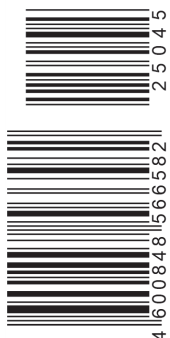


ТВПРОГРАММА
с 10 по 16
ноября

Пенсионер

ГАЗЕТА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ И ЖДУТ

№ 45 (1275)
5 НОЯБРЯ 2025 г.Дежурный
по номеруВ середине ноября
отмечается Всемирный
день добра.
Что такое добро в
современном мире?Ваши звонки принимаются
с 6 по 11 ноября.
Звоните
с 10 до 16 часов.

8-912-229-31-01

Ирина Анатольевна
Зеленцова

День народного единства: почему этот праздник важен для нас?

По традиции 4 ноября наша страна отмечает один из самых молодых, но в то же время самых глубоких по смыслу государственных праздников – День народного единства.

С 2005 года он стал днем, когда мы вспоминаем не просто смену эпох, а великий пример сплоченности и патриотизма российского народа.

Корни этого праздника уходят в далёкий 1612 год. Это было Смутное время – один из самых тяжелых периодов в истории России. Страна переживала кризис власти, голод, натиск иностранных захватчиков. Казалось, что русское государство – на грани гибели. Но нашлись силы для спасения. По призыву земского старосты Кузьмы Минина и князя Дмитрия Пожарского было собрано народное ополчение. В него вошли представители разных сословий и народностей – русские, татары, марийцы, чуваша и другие. Их объединила одна цель – освободить Отечество и сохранить страну. Именно 4 ноября по новому стилю ополченцы штурмом взяли Китай-город и изгнали интервентов из Москвы. Эта победа положила конец Смуте и доказала, что когда мы едины – мы непобедимы.

Для людей старшего поколения, переживших разные времена, ценность единства и стабильности особенно понятна. Вы знаете, что такое работать плечом к плечу, строить и защищать Родину.

День народного единства – праздник, который напоминает нам о вечных истинах.

Сила – в единстве. Как и четыре века назад, сегодня Россия сильна своим многонациональным народом, который всегда объединяется в трудную минуту.

Мир и согласие. В нашей большой стране живут люди разных национальностей и вероисповеданий. Этот праздник призывает нас к взаимному уважению, терпимости и добрососедству.

Этот день – не просто выходной, а повод вспомнить, что все мы, независимо от возраста, профессии или достатка, – частичка одного большого целого, имя которому – Россия. Давайте в этот день поздравим друг друга, своих детей и внуков с праздником. Расскажем молодежи о его значении, передадим им нашу веру в дружбу, взаимовыручку и силу народного духа.

Крепкого вам здоровья, друзья, душевного тепла и мира! С Днём народного единства!

Ваш «Пенсионер»

ОТ ПОЛЯ ДО ПРИЛАВКА: САМАЯ ВКУСНАЯ ВЫСТАВКА ГОДА

Елена Зинковская
Фото автора

В последних числах октября в Екатеринбурге проходила XIII Межрегиональная агропромышленная выставка Уральского федерального округа. Чем удивляли уральские аграрии?

Масштабное событие

Эта выставка проводится с 2010 года. На ее площадках демонстрируются последние достижения в сфере сельскохозяйственного производства, пищевой и перерабатывающей промышленности. Вот и на этот раз она объединила участников из 35 регионов страны – от Приморского края до Крыма. Для участия в событии зарегистрировались порядка 300 компаний и 4 тысячи посетителей. Только на стендах регионов УрФО были представлены свыше 100 компаний. Свою продукцию привезли также представители Беларуси, Казахстана, Китая.

Высокий интерес к выставке не случаен. Здесь ведется эффективный диалог сельхозпроизводителей с представителями науки, бизнеса и государства, происходит обмен передовым опытом. Всех привлекает возможность познакомиться с новейшими образцами отечественной техники, заключить контракты с потенциальными партнерами.

Традиционно мероприятие собирает специалистов в области растениеводства, животноводства и пищевой промышленности, а также учёных, представителей Министерства сельского хозяйства России, Российского экспортного центра и других профильных ведомств.

