египту, где применяли выпуклые линзы из хрусталя для увеличения небольших предметов при их изготовлении.

Древние римляне изготавливали небольшие стеклянные сферы, которые наполняли водой. В музеях их часто подписывают как «сосуды для косметики». Но любой физик скажет: сфера с водой – простейшая, но эффективная линза. Римляне использовали их как «зажигательные стекла» для разведения огня.

В своей «Естественной истории» Плиний Старший (I век н.э.) описывает удивительные вещи. Он рассказывает о мастерах Каликрате и Мирмекиде, которые создавали микроскопические модели муравьев и повозок – столь крошечные, что их детали были не видимы невооруженным глазом.

Как можно создать такое без увеличения? Итальянец Франческо Веттори,

создавший микроскоп в XVIII веке, изучая античные геммы (броши) размером с половину чечевичного зерна, был категоричен: это невозможно сделать без мощной оптики!

Загадка из Нимруда

Самым известным доказательством существования древней оптики является так называемая линза Лейярда, или Нимрудская линза. Ее нашел британский археолог Генри Лейярд в 1850 году при раскопках ассирийского дворца в Нимруде на территории современного Ирака.

Овальный кусок горного хрусталя, датируемый 750-710 годами до н.э., специалисты Британского музея осторожно называют «декоративной вставкой». Но физические свойства предмета говорят, что это – линза с фокусным расстоянием около 12 см, дающая трехкратное увеличение. Она имеет особую форму, что позволяет исправлять астигматизм. Возможно, ее использовали ювелиры для тонкой работы или жрецы для разжигания священного огня «лучами с неба».

Живой взгляд статуй

Древний Египет поставил производство оптики на поток. Речь – о знаменитых глазах египетских статуй IV и V династий (4500 лет назад). «Глаза» представляют собой сложные оптические конструкции, сделаны из полированного горного хрусталя. Передняя поверхность – выпуклая, как роговица, задняя – плоская, с нарисованной радужкой. В центре высверлено углубление, имитирующее зрачок, которое заполнено черной смолой.

Благодаря преломлению света и идеально подобранной кривизне линзы, глаза статуи кажутся живыми. Они «следят» за зрителем, меняя выражение в зависимости от угла зрения. Технология обработки кварца была настолько высокой, что повторить ее смогли далеко не все современные мастера.

От Нерона до Архимеда

Античный мир тоже был знаком с оптикой. Такая история связана с императором Нероном: Плиний пишет, что император наблюдал за боями гладиаторов через «смарагд» (изумруд). Долгое время считалось, что Нерон использовал камень как солнечные очки. Но современные исследователи склоняются к версии, что это был монокль. Нерон был близорук, вогнутая линза из драгоценного камня помогала ему видеть происходящее на арене четче. А изумруд, кстати, мог быть не настоящим, а качественным зеленым стеклом или бериллом – римляне умели их обрабатывать.

Легендарная история связана и с Архимедом. Во время обороны Сиракуз в 212 году до н.э. он якобы сжег римский флот с помощью зеркал. Скептики много раз пытались опровергнуть это, утверждая, что поджечь движущийся корабль солнечным зайчиком невозможно. А греческий инженер Иоаннис Саккас в 1973 г. доказал обратное. Используя 70 медных зеркал, он направил солнечные лучи на макет корабля с расстояния 50 метров. Судно вспыхнуло за несколько секунд. Так что «лучи смерти» Архимеда – вполне реальная, хоть и сложная в исполнении технология фокусировки света.

Викинги и высокие технологии

Удивительные находки, подтверждающие мастерство древних оптиков, были сделаны у викингов. На шведском острове Готланд, в местечке Висбю, нашли коллекцию линз из горного хрусталя, датируемых XI–XII веками. Линзы Висбю имеют эллиптическую форму, что позволяет избежать искажений по краям изображения.

Такое качество обработки стало доступно европейской науке только в XVII веке. А викинги или мастера, у которых они эти линзы купили, возможно, в Византии, делали это на 500 лет раньше.

Более века археологи смотрели на эти предметы и не видели очевидного. Речь – об оптических линзах тысячелетней древности: тонких, искусно обработанных инструментах из горного хрусталя и стекла, которые доказывают, что древние знали об оптике гораздо больше, чем принято считать.

