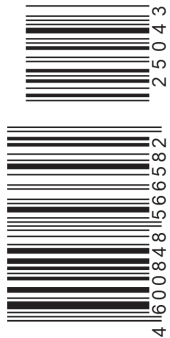


ТВПРОГРАММА
с 27 октября
по 2 ноября

Пенсионер

ГАЗЕТА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ И ЖДУТ

№ 43 (1273)
22 ОКТЯБРЯ 2025 г.Дежурный
по номеру

Пользуетесь ли вы региональными мерами соцподдержки? Какие из них, на ваш взгляд, самые эффективные?

Ваши звонки принимаются
с 23 по 28 октября.
Звоните
с 10 до 16 часов.8-912-229-31-01
Марина Георгиевна
Блинова

В ГОСДУМЕ ПРЕДЛОЖИЛИ РАССЧИТЫВАТЬ МИНИМАЛЬНУЮ ПЕНСИЮ, ИСХОДЯ ИЗ МРОТ

По материалам сайтов
Фото: Яндекс.ру

Депутаты Госдумы из партии «Справедливая Россия» предложили устанавливать минимальный уровень материального обеспечения пенсионеров, исходя из минимального размера оплаты труда (МРОТ), а не из прожиточного минимума.

Законопроект по данному вопросу будет внесен на рассмотрение Государственной думы. Планируется внести изменения в закон «О государственной социальной помощи». Согласно действующему закону, общая сумма материального обеспечения неработающего пенсионера не должна быть меньше регионального прожиточного минимума. Неработающие пенсионеры с маленькой пенсией получают федеральную или региональную социальную доплату до уровня прожиточного минимума пенсионера в конкретном регионе.

Прожиточный минимум – это минимальный доход, который нужен человеку для жизни в течение месяца. Федеральный прожиточный минимум на год устанавливает правительство

страны, а величину в каждом субъекте – региональные власти. В Свердловской области в 2025 году прожиточный минимум на душу населения – 17 556 рублей. Эту величину используют, когда назначают некоторые виды пособий и социальной помощи.

Для пенсионеров в Свердловской области в 2025 году прожиточный минимум установлен в размере 15 098 рублей. Доплату к социальной пенсии получают, например, неработающие мужчины от 70 лет и женщины от 65 лет. Социальную пенсию назначают даже с нулевым стажем. С 1 апреля 2025 года это 8 824 рубля.

Эта сумма меньше прожиточного минимума, поэтому пенсионерам положена доплата. Соответственно, в нашем регионе неработающие пенсионеры с любым стажем получают в 2025 году минимум 15 098 рублей.

Новая депутатская инициатива предлагает использовать федеральный показатель МРОТ вместо регионального. Для сравнения: с 1 января 2025 года МРОТ в России составляет 22 440 рублей. Однако прожиточный минимум пенсионера в Москве



равняется 17 897 рублям, в Санкт-Петербурге – 6 623, в Красноярском крае – 16 928, в Краснодарском – 14 641... О Свердловской области уже сказано выше.

«Несоответствие между МРОТ и прожиточным минимумом пенсионеров создает необоснованный разрыв в уровне материального обеспечения между экономически активным насе-

лением и пенсионерами, чей трудовой вклад составил основу современной экономики нашей страны», – подчеркнули инициаторы нововведения. Принятие законопроекта, по словам его авторов, должно повысить качество жизни пожилых россиян и установить более справедливый принцип определения минимального уровня пенсионного обеспечения.

ГДЕ КУПИТЬ «ПЕНСИОНЕР»?

ВОПРОС-ОТВЕТ

После того как в Екатеринбурге и других городах Свердловской области массово ликвидировали киоски, которые торговали печатной продукцией, на редакцию обрушился шквал обращений.

Уральцы, которые привыкли покупать свежие выпуски «Пенсионера» в киосках, сбились с ног в поисках мест, где можно было бы приобрести любимое издание. Некоторые даже приезжали в редакцию, чтобы выяснить, где теперь продается наша газета.

Действительно, проблема оказалась очень серьезной: пострадала розничная реализация тиража не только нашего, но и всех других печатных изданий, которые выходят на территории региона. Кроме того, с рынка ушел крупный реализатор печати – предприятие, с которым сотрудничало и наше издание.

На ситуацию отреагировала и Татьяна Мерзлякова, уполномоченный по правам человека в Свердловской области. Она – профессиональный журналист и прекрасно знает, что насколько важна для читателей возможность вовремя прочитать любимое издание, особенно для старшего поколения. Т. Мерзлякова обратилась к руководителям муниципалитетов с просьбой изыскать пути решения «киосочной» проблемы.

Глава Екатеринбурга Алексей Орлов пообещал, что точки розничной продажи периодических печатных изданий в столице Среднего Урала частично будут восстановлены. Но это процесс небыстрый, а читать новые выпуски «Пенсионера» наши читатели хотят каждую неделю. Поэтому сейчас редакция активно выстраивает новые деловые связи с предприятиями, которые занимаются розничной торговлей газетами и журналами. Часть из них уже продает газету «Пенсионер».

Итак, где сейчас в Екатеринбурге можно купить наше издание?

Вот перечень адресов, рядом с которыми работают газетные киоски:

- пр. Космонавтов, 45;
- ул. Орджоникидзе, 10;
- ул. Уральских рабочих, 49;
- ул. 40 лет Октября, 52;
- ул. Белинского, 222;
- ул. Щорса, 107;
- ул. Первомайская, 24 (ДК Горького, вывеска «Пресс-центр», спуск в подвал);
- ул. Первомайская, 24А (магазин по продаже печатной продукции).

Выбирайте удобные для вас адреса.

Также купить свежие номера «Пенсионера» можно в районных почтовых отделениях. А еще – непосредственно в самой редакции газеты «Пенсионер»: **ул. Антона Валека, 15, офис 501, строго по предварительному звонку: 8-995-743-10-48.**

Мы составляем перечень мест реализации нашей газеты и в других городах и районах Свердловской области. К примеру, такой перечень по Нижнему Тагилу размещен на страничке «Пенсионера» в соцсети «ВКонтакте»: vk.com/pensioner66.

Постепенно этот список будет расширяться за счет адресов в других муниципалитетах региона.

И все же, чтобы не зависеть от экономической ситуации в системе розничной торговли, лучше подписаться на нашу газету. Подписка на «Пенсионер» на 1-е полугодие 2026 года – в самом разгаре!

Редакция

ГОЛОСУЕМ ЗА ЛУЧШИЕ ОБЪЕКТЫ «ДОСТОЯНИЕ СРЕДНЕГО УРАЛА»

КОМПЕТЕНТНО

Продолжается голосование за номинантов конкурса «Достояние Среднего Урала». Есть уникальная возможность до 1 декабря 2025 года выразить свою поддержку одному или нескольким объектам из списка TOP-15, выставленных на портал «Госуслуги».

Организатором проекта выступает Общественная палата Свердловской области.

«Достояние Среднего Урала» – конкурс об уральской идентичности. Его главная идея – в том, чтобы сами жители региона определили, какие объекты и символы отражают наше наследие и являются предметом особой гордости.

Активность голосования подтверждает: уральцы дорожат своей историей и

культурой и готовы вместе формировать образ будущего Среднего Урала.

Каждый житель региона может выбрать фаворитов, внесенных в шорт-лист. Познакомиться с ними можно на сайте: www.opso66.ru/dostoyanie-srednego-urala.

Почётного звания могут быть удостоены географические объекты, исторические события, достижения науки, художественной культуры, спорта, традиционные мероприятия, коллективы и организации, имеющие особое значение для региона.

Текущий лидер голосования – Синяя гора – набрала 1986 голосов. Синяя гора – географический объект возле поселка Баранчинский Кушвинского муниципального округа. Его уникальность – в том, что на склонах горы растут шесть видов дикорастущих орхидей и три вида папоротников, занесённых в Красную книгу Среднего Урала. Здесь же гнездится сокол-сапсан,

включённый в Красную книгу России.

Также в лидерах голосования: Нижнетагильский подносный промысел собрал 1334 голоса; Белоярская атомная станция получила 1464 голоса; Уральский федеральный университет имени Б.Н. Ельцина – 1209 голосов. Свердловская железная дорога тоже стремительно приближается к лидеру голосования, набрав 1894 голоса!

Проголосовать за кандидатов на получение статуса «Достояние Среднего Урала» можно на платформе обратной связи портала «Госуслуги» до 1 декабря текущего года: pos.gosuslugi.ru. Каждый житель области старше 18 лет может поддержать не более 5 объектов.

Церемония награждения победителей пройдет 17 января 2026 года, приуроченная ко дню основания Свердловской области. Участвуйте в голосовании



и поддерживайте кандидатов на звание «Достояние Среднего Урала»!

По материалам Общественной палаты Свердловской области

СВЕРДЛОВСКИЕ ВЕТЕРАНЫ ПОЛУЧИЛИ ЧАСТИЧКУ ВЕЧНОГО ОГНЯ

ПАМЯТЬ СЕРДЦА

Жители Свердловской области – 10 ветеранов Великой Отечественной войны – получили лампы с частичкой Вечного огня в рамках первого в России федерального проекта «Огни Победы».

Народный благотворительный проект «Огни Победы» появился в 2020 году с целью поддержки ветеранов в период пандемии.

Старт акции по поручению губернатора Свердловской области дал заместитель главы региона – руководитель аппарата губернатора и правительства Свердловской области Сергей Никонов.

В мероприятии приняли участие кадеты, школьники, студенты, представители ветеранских организаций, правительства Свердловской области, администраций Екатеринбурга и Чкаловского района. Проект приурочен к празднованию 80-ле-



тия Победы в Великой Отечественной войне и объявленному Президентом России Году защитника Отечества.

Участники возложили цветы к памятнику, почтили минутой молчания павших в годы войны и зажгли лампаду, с помощью которой Вечный огонь доставили на дом ветеранам.

«Важно сохранить живую память о Великой Отечественной войне и героическом подвиге народа через прямое,

личное общение между поколениями ветеранов и молодёжи. Особенно ценно, что молодёжь принимает активное участие в акции. Мы стараемся передать ей эстафету беззаветной любви к Родине. Важно, чтобы чувство патриотизма и исторической благодарности формировалось не через абстрактные слова, а через личную встречу с носителями памяти», – отметил Сергей Никонов.

Акция позволяет передать частичку Вечного огня тем, кто по состоянию здоровья не может лично прийти к мемориалу. Одним из таких ветеранов стал Александр Зверев. История его семьи тесно связана с Уралом. Его дед Данила Зверев был знаменитым уральским горщиком. Его именем названа улица в Екатеринбурге, писатель Павел Бажов сделал его прообразом Данилы-Мастера в сказах о Хозяйке Медной горы.

Сам Александр Зверев, когда началась война, 13-летним подростком пошёл работать на завод «Уралхиммаш». В 1944 году он поступил в Соловецкую школу



юнг Военно-морского флота. После окончания обучения боцманом служил на боевых кораблях Северного и Балтийского флотов. В 1945 году принимал активное участие в морских сражениях. После увольнения в запас в 1953 году Александр Зверев активно занимался патриотическим воспитанием молодёжи и развитием ветеранского движения.

Департамент информполитики

ЛИДЕРЫ ПРОГРАММЫ СОЦИАЛЬНОЙ ГАЗИФИКАЦИИ

ДОСТОВЕРНО

Специалисты министерства энергетики и ЖКХ Свердловской области определили, какие муниципальные образования стали лидерами программы социальной газификации с высоким уровнем подключения жилых домов к «голубому топливу».

В Бисертском ГО к газу подключены 90% объектов, в которых была создана техническая возможность. В Михайловском МО – 89% домов. В ГО Верхнейвинский и Тугулымском МО по 86% заявок от жителей пущено природное топливо в дома. В Новоуральском ГО к газу подключены 83% домовладений, где возможно технологическое присоединение. В целом в регионе построено уже более 20 тысяч участков газопроводов общей протяжённостью 2,8 тысячи км.

«Активная реализация программы социальной газификации в этих муниципалитетах демонстрирует высокий уровень организации работ, эффективное взаи-

модействие с населением. Важно, чтобы как можно больше жителей региона получили доступ к удобному, экологичному и экономически выгодному виду топлива – природному газу», – подчеркнул и.о. министра энергетики и ЖКХ Свердловской области Алексей Рубцов.

Всего за время действия программы в Свердловской области поступило 90 тысяч заявок от собственников индивидуальных жилых домов. Заключено 88,2 тысячи договоров на технологическое присоединение к газораспределительной сети. В общей сложности в регионе планируется обеспечить техническую возможность подключения к газу для 139,4 тысячи частных домовладений.

Программа социальной догазификации реализуется по поручению Президента России Владимира Путина с 2021 года. Она предусматривает бесплатное подведение газопровода до границ земельных участков домохозяйств в газифицированных районах. Монтаж сетей по территории земельного участка,

разводка внутри дома, приобретение и монтаж необходимого оборудования оплачивает собственник.



По решению губернатора Свердловской области для льготных категорий жителей предусмотрена возможность предоставления субсидии из регионального бюджета в размере от 100 до 250 тысяч рублей. Подать заявку на бесплатное



подведение газа к домовладению можно на портале Единого оператора газификации: connectgas.ru, через портал «Госуслуги» или непосредственно в офисе газораспределительной организации.

све.рф

САМАЯ НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА – ВАКЦИНАЦИЯ

ПРОФИЛАКТИКА

Елена Зинковская

В Свердловской области подведены итоги сезона активности клещей.

Статистические данные привела заместитель руководителя управления «Роспотребнадзора» по Свердловской области Анжелика Пономарева.

«В этом году из-за тёплой и малоснежной зимы передача клещевых инфекций началась раньше, чем обычно: уже 12 марта был зарегистрирован первый пострадавший от клеща. Всего за нынешний эпидемический сезон было зарегистрировано более 29 тысяч пострадавших. Это на одну тысячу больше, чем в прошлом году, но ниже среднесезонных показателей почти на 10%. Также было зарегистрировано 76 случаев клещевого энцефалита – в 1,5 раза ниже, чем в прошлом году, – отметила эксперт. – В 2025 году не регистрировались летальные случаи от клещевого вирусного энцефалита, в 2024-м их было три. Диагноз «клещевой лайм-боррелиоз» был подтверждён у 256 человек – это также ниже среднего многолетнего уровня».