Внимание vip-персон

О статусе выставки говорит и тот факт, что ее организаторами выступили аппарат полномочного представителя Президента в УрФО, правительство Свердловской области, региональное министерство агропромышленного комплекса и потребительского рынка. Вместе с полпредом Президента в УрФО Артемом Жогой и заместителем министра сельского хозяйства РФ Романом Некрасовым в открытии выставки участвовали губернаторы всех уральских регионов: Денис Паслер от Свердловской области, Алексей Текслер от Челябинской, Ва-



дим Шумков от Курганской, Александр Моор от Тюменской, Руслан Кухарук от ХМАО и Дмитрий Артюхов от ЯНАО.

Открывая выставку, полпред Президента РФ в УрФО Артём Жога отметил, что это событие стало доброй традицией. «В агропромышленной отрасли регионов Урала и Западной Сибири работают свыше 110 тысяч человек. Несмотря на суровые климатические условия, санкционные ограничения и другие вызовы, они продолжают с полной самоотдачей обеспечивать продовольственную безопасность страны. Профессионализм этих людей заслуживает особого уважения. Хочу поблагодарить всех аграриев за профессионализм и любовь к своему делу. Желаю участникам и гостям выставки продуктивной работы, открытий, достижений и интересных дискуссий», – подчеркнул он. По словам полпреда, Уральский федеральный округ полностью обеспечивает себя мясом, картофелем и яйцами, занимает лидирующие позиции в стране по производству муки, консервов и макаронных изделий. Согласно предварительным итогам уборочной кампании 2025 года, отмечен рост урожайности по всем основным культурам.

Заместитель министра сельского хозяйства РФ Роман Некрасов напомнил, что Президент страны поставил перед аграриями масштабные задачи: к 2030 году в 1,5 раза увеличить экспорт и на 25% нарастить объёмы производства. «Я уверен, что наши с вами общие усилия, совместная

работа федеральных органов власти, полпреда, региональных органов управления АПК и, конечно, сельхозтоваропроизводителей способны решить все задачи, обеспечить нашу продовольственную безопасность, стать ведущей аграрной державой на новых рынках и закрепить свой статус на тех рынках, где мы уже работаем. И самое главное – сделать жизнь россиян лучше», – добавил он.

«Агропромышленная выставка – не только отраслевое, но и общественно значимое событие. Ведь речь идёт о темах, волнующих всех: от качества и стоимости продуктов на наших столах до широкого внедрения искусственного интеллекта в аграрную отрасль. Сегодня на стенде Свердловской области представлены 25 предприятий: от крупных агрохолдингов до стартапов и фермерских хозяйств, специализирующихся на экопродукции», – сказал Денис Паслер.

Полный цикл создания продовольствия

На площадке «Агропром Урал» десятки компаний со всей России представили также крупногабаритную сельхозтехнику, оборудование для животноводства и растениеводства, агрохимикаты, семена и технологии для переработки продукции, упаковку и ингредиенты для пищевой промышленности, а также научные разработки, которые призваны вывести агросферу на новый уровень.

Продолжение на стр. 2

ОТ ПОЛЯ ДО ПРИЛАВКА: САМАЯ ВКУСНАЯ ВЫСТАВКА ГОДА

Продолжение. Начало на стр.1

Масштабная экспозиция позволила посетителям увидеть полный цикл создания продовольствия, что называется – от поля до прилавка, от получения сырья до готовой пищевой продукции и логистики. Давайте и мы с вами пройдем по стендам выставки.

Вкусно, полезно, экзотично

В экспозиции Свердловской области участвовали 25 местных компаний. В их числе – Талицкая перепелиная ферма, Тагильский пивзавод, всеми любимые местные молочные заводы. На стенде компании «Ленин погребок» пробуем необычные цукаты из тыквы, черноплодной рябины, свеклы. «Всё – из овощей и фруктов, выращенных на Урале, без ароматизаторов, без подсластителей, всё натуральное», – поясняет директор предприятия Нина Звягина.

Уральский федеральный аграрный научно-исследовательский центр УрО РАН с гордостью демонстрирует новые сорта картофеля уральской селекции: «Аляска», «Рой», «Багира», «Мозаика», «Аура», «Магия», «Луна», и перспективные гибриды кукурузы: «Кубанский 103 МВ» и «Уральский 150». Все они обладают высокими потребительскими и адаптивными свойствами. Дешёвые натуральные удобрения, которые сейчас так нужны фермерам, представил проректор по научной работе и инновациям Уральского государственного аграрного университета Михаил Карпунин. Он отметил: «Совместно с птицефабрикой мы создали безопасное комплексное органоминеральное удобрение, оно получилось практически на треть дешевле обычных, но очень эффективным».