Специалист по истории науки Роберт Темпл провел настоящее детективное расследование. Обойдя музеи мира, он обнаружил сотни предметов, которые десятилетиями пылились на полках с табличками «украшение», «бусина» или «деталь инкрустации». Но их назначение было иным: улучшать видимость, корректировать зрение, фокусировать солнечный свет для добычи огня.

В научной среде долгое время царил скепсис. Казалось немыслимым, что в эпоху колесниц и бронзовых мечей люди могли владеть технологиями, которые мы привыкли связывать с эпохой Галилея или Ньютона. Но факты – вещь

упрямая, наука вынуждена пересмотреть взгляды на «примитивность» древних технологий.

Рождение очков

XI век – век изобретения «камней для чтения». Это были примитивные плоско-выпуклые линзы, сделанные с помощью резки стеклянного шара пополам. Их часто использовали монахи при чтении рукописей.

Линзы получили широкое распространение в Европе в 1280-х. Это время стало началом шлифования и полировки линз для очков сначала в Венеции и Флоренции, позже – на фабриках по изготовлению очков в Нидерландах и Германии.

В XIII веке английский философ Роджер Бэкон описал использование линз для коррекции зрения. Это открытие оказало глубокое влияние на жизнь бесчисленного множества людей, страдающих нарушениями зрения.

Возможности будущего

Разработка линз для микроскопов в XVI веке открыла новую область научных исследований. Антони ван Левенгук впервые смог наблюдать микроскопические организмы. Это произвело революцию в понимании биологии и проложило путь к вакцинации от опасных инфекций.

В XIX веке родилась фотография, которая навсегда изменила то, как мы запечатлеваем и документируем окружающий нас мир. Революционная разработка опиралась на использование линз для фотоаппаратов.

Выиграла от развития технологий изготовления линз и медицина. К примеру, в середине XIX века был изобретен офтальмоскоп, позволяющий врачам исследовать внутренние структуры глаза. Еще одним достижением медицинской оптики стало изобретение эндоскопа. Тонкий инструмент, оснащенный линзами, позволяет врачам выполнять процедуры внутри организма без хирургического вмешательства.

А как же обойтись без линз в исследовании космоса! Телескоп «Хаббл», запущенный в 1990 г., оснащенный комплексом сложнейших объективов и зеркал, произвел революцию в понимании Вселенной благодаря потрясающим изображениям. Его объективы запечатлели галактики, туманности, рождение звезд, предоставив беспрецедентные виды глубокого космоса.

Узнав обо всем этом, я бережнее буду относиться к своим новым очкам. Ведь и они – часть оптической истории человечества.



Молоко для взрослого – польза или вред?



ВОПРОС-ОТВЕТ

Римма Врубель

Выйдя на пенсию, Людмила Михайловна Потомова переехала в деревню Луговая Талицкого района, стала хозяйкой большого огорода, завела коров. Теперь ходит в магазин только за солью, подсолнечным маслом и сахаром, остальные продукты – свои. И вдруг – неожиданный звонок от нее: «Услышала от деревенских жителей, что, мол, молоко вредно пожилым людям. Неужели это правда?».

Испокон веков хлеб и молоко были в России основными продуктами питания. Про холодильники тогда слыхом не слыхивали, летом крынки с молоком хранили в погребах. До сих пор помню вкус домашней простокваши. Ее хлебали ложками – такой густой она была. Словом, в деревне никогда не жили без молока. И вдруг оно стало вредным? Меня заинтересовал этот вопрос, в поисках ответа проштудировала много литературы и нашла больше плюсов в защиту любимого напитка, чем минусов.

В молоке присутствует очень ценный витамин В12, который нормализует пищеварительные процессы, улучшает память, что очень важно для пожилых людей, способствует укреплению сердечно-

сосудистой системы, снижению уровня холестерина, приводит в норму метаболизм. Молочная продукция участвует в синтезе ДНК, выработке лейкоцитов, гемоглобина, способствует расщеплению пищевых белков. В молоке содержатся кальций и витамин Д, регулярное употребление молока делает кости крепкими, способствует быстрому заживлению переломов, формирует зубную ткань. В этом ценнейшем продукте нуждаются нервная и сердечно-сосудистая системы. Доказано, что молоко обладает противоопухолевыми качествами.