На протяжении всего эпидемического сезона на базе регионального Центра гигиены и эпидемиологии и ряда медорганизаций было исследовано примерно 28 тысяч клещей, которых приносили свердловчане. В 1,2% проб обнаружены маркеры клещевого энцефалита, в 42% – маркеры клещевого лайм-боррелиоза.

В регионе проводится полный комплекс мер по неспецифической профилактике: акарицидные обработки и дератизационные мероприятия, направленные на уничтожение мелких грызунов – прокормителей клещей. Ежегодно увеличиваются площади территорий, которые обрабатываются. В

этом году за весь сезон обработки от клещей были проведены почти на 12 тысяч га, дератизационные – против грызунов – на более чем 4,5 тысячи га.

Среди муниципалитетов, где были зарегистрированы наибольшие показатели нападения клещей, лидировали Байкалово, Слобода Туринская, Пышма, Волчанск, Верхняя Тура, Новая Ляля, Верхотурье, Карпинск, Ачит, Тугулым, Таборы, Нижняя Тура, Талица, Ирбит, Асбест. В Екатеринбурге горожане чаще всего «встречались» с клещами на садово-огородных участках, в лесных массивах и лесопарках, а также на кладбищах.

Самый эффективный способ профилактики против клещевого энцефалита – вакцинация. По итогам прошлого и начала 2025 года, охват прививками всего населения составил 89%. Но в Свердловской области как в регионе, эндемичном по клещевому энцефалиту, этот показатель должен достигать 95%.

Руководитель Городского центра лечения клещевых инфекций Екатеринбург Марина Топоркова обратила внимание на следующие факты: «В этом году в медицинское объединение «Новая больница» обратились 740 человек с подозрением на клещевые инфекции. Это на 220 пациентов больше, чем в 2024 году. Количество пострадавших от укусов клещей составило 7417 человек. Число госпитализированных больных – 150 человек, это на 90 меньше, чем в предыдущем году. Всего в 2025 году диагностировано 36 случаев клещевого энцефалита, из них 9 – сочетания клещевого энцефалита и боррелиоза, в 105 случаях подтвержден диагноз клещевого боррелиоза. У 8 пациентов, к сожалению, была выявлена очаговая форма клещевого энцефалита. Она является наиболее тяжелой и опасна тем, что идет проникновение вируса в центральную нервную систему, проис-

ходит поражение двигательных нейронов головного и спинного мозга. Трое из этих восьми пациентов – старше 70 лет. Все пациенты с очаговой формой клещевого энцефалита прошли длительное реабилитационное лечение в неврологическом отделении, некоторые из них находились на искусственной вентиляции легких. Большинству из них мы восстановили двигательную активность, но у нескольких пациентов остался двигательный дефицит».

Доктор обратила внимание на то, что из 8 человек с очаговой формой ни один не был вакцинирован. А вот те пациенты центра лечения клещевых инфекций, у которых имелся полный курс вакцинации, перенесли наиболее легкую форму – лихорадочную, без поражения центральной нервной системы. Это подтверждает прописную истину: вакцинация – необходимый факт защиты от вируса клещевого энцефалита, и сейчас – самое время начать курс вакцинации.

Главный внештатный эпидемиолог министерства здравоохранения Свердловской области Александр Харитонов добавил: «Урал – территория неблагоприятная по клещевому энцефалиту. Поэтому наша прямая с вами обязанность – защитить от этого опасного заболевания себя, родных и близких, особенно детей. В этом году прививки поставили уже более 600 тысяч человек. Бесплатная вакцинация проводилась для детей с 15-месячного возраста и для пожилых людей, которые никогда не вакцинировались ранее. Все ревакцинации проводятся за счет собственных средств граждан. Остальные жители Свердловской области прививались за счет собственных средств или за счет работодателей.

Не забывайте проводить ревакцинацию каждые три года. Если вы забыли, когда последний раз ставили прививки,



можно сдать кровь на исследование напряженности иммунитета к клещевому энцефалиту, лечащий доктор по результатам этого исследования скажет, необходимо ли вам начинать новый вакцинальный комплекс против энцефалита или достаточно пройти ревакцинацию».

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Сегодня единственная эффективная защита от клещевого энцефалита – это иммунитет, выработанный организмом после вакцинации. Вакцинация показана всем здоровым людям и детям с трех лет, проживающим на эндемичной по клещевому энцефалиту территории, а также всем, кто любит ходить в лес, выезжает летом на дачи или гуляет в парках.

Оптимальная стратегия проведения вакцинации против клещевого энцефалита – та, при которой первую дозу вакцины вводят осенью, чтобы к весне, когда начинается эпидемический сезон, полностью сформировался иммунитет.

Вакцинация от клещевого энцефалита проводится в три приема. В случае начала вакцинации осенью или зимой необходимо завершить курс вакцинации из трех доз к началу весны. Затем каждые 3 года проводится однократная ревакцинация, чтобы продлить иммунитет к клещевому энцефалиту.

ПОЧЕМУ ЛЮДИ НЕ ДЕЛАЮТ ПРИВИВКИ

РАЗВЕИВАЕМ СТРАХИ

В канун сезона гриппа и ОРВИ специалисты призывают сходить на прививку, не уставая повторять, что лучшей профилактикой является ежегодная вакцинация. Однако многие игнорируют эти рекомендации. Есть ли основания бояться прививок?

1-й миф:

«Прививки могут ослаблять иммунитет»

В корне неверное представление, которое не подтверждается ни одним клиническим исследованием. Иммунная система человека – это не мышца, которую можно истощить. С момента рождения она ежесекундно сталкивается с тысячами новых антигенов – бактериями, вирусами, грибами. Большинство вакцин, в том числе – от гриппа, инактивированные, то есть не содержат живых вирусов и бактерий, значит, даже теоретически не могут привести к заболеванию.

В результате контакта организма с патогеном формируется приобретенный иммунитет. Вакцинация как раз и служит стимуляцией приобретенного иммунитета. Действие каждой вакцины направ-

лено на укрепление защитных функций организма против конкретной инфекции. Вакцина содержит либо ослабленный, либо в большинстве случаев инактивированный – убитый – патоген, либо специфические компоненты – белки, антигены, вызывающие иммунный ответ. Организм «знакомится» с возбудителем в безопасной форме и запоминает его. В случае реального заражения настоящим возбудителем иммунная система реагирует намного быстрее и эффективнее.

Простая простуда или небольшая царапина дает иммунной системе гораздо более многокомпонентный «вызов», чем современная вакцина. После прививки в редких случаях бывает повышение температуры, покраснение в месте укола – это признак работы иммунной системы, а не ее подавления. Эти симптомы без последствий и лечения проходят за 1-2 дня. Таким образом, прививки не ослабляют иммунную систему, а учат ее распознавать конкретного возбудителя и быстрее реагировать.

2-й миф:

«Вакцины недостаточно испытаны»

Опасное заблуждение. Процесс разработки и регистрации вакцин – один из самых строгих в фармакологии. Каждая лицензированная вакцина проходит несколько этапов – доклинические иссле-

дования, затем поэтапные клинические испытания с проверкой безопасности и эффективности, оценку и постоянный надзор после выхода на рынок со стороны федерального Минздрава и «Росздравнадзора».

Например, осенью возникает значительный риск заражения гриппом, а грипп гораздо опаснее классических ОРВИ и намного чаще приводит к серьезным осложнениям: бронхиту, пневмонии, миокардиту. Поэтому вакцинация остается одним из наиболее эффективных способов защитить себя.

3-й миф:

«После прививки можно сразу заболеть, заболевание протекает тяжело»

Большинство современных вакцин являются убитыми или содержат лишь частички вируса, например белок его оболочки. Они не могут вызвать заболевание в принципе. Как уже было сказано, может быть небольшой подъем температуры. Это нормальная реакция организма, все симптомы без последствий проходят за пару дней. Часто «заболели после прививки» означает, что человек уже был инфицирован до вакцинации, но симптомы заболевания еще не проявились. И это лишь совпадение по времени, а не причинно-следственная связь. Вакцина предотвращает именно

тяжелые формы болезни, сокращая риск госпитализации и возможных осложнений.

4-й миф:

«Страх побочных эффектов и осложнений»

Важно разделять два понятия: реакции организма и осложнения. Реакции организма – боль в месте укола, покраснение, умеренное повышение температуры, легкая слабость – это нормально. Они ожидаемы, кратковременны.

Осложнения, например тяжелые аллергические реакции – это крайне редкие события. Вероятность столкнуться с серьезным осложнением от вакцины связана только с какими-то исключительно редкими и индивидуальными особенностями человека. Риск же получить тяжелые последствия от самой болезни, против которой эта вакцина призвана защитить, в сотни раз выше.

Вакцинация – одна из наиболее эффективных мер профилактики, доступных современной медицине. Не позволяйте страху лишиться вас и ваших близких возможности защитить собственное здоровье. Оно – слишком большая ценность, чтобы рисковать им из-за мифов.



Дежурный по номеру
Елена Зинковская

ДА ЗДРАВСТВУЕТ ДВИЖЕНИЕ!

Короткие осенние дни, ненастная погода так и манят устроиться поуютнее на диване перед телевизором. Но наши читатели таким соблазнам не поддаются. В любую погоду они находят время, силы и желание для того, чтобы больше двигаться, заниматься физкультурой и жить активно.

До отказа плюс три раза

Екатеринбуржец **Рудольф Николаевич Эделев** много лет профессионально занимался спортом. И до сих пор, а ему недавно исполнился 91 год, не может обойтись без физических нагрузок. «Каждый день с 10-го этажа, на котором я живу, поднимаюсь по лестнице на 25-й этаж. Там делаю силовые упражнения для рук и ног до тех пор, пока не начинаю чувствовать одышку. Такой порядок действий я выработал неслучайно. Простудировал работы о долголетию ученых Джоша Миттельдорфа и Владимира Скулачева, которые пришли к выводу, что активную жизнь человеку продлевают не просто постоянные физические нагрузки, они должны быть чуть повышенными. Я это называю «до отказа, плюс три раза». Ходьба по лестнице укрепляет суставы. Мышцы ног качают лимфу, в них появляются новые капилляры. Всего 40 минут интенсивных нагрузок в день удаляют из организма лишний сахар. Миллионы лет природа заставляла нас двигаться, так что продолжайте движение – бегайте, ходите. Но, конечно, нужно ориентироваться на самочувствие.

Еще хочу добавить, что все упражнения нужно обязательно проводить в атмосфере хорошего настроения, добра, любви. Даже рифмованные строчки на эту тему написал: «Восторженное восприятие мира в разы повысит ваш иммунитет. Оно, как облачко прозрачного эфира, несет в себе настрой на жизнь, раскрашенную в яркий цвет». Этим правилам я и старюсь следовать. И с удовольствием готов поделиться своими наблюдениями, мыслями, стихами со всеми желающими».

«Конечно, физкультура позволяет поддерживать форму. Без нее никакой полис ОМС не поможет», – считает **Сергей Леонидович Мелкозеров** из Верхней Туры. – Мы в частном доме живем, а здесь не залежишься. Постоянно нужно что-то делать, хотя и урожай собрали, но работа всегда находится – дрова пилим, листья собираем, из бассейна воду сливаем, во дворе что-то подправляем... И упражнения – на любой вкус: и гимнастика, и аэробика, и йога. Когда погода позволяет, ловим момент, любимся красотой осени, дышим свежим воздухом. Так что без активности не получается. Ну, а пока шевелишься, скрипа в суставах не слышно».

Палки – в руки

«Зачем ходить в аптеку, если можно ходить на прогулку?» – удивляется жительница Каменска-Уральского **Валентина Николаевна**. Несколько лет назад она увлеклась скандинавской, по-другому ее еще называют северной ходьбой. И теперь не представляет свою жизнь без прогулок с палками. «Это идеальный вид физической активности для пожилых, – убеждена читательница. – Ходьба с использованием специальных палок, похожих на лыжные, задействует все группы мышц – рук, ног, плечевого пояса, улучшает работу сердца, легких и, самое важное для людей пожилого возраста, разрабатывает суставы, улучшает координацию, равновесие, повышает выносливость. При этом для такой ходьбы почти нет противопоказаний. Она доступна всем, не нужно ни зала, ни специального оборудования. Благодаря опоре на палки нагрузка с тазобедренных и коленных суставов распределяется на спину и плечи, что позволяет идти долго и не уставать. Теперь количество таблеток от давления у меня значительно уменьшилось, а главное – перестали болеть суставы рук и ног».

Приобщились к скандинавской ходьбе и другие наши читатели – **Альфина Гимановна Зиганшина** из деревни Усть-Баяк Красноуфимского района и **Галина Федоровна Елохина** из деревни Лаптево Ирбитского района. Так, Галина Федоровна отметила: «С мужем ходим круглый год с палками по 4 км, туда и обратно. А зимой еще и на лыжи встаем, мы же в деревне живем, лес у нас близко».

Не бойтесь учиться!

Жительница Березовского **Ирина Эдуардовна** рассказала свою историю: «Всегда завидовала людям, которые хорошо плавают. Сама я плавала только «по-собачьи», так что далеко от берега не отходила. Жарким летом после дачных работ мы часто выезжали на берег пруда. И там мое внимание привлекала одна немолодая женщина. Она уплывала далеко и проводила в воде много времени. Когда она вышла на берег, я спросила, не устала ли она? Женщина удивилась: «Что вы! Для меня это – только удовольствие и отличный отдых». Мне очень захотелось так же свободно чувствовать себя в воде. Осенью я записалась в фитнес-центр и стала брать уроки у тренера по плаванию. Ни одного занятия не пропустила и научилась плавать! Теперь тоже чувствую себя в воде свободно, уверенно и получаю от этого огромное удовольствие. Хочу сказать всем читателям, что учиться можно в любом возрасте, главное – не бояться и довести задуманное до конца».