А 19 ведущих агропредприятий Курганской области привезли в Ека-

Невозможно было пройти и мимо стенда Челябинской области. В его центре красовался верблюд, выложенный из красных яблок. Причем, яблочки – одно к одному, ровные, спелые, блестящие. Это продукция фермерского хозяйства «Григорьевские сады». В скором времени компания планирует построить плодохранилище на 5 тысяч тонн с цехом по заморозке плодоовощной продукции и производству детского питания.

Челябинская компания «ВкусноЕл» представила новую линейку продуктов готового питания длительного срока хранения – супов, мясных блюд и гарниров. Предприятие активно поставляет свою продукцию в зону специальной военной операции.

Стенд Тюменской области, кроме



Winery предлагали продегустировать напитки своего производства. «У нас – две тысячи гектаров виноградников в центральной части полуострова, недалеко от Бахчисарая. Наша специфика – большое разнообразие стилей, чтобы каждый мог найти что-нибудь на свой вкус», – поясняет менеджер компании Анна Ефремова. С удовольствием посетители пробовали и лимонады из Аши, минеральную воду со склонов кавказских гор и сибирской равнины.

Уверенность в будущем

Современные технологии позволяют обрабатывать продукты, сохраняя их полезные свойства и натуральный вкус. Так появляются клубничные слайсы, вяленые клюква и крыжовник, сыры со всевозможными добавками. А специалисты не только оценивают полученный результат, их интересуют технология, оборудование, которое позволяет добиться такого качества. Инженеры-механики не могли пройти мимо трактора российского производства с полуавтоматической коробкой передач. Эта машина способна самостоятельно переключать скорость, благодаря чему тяга становится непрерывной, а орудие, закреплённое сзади трактора, эффективнее обрабатывает поля.

Выставка убедительно показала, что у уральского агропрома есть все возможности для дальнейшего развития и на российском, и на международном рынках. «Мы увидели, насколько велики наши возможности в сельском хозяйстве, уральские аграрии продемонстрировали очень достойные результаты. Вопрос продовольственной безопасности – один из важнейших. Усилия всего государства и нашего региона направлены на то, чтобы ее обеспечить, Свердловская область вносит весомый вклад в решение этой задачи», – отметил губернатор Свердловской области Денис Паслер.



теринбург колбасы, консервы, сыры и йогурты из экологически чистого молока коров дойного стада Далматовского монастыря, фирменные сыры и душистый мед, свежие овощи, муку и крупы. Оценили участники выставки бренд региона – рыбу пелядь, он же сырок, и широчайший ассортимент мясных и кондитерских изделий.

традиционных колбас и сыров, порадовал уникальными конфетами. Они выполнены из качественного шоколада, а вот в качестве начинки используются совершенно неординарные наполнители – хрен, щучья икра, горчица, перец. Эти необычные сладости привезла на выставку основательница мануфактуры шоколада из Тобольска

Дарья Егорова. «Наши конфеты воспроизведены по историческим рецептам, найденным в научной библиотеке Тобольска, и являются частью культуры и истории Сибири», – рассказывает создатель мануфактуры шоколада.

Аграрии Ямало-Ненецкого автономного округа привезли на выставку деликатесы из оленины и рыбы, напитки на основе полярных ягод, десерты из морошки и брусники, соусы из северных трав. На стенде ХМАО посетителям выставки предлагали попробовать блюда из северной рыбы и оленины, варенье из морошки и княженики, северных ягод, маринованные белые боровики, чипсы из ягеля. Компания «Этника» из Ханты-Мансийска перерабатывает дикоросы в мармелад, производит драже, батончики, шоколад с ягодами, орехами, шишками. «В нашем ассортименте – более 60 видов продукции», – рассказал исполнительный директор экофабрики «Этника» Вадим Титов. – На выставке мы представляем новинки: детский витаминизированный мармелад и набор конфет «Легенды Шамана» – грильяжные конфеты с добавлением брусники».