Пожилым людям оно помогает бороться с бессонницей и стрессами, укрепляет иммунитет, ускоряет эвакуацию вредных веществ, нормализует кровяное давление и стимулирует рост мышечной массы.

Но есть и противопоказания к употреблению молока в чистом виде. У некоторых людей бывает непереносимость лактозы – молочного сахара, они могут испытывать тошноту, диарею. У кого-то употребление молока может спровоцировать аллергию, стать причиной лишнего веса. Надо быть осторожными и людям, страдающим атеросклерозом и мочекаменной болезнью. Но это – исключения.

Если вам не рекомендуется пить коровье молоко, пейте козье – в его составе почти нет лактозы. Особенно полезно оно людям, страдающим диабетом любого типа и другими заболеваниями, связанными с нарушением обмена веществ.

Многие, особенно живущие в деревне, обожают парное молоко. Но как раз оно далеко не безопасно, есть риск попадания в него болезнетворных бактерий в результате контакта с воздухом или некачественной обработки вымени.

Пастеризованное молоко надежнее, оно подвергается обработке в стерильных условиях. Современные методы пастеризации сохраняют в нем все полезные компоненты, не изменяя вкуса.

Пожилым стоит прислушаться к совету врачей подогреть молоко перед употреблением, холодное усваивается хуже.

Долгожданный, но коварный ультрафиолет

СОВЕТЫ ВРАЧА

Наталья Березнякова

Лето на Урале скупо на солнечные дни. Тем радостнее встреча с ультрафиолетом, под воздействием которого в организме вырабатывается важный витамин D. Но не следует забывать о коварстве солнечных лучей.

Кандидат мед. наук, хирург, дерматонколог Алексей Дмитриевич Гетьман отвечает на вопросы о профилактике и лечении новообразований кожи.

– Что делать, если у человека чувствительная кожа и, работая на садовом участке, он не раз за сезон может обгореть, хотя и старается защититься от солнечных лучей? Следует наблюдать у дерматолога или онколога?

– Степень риска развития меланомы зависит от фототипа кожи и общего количества родинок на теле человека. Чаще эта опухоль возникает у рыжеволосых и блондинов, которые относятся к первому и второму фототипам. Их светлая кожа чувствительна к солнечному ультрафиолету. Выше риск возникновения злокачественных новообразований кожи и у людей, у которых на теле имеется более 30 пигментных невусов. Профилактические осмотры кожных покровов лицам, входящим в эти группы, рекомендуется проходить с периодичностью раз в год.

Кроме этого, проходить врачебные осмотры желательно, если случилось три и более солнечных ожога; у кровных родственников была меланома; вы страдаете псориазом и получали терапию с применением ультрафиолетового облучения; ваш возраст – старше 60 лет.

Главное средство профилактики рака

кожи – защита от избыточного воздействия ультрафиолетового излучения. Людям, входящим в группу риска, следует ограничивать количество поступающего к коже естественного солнечного ультрафиолета: контролировать время и сроки пребывания на солнце, использовать солнцезащитные средства, в том числе при работе на садовом участке.

– Летом опасно не только активное солнечное облучение. Как быть, если укусил овод или другое насекомое? На месте укуса появилось уплотнение, болит и чешется. Что это может быть?

– Если уплотнение появилось именно на месте укуса кровососущего насекомого, имеет коричневый оттенок, существует длительное время, не меняется внешне, болезненное при надавливании, располагается в толще кожи, не возвышаясь над ней, то, вероятнее всего, это доброкачественная опухоль, которая называется дерматофибромой. Но истинный диагноз может установить только дерматолог после обследования. Советую обязательно обратиться к нему.

– Читатели в письмах просят рассказать о возрастных пигментных пятнах: как с ними бороться?

– Существует большое количество вариантов пигментаций кожи, возникающих у людей старшего возраста. Таким образом проявлять себя могут самые разные заболевания – от безобидных до довольно серьезных. Прежде чем начинать бороться с пигментацией кожи, проконсультируйтесь у дерматолога.