О походах по Северному Уралу

Екатеринбуржец **Роберт Михайлович** призывает уральцев к активному отдыху, путешествуя по родному краю. «Я вырос в поселке Полуночном, что за Ивделем, так что весь север области знаю не по книжкам. Я его и ногами исходил, и на разных автомобилях объездил. И по рекам сплавлялся – на плотках, на резиновой лодке и на моторной «казанке». В лесу охотился на глухаря, рябчика, на реках Лозьве и Вижае ловил хариуса. Вода в реках чистая, а красота такая вокруг – не передать словами. И скалы по берегам этих рек ничуть не хуже знаменитых Ленских столбов.

Прочитал недавно в газете, что департамент по туризму Свердловской области хочет оборудовать туристическую тропу к перевалу Дятлова. Наверное, это будет полезно. Но хочу сказать, что Северный Урал – это не теплая Абхазия, к турпоходам по нему нужно тщательно готовиться: пройти полный инструктаж, обязательно, выходя на маршрут, зарегистрироваться в МЧС. Можно в качестве проводников привлечь местных пенсионеров. Кстати, тропа, по которой шла группа Дятлова, местным жителям была известна давно.

У меня самого была мечта проложить маршрут в Пермский край. Подняться вверх по течению реки Ивдель, пройти пешком вдоль Уральского хребта до верховьев реки Вёлс, по ней сплавиться до реки Вишеры, добраться до Красновишерска, Чердыни, Соликамска и вернуться домой. К сожалению, из-за погодных условий нам его пройти до конца не удалось, пошел снег с дождем. Но у меня сохранились все карты с полным описанием маршрута. Хочу их передать в музей школы в поселке Полуночное, где я учился и где работал учителем мой папа».

Больной вопрос

Его задает **Надежда Александровна Ильных** из села Краснополянское Байкаловского района: «Как же наши областные власти собираются поднимать среднюю продолжительность жизни в регионе до 76 лет, если медицинское обслуживание практически сводится на нет?». Далее читательница приводит такие цифры и факты: «В Байкаловском районе из 14 тысяч населения пенсионеры составляют примерно треть, еще четверть – это дети. Недавно появилась еще одна категория – бойцы, вернувшиеся с СВО, большинство с тяжелыми ранениями. На 67 населенных пунктов в нашем районе приходится всего 5 пунктов общей врачебной практики и столько же фельдшерско-акушерских пунктов) В ОВП нет ни одного врача, только фельдшеры. В районной больнице из трех бригад «скорой помощи» оставили одну. Больных направляют в областные больницы, а там очень часто приходится слышать: «Что ж вы так поздно?»...»

В Краснополянском ОВП есть два сотрудника – фельдшер и уборщица. Даже не санитарка, потому что санитарок вывели из медперсонала, чтобы не платить им мизерные льготы. При этом уборщица в ОВП не только моет пол, но и карточки заполняет, и календарь прививок ведет, и помогает привезти заказанные в районной аптеке препараты. И все это – за 20 тысяч рублей в месяц. Но с октября их ставку сократили еще на 50 процентов. Чиновники придумали сэкономить кучку денег за счет уборщиц?

Может быть, стоит сотрудников, которые сегодня числятся уборщиками, отправить на переподготовку, подучить, дать им должность помощника фельдшера? Ведь эти люди живут здесь, другие медработники в наши края не едут, вакансии в центре занятости висят годами. Но муниципалитет на все наши вопросы отвечает: «Это – не наши полномочия». А люди, которые здесь живут, тоже не ваши?».

СТАТИСТИКА

Дежурному поступил **21** звонок

из Березовского, Верхней Туры, Екатеринбурга, Ирбита, Каменска-Уральского, Невьянска, Нижнего Тагила, Первоуральска, Байкаловского, Ирбитского, Красноуфимского, Тугулымского районов.

ПЕРВЫЙ



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

РОССИЯ



05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 ВЕСТИ
09.30, 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ

НТВ



04.55, 08.25, 10.35 Т/С «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+

МАТЧ ТВ



08.00 ТАЙНЫ ЗВЕЗД СПОРТА 12+
08.30 ВСЕ О ГЛАВНОМ 12+
09.00, 11.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05, 13.35, 17.30, 00.05, 03.00 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА



06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА 16+
08.05 НЕВСКИЙ КОВЧЕГ 16+

Домашний



06.30, 05.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.15, 04.40 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

ТНТ



07.00, 08.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
09.00 ЗВЕЗДЫ В ДЖУНГЛЯХ 16+
12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30,

ЗВЕЗДА



05.35 Т/С «КРАПОВЫЙ БЕРЕТ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 СМЕХ, ДРОЖЬ И ВИДЕО 16+
08.45 Х/Ф «МОИ ЗВЕРИ-3» 16+

СПАС



06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00 ПАЛОМНИЦА 12+
12.35 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+

5 канал



06.00, 09.30 Х/Ф «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3» 16+

ТНВ



06.00, 13.05, 01.10 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 22.20 КОНЦЕРТ 12+
08.30 СПЕКТАКЛЬ 16+

ОТВ



06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+

СТС



06.00 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
07.45 ПРЯТКИ. СЕКРЕТЫ СЕЗОНА 16+

ТВ3



06.00, 05.15 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+

РЕН ТВ



06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 НОВОСТИ 16+

ВТОРНИК, 28 ОКТЯБРЯ

ПЕРВЫЙ



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

РОССИЯ



05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 ВЕСТИ
09.30, 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ

НТВ



04.50, 08.25, 10.35 Т/С «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+

МАТЧ ТВ



08.00 ТАЙНЫ ЗВЕЗД СПОРТА 12+
08.30 НАШИ ИНОСТРАНЦЫ 12+
09.00, 11.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05, 13.35, 17.30, 20.30, 00.00, 02.45 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА



06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.15 «ЗВЕЗДА М. ЛАДЫНИНОЙ» 16+

Домашний



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

ТНТ



07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00,

ЗВЕЗДА



05.15, 14.10, 17.10, 03.35 Т/С «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ЗАПАДНЫЙ ФРОНТ» 16+

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «МОИ ЗВЕРИ-3» 16+

СПАС



06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00 ПАЛОМНИЦА 12+
12.30, 00.40 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+

5 канал



06.10, 09.30 Х/Ф «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3» 16+

ТНВ



06.00, 13.05, 01.10 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.10, 22.20 КОНЦЕРТ 12+

ОТВ



06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+

СТС



06.00 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
08.05 Т/С «ПАПИНЫ ДОЧКИ. НОВЫЕ» 12+

ТВ3



06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+

РЕН ТВ



06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 НОВОСТИ 16+

ПЕРВЫЙ 1

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

РОССИЯ 1

05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 ВЕСТИ
09.30, 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ

НТВ

04.55, 08.25, 10.35 Т/С «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00 ТАЙНЫ ЗВЕЗД СПОРТА 12+
08.30 ГОЛЕВАЯ НЕДЕЛЯ. РФ 6+
09.00, 11.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ

КУЛЬТУРА K

06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.15 «ЗВЕЗДА Я. ЖЕЙМО» 16+
07.35, 13.30, 01.40 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ 16+

Домашний

06.30, 05.25 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.20, 04.35 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

ТНТ

07.00, 07.30, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 03.00, 03.25, 03.45, 04.10, 04.30, 05.45, 06.05, 06.25 Т/С «ИНТЕРНЫ» 16+

ЗВЕЗДА

05.20 Т/С «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ЗАПАДНЫЙ ФРОНТ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «МОИ ЗВЕРИ-4» 16+

СПАС

06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00 ПАЛОМНИЦА 12+
12.20, 12.50 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+

5 канал

06.10, 09.30 Х/Ф «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3» 16+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+

ТНВ

06.00, 13.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 22.20 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 05.10 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+

ОТВ

06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.00, 12.00, 15.00, 20.30 СОБЫТИЯ 16+

СТС

06.00 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
08.05 Т/С «ПАПИНЫ ДОЧКИ. НОВЫЕ» 12+
09.05 Х/Ф «ПЛАКСА» 16+

ТВ3

06.00, 05.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+
08.30, 09.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 Т/С «СЛЕПАЯ» 16+

РЕН ТВ

06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 НОВОСТИ 16+

ЧЕТВЕРГ, 30 ОКТЯБРЯ

ПЕРВЫЙ 1

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

РОССИЯ 1

05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 ВЕСТИ
09.30, 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ

НТВ

04.55, 08.25, 10.35 Т/С «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00 ТАЙНЫ ЗВЕЗД СПОРТА 12+
08.30 ВИД С ВЕРХУ 12+
09.00, 11.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ

КУЛЬТУРА K

06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.15 «ЗВЕЗДА ТАМАРЫ МАКАРОВОЙ» 16+
07.35, 13.30, 01.40 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ 16+

Домашний

06.30, 05.20 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.15, 04.30 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

ТНТ

07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 02.45, 04.20, 04.40, 05.45, 06.05, 06.25 Т/С «ИНТЕРНЫ» 16+

ЗВЕЗДА

05.30, 14.55, 17.10, 05.00 Т/С «ЛЕТУЧИЙ ОТРЯД» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «МОИ ЗВЕРИ-4» 16+

СПАС

06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00 ПАЛОМНИЦА 12+
12.20, 12.50 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+

5 канал

06.00, 09.30 Х/Ф «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3» 16+
08.00 ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ! 12+

ТНВ

06.00, 13.05, 01.10 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.10, 22.20 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 18.20, 21.25, 05.10 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+

ОТВ

06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+

СТС

06.00 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
08.05 Т/С «ПАПИНЫ ДОЧКИ. НОВЫЕ» 12+
09.20 Х/Ф «ПЛАКСА» 16+

ТВ3

06.00, 05.15 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+
08.30, 09.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 Т/С «СЛЕПАЯ» 16+

РЕН ТВ

06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 НОВОСТИ 16+

ЕЩЕ РАЗ О ПОЛЬЗЕ ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ

ВО ВСЕОРУЖИИ!

Елена Зинковская

В Екатеринбурге на базе Комплексного центра социального обслуживания населения Ленинского района состоялась вторая тур олимпиады по финансовой грамотности среди пенсионеров. Его участниками стали слушатели Школы пожилого возраста по направлению «Финансовая грамотность» из КЦСОНов столицы Среднего Урала.

В современном мире важно уметь грамотно управлять личными финансами, используя современные технологии. Неслучайно комплексные центры социального обслуживания Свердловской области организуют для жителей старшего возраста бесплатные курсы по финансовой грамотности. Во время занятий слушатели получают информацию об основах пенсионного законодательства и защите прав потребителей, учатся пользоваться цифровыми продуктами, открывать вклады, узнают, как вернуть деньги за страховку

и правильно распределить наследство, знакомятся с типичными уловками мошенников. Такое обучение позволяет пенсионерам разумно распорядиться своими доходами и сбережениями, грамотно использовать современные финансовые инструменты, определить возможные риски и своевременно выявлять потенциальные угрозы своему благосостоянию.

По подсчётам экспертов разных ведомств, ежегодно в России доверчивые пенсионеры переводят на счета мошенников более 1 миллиарда рублей. Образовательные курсы помогают снизить эту цифру. Ну, а специальная олимпиада, учредителем которой выступает региональное министерство социальной политики, позволяет закрепить полученные знания и применить их на практике.

Екатеринбуржцам – участникам второго тура олимпиады по финансовой грамотности предстояло выполнить два задания. Первым и самым ответственным стал «Финэкзамен». В течение часа конкурсанты отвечали на 33 вопроса онлайн-теста из самых разных сфер: «Грамотный потребитель», «Долгосроч-

ные сбережения», «Банковское дело и кредитование», «Защита от мошенничества», «Бережливое домохозяйство».

Пока финансовые знатоки справлялись с тестом, члены жюри просматривали юмористические видеоролики, которые участники олимпиады подготовили для социальной сети «ВКонтакте». Это было их домашнее задание. Судьи обращали внимание на содержание, оригинальность идеи, использование видеоэффектов, звуков, акцентные элементы. Кстати, в состав судейской коллегии вошли член координационного совета, федеральный эксперт Ассоциации развития финансовой грамотности, директор Центра карьеры, ст. преподаватель кафедры «Финансы, денежное обращение и кредит» УрГЭУ Елена Овсянникова; начальник отдела юридической деятельности, государственной гражданской службы и кадров управления социальной политики №27 Надежда Золотухина; доктор экономических наук, профессор, заведующий кафедрой «Финансы, денежное обращение и кредит» УрГЭУ Лариса Юзович; заведующий филиалом «Библиотека №1 МБУК библи-

отечный центр Екатеринбург» Наталья Елфимова; корреспондент областной газеты «Пенсионер» Елена Зинковская.

Когда были подсчитаны все баллы, определились 5 победителей, которые примут участие в третьем туре олимпиады. Вот их имена:

I место – Любовь Анатольевна Тен, КЦСОН Ленинского района;

II место – Оксана Геннадьевна Епанчинцева, КЦСОН «Малахит» Орджоникидзевского района;

III место – Галина Васильевна Мелехина, КЦСОН Кировского района;

IV место – Людмила Викторовна Беляковцева, КЦСОН Ленинского района;

V место – Зоя Григорьевна Непейна, КЦСОН «Малахит» Орджоникидзевского района.

Поздравляя участников олимпиады, председатель жюри Елена Овсянникова поблагодарила их за стремление к победе, пожелала им удачи в следующем туре и добавила: «Надеюсь, что ваши знания помогут и вам, и тем, кто рядом с вами, быть благополучными в финансовом плане и меньше иметь финансовых потерь».

ЗА ЧТО ПАВКУ КОРЧАГИНА «ИСКЛЮЧИЛИ» ИЗ СТЕН ЭЛИТНОЙ ГИМНАЗИИ?

РЕПЛИКА

Любовь Федорова
Фото автора

Гимназия № 99, расположенная в микрорайоне Эльмаш в Орджоникидзевском районе Екатеринбурга, имеет богатую историю.