И такие приятные открытия встречались на каждом шагу. Так, представители крымской винодельни Agora

ОСЕННИЕ БОЛЕЗНИ: ПРОТИВОСТОИМ ИМ ГРАМОТНО

СОВЕТЫ ВРАЧА

Наталья Березнякова, при содействии пресс-службы ГУ МВД России по Свердловской области (В.Н. Горелых)

Приближается зима, в преддверии холодов все чаще начинают напоминать о себе простуды, обострения хронических заболеваний. О том, как противостоять «осенним хворям», рассказывает Екатерина Тарасова, майор внутренней службы, терапевт высшей категории, начальник 1-го терапевтического отделения клинического госпиталя ФКУЗ «МСЧ МВД России по Свердловской области».

- Екатерина Владимировна, мы привыкли, что осенью многие из нас болеют чаще, чем в другое время года. Но почему так происходит?

- Этому есть обоснование: осенью меняется погода, становится холоднее, сокращается продолжительность светового дня, меняется атмосферное давление, люди возвращаются в коллективы после отпуска, работы на садовых участках. То есть возрастает стрессовая нагрузка на организм, люди не успевают перестроиться к изменяющимся условиям внешней среды. И именно в этот период организм нуждается в особой поддержке. Конечно, в осеннее время года «лидируют» острые респираторные вирусные инфекции, которые передаются преимущественно воздушно-капельным путем. На сегодняшний день известно более 200 респираторных вирусов. Вирус гриппа тоже к ним относится, но его мы выделяем в отдельную группу и рассматриваем как отдельную болезнь, потому что грипп характеризуется более тяжелым течением, опасен своими осложнениями, хоть его симптоматика похожа на все остальные респираторные вирусные инфекции.

- Давайте напомним читателям, какие симптомы говорят о том, что человек «подхватил» ОРВИ и как ему себя следует вести, чтобы не стать источником инфекции.

- Если появляются чихание, насморк, кашель, недомогание, першение в горле, чувство нехватки воздуха, повышение температуры тела, нужно своевременно обратиться к терапевту. Врач предложит оформить больничный лист, чтобы пациент оставался дома, а не переносил болезнь на ногах, чтобы его организм мог полностью восстановиться во избежание осложнений, а также для того, чтобы такой больной не становился источником инфекции для окружающих людей. Доказано, что один человек за сутки может заразить 22 человека: при кашле вирусы распространяются в окружающую среду на 2 метра, а при чихании – на 3-4 метра! Поэтому, если появляются названные выше симптомы, лучше надевать маску, чтобы защитить окружающих людей от инфекции. Или если рядом с вами в коллективе или в семье кто-то заболел, можно маску надеть на себя, чтобы защититься.

- Какие осложнения могут возникнуть при респираторных вирусных инфекциях, при гриппе?

- Это воспаление околоносовых

придаточных пазух, пневмония, может быть и миокардит, когда воспаляется сердечная мышца. Поэтому врачи всегда рекомендуют: если есть повышенная температура тела, «простудные» симптомы, лучше остаться дома и сохранять постельный режим. Можно принимать жаропонижающие средства при повышенной температуре тела. Обычно советуют пить такие препараты, если температура тела достигает 38 градусов и выше, но можно принимать и при меньшей температуре, если человек плохо переносит такое состояние. Также пациентам рекомендовано использовать симптоматические средства: при насморке – сосудосуживающие капли в нос; при кашле – отхаркивающие препараты. Конечно, нужно применять и противовирусные средства. А вот антибиотики пить не стоит, потому что они действуют только на бактерии. На вирусную инфекцию антибиотики никакого действия не оказывают. Антибиотики мы подключаем лишь тогда, когда высокая температура тела держится более трех дней либо появляются признаки присоединения бактериальной инфекции – гнойная мокрота, гнойное выделение из носа, изменения в анализах крови, которые говорят о присоединении бактериальной флоры.

- Как же избежать простуд осенью? Какие шаги надо предпринять для этого?

- Прежде всего, нужно одеваться по погоде, следить за тем, чтобы голова, шея и ноги были в тепле. Чаще мыть руки, промывать полость носа, чтобы смыть вирусы со слизистой оболочки, не прикасаться лишним раз руками