Заниматься самолечением новообразований кожи нельзя категорически. Поэтому советую в любом случае попасть на прием к специалисту.



И еда вкусна, и здоровью – польза

АПТЕКА НА ГРЯДКЕ

Вера Григорьева

О том, как важно для собственного здоровья контролировать количество потребляемой соли, на страницах «Пенсионера» говорили терапевты, кардиологи, неврологи. Но фанатов крепко посоленной пищи по-прежнему множество.

Врач-диетолог регионального центра медицинской профилактики Ирина Бородина рассказывает, как сделать, чтобы любимые блюда не теряли привычного вкуса, а соли в еде при этом стало меньше. На помощь приходят пряные травы.

Где притаилась опасность

– Любителей «посолонее» немало, особенно среди мужчин. Вреден для здоровья именно переизбыток соли. При многих хронических заболеваниях необходимо значительно ограничивать ее суточное потребление. Нормой счи-



тается не более 5 г в сутки – одна чайная ложка без горки. Все, что сверх этого, – уже чрезмерно. При сердечно-сосудистых заболеваниях, болезнях почек, некоторых патологиях эндокринной системы количество следует уменьшать до двух-трех граммов. Кстати, в упомянутые 5 г входит не только та соль, которую мы добавляем при приготовлении, но та, что уже содержится в продуктах. Потребители забывают о том, что полуфабрикаты – «магазинные» пельмени, соусы – кетчуп, майонез и прочее, консервы, колбасы уже содержат в составе соль. Не стоит забывать и о сыре, особенно его «соленых» вариантах – брынзе, фете.

Даже минеральная вода из некоторых источников содержит большой объем натрия. Концентрация этого элемента не должна превышать 200 мг/л (инфор-

мация всегда указана на этикетке). Если больше, он может повышать давление, способствовать накоплению жидкости в организме, вызывая отеки.

Соль человеку необходима. В частности, для процесса кроветворения. Но ее переизбыток увеличивает объем циркулирующей в организме крови, растет нагрузка на сердечно-сосудистую систему. Давление повышается, не исключены сосудистые катастрофы. Вот почему солонка на столе пациентов с артериальной гипертензией – мина замедленного действия.

А что взамен?

Уменьшить количество употребляемой соли и обогатить вкус еды помогут приправы. Например, лимонный сок можно использовать почти в любом блюде, включая супы, мясные и рыбные

блюда. Сбрызгивайте соком лимона рыбу и курицу перед подачей, добавьте лимонного сока к обжаренным овощам.

В качестве приправ хороши чеснок, перец, пряные травы – базилик, розмарин, тимьян и другие. Обогащают вкус блюд укроп, петрушка, кинза. Они почти не содержат натрия, помогут не только сократить потребление соли, но и вывести ее избыток из организма.

Солите блюдо непосредственно перед едой. Если приправить пищу во время готовки, вкус соли становится менее выражен, организм не сразу «распознает» его. Отсюда – желание досаливать готовую еду.

Уберите солонку с обеденного стола. Нередко мы сдабриваем еду по привычке, даже не попробовав. Если соли под рукой не будет, вы и не вспомните о ней. Ешьте больше продуктов, богатых калием: бананы, картофель, шпинат. Калий помогает быстрее вывести излишки соли из организма.

Проверенный способ снизить потребление соли и строго его контролировать – не солите еду во время готовки, а досаливайте уже в своей тарелке. А соли в солонку на день насыпайте ровно три или пять граммов, все зависит от вашего здоровья. Проверено: на день точно хватит, еще и останется.

ОТЧЕГО СМОРОДИНА ПОТЕРЯЛА СЛАДОСТЬ

«Заметила, что нынче черная смородина не такая сладкая, как раньше. В чем причина? Может, чем-то подкормить ее нужно для улучшения вкуса?» – с таким вопросом обратилась екатеринбургенка Полина Васильевна Нечаева.

СОВЕТЫ БЫВАЛОГО САДОВОДА

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

Ягоды черной смородины отличаются высоким содержанием витамина С, поэтому кислинка в них – норма. Но если ее много, это настораживает.

Основные причины повышения кислотности ягод – избыток азота и влаги в почве, возраст куста и недостаток света.