Она была открыта ещё в середине XX века – в 1953 году – как общеобразовательная школа для мальчиков. Ведь до июля 1954 года мальчики и девочки в СССР учились раздельно. В 1963 году по инициативе директора школы Галины Павловны Злыгостевой в её стенах был открыт музей Николая Островского. А возле школы установили бюст его легендарного литературного героя – Павла Корчагина из романа «Как закалялась сталь».

Этот бюст был изготовлен на средства, которые заработали сами ученики. Школьники работали на полях, собирали урожай, чтобы получить деньги на его установку. Они встречались со скульптором и горячо обсуждали эскизы будущего памятника. Для поколения «шестидесятников» это был не просто памятник литературному герою, а символ стойкости, самоотверженности и веры в свои идеалы.

Мой сын, который учился в гимназии №99 в 2000-х, помнит этот школьный музей, рассказы о первых пионерах и комсомольцах, о движении «Корчагинец».

В 2022 году гимназия пережила капитальный ремонт. Появились просторные классы, новое оборудование, большой актовый зал. Но для памятника Павлу Корчагину места в обновленном про-

странстве школы не нашлось! Его просто оставили сиротливо стоять за новым высоким забором.

Так за что же «исключили» из школы кумира молодежи XX столетия? Возможно, за несоответствие нынешним реалиям? У современных гимназистов – другие кумиры, другие книги, другие сериалы. Они уже не понимают и не разделяют идеалы того времени. Корчагин им не понятен, не близок и далёк от их идеалов.

И всё же у меня вопрос – к администрациям и школы и Орджоникидзевского района: почему для бюста Павла Корчагина не нашлось более достойного места? Его можно было бы разместить в школьном или в каком-либо другом музее, в Литературном квартале или хотя бы в парке Эльмаша. Ведь это –



наша история! История, которую нельзя переписать.

ЧУЖОЙ ХЛАМ ВЫКИДЫВАТЬ ЧРЕВАТО

КОМПЕТЕНТНО

Россиянам рекомендовали избегать самоуправства в борьбе с соседским хламом

Жители многоквартирных домов не вправе выкидывать вещи соседей из подъезда, даже если они им мешают.

Об этом заявил первый зампред комитета Госдумы по строительству и ЖКХ Владимир Кошелев. «Соседи не имеют права выкинуть вещи из подъезда, даже если они мешают проходу. Постановление об освобождении помещения общего пользования может дать только суд», – сказал депутат.

Узаконить хранение личных вещей в подъезде можно с согласия соседей при соответствии помещения техническим нормативам. «Для начала надо найти место, которое соответствует противопожарным нормативам. Оно не может располагаться в подвале, на чердаке или на пути к эвакуационному выходу – на лестнице или

лестничной клетке. А потом провести очное или заочное собрание жильцов и принять решение», – уточнил парламентарий.

Но что делать, если хозяева вещей решили, будто бы правовой путь им не писан?

«Коридоры и другие общие помещения многоквартирного дома являются частью общего имущества собственников и должны использоваться так, чтобы обеспечить свободный доступ и безопасность для всех жильцов», – пояснила член Ассоциации юристов России Мария Спиридонова. – Если личные вещи соседей мешают проходу, сначала попробуйте решить вопрос мирно – направьте письменное уведомление с просьбой убрать предметы. Если это не помогает, обращайтесь в управляющую компанию или ТСЖ, которые обязаны принять меры. Самовольное удаление, выброс, повреждение или присвоение чужого имущества может повлечь гражданскую или уголовную ответственность (ст.

1064, 1066 ГК РФ, ст. 158, 330 УК РФ). Поэтому любые действия должны быть законными: с согласия собственника или на основании решения суда».

Межквартирный холл (коридор) предназначен для обслуживания сразу нескольких квартир на этаже, поэтому он не может принадлежать какой-либо отдельной квартире. Правила пожарной безопасности в РФ устанавливают, что загромождать эвакуационные пути и выходы, в том числе – коридоры, лифтовые холлы, лестничные площадки, марши лестниц, запрещено. Имущество, которое собственники размещают на этаже, не должно мешать нормальному проходу жильцов при необходимости эвакуации, не должно препятствовать открыванию дверей.

Если у собственника нет места в квартире для того, чтобы хранить детскую коляску или велосипед, это не является поводом захламлять эвакуационные пути. Если ваши соседи хранят в коридоре строительные материалы – краску,

шпаклевку, цемент, ламинат и тому подобное, то они также нарушают нормы противопожарной безопасности. При возгорании строительные материалы не только загромождают пути эвакуации, но и создают дополнительное задымление.

Вот советы юристов: «Чтобы заставить соседей убрать вещи из общего коридора: **1.** Сначала попробуйте договориться с ними мирно (устные переговоры). **2.** Обращение в управляющую компанию. Если беседа с соседями не помогла, обращайтесь в управляющую компанию, ТСЖ с официальным заявлением.

3. Если ваша УК или ТСЖ бездействует, направляйте жалобу в управление МЧС, которое вправе наложить на владельцев хлама штраф в размере 5-15 тысяч рублей (ч. 1 ст. 20.4 Кодекса об административных правонарушениях РФ). При этом нерадивую управляющую компанию оштрафуют на 40-50 тысяч рублей (ст. 7.22 КоАП РФ)».

ПРИНЦЕССА ЛЕЯ ЗАМАХНУЛАСЬ НА КОРОНУ

СПОРТ

Владимир Васильев
Фото: Федерация шахмат России

Впервые за последние 36 лет свердловская шахматистка стала призёром чемпионата страны: 20-летняя екатеринбурженка Лея Гарифуллина на турнире, прошедшем в Москве, завоевала серебряную медаль.

Этапы становления мастера

Лея Гарифуллина родилась 5 ноября 2004 года в Екатеринбурге. В 5 лет начала заниматься художественной гимнастикой и балетом, но через год сломала руку. Тренировки пришлось остановить. Пока девочка лечилась, старший брат Родион научил ее играть в шахматы, и вскоре новое увлечение вытеснило все остальные.

Серьезно заниматься Лея начала в клубе «Радуга» Чкаловского района. Ее первый тренер – Юлия Смирнова. Сейчас шахматистка тренируется в Уральской шахматной академии и в Гроссмейстерском центре имени Анатолия Карпова.

Тренером Леи с 2017 года был Андрей Шариязданов. Сейчас у неё есть два постоянных наставника.

– С Денисом Римовичем Хисматуллин мы занимаемся в основном онлайн, – рассказывала спортсменка в одном из недавних интервью. – А Дмитрий Николаевич Кокарев преподаёт мне в Уральской шахматной академии.

Лея Гарифуллина неоднократно побеждала в чемпионатах России в своей возрастной группе. В 2019 году в Мумбаи

(Индия) она стала чемпионкой мира по классическим шахматам среди девушек до 16 лет. Весь турнир уралочка прошла без поражений, одержав 6 побед и завершив 5 партий вничью.

Лея Гарифуллина имеет звания международного гроссмейстера среди женщин, оно получено в 2020 году, и международного мастера среди мужчин – в 2022-м. В 2023 году Лея выиграла чемпионат России среди взрослых по блицу.

В 2023 году шахматистка окончила колледж Уральского государственного экономического университета и поступила в Уральский горный университет, где сейчас учится.

В шаге от титула

В чемпионатах страны Лея Гарифуллина дебютировала в 2021 году в возрасте 16 лет. Тогда она заняла 6-е место. Через год опустилась на 8-ю строчку, после чего началось последовательное движение вверх. В 2023 году Лея заняла 5-е место. Через год – в 2024-м – вновь финишировала пятой, но 4-е место уступила Полине Шуваловой только по дополнительным показателям.

В этом году Лея провела мощный турнир. К последнему, 11-му, туру свердловчанка подходила на первой позиции в турнирной таблице. Из десяти первых партий она выиграла шесть, трижды сыграла вничью и только раз проиграла – Ольге Гире, которая в итоге заняла только 8-е место.

В последней встрече свердловчанка встречалась с 16-летней Анной Шухман из Оренбургской области, которая отставала на полбалла. Гарифуллиной хватило



бы ничейного исхода, чтобы сохранить за собой лидирующую позицию. Но Шухман, игравшая белыми, добыла победу и завоевала титул сильнейшей шахматистки страны. Оренбурженка стала самой молодой чемпионкой России в истории. Свердловчанка получила серебро.

Лея Гарифуллина – всего лишь третья представительница региона, которая попала в тройку призёров чемпионата страны по женским шахматам. До этого таким достижением могли похвастать лишь Валентина Борисенко и Юлия Демина. Борисенко блистала в конце 1940-х – начале 1950-х, а Демина – в 1980-1990-е. Последнюю – до Гарифуллиной – шахматную медаль принесла Свердловской области Юлия Демина, которая стала третьей на чемпионате СССР 1989 года. Позднее она выиграла два чемпионата России, но тогда спортсменка представляла уже другие регионы страны...

Кстати, и Борисенко, и Демина, проживая в Свердловске, становились не только призёрами, но и чемпионками СССР: Борисенко – три раза: в 1957, 1960 и 1962 годах, а Демина – один, в 1988-м. Так что Лее есть с кого брать пример для дальнейшего роста.

Без мужчин

В мужской части нынешнего чемпионата России ни один представитель Свердловской области не участвовал. Такое положение, к сожалению, сохраняется уже много лет.

При этом самый перспективный молодой шахматист страны – 19-летний Володар Мурзин, ставший в прошлом году чемпионом мира среди взрослых по рапиду, – уроженец Нижнего Тагила. Но удержать его в родной области наши спортивные чиновники не сумели: в возрасте 10 лет Володара переманили в подмосковные Химки.

КАК УЛУЧШИТЬ РАБОТУ МОЗГА, ВЕРНУТЬ ЯСНЫЙ УМ, СИЛЫ И РАДОСТЬ ЖИЗНИ?

СЕКРЕТНАЯ ФОРМУЛА ОТ СОВЕТСКИХ РАЗВЕДЧИКОВ!

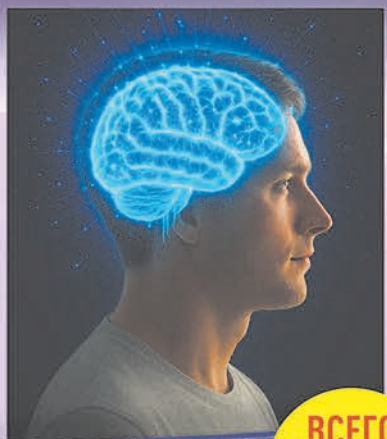
Известно, что с возрастом у многих людей ухудшается мозговая деятельность. Почему так происходит – мы решили узнать у врача-невролога Никиты Артемовича.

– Никита Артемович, снижение когнитивных функций вызвано старением мозга?

– Не столько старением, сколько ухудшением его состояния. Человеку может быть 80 лет и при этом он будет оставаться активным, отлично соображать, иметь превосходное настроение. Всё потому, что его мозг прекрасно справляется со свободными радикалами.

– Что собой представляют свободные радикалы?

– Это главный враг нашего мозга. Представьте, что мозг – это дом, в котором все прекрасно работает: проводка исправна, лампочки светят, краны подают воду. И тут в этот дом начинают забегать хулиганы, которые то здесь, то там делают разные пакости – где-то лампочку разобьют, где-то кран поломают... Это свободные радикалы. Они нарушают нормальную работу мозга. Чтобы её наладить, нужны антиоксиданты. У молодых их много, поэ-



тому их мозг работает нормально. А вот людям старшего возраста антиоксидантов не хватает, и у них часто ухудшается работа мозга. Но ситуацию может изменить специальный антиоксидантный комплекс «Мозгофлекс».

– Что это за комплекс?

– Когда-то его рецептура представляла собой секретную разработку, предназначенную специально для советских разведчиков. От них требовалось всегда быть собранными, иметь отличную память, быстро соображать. Чтобы усилить работу их мозга, ученые создали комплекс антиоксидантов. Туда вошли ресвератрол, дигидрокверцетин, экстракты шлемника байкальского, пустырника и шиповника. К счастью, сегодня с состава продукта сняли гриф «секретно», и его может использовать каждый, кто хочет насытить организм антиоксидантами и заставить работать мозг на полную силу.

– Чего ожидать человеку, использующему «Мозгофлекс»?

– Препарат способствует улучшению умственной деятельности, памяти, сна и настроения. Он может помочь не

только восстановлению нейронов (клеток головного мозга) и налаживанию нервных связей между ними, но и очищению сосудов головного мозга, что крайне необходимо. Благодаря «Мозгофлексу» становится легче концентрироваться, появляются силы, могут пройти головные боли и головокружения, улучшается зрение, слух и координация движений. Кроме того, препарат может помочь защититься от деменции, болезни Паркинсона и Альцгеймера. После приёма «Мозгофлекса» мозг словно молодеет на несколько десятилетий!

СРОЧНАЯ НОВОСТЬ! ФИНАНСИРОВАНИЕ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

С заботой о здоровье мозга производитель «Мозгофлекса» покрывает расходы. Данное предложение действует только до 26 ноября 2025 г.

Звоните **8-800-302-30-30** и получите «Мозгофлекс» всего по 9 руб. за 1 уп.

Звонок и доставка бесплатные!
5615 – промокод акции

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН:056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции до 26 ноября 2025 г. Подробности акции, правила ее проведения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). Доставка за счет ИП Корябина Н.В. Реклама

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

«ЭТО – МОЯ РОДИНА, И Я ЕЕ ЛЮБЛЮ»

ОТКРОВЕННО

Марина Хакимова, «Моя семья»
Фото Яндекс

Народный артист России Юрий Васильев полвека выходит на сцену Московского театра сатиры. И столько же блистает на широком киноэкране. Каждая его роль, даже эпизодическая, надолго остаётся в памяти. Он не умеет работать вполсилы и всегда отдаёт себя зрителю без остатка.

- Юрий Борисович, недавно в Театре сатиры прошла премьера спектакля «Старики не подарок», где вы играете одну из главных ролей. Этот спектакль – о возрасте?