Смородина – светолубивая культура, даже полутень

снижает накопление сахаров на 30–40 процентов. Листья, не получающие достаточно солнечной энергии, не могут синтезировать глюкозу, зато кислота, наоборот, накапливается с удвоенной силой.

В первой половине нынешнего лета небо над Уралом почти ежедневно было закрыто тучами, не пропускающими солнечные лучи. Оттого и клубника, и смородина созрели водянистыми и кислыми. Сыграла неблагоприятную роль и переувлажненность почвы. При застое воды корни «задыхаются», резко снижается поступление микроэлементов, ягоды теряют привычный вкус. И подкормок для повышения сахаристости черной смородины, к сожалению, не существует.

Еще смородина не любит тесноты. Если куст нельзя переместить на новое место, то хотя бы обрежьте нижние ветки растущих поблизости деревьев. Во время сбора урожая удаляйте сухие ветки и те, что с минимальным количеством ягод. Это облегчит жизнь кустам.



Селекционеры вывели немало сортов черной смородины с высоким содержанием сахаров и низкой кислотностью. Самые распространенные – «Сластена», «Дачница», «Память Мичурина» и другие. А вот популярная на Урале «Голубка» как раз обладает высокой кислотностью. Это нужно учитывать, приобретая новый посадочный материал.



ДАРЫ ЛЕСА

Вы возвращаетесь из леса, в корзине лежат белые, подберезовики, пара молодых маслят, горсть лисичек, сыроежки и несколько груздей. Все отправляется в одну кастрюлю, отваривается, потом жарится с луком. Вроде вкусно, но белые растеряли аромат, лисички стали жестковатыми, грузди горчат, сыроежки расползлись в кашу...

Просто делить грибы только на съедобные и несъедобные мало. Разбираемся, где и какой из популярных грибов раскрывается лучше всего, а где его использовать не нужно.

Белый гриб. Самый ароматный и по-настоящему универсальный: плотная мякоть не темнеет на срезе, ее глубокий ореховый вкус «слышно» в любом блюде. Жарка белого удается отлично, в супе он дает наваристый бульон. И сушка – его звездный час: аромат концентрируется. Чистите белые сухой щеткой или ножом, не замачивая надолго, иначе губчатый слой наберет воду. Жарьте на среднесильном огне 15–20 мин., пока не выпарится влага и не появится румяная корочка. Для сушки нарежьте пластинами толщиной 5–7 мм, сушите в электросушилке или духовке при 45–50 градусах с приоткрытой дверцей. Белый гриб в укусном маринаде теряет тонкий ореховый аромат. По той же причине не засыпайте его обилием пряностей.

Подберезовик. На срезе и при готовке мякоть быстро темнеет, старые грибы становятся водянистыми и дряблыми. Зато молодой крепкий подберезовик хорош в любом домашнем блюде. Идеален для супа и жарки с картошкой, тушения со сметаной, грибной икры и начинке для пирогов. Сушится тоже неплохо.

У КАЖДОГО ГРИБА СВОЙ СЕКРЕТ

Мыть долго не нужно, достаточно быстро сполоснуть. Для жарки режьте средними кусками и первые минуты держите на сильном огне без масла, чтобы выпарить влагу, потом добавляйте масло и лук. На суп нарежьте помельче. В светлый сливочный соус, в крем-суп его лучше не класть, гриб потемнеет и сделает соус грязновато-серым. Не нужно жарить переросшие грибы с рыхлым, набухшим трубчатым слоем. Они превратятся в водянистую кашу.

Подосиновик. На срезе мякоть почти сразу синее, потом чернеет – это реакция на воздух, а не признак порчи. Отлично жарится и тушится, плотная мякоть держит форму и не разваливается при готовке. Дает основу наваристым супам, хорош в пирогах и в жарехе с картошкой. Сушится прекрасно. Режьте подосиновик крупными кусками, тонкие ломтики он не любит. Жарьте на сильном огне: дайте выпариться воде, потом добавьте масло. Если планируете заморозку, сперва отварите грибы 15–20 минут. Не берите его в блюдо, где важен светлый аппетитный цвет, почерневшие кусочки выглядят неопрятно.

Масленок. Особенно хорош в мариновании: молодые грибочки сохраняют форму и впитывают маринад. Вкусен он в супе, тушеном и жареном. Крупные при жарке расползаются в кашу. Мелкие и ломаные удобно пустить в икру. Снимите со шляпок скользкую кожицу и только потом мойте грибы. Перед маринованием отварите маслята 15–20 минут и слейте первый слизистый отвар, тогда маринад останется прозрачным.

Лисичка. Гриб раскрывается в быстрой жарке с молодой картошкой и луком, сметане, сливочном соусе, омлете и пирогах. Долгое кипячение делает их жесткими, в супе их лучше не передерживать. Промывайте складчатую нижнюю часть шляпки особенно тщательно, в ребрышки любит забиваться песок. Крупные грибы режьте, мелкие оставляйте целыми. Жарьте на среднем огне 15–20 минут, не дольше, иначе станут резиновыми. На зиму лисички лучше заморозить обжаренными: сырые после разморозки горчат.

Опенок осенний. Хорош для маринования, икры, жарки и начинок, но требует предварительного отваривания в течение 20–30 минут. Крепкие шляпки оставляйте целыми, длинные жесткие ножки пускайте в икру или начинку, при жарке они останутся резиновыми.

Рыжик. Классика для гриба – засолка, нередко сухим способом, вообще без вымачивания, потому что горечи в нем нет. Отлично идет быстрая обжарка

на сливочном масле и запекание, еще он прекрасно дружит со сметаной и картошкой. Если маринад, то с минимумом специй. Долгое отваривание и тушение рыжику противопоказаны, он теряет упругость и вкус. Мыть рыжики долго не нужно, достаточно протереть или быстро сполоснуть. Для сухого посола сложите шляпки вниз, пересыпьте солью – 40–50 г на килограмм, поставьте под легкий гнет, через несколько дней они готовы. Для жарки бросайте на разогретую сковороду и держите 5–10 минут на среднем огне, без лишнего специй.

Груздь. Горчит, просто пожарить его не получится. Холодная и горячая засолка – его прямое назначение. Тарелка соленых груздей со сметаной, репчатым луком и горячей картошкой – готовое застолье. Вымачивайте грузди 2–3 дня в холодной воде, меняя ее 2–3 раза в сутки, чтобы ушел едкий сок. Держите под легким гнетом, чтобы грибы не всплывали, и в прохладе, иначе закинут. При горячем способе грузди вместо вымачивания отваривают 20–30 минут. Частая ошибка – пропустить этап вымачивания. Одна такая партия способна испортить горечью всю банку засолки.

Волнушка. Классический засолочный гриб с едким млечным соком. Перед засолкой или маринованием вымачивают или отваривают, иначе горечь испортит всю заготовку. Засолка и маринование после правильной обработки – вот амплуа этого гриба. Вымачивайте волнушки 1–2 дня в холодной воде, меняя ее несколько раз, либо отварите 15–20 минут и слейте воду. После этого солите или маринуйте.

Сыроежка. Главная особенность – хрупкость: пластинки и шляпки ломаются от одного неловкого движения. Поэтому их нужно готовить аккуратно: жарить молодые грибы, солить, пускать в икру или начинки. Долгое тушение превращает шляпки в крошево. С ярких шляпок снимите цветную кожицу, с ней уйдет и возможная легкая горчинка. Жарьте на среднем огне 15 минут, помешивая как можно реже, чтобы грибы не раскрошились. Можно перед жаркой поварить грибы 5–10 минут.

Общие правила безопасности. Готовить можно только те грибы, в определении которых вы уверены полностью. При малейших сомнениях гриб лучше выбросить. Старые, червивые, начавшие раскисать грибы использовать нельзя. Для детей и людей с чувствительным пищеварением грибы – тяжелая еда, от которой лучше отказаться.

www.botanichka.ru

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

Пенсионер

№30 (1312)

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. Шувакишская, 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. Антона Валека, 15, оф. 626.
E-mail: ps@mediakrug.ru
Сайт: газетapенсионер.рф

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

Корреспондент Т. Ковалева
Верстка Д. Терешин
Отдел подписки тел. 8 922 032-32-53

Газета распространяется по подписке, в газетных киосках, почтовых отделениях города и области. Цена – договорная.