- Эта современная пьеса – о пожилых актёрах, но предназначенная для людей любого возраста. И молодёжи она интересна. Трудно играть спектакль про себя, ведь мы хорошо знаем актёрскую жизнь изнутри. И нужно сыграть откровенно, не бояться посмеяться над собой. Конфликт в пьесе строится на отношениях двух актёров, которые уже двенадцать лет не разговаривают, но вынуждены терпеть друг друга. Так бывает, что коллеги в театре не переживают друг друга, но регулярно вместе выходят на сцену.

- Правда, что некоторые фрагменты спектакля вы взяли из жизни?

- Да, там есть реприза, которая является цитатой из Александра Ширвиндта. Как-то раз он пришёл в гримёрку к Ольге Аросевой и говорит: «Мне так надоело руководить театром! Я хочу уйти». Ольга Александровна отвечает: «Дождись, когда я умру, похоронишь меня и тогда уходи»...

- В Театре сатиры актёры обычно работают до глубокой старости – Ширвиндт, Аросева, ваша однофамилица Вера Васильева. К актёрской профессии вообще применимо слово «пенсионер»?

- Пенсия для актёра – условное понятие. Я официально ушёл на пенсию в 55 лет, а сейчас мне уже 70, и я работаю. Существует такое поверье: из театра могут только вынести. Те, у кого хватает сил, не уходят со сцены.

- Но откуда брали силы те, кому было уже под 90 лет?

- Объясню на примере Веры Кузьминичны Васильевой. Если бы в свои 90 она играла старушку, сидящую в кресле весь спектакль!.. Нет! Она играла в 3-часовом спектакле и на протяжении всего времени находилась в движении. У неё было восемь переодеваний! По 3-метровой лестнице на каблуках спускалась! А вот если у таких великих актёров отобрать театр, им гарантирована смерть.

- Сцена обладает целительным эффектом?

- Это я по себе знаю. У меня случился приступ аппендицита, когда играл в спектакле «Бег» по пьесе Михаила Булгакова. В кулисах сидели медики из «скорой помощи», делали мне уколы. Но когда я выходил на сцену, у меня ничего не болело! Выскакиваешь на сцену, и всё проходит. Потому что ты живёшь только ролью.

- Когда интереснее жить – в юности,

зрелости или старости?

- Каждый период что-то тебе даёт. В юности мы живём устремлениями и мечтами. Я приехал из родного Новосибирска в Москву, поступил в Щукинское училище к замечательному педагогу Юрию Катину-Ярцеву. Потом пришёл в Театр сатиры, в следующем году исполнителю полвека, как я здесь служу. Кроме того, снимался почти со всеми великими русскими актёрами второй половины XX века. Каждый период интересен. И нет никакой трагедии, когда переходишь из одного возраста в другой. Когда-то играл сыновей, потом отцов, а теперь играю Ивана Грозного – возрастную роль. Это счастье.

- Что скажете о современных молодых актёрах? Они отличаются от того великого поколения, к которому вы принадлежите?

- Да, отличаются. Я в какой-то период снимался в нескольких фильмах подряд, но вскоре понял, что не могу совмещать. Для меня главное – великий Театр сатиры. Я не позволял себе после съёмки забежать на 15 минут в театр, сыграть роль и снова уехать на съёмки. Нет, я всегда прихожу за два часа до спектакля, мне нужно настроиться. А у современных молодых актёров наблюдается разбросанность. У нас была железная дисциплина. А сейчас, бывает, во время съёмки или репетиции мы сидим и ждём какого-нибудь молодого актёра или актрису, которые опаздывают. У молодых всё время какие-то съёмки, сериалы, много всего и сразу.

- Кто ваши родители?

- Папа родился 9-м ребёнком в семье. Во время Великой Отечественной войны служил картографом в особом отделе армии маршала Константина Рокоссовского, первая его медаль – «За оборону Ленинграда», последние – «За боевые заслуги», «За взятие Кёнигсберга». У него есть и орден Красной Звезды, отец дошёл до Германии. Он был очень интеллигентным человеком, честным коммунистом и до конца жизни им остался. После войны работал художником-карикатуристом. Практически все городские газеты Новосибирска украшали иллюстрациями, созданными моим отцом.

Мама окончила в Новосибирском училище театральную студию, в которой преподавали эвакуированные из Ленинграда актёры. Мама была очень красивая женщина. В её жизни случилась трагедия. Когда ей было 14 лет, в авиакатастрофе погибла мамаина сестра со своим маленьким ребёнком. Мама с дедушкой пошли опознавать тела. Дедушка после этого стал седым, и у мамы появилась белоснежная прядь... Мама посвятила себя семье, воспитанию меня и моего брата. А когда мы подросли, пошла работать заместителем начальника управления торговли. Открывала универсамы, которые тогда появлялись.

- Папа вас воспитывал строго?

- Расскажу один эпизод его воспитания. Мы жили в коммунальной квартире в многоквартирном доме, где поселилась вся местная элита – чиновники, актёры, спортсмены, художники. Мне было года четыре. Мама вымыла пол и пошла на родительское собрание к моему старшему брату. А я попросил у соседки ведро, набрал в него воду и «вымыл всю квартиру»



- просто вылил воду и тряпкой размазал. Мама, вернувшись, поставила меня в угол. Папа звонит, спрашивает: «Как там Юра?». – «Стоит в углу, разлил воду по полу», – ответила мама. «Немедленно извинись перед ним! Ты его наказала, а он просто хотел тебе помочь», – вот как папа отреагировал. С того дня мама меня в угол не ставила.

- Ваш сын Александр занимается музыкой?

- Да, он занимается электронной музыкой. Работал с балетом Мариинского театра, выступает с концертами. Окончил Московскую юридическую академию. Сдал вступительные экзамены с очень хорошим результатом и учился бесплатно. Правда, хотел бросить юриспруденцию на третьем курсе, но я его уговорил продолжить учёбу. Он получил диплом, отдал его мне и пошёл учиться в джазовый колледж. Сыну 42 года, но он ни разу не воспользовался моим именем и ни разу не попросил денег, как бы трудно ему ни было. Я им горжусь. Вот такой пример. Мы с женой всегда отмечаем годовщину свадьбы. И когда у нас в 1990-х годах вообще не было денег, прихожу после спектакля, смотрю – накрыт стол, а на нём – шампанское, морепродукты, деликатесы. Это Санька накрыл нам стол на всю свою стипендию!

- Вы вспомнили «девяностые». Сейчас в нашей стране тоже непростое время. Можно ли сравнивать тот период и этот?

- Нет, сравнивать нельзя. Я – на стороне нашего Президента, я – один из тех, кто в 2014 году подписал письмо в поддержку его решения о возвращении Крыма. Я инициировал выступление артистов перед защитниками Крымского моста и Крыма. К моему 70-летию мне присвоили звание заслуженного деятеля искусств Крымской республики и открыли звезду на площади Звёзд в городе-герое Керчи. Я и сейчас много выступаю в госпиталях. Мы одними из первых летали в Донбасс, когда только началась СВО. Организовали концертные бригады. Очень приятно, что у меня есть много благодарственных писем из госпиталей «За поддержку СВО». Я ви-

дел этих ребят и понимал, что мы, сидя в Москве, многого не ощущаем, а там люди за нас бьются. Страшно, конечно... В госпиталях случаются и трогательные моменты. Как-то раз после нашего выступления один раненый парень встал на колени. У него – только одна рука. Он протянул кольцо и сделал предложение медсестре. И ещё – когда бойцы после концерта мимо тебя едут на колясках и, как хоккеисты, ладонями бьют о твою ладонь: «Спасибо!». Это – самая большая благодарность за мою работу! Ребятам нужно возвращать к нормальной жизни. Поэтому у нас концерты – не про войну, мы в госпиталях этой темы не касаемся, а рассказываем о любви, семье, доме. Или что-нибудь весёлое показываем. Ребятам нужно просто поднять настроение.

- Почему почти нет достойных фильмов, спектаклей про СВО?

- Думаю, должно пройти время, и СВО отразится в искусстве. Чем отличаются фильмы про Великую Отечественную, которые были созданы во время войны, и те, что были созданы позднее? Первые более примитивные. Уже потом появились «Летят журавли», «Баллада о солдате»... Их снимали фронтовики, они знали, о чём рассказывали. В общем, должно пройти время, чтобы была правда, а не очередная агитка. Если бы я был в другом возрасте, я бы тоже пошёл на СВО. Я, когда бомбили Донбасс, всё думал: когда же наши начнут что-то делать? Ведь детей уничтожают... Нас недавно награждали медалями за волонтерство, за помощь СВО, и мне очень приятно, что было огромное количество актёров. Многие театры поддерживают свою страну, свой народ.

- Спасибо за вашу работу, за то, что вы – настоящий!

- Я много ошибок в жизни совершал. У меня есть друг, священник, который помогает, указывает мне путь. Поэтому я за все свои ошибки каюсь. И хорошо, что набил шишек, они мне идут на пользу. У меня была интересная жизнь. Встречи с огромным количеством потрясающих людей. События в стране, которые я застал. Я живу с Россией. Это – моя Родина, я её очень люблю.

С днём рождения!

Теплоты, уют в доме
И любви в большом объёме,
Становится лишь богаче,
Мира, света и удачи.

75 ЛЕТ

Татьяна Петровна КИЧИГИНА,
Первоуральск

70 ЛЕТ

Алефтина Николаевна ЯЧМЕНЕВА,
Белоярский район

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

Галина Ивановна

БАБИНОВА,

Пышминский район

Тамара Владимировна ВОЛКОВА,
Екатеринбург

Валентина Александровна

ГОРШКОВА,

Туринск

Галина Николаевна

ЗАКОЛЮКИНА,

Екатеринбург

Юрий Сергеевич КУЗЬМИН,

Екатеринбург

Василий Петрович

МОСКАЛЕВ,

Тугулымский район

Людмила Мефодьевна НЕЙГУМ,

Таборинский район

Тамара Алексеевна РАЕВСКАЯ,

Пышминский район

Зоя Николаевна СУСЛОВА,

Екатеринбург

Александра Степановна

ШУПЛЕЦОВА,

Сысерть

Поздравляю с 70-летием

Михаила Павловича

ДЕРЯБОЧКИНА

В семье пусть любят, берегут,

Доходы пусть всегда растут.

И всем невзгодам вопреки

В душе сияют огоньки!

Почетный ветеран УВД

А.Н.Глушков, Березовский

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Все 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.**

● Сниму недорого жилплощадь, не в городе, с отдельным входом. Важно наличие ФАПа, регулярность авто-или ж/д-сообщения. О себе: пенсионерка, без в/п. Тел.: 8-953-007-44-63

● Продам участок в Верх-Исетском районе в черте Екатеринбурга, разрешена прописка. Дом бревенчатый, 2 этажа, 3 комнаты, 65 м², участок 5 соток, большая теплица, баня с верандой, парилка, гараж скважина. Транспорт рядом – автобусы № 64, 48. Тел.: 8-952-137-12-58

● Продаю участок, 11 соток, под строительство в Артемовском. Тихий район, рядом станция. 800 т. р. Тел.: 8-909-013-01-02

● Продам 2 гаражных замка, технику садовую, кипятильник на 5 л, электроинструменты, гардины по 2 м,

КОЛЛЕКЦИОНЕР СКУПАЕТ
антиквариат, предметы старины советской эпохи: посуду, статуэтки, фототехнику, ёлочные игрушки, бижутерию, пластинки и многое другое.



+7 912 247-09-81

смеситель для кухни, ванной, новый. Тел.: 8-919-369-04-18

● Куплю садовый участок или землю под строительство, до 100 км от Екатеринбурга. Тел.: 8-992-331-19-67

● Продам 1-комн. квартиру, 34 м², 1-й эт., Нижний Тагил, ул. Захарова. Тел.: 8-912-618-53-43

● Сдам комнату в Екатеринбурге одинокой женщине, 10 т. р./мес. Если согласитесь на помощь по кухне, возможно снижение оплаты. Звонить с 12 до 20 ч. Тел.: 8-953-826-16-56

● Продам диван в хор. сост., вазы фарфор., напольные, большие, телевизор большой, 2 тумбочки прикроватные, комод с зеркалом. Тел.: 8-982-26-08-58

● Куплю квартиру, до 300 т.р. в Свердлов. обл. Тел.: 8-902-447-01-76

УСПЕВАЙТЕ!

Акция в честь Дня пенсионера Свердловской области продлится до 30 ноября 2025 г.!

ДЛЯ ВСЕХ ПЕНСИОНЕРОВ при предъявлении пенсионного удостоверения

ЛЕЧЕНИЕ КАТАРАКТЫ 21 000 р.

ПО ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ ЗА ВКЛЮЧАЯ ОПЕРАЦИЮ И САМ ХРУСТАЛИК

СОВРЕМЕННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ, ОПЫТНЫЕ ВРАЧИ

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.
Медлицензия №ЛС041-01021-66/00358956

«Печное золото»

ПРЕДЗИМЬЕ

www.botanichka.ru

Сторонники органического земледелия утверждают, что продукция, выращенная без «химии», абсолютно безопасна и вкус у неё намного приятнее. Одним из лучших натуральных удобрений является пепел, оставшийся после сгорания древесины. Сейчас, накануне зимы, – самое время начать копить золу на будущий садовый сезон.

Зола – порошкообразный остаток, появляющийся после сгорания дров в печке или сжигания на костре веток после обрезки деревьев и кустов. Она содержит более 30 полезных для культурных растений микроэлементов и веществ: фосфор, калий, кремний, железо, магний, бор, кальций, марганец и их соединения, все – в концентрированном виде. Таким набором не может похвастать ни одно комплексное минеральное удобрение. Однако в пепле отсутствует азот. Он испаряется при горении.

Поскольку зола богата необходимыми для культурных растений питательными веществами, логично предположить, что ей удобряют сад и огород. Однако рачительные хозяева используют ее гораздо шире.

Зола снижает кислотность почвы, помогает почвенным микроорганизмам быстрее разлагать органические вещества, преобразуя их в доступные для поглощения растениями соединения. Зола обычно вносят в приствольные круги деревьев или под перекопку огорода, равномерно распределяя по грядкам. Она раскисляет почву, препятствует её слипанию, делает более рыхлой, что особенно важно на тяжёлых глинистых участках.

Зола не вносят в щелочные грунты и не используют совместно с известью. Это ухудшает доступность фосфора для культурных растений и приводит к ещё большему защелачиванию грунта.

В качестве удобрения золу вносят в сухом и в растворённом виде. Такую подкормку обычно проводят летом: 100 г древесной золы заливают ведром воды и тщательно размешивают. На некотором расстоянии от растений по периметру делают борозды. Аккуратно вливают в них зольный раствор и сразу присыпают землёй.

Узолы – щелочная реакция. Чтобы при посадке рассады и саженцев она не вызвала ожог корней, при внесении в лунки её необходимо перемешивать с землёй.

Зола нельзя одновременно вносить и смешивать с минеральными и органическими удобрениями, богатыми азотом. При совместном применении это ценное вещество из них улетучивается. Также

нужно сделать перерыв между использованием пепла и биопрепаратов.

С осторожностью нужно удобрять золой картофель. Картошка хорошо развивается в слабокислом грунте, а вот в щелочном она поражается паршой, поэтому важно с подкормкой не переборщить.

Пепел препятствует развитию в почве болезнетворных организмов. Если при посадке семян припудрить поверхность земли в рассадных горшочках просеянной через сито золой, всходы реже будут повреждаться одной из самых распространённых болезней рассады – «чёрной ножкой».

Зола – великолепный стимулятор роста и антисептик. В её растворе замачивают перед посевом семена. Для этого 1 чайную ложку золы заливают 1 л тёплой воды и настаивают двое суток, процеживают. Затем на 12 часов в тканевых мешочках семена помещают в жидкость.

Зола добавляют в компост, она обогащает его питательными элементами и ускоряет процесс разложения органических веществ. Ею пересыпают каждый слой компостной кучи из расчёта 1 стакан на 3 кв. м.

Золу широко применяют для борьбы с болезнями и вредителями. Чтобы слизни и улитки не съели весь урожай, почву вокруг растений обильно просыпают пеплом. От белой и серой гнили огородные культуры опудривают. Также можно приготовить раствор для опрыскивания: 100 г просеянной золы кипятят в 3 л воды полчаса. Когда жидкость отстоится, её процеживают. Доливают воды так, чтобы получилось 10 л рабочего раствора. Затем обрабатывают плодовые деревья и ягодные кустарники. Чтобы зольный раствор лучше прилипал и дольше держался на ветках, в него добавляют 40-50 г мыла.

Садоводы обычно берут золу, оставшуюся после горения дров в печке или камине, от сжигания ботвы овощных культур, сена, скошенной травы, листьев, веток после обрезки. Однако есть зола, которую использовать нельзя из-за её токсичности. Это продукты горения бытового мусора, досок с остатками лака, клея или краски.

Золы не бывает много, поэтому её лучше запасать постепенно по мере сжигания дров и веток. Важно её правильно хранить, чтобы она не лишилась полезных свойств. Для этого золу расфасовывают по плотным полиэтиленовым мешкам, стеклянным банкам или другим ёмкостям, которые завязывают либо плотно закрывают крышками. Нужно, чтобы внутрь не попала влага, а содержимое не отсырело, иначе удобрение лишится ценнейшего компонента – калия, и пользы от него будет мало.

Только для пенсионеров

Пенсионер Купон
на одно бесплатное объявление

Заполняйте разборчиво и печатными буквами

Текст объявления: _____

Телефон или адрес: _____

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

Фамилия _____ Телефон _____

Адрес _____ Подпись _____

ПЕРВЫЙ 1

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

РОССИЯ 1

05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 ВЕСТИ
09.30, 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.

НТВ

04.55, 08.25, 10.35 Т/С «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00 ТАЙНЫ ЗВЕЗД СПОРТА 12+
08.30 ФОРМУЛА-1. ГАСНУТ ОГНИ 12+
09.00, 11.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ

КУЛЬТУРА K

06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.15 «ЗВЕЗДА ЛЮБОВИ ОРЛОВОЙ» 16+
07.35, 13.30, 02.05 СТУПЕНИ

Домашний

06.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.10 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.10, 03.15 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+

ТНТ

07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30 Т/С «ИНТЕРНЫ» 16+

ЗВЕЗДА

06.40 Т/С «ЛЕТУЧИЙ ОТРЯД» 16+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.20 ИДУ СВОИХ 12+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.20, 11.50 Х/Ф «КАЖДОМУ ПО ЗАСЛУГАМ» 16+

СПАС

06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00 Д/Ф «ПРАВЕДНЫЙ ИОАНН КРОНШТАДСКИЙ. ЦИКЛ ДЕНЬ АНГЕЛА» 0+

5 канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
05.25, 05.40, 06.20, 07.00, 07.45, 09.30 Х/Ф «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3» 16+

ТНВ

06.00, 13.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 19.10, 22.20 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 18.20 ТЕЛЕОЧЕРК О ШАМИЛЕ

ОТВ

06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+

СТС

06.00 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
08.00 Т/С «ПАПИНЫ ДОЧКИ. НОВЫЕ» 12+

ТВ3

06.00, 05.45 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00, 08.30 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+

РЕН ТВ

05.00, 18.00, 02.20 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+

СУББОТА, 1 НОЯБРЯ

ПЕРВЫЙ 1

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

РОССИЯ 1

05.00 УТРО РОССИИ 12+
08.00 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. СУББОТА
08.35 ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ 12+

НТВ

04.35 Т/С «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ» 16+
08.00, 10.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ
08.20 ПОЕДЕМ, ПОЕДИМ! 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00 ТАЙНЫ ЗВЕЗД СПОРТА 12+
08.30 ВСЕ О ГЛАВНОМ 6+
09.00, 16.20 НОВОСТИ
09.05, 18.30, 03.00 ВСЕ НА МАТЧ!

КУЛЬТУРА K

06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.15 «ЗВЕЗДА ВАЛЕНТИНЫ СЕРОВОЙ». РАССКАЗЫВАЕТ МАРИНА

Домашний

06.30, 05.20 Т/С «КАМЕНЬ ЖЕЛАНИЙ» 16+
09.05 ЕШЬ. ГОТОВЬ. ХУДЕЙ! 16+
09.35 УЮТНОЕ УТРО 16+

ТНТ

07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 03.45, 04.30, 05.20, 06.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ

ЗВЕЗДА

05.35 Х/Ф «ИВАН ДА МАРЬЯ» 6+
07.20 Х/Ф «ПОЕЗД ВНЕ РАСПИСАНИЯ» 12+

ТВ Центр

06.30 ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ 6+
06.55, 08.40 Х/Ф «ЗОЛОТАЯ КРОВЬ» 16+
10.30, 11.50 Х/Ф «СОБАЧЬЕ СЕРДЦЕ» 0+

СПАС

07.20 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
09.00, 21.00 ПРОСТЫЕ ЧУДЕСА 12+
10.00 ПИЛИГРИМ 6+

5 канал

05.00, 05.15, 05.55, 06.35, 07.20, 08.10, 11.20, 12.15, 13.05, 14.05, 15.00, 15.55, 18.35, 19.25, 20.25, 21.20

ТНВ

06.00, 05.05 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+
06.30, 17.30 TATARSTAN TODAY. ОТКРЫТЫЙ МИРУ 16+

ОТВ

06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+

СТС

06.00, 04.45 УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ. СМЕХВООК 16+

ТВ3

06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+

РЕН ТВ

05.00, 02.50 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+

«ВСЁ ЭТО – ОСЕНИ ПРОКАЗЫ...»

Осень считается самым вдохновляющим и поэтичным временем года. Увядаящая природа будто превращается во всеобъемлющий сборник метафор о человеческой жизни. Осень шепчет их, и поэты, чуткие к этому шепоту, спешат его записать.

Нынешняя стихотворная подборка – идеальное тому подтверждение. Это палитра зрелых, ностальгических или философских размышлений о смысле жизни, быстротечности времени, о любви, добре и зле, о поиске своего места в меняющемся мире.

Предлагаем руководителям литературных объединений и самодеятельным поэтам опубликовать свое творчество на безвозмездной основе.

Присылайте подборки ваших стихов, рукописи или сборники по адресу:

620000, г. Екатеринбург, ул. Антона Валека, 15, оф. 602;

по электронной почте: info@mediakrug.ru.

По телефону стихи не принимаются.



Ностальгия, ностальгия
По родительским местам.
Это – боль воспоминаний
Далеко отсюда – там,
Где шумят другие ветры
И другие города,
И куда не возвратиться нам
С тобою никогда.
Не обнять, как прежде, маму,
Посмотрев в ее глаза,
Не смахнуть с щеки украдкой,
Если катится, слеза.
Не играть стекляшкой в классы,
Со скакалкой не скакать,
Не гонять велосипеды,
По садам не воровать.
Не собрать грибов и ягод
С мамой, бабушкой в лесу
И не дернуть за косичку
Одноклассницу-красу.
В речке детства не купаться,
На песке не загорать,
И уставшим, и замерзшим,
В доме мамы не поспать.
Босиком не пробежаться
Утром ранним по земле...
Это все присниться может
Лишь во сне – тебе и мне.
Ностальгия, ностальгия,
Память прошлых давних лет.
Это – боль воспоминаний,
Где тобой оставлен след!

*Борис Требушинин,
г. Михайловск*

Пора... Поседали березы,
Укрытые небом одним.
Застывшие вешние слезы
Да горький полуденный дым.
Вот – все воплощенья прощанья,
Весь трепет зеленых невстреч,
Вся тайна и прелесть молчанья,
И неосязаемость плеч...
Прекрасно-печальная осень –
Как новый и родственный мир...
Бесценны недолгая просинь
И отзвук смолкающих лир,
И жизнь тишины до рассвета,
И ненаказуемый вздох...
И все понимаешь про это,
И все называется Бог.

*Людмила Цедилкина,
г. Кушва*

Времена

Какие странные настали времена:
Несутся годы бешеные вскачь,
Уздечки сорваны, и сняты стремени,
А человек – и жертва, и палач.
Не видно белых ангелов следов,
Глаза слепят рекламы и витрины,
У нас в крови – миазмы городов,
От них ни отвернуться, ни отринуть.
Любовь и оргии – всё напоказ.
Здесь – музыка безумной дискотеки,
Там – голых девок профиль и анфас -
Душе покоя нет, одни потехи.
А если нам всё заново начать,
И прадедов, отцов припомним опыт,
На пашне свои мускулы качать
И слушать шум лесов и детский топот.

*Диана Сорокова,
г. Полевской*

О чем ты шепчешь, рыжий лист рябины?
Прошла пора веселья и отваги?
Но я не вижу в том большой причины,
Чтобы спустить все паруса и флаги!
Осенний ветер злой волной играет,
И тучи небо синее закроют,
Ничто, поверь, меня не напугает,
Пусть волны вместо старых дев обмоют!
Ты ошибаешься, мой рыжий собеседник,
Моя любовь не гаснет с холодами,
И сердце для нее, как заповедник,
Она – вино, что крепнет лишь с годами.
Вот ты шуршишь на парковой аллее,
Где на скамейку я присел с любимой,
И на щеке ее румянец чуть алеет,
Все как тогда – весной неукротимой...
Прощай, рябиновый шептун печальный.
Уж солнце пробивается сквозь тучи!
Любовь зажмурилась от света, и нахальный
Ее целую я при всех... и солнца лучик.

*Александр Мосунов,
г. Первоуральск*

Я не был никогда богоугодным
И сроду не молился по церквям,
Не предлагал своей души свободной
Ни Богу, ни мистическим чертям.
И жил, и рос в эпоху атеизма,
Не ведал, грешный, что такое грех,
В меня вселился дух социализма,
И я имел в своих делах успех.
Естественно, как человек гуманный,
Я в мыслях задавал себе вопрос:
«А где же тот источник первозданный,
Который меня благостно вознёс?»
И понял. Православная культура
В меня укладом жизни внедрена,
Поэтому и вся моя натура
Особым чувством доброты одарена!
Я отношусь с особым уважением
Ко всем, кто божью веру признаёт,
Она врачует души, без сомнения,
И от дурного к доброму ведёт!
Я не могу ни врать, ни лицемерить,
Такая в жизни выпала стезя,
Коль не дано мне тайно в Бога верить,
То верю в разум человеческий, друзья!
Среди людей есть разные поверья,
И всё доказано из века в век.
Зря не пишите, не ломайте перья,
Не может жить без веры человек!

*Виталий Мясников,
с. Таборы,
Таборинский район*

А за спиной – всё больше прошлого:
Хорошего, плохого, позабытого,
Прекрасного, немного суматошного,
И тайного для всех, и скрытого.
В чужих дорогах не было моей,
Любила первой по большому снегу,
И за спиной – столько сентябрей,
Не раз и в пропасть прыгала с разбегу.
Так часто верила чужим глазам
И шла навстречу без раздумий,
Мечтала: город новый я создам,
И стану я когда-нибудь разумней.
И что? Очередной прошел сентябрь,
Для старой жизни снова нет уж места,
За ним – опять октябрь, ноябрь, декабрь,
Для новой жизни я – опять невеста...

*Марина Старостина,
г. Екатеринбург*

Песня русская

С песней русской ничто не сравнится,
В ней – и радость, и грусть, и печаль.
В песне верность и счастье хранится,
Открывается светлая даль.
Песни наши красивы на радость,
И не будет тем песням конца.
С песней русской – духовной иль светской –
Крепко спаяны наши сердца.
Заграничная песнь обрывает
Сокровенные струны души,
Она нравственность в нас убивает,
Подчинить наши души спешит.
Песней русской надежно и прочно
Можно сердце навечно пленить.
Она – тот животворный источник,
Из которого хочется пить.
Нас она веселит и печалит,
Всей напевностью будто хмелит.
И гостей у нас песней встречают,
Как нам древний обычай велит.
В ней любовь и поёт, и смеётся,
Сколько роком её ни души,
Наша песня всегда остаётся
Песней русской широкой души.

*Валентина Гуськова,
г. Дегтярск*

Осень

Лисою, рыженьким хвостом
Взмахнула осень. Отцвела.
И изумительным ковром,
Укрыла бережно поля.
И снег, и дождь, и пусть ветра!
Всё это – осени проказы.
И радостно глядят глаза,
На разноцветные показы.
Кокошник ярко-золотой,
Пурпурный платящий цвет,
Сорвёт всё это ветер злой,
Откроет осени секрет
И обнажит. Всю красоту
Под ноги бросит, не щадя.
Ждём, что прикроет наготу,
Накидка снежного плаща!

*Елена Покроева,
г. Екатеринбург*

В больнице

Загостился я нынче в больнице.
Что поделаешь, сам виноват:
Не хватало ума согласиться
Курс леченья пораньше начать.
Так бывает у нас сплошь и рядом,
Не щадим мы здоровье свое.
Даже там, где задуматься надо бы,
Все надеемся, мол, пронесет!
Так и я, ради общего дела
За здоровьем своим не следил.
Но теперь, видно, время пришло,
Бог беспечность мою не простил.
Но теперь стал диагноз мой ясен,
Понимаю я день ото дня.
И лечиться всем сердцем согласен.
Лишь бы только лечили меня доктора!
Чтобы быть полноценным, как прежде,
С головой отдаюсь докторам,
Их терпенью, уму и надежде.
И того же советую вам!..

*Алексей Глушков,
г. Березовский*

О СОВРЕМЕННЫХ ПОДХОДАХ К ЛЕЧЕНИЮ АРТРИТА

СОВЕТЫ ВРАЧА

www.mzso.info

В середине октября в мире отмечается День борьбы с артритом – одним из самых распространённых заболеваний суставов. По данным Всемирной организации здравоохранения, от него страдает каждый 7-й человек на планете. О современных подходах к лечению этого заболевания уральцам напомнили эксперты свердловского здравоохранения.

Артрит – это воспаление сустава. Существует несколько разновидностей недуга: остеоартрит может развиваться из-за травмы, чрезмерных нагрузок или возрастных изменений хряща; ревматоидный артрит возникает, когда иммунная система из-за сбоя в работе атакует собственные ткани организма; инфекционный появляется при попадании в сустав инфекции; подагрический развивается из-за отложения кристаллов мочевой кислоты в суставах; псориазический может возникнуть на фоне длительного течения псориаза.

«Пациентов обычно беспокоят утренняя скованность суставов, отёк, покрас-

нение, но основной симптом – боль, которая может быть возникающей периодически и практически незаметной или постоянной и очень сильной. Любой приём у врача начинается с осмотра и опроса, далее, в зависимости от ситуации, мы назначаем обследование: могут быть проведены анализы крови, рентген, КТ или МРТ», – сообщила врач Ревдинской горбольницы, травматолог-ортопед Виктория Новоселова.

Когда обследование проведено и установлена причина возникновения заболевания, врач выбирает тактику лечения. «Оно всегда подбирается индивидуально. Это могут быть противовоспалительные препараты, лекарства, подавляющие чрезмерную активность иммунной системы, хондропротекторы, а также генно-инженерные препараты – особый класс веществ, которые целенаправленно воздействуют на определённые клетки, участвующие в развитии воспаления. Также может быть показано внутрисуставное введение препаратов гиалуроновой кислоты. Бывает, что для улучшения качества жизни пациента приходится прибегнуть к операции по замене сустава», – рассказал врач-

ревматолог Красноуфимской районной больницы Артём Дубовской.

Важно помнить о том, что ключ к улучшению самочувствия кроется в своевременном обращении к специалистам. «Лечение заболеваний суставов является одним из приоритетных направлений медицинской команды «Липовки». Для облегчения симптомов артрита, артроза к нам приезжают сотни пациентов в год. Исцеляющая радоновая вода, которая добывается из липовской скважины, помогает возвращать пациентам здоровье: снимает воспаление, отёк, боль, улучшает трофику тканей. Курс радоновых ванн оздоравливает нервную систему в целом и улучшает иммунитет», – объяснила главврач областной специализированной больницы медицинской реабилитации «Липовка» Ирена Базите.

Важную роль в замедлении процесса разрушения хрящевой ткани играет физиотерапия: в зависимости от особенностей состояния здоровья пациента назначают тепло- или криопроцедуры – лечение с помощью холода, магнитотерапию, пневмомассаж, высокоинтенсивный лазер, ударно-волновую терапию.

После снятия острого состояния важно



mzso.info

разработать суставы. Это могут быть занятия с собственным весом или на специальном тренажёре для проработки суставов.

Современные методы диагностики и лечения позволяют вернуть пациентам с артритом подвижность и избежать осложнений. Главное – не терпеть боль и не откладывать визит к врачу.

ТРАВЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ КОНТРОЛИРОВАТЬ ДАВЛЕНИЕ

НАРОДНАЯ АПТЕКА

www.kiz.ru

Высокое артериальное давление – серьезная проблема, которая требует изменений в образе жизни и постоянного применения лекарственных препаратов. Лекарственные травы также издавна применяются в народной медицине для регулирования артериального давления.

Чеснок. Содержит аллицин – вещество, которое расслабляет сосуды и улучшает кровоток, что снижает давление. Согласно исследованиям, достаточно 20 г (2-3 зубчика) сырого чеснока в день, чтобы держать давление на необходимом уровне.

Гибискус (каркаде). Антиоксиданты в составе этого растения, которые бо-

рются с повреждением клеток, расслабляют кровеносные сосуды и улучшают кровообращение. 1-3 чашки чая с гибискусом в день могут заметно снизить артериальное давление. Дозировка – 1,5-3 г гибискуса на чашку чая. Он продается в пакетиках как травяной чай.

Корица. Также расслабляет кровеносные сосуды и снижает артериальное давление. Можно на кончике ножа добавлять в чай.

Кардамон. Его семена содержат антиоксиданты, обладают противовоспалительными свойствами, улучшая кровообращение и расслабляя сосуды. Дозировка: 3 г молотых семян в день в течение 3 месяцев.

Имбирь. Обладает противовоспалительными и антиоксидантными свойствами, помогая снизить давление. Рекомендованная доза – 3 г порошка имбиря в день.

Куркума. Содержит куркумин, который снижает окислительный стресс в сосудах, поддерживает их гибкость и улучшает кровообращение. Дозировка: 1,5 г куркумы в день в течение 3 месяцев.

Кунжут. Семена богаты полезными жирами и антиоксидантами. Они повышают уровень оксида азота, который расслабляет сосуды и поддерживает нормальное кровяное давление. Рекомендованная доза – 2 столовые ложки кунжутного масла в день в течение нескольких недель.

Льняное семя. Снижает давление и улучшает здоровье сердца благодаря антиоксидантам, клетчатке и омега-3 жирным кислотам. Дозировка: 4 столовые ложки молотых семян льна в день в течение 12 недель.

ВАЖНО ПОМНИТЬ. Прежде чем на-



чать прием трав, проконсультируйтесь с врачом. Некоторые компоненты могут взаимодействовать с лекарствами. Не превышайте рекомендованные дозы.

Регулярно измеряйте артериальное давление, чтобы убедиться, что они не вызывают слишком сильного снижения. И помните, что травы – лишь помощники, а не заменители лекарственных препаратов!

УРАЛЬСКИЙ МЕДИК ВЫВЕЛ ИЗ ШОКА ПАССАЖИРКУ САМОЛЕТА

ПРОФЕССИОНАЛЫ

Портал «Здоровье уральцев»

Фельдшер отделения неотложной медицинской помощи Артёмовской ЦРБ Игорь Степаненко вывел из шокового состояния пассажирку самолёта, 22-летнюю Елизавету, которая летела из турецкой Анталы с мужем и грудным ребёнком.

В зоне турбулентности девушке стало плохо, она начала задыхаться, пульс участился до 120 ударов в минуту. Не имея под рукой ни оборудования, ни медикаментов, свердловский медик смог стабилизировать состояние пассажирки, в Екатеринбург она прилетела в добром здравии.

Самолёт, летевший из Анталы в столицу Среднего Урала, находился в

воздухе около часа, когда попал в зону турбулентности. У пассажирки Елизаветы случился приступ паники: она резко побледнела, начала задыхаться, у неё свело руки, артериальное давление упало до 70, а сердце забило гораздо быстрее нормы. Члены экипажа начали искать доктора, на помощь пришёл Игорь Степаненко. Фельдшер Артёмовской районной больницы почти 23 года посвятил медицине, работал в реанимации, в службе «скорой помощи», накопленный опыт ему очень пригодился.

Ситуацию осложняло то, что это был рейс турецкой авиакомпании, экипаж не говорил по-русски. Аптечку медику не предоставили. У кого-то из пассажиров нашёлся тонометр, кто-то предложил нитроглицерин и другие таблетки, но кормящей матери большинство препа-

ратов были противопоказаны. «Помощь нужно было оказывать срочно, пришлось действовать с тем, что есть. Положил пациентку в проход между креслами, ноги выше головы. Успокоил, показал, как дышать. Попросил принести для неё крепкий чай с сахаром, дал таблетку вальерьянки, разговорами отвлекал, просто стабилизировал состояние», – рассказал И. Степаненко.

В результате его профессиональных действий приступ паники у пассажирки миновал, её самочувствие пришло в норму. После приземления молодая мама направила в министерство здравоохранения Свердловской области письмо, где поблагодарила Игоря Петровича за помощь: «Почти 2,5 часа он привёл меня в чувство. Благодаря ему наш борт не развернули обратно в Анталю,



и остальное время полёта я провела в нормальном состоянии. Очень надеюсь, что моя благодарность дойдёт до Игоря Петровича».

ЗАПЕЧЕННАЯ КУРИЦА С СЕЛЬДЕРЕЕМ



СЕЗОННАЯ КУЛИНАРИЯ

Клара Анчарова

Корневой сельдерей – богатый витаминами и полезными веществами корнеплод, который заслуживает быть частым гостем на столе. Вырастить его довольно хлопотно, но это того стоит!

Я выращиваю этот овощ уже не первый год и, зная особенности технологии выращивания, получаю хороший результат. Рецепты из корня сельдерея станут отличной альтернативой картофельным блюдам. Сельдерей похож на него по вкусу и текстуре, но в нем ниже калорийность и нет крахмала. Овощ богат эфирными маслами.

Корневой сельдерей можно есть свежим, тушить, запекать, жарить.

При правильном количестве сельдерея в блюде его аромат будет вкусно сочетаться с овощами, мясом, птицей. Но если переборщить, он заглушит собой другие ингредиенты.

Полезные свойства корневого сельдерея: содержит витамины А, С,

Е, группы В; богат калием, фосфором, магнием, кальцием, железом, цинком и селеном. Высокое содержание в нем витамина К способствует здоровью костей, а большое количество клетчатки помогает нормализовать работу кишечника и способствует усвоению белка. Эфирные масла в составе корневого сельдерея активизируют выработку желудочного сока.

Предлагаю приготовить вкусную курицу с сельдереем.

Потребуется: курица – 1,5 кг, сельдерей корневой – 650 г, яблоко – 3 шт., лук репчатый – 150 г, чеснок – 3 зубка, вино белое сухое – 70 г, тимьян – 1 ч. ложка с горкой, соль и перец черный – по вкусу, масло растительное – 2 ст. ложки.

Приготовление: курицу разделить на части, посолить, поперчить и перемешать с измельченным чесноком. Оставить мариноваться на 1 час.

Очистить корень сельдерея от шкурки, нарезать небольшими брусочками толщиной 0,7 см. Лук очистить и нарезать полукольцами.

В сковороде нагреть масло, обжаривать около 1 минуты лук, затем добавить весь сельдерей. Обжаривать всё вместе на небольшом огне 7 минут. Выложить содержимое сковороды в форму для запекания.

С яблок срезать кожуру, выбрать сердцевину и разрезать на дольки. Сверху на обжаренные овощи выложить курицу и вставить в промежутки дольки яблок.

Всё полить сверху небольшим количеством вина и присыпать сухим тимьяном. Поставить в духовку, разогретую до 180 градусов.

Первые 30 минут я прикрываю форму фольгой, а затем открываю и запекаю еще 20-30 минут до румяной корочки.

Приятного аппетита!

ПРИПРАВА ИЗ СУШЕНОГО ХРЕНА

СОВЕТЫ БЫВАЛОГО САДОВОДА

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

«Наша семья очень любит хрен, протерли его с помидорами. А можно ли хранить его в натуральном виде?» – такой вопрос задала Ирина Николаевна Селезнева из Каменска-Уральского.

Хрен, протертый с помидорами, – излюбленная закуска и приправа ко многим блюдам. Кстати, можно протирать его не только с помидорами, но и со свеклой. Я пробовала – очень понравилось. Свекла идет не вареная, а в сыром виде.

А еще хрен можно сушить. В таком виде он тоже не теряет вкусовых и полезных качеств и может долго храниться.

Хрен можно копоть вплоть до стойких заморозков. Для сушки берется свежескопанный корень, не дряблый. Нужно хорошо промыть его, очистить и снова промыть. Затем нарезать из корешков тонкие кружочки и с помощью иголки нанизать на крепкую нитку. Получится что-то вроде бус. Можно подержать их несколько минут в духовке при слабом

огне, а затем поместить в темное место на неделю для окончательной сушки. Готовность наступает, когда «бусины» из хрена начинают ломаться. Остается размолоть их на мясорубке и разложить по банкам.

Сушеный хрен можно добавлять в любые блюда, но лучше использовать в виде кашицы. Нужно наполнить маленький стаканчик до половины сушеным хреном и залить теплой водой, но не кипятком, чтобы получилась густая, влажная каша, и подержать в закрытой посуде 15-20 минут. Приправа готова!



КЛАДИТЕ ТУАЛЕТНУЮ БУМАГУ В ХОЛОДИЛЬНИК

ДОМАШНИЕ ХИТРОСТИ

www.polsov.com

Рулон дешёвой туалетной бумаги может избавиться от неприятного запаха в замкнутых пространствах в доме. В первую очередь такой способ решит проблему запахов в холодильнике.

Туалетная бумага впитывает не только различные ароматы, но и конденсат. За-

менять рулон на новый рекомендуется раз в неделю.

Бумага окажется полезной и в шкафу. При хранении предметов гардероба также могут возникнуть неприятные запахи, которые надолго сохранятся на вещах. Знатоки домоводства советуют опрыскать рулон туалетной бумаги небольшим количеством духов и оставить в шкафу. Приятный запах вашим вещам гарантирован!

КУХОННЫЕ ОТХОДЫ ДЛЯ ПОДКОРМКИ РАСТЕНИЙ

КОМНАТНОЕ ЦВЕТОВОДСТВО

www.botanichka.ru

Вы когда-нибудь задумывались, отправляя в ведро очередную горсть картофельных очистков или яичную скорлупу, что выбрасываете настоящее «черное золото» для ваших зелёных питомцев?

В процессе приготовления еды образуется много полезных отходов, которые могут стать отличным источником питательных веществ для комнатных растений. Многие отказываются от этой затеи, опасаясь неприятного запаха и мошек, но главный секрет кроется в правильном подходе. Сегодня мы научимся превращать кухонные остатки в эффективную подкормку без намёка на дурной аромат.

Что можно использовать без риска? В «зелёный» список смело можно добавлять: овощные очистки, шкурки от бананов и яблок, яичную скорлупу, спитой кофе и чайную заварку, воду после промывки риса, гречки или приготовления макарон.

Следует категорически избегать продуктов животного происхождения: остатки мяса, рыбы, кости, жиры и молочные продукты – строго под запретом. Они разлагаются медленно, начинают издавать ужасный запах и привлекают вредителей.

Собирайте сырьё в закрывающийся контейнер и не копите неделями.

Одним из самых быстрых способов получить ценное удобрение является приготовление настоя. Сложите в пластиковую бутылку или банку очистки от картофеля, моркови, свеклы, шкурки от банана, добавьте немного крапивы или одуванчика, если есть возможность. Залейте теплой водой и оставьте настаиваться при комнатной температуре.

Ключевой момент – не передержать! Идеальное время брожения составляет от одного до трёх дней. Более длительный процесс приведёт к появлению неприятного запаха, которого мы хотим избежать. Чтобы дополнительно нейтрализовать возможные «ароматы», добавьте в бутылку щепотку древесной золы. Перед использованием настоя обязательно нужно процедить через марлю, а затем разбавить чистой водой в пропорции 1:5. Полученной жидкостью можно поливать комнатные растения под корень. Они получат мощный заряд витаминов и микроэлементов в легкодоступной форме.

Минеральным кладом для комнатных цветов является яичная скорлупа, богатая карбонатом кальция. Многие просто кладут её на поверхность земли в горшке, а потом удивляются появлению плесени и неприятного запаха.

Перед использованием скорлупу необходимо тщательно вымыть изнутри, чтобы удалить остатки белка, которые являются причиной гниения. Затем её нужно высушить. Например, просто

оставить на несколько дней на батарее. Хрустящую сухую скорлупу необходимо измельчить в порошок до состояния муки, к примеру, в кофемолке. Такой порошок можно сразу вносить в почву, слегка заделывая его рыхлением. Он обогатит грунт кальцием, что благотворно скажется на развитии растений, и сделает его более рыхлым.

Второй вариант использования яичной скорлупы – кальциевый настой. Измельчённую скорлупу 5-10 яиц заливают 1 литром горячей воды и настаивают под крышкой около недели. Показателем готовности служит помутнение жидкости и появление характерного, но не отталкивающего запаха сероводорода. Эту воду используют для полива комнатных растений, чтобы предотвратить заболевания.

Спитой кофе и чайная заварка – тоже отличные помощники для цветовода. Кофейная гуща слегка подкисляет почву, что придётся по душе азалиям, камелиям. Она делает грунт более рыхлым и воздухопроницаемым, обогащает его азотом.

Перед использованием кофе лучше немного подсушить на листе бумаги, чтобы предотвратить образование плесени. Гущу можно смешать с верхним слоем земли в горшке или добавить в посадочный субстрат. То же самое касается и чайной заварки. Влажные чайные листья, просто брошенные на поверхность грунта, гарантированно покроются пушистой плесенью. Поэтому их необходимо хорошо высушить. Сухая заварка работает как прекрасный раз-

рыхлитель для тяжёлой почвы.

Беспроектный с точки зрения запаха приём – использование воды после промывки круп или варки овощей. Вода после риса, гречки или картофеля содержит крахмал, витамины и микроэлементы, которые легко усваиваются растениями. Единственное условие – вода не должна быть солёной. Просто остудите её и используйте для обычного полива.

К сожалению, в Интернете можно найти множество советов, которые скорее навредят, чем помогут. Один из самых распространённых мифов – закапывать банановую кожуру в горшок с цветком. Это категорически не рекомендуется, так как в ограниченном пространстве горшка начинается процесс гниения. Это неминуемо приводит к появлению грибковых заболеваний, мошек и повреждению корневой системы растения. Банановую кожуру следует добавлять в настой или компост для дальнейшего использования.

Другой миф говорит о том, что корки цитрусовых – универсальное удобрение. Эфирные масла, содержащиеся в них в больших количествах, могут угнетать рост растений и сильно закисляют почву. Использовать их стоит дозированно, только для растений, любящих кислую среду. Или как отпугивающее средство для кошек.

Наконец, опасно считать, что чем концентрированнее настой, тем лучше для растения. Это в путь к химическому ожогу корней. Любую самодельную жидкую подкормку на основе трав или очистков необходимо разбавлять чистой водой.

СПОЕМТЕ, ДРУЗЬЯ**«Живи, страна!»**

Недавно по телевидению вновь услышала известную некогда песню в исполнении Маши Распутиной. Очень понравилось, как она ее пела. Напечатайте, пожалуйста, слова!» – просит читательница из Сысерти Ольга Анатольевна.

**Слова Леонида Дербенева,
музыка Игоря Матеты**

Не было на свете ближе и милей,
Не было прекрасней Родины моей.
Вечная, святая, добрая страна,
Ты не знала, что придут такие времена.
Была страна – необъятная моя Россия!
Была страна, где встречала с мамой я
рассвет.
Была страна, где влюблялась я под
небом синим.
Была страна, а теперь мне говорят,
что нет.
Так же входит утро в наши города,
И большое солнце светит нам всегда.
И людей всё так же улицы полны,
Что ж вы лжёте, будто нету у меня
страны?
Нам того, что было, зачеркнуть нельзя,
Чтоб ни говорили новые князья.
Будет жить на свете вечная страна,
Что ни делай, никуда не денется она!
Живи, страна – необъятная моя Россия!
Живи, страна, где встречала с мамой
я рассвет.
Живи, страна, где влюблялась я под
небом синим.
Живи, страна, и не слушай тех, кто
скажет нет.

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ДЕЙСТВИЕ «ГАРАЖНОЙ АМНИСТИИ»**ОФИЦИАЛЬНО**

Жители Свердловской области с начала текущего года по «гаражной амнистии» оформили 2061 земельный участок и 762 гаража. Всего с момента старта программы, с 2021 года, по упрощённому регламенту на Среднем Урале оформлено без малого 5 тысяч гаражей и свыше 6,6 тысячи земельных участков под ними.

Напомним, гаражные боксы, установленные до введения в действие Градостроительного кодекса РФ 2004 года, и земельные участки под ними можно упрощённо оформить до 1 сентября 2026 года.

«Процедура оформления объекта по «гаражной амнистии» максимально простая. Достаточно подать заявление в мингосимущество Свердловской области через отделение МФЦ или портал госуслуг либо в администрацию муниципалитета по месту нахождения гаража и земельного участка под ним. Ежегодно отмечается рост количества заявлений, поступающих в наше министерство по «гаражной амнистии», – отметил исполняющий обязанности заместителя губернатора Свердловской области – министра по управлению госимуществом Свердловской области Алексей Кузнецов.

У собственников есть возможность подать только один из имеющихся документов на гараж – таких, как договор о подключении гаража к сетям инженерно-технического обеспечения, о предоставлении коммунальных услуг в связи с использованием гаража, документы, подтверждающие оплату коммунальных услуг, технической инвентаризации гаража.

«Государственная регистрация – единственное доказательство существования зарегистрированного права. Только собственники недвижимости могут беспрепятственно распоряжаться ею: продавать, дарить, обменивать, передавать в аренду. Наличие права является необходимым условием предоставления компенсационных выплат в случае утраты объектов недвижимости в результате пожаров, наводнений



zlatoust.info

и иных стихийных бедствий, а также при резервировании земель для строительства на них социально значимых объектов», – сообщил руководитель Управления «Росреестра» по Свердловской области Игорь Цыганаш.

Благодаря закону о «гаражной амнистии», упрощён порядок оформления прав граждан на гаражи и земельные участки, на которых они расположены. Речь идет только о гаражах, расположенных на муниципальной или государственной земле.

Гаражи, построенные после 30 декабря 2004 года, самовольно возведённые на чужой земле, встроенные в другие здания или подземные гаражи многоэтажек, используемые для предпринимательской деятельности, металлические гаражи без фундамента – «ракушки» – узаконить не получится.

Земельный участок, находящийся в государственной или муниципальной собственности, на котором расположен гараж, предоставляется гражданам в собственность бесплатно.

Департамент информполитики

«ТЮЛЬПАН» ЗА 10 МИЛЛИОНОВ РУБЛЕЙ**ОСТОРОЖНО, МОШЕННИКИ!**

На страницах нашей газеты нередко появляются сообщения сотрудников полиции о новых фактах мошенничества в отношении пожилых людей. Вот еще один случай, который должен вновь продемонстрировать пенсионерам, как важно быть бдительными и не вступать с незнакомцами в телефонные переговоры.

В отдел полиции №13 Екатеринбурга обратилась пенсионерка 1952 года рождения с заявлением о том, что неизвестные путем обмана похитили все ее накопления в сумме 10 млн рублей.

Со слов пострадавшей, все началось в мессенджере, куда поступил первый звонок от неизвестного, который представился «следователем ФСБ». Как пояснил лжесиловик, от имени собеседницы якобы осуществляются попытки перевода денежных средств террористам и для доказательства ее непричастности необходимо четко следовать его указаниям. Злоумышленник убедил женщину купить новый смартфон и через него поддерживать связь с ним,

а также с «начальником» контрразведки. Следуя указаниям злоумышленников, потерпевшая через кассу обналачила все свои сбережения в размере 10 млн рублей. На следующий день она упаковала деньги в пакет и передала его курьеру, который озвучил ранее оговоренное кодовое слово «тюльпан». И только после этого пострадавшая рассказала о произошедшем сыну, который пояснил, что ее обманули.

Полиция в очередной раз призывает граждан не доверять сомнительным звонкам и не разглашать личные данные. Представители банков, силовых структур, сотовых операторов, портала «Госуслуги» никогда не требуют совершать денежные переводы на несуществующие «безопасные счета». Помните: все подобные требования являются мошенническими действиями!

А пожилым гражданам, которым могут поступать подобные звонки, следует быть постоянно на связи со своими родными. И не замалчивать факты общения с возможными мошенниками.

Отделение по связям со СМИ УМВД
России по г. Екатеринбург

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПРИ АТАКЕ БЕСПИЛОТНИКА?**БЕЗОПАСНОСТЬ**

«В Свердловской области региональное правительство уже дважды объявляло режим реагирования на возможную атаку БПЛА – беспилотных летательных аппаратов. К счастью, для нашего региона эта ситуация до сих пор не настолько серьезная, как для тех, которые расположены ближе к территории СВО. Но нам тоже нужно знать, что делать при угрозе атаки БПЛА?» – спрашивает екатеринбуржец Сергей Геннадьевич.

Эти рекомендации подготовлены, прежде всего, для людей, которые нередко теряются в критических ситуациях. Главный совет спасателей – не паниковать, а максимально быстро искать укрытие.

Спрятаться можно в любом здании, подземном переходе или паркинге. Если непонятное жужжание услышали в лесу, надо постараться найти самое большое дерево, за которым можно укрыться.

Если вы находитесь в квартире, ни в коем случае нельзя подходить к окнам.



ura.news

Любопытство губит. Если прозвучал сигнал об атаке дронов, то следует по возможности спуститься на нижние этажи здания.

А что делать, если дрон кружит в воздухе, а вы едете в машине? Напрашивается решение: «педаль газа – в пол». Но спасатели, напротив, советуют как можно быстрее покинуть автомобиль и попытаться спрятаться.

А как быть, если дрон упал и не сдетонировал? Прежде всего, не подходить к нему с сотовым телефоном, у которого есть GPS-навигация. И ни в коем случае нельзя прикасаться к дрону или его частям – ни руками, ни палкой. Они могут быть взрывоопасными. Обнаружив БПЛА, надо позвонить по телефону Единой службы спасения «112» и сообщить об опасной находке.

Пресс-служба МЧС России

6+ **НАШ САЙТ: газетapенсионер.pf** **Пенсионер** №43 (1273)
ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: П3196

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. 602.
Телефон: 8-977-211-21-00. E-mail: ps@mediakrug.ru.
Сайт: газетapенсионер.pf

Газета распространяется по подписке, в газетных киосках, почтовых отделениях города и области. Цена – договорная. Газета отпечатана в АО «Принт Екатеринбург», Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18, корп. Н. Сдача номера в печать по графику – 16.00, фактически – 13.00, 21.10.2025 г. Дата производства 21.10.2025 г.

Выход в свет 22.10.2025 г. Тираж 8 800 экз. Заказ 2609.

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

Корреспондент Е. Зинковская

Верстка В. Маргиева

Отдел объявлений М. Волкова.

Отдел подписки тел. 8 953-825-76-81

По вопросам доставки газеты звонить:
по Екатеринбург – 8-977-211-21-00.

Подписка на газету «ПЕНСИОНЕР»
по QR-коду