Газета отпечатана в АО «Прайм Принт Екатеринбург», Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18, корп. Н.
Сдача номера в печать по графику – 16.00, фактически – 13.00, 21.07.2026 г.
Дата производства 21.07.2026 г.
Выход в свет 22.07.2026 г.
Тираж 4 900 экз. Заказ 5190.

Подписка на газету «ПЕНСИОНЕР» по QR-коду



О ВЫБОРАХ, МИЛОСЕРДИИ И СПРАВЕДЛИВОСТИ

...шла речь на конференции партии «Справедливая Россия», которая состоялась в минувшую субботу, 18 июля, в Екатеринбурге. Целью делегатов, которые приехали, несмотря на наводнение, перекрытые дороги, дефицит бензина, со всех концов Свердловской области, было выдвижение списков кандидатов на выборы всех уровней в единый день голосования, 20 сентября.



Кто они, кандидаты?

Удивительно, но среди кандидатур практически не было функционеров. Зато в списки включили кадрового офицера, участвующего в СВО, врачей, активистов, юристов, известных не только в регионе, но и далеко за его пределами, борцов за социальную справедливость.

Работали делегаты конференции, выдвинутые на местах, а всего в голосовании участвовали 35 человек, активно и сосредоточенно. За четыре часа обсудили 39 вопросов. Вел заседание, которое больше походило на встречу старых друзей, коллег, привыкших к сотрудничеству, председатель Совета регионального отделения партии Андрей Кузнецов.

Прежде всего, он познакомил всех со списком партийцев – кандидатов в депутаты Государственной Думы. Здесь важно сказать об областной тройке – людях, которые возглавили список и уже не первый год доказывают свою эффективность реальными делами.

Возглавляет областной список сам **Андрей Анатольевич Кузнецов**. Он – не только председатель Совета регионального отделения, но и депутат Госдумы, руководитель всероссийской сети Центров защиты прав граждан. Через эти центры прошли обращения 17 миллионов человек, людям возвращено порядка 80 миллиардов рублей – перерасчеты пенсий, отмена поборов в ЖКХ, получение бесплатных лекарств, расселение аварийного жилья.

Андрей Анатольевич – наш давний друг, человек, который никогда не бросает слов на ветер. Не случайно Указом Президента он награжден медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени. Его принцип прост: если человек пришел за помощью – нужно помочь, чего бы это ни стоило.

На второй позиции тройки в Заксобрание – наша коллега, давний друг редакции, депутат Законодательного собрания Свердловской области **Екатерина Есина**. Ее председатель Совета назвал

самым эффективным депутатом фракции в Заксобрании. И это – чистая правда: Екатерина Анатольевна погружена в проблемы здравоохранения, занимается профориентацией молодежи, созданием медицинских классов в школах. Она – из тех, кто не ждет, пока проблема решится сама собой, а идет и решает. Помогает людям получать положенные по закону бесплатные лекарства и качественную медицинскую помощь. Когда видишь, с какой самоотдачей она работает, понимаешь: именно такие люди и должны быть во власти.

Есть в областной тройке и кадровый офицер, участник СВО **Максим Чирывшев**, мобилизованный с первых дней спецоперации и удостоенный государственных и ведомственных наград. Как командир, он делает все для сохранения жизни уральских бойцов. Но мало кто знает, что до фронта Максим курировал от Центров защиты прав граждан Чкаловский и Сысертский округа, – помогал людям отстаивать права в спорах с управляющими компаниями и надзорными органами. Вот что он говорит, и с этим трудно не согласиться: «В тылу мы должны победить коррупцию. Только так мы победим в СВО и сохраним суверенитет страны. Если из-за откатов и распилов рухнул дом или взорвался газ, погибли люди, это – не хозяйственное преступление, а убийство». Вот такой он, наш кандидат, – прямой, честный, не боящийся называть вещи своими именами.

Партийная программа и любовь к людям

В паузе между формированием бюллетеней, голосованием и протокольными вопросами нашлась пара минут для разговора о главном. Андрей Кузнецов напомнил мысль, которая красной нитью проходит через всю работу партии.

– Если с народом будут поступать несправедливо, немилосердно, мы всегда будем против, – заявил он. – Милосердие можно считать высшей справедливостью.

Эта мысль лежит в основе программы партии, которая была утверждена на съезде, состоявшемся недавно в Москве.

От советов домов – к Заксобранию

Кандидаты от Справедливой России будут представлены на выборах всех уровней. Особое внимание уделено выдвижению кандидатов в Законодательное собрание Свердловской области. Здесь приоритет отдан тем, кто добровольно, по зову сердца встал на защиту прав соседей и вступил в неравную подчас борьбу с империей по имени ЖКХ. Речь идет о созданных по инициативе Регионального отделения партии советах домов и их лидерах. Такая форма жилищного самоуправления не имеет аналогов в России.

Первый совет создали жители екатеринбургского микрорайона Елизавет. В 2021 году на встрече с Кузнецовым они рассказали о своих проблемах и предложили пути их решения. Результатом разговора стало первое объединение инициативных собственников жилья. Сегодня председатель этого совета **Вера Микушина** – в списке кандидатов на выборах в Заксобрание. Это очень показательный момент. Партия доверила ей представлять как одномандатнику Чкаловский округ и территориальную группу. А сотрудничают они с Верой Васильевной уже не первый год – срок, за который человек проверяется не словом, а делом. Она – уважаемый педагог, а после выхода на пенсию стала, без преувеличения, самым активным защитником прав жильцов. И это особенно важно сейчас, когда в Свердловской области проживает около 1,25 миллиона пенсионеров – пятое место в России. Из них порядка 230–260 тысяч человек продолжают трудиться. Проблемы этих людей Вера Васильевна знает не понаслышке, ведь сама через все прошла и продолжает проходить. Такой опытный и уважаемый человек очень нужен в Законодательном собрании.

Именно В.В. Микушина вместе со сподвижниками добилась того, что району выделили деньги на ремонт школы и внутридворовых проездов. Благодаря общественникам, восстановлено закрытое «за ненадобностью» почтовое отделение.

брания ему удастся добиться большего.

В списке партии – люди с конкретными историями побед. Фермер **Наталья Баженова** отстаивает права фермеров Ирбитского района и борется с монополистами. Учитель истории **Денис Каракоз**, председатель ТОС «Академический», вместе с Андреем Кузнецовым отстоял от застройки Березовую рощу – уникальный лес, на месте которого застройщики планировали возвести очередной «человейник» из стекла и бетона. В результате застройщику предложили другой участок. Сегодня Каракоз – в списке кандидатов, и это абсолютно логично: кто, как не человек, уже доказавший способность защищать интересы людей, должен идти во власть?

Не менее достойны уважения и другие кандидаты, имена которых были внесены в протоколы. Это – известные в своих территориях врачи и фельдшеры, многодетные мамы и общественники.

Петиция в защиту каждого

Общественные приемные партии работают во всех крупных городах Свердловской области. По словам работников этих приемных, а всего их 18, обиженные свердловчане идут сюда, если во всех официальных инстанциях им уже отказали. Только здесь они надеются найти и находят помощь и поддержку.

Закончилась конференция важным объявлением: «Справедливая Россия» запускает всероссийскую акцию против запланированного на октябрь повышения тарифов ЖКХ. Поддержать акцию можно самостоятельно, проголосовав по QR-коду. А на пикетах и в трудовых коллективах сборщики продолжают вести подписную кампанию. Собранные подписи лягут в основу требования о проведении федерального аудита тарифов, чтобы проверить, насколько обоснованы расчеты, кто на самом деле наживается на цифрах в наших платежках. Установить справедливые тарифы, которые не позволят коммунальщикам получать сверхприбыли, – главная цель этой кампании. И еще один уверенный шаг к установлению социальной справедливости.

Алина Басс, фото пресс-службы регионального отделения СР



Который год бьется за признание если не ветхими, то аварийными домов в своем микрорайоне председатель Центра защиты прав граждан в Нижнем Тагиле, куратор совета домов микрорайона «Северный» **Сергей Козин**. Возможно, в статусе депутата Законодательного со-



Партия СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ требует отменить повышение тарифов ЖКХ с 1 октября 2026 года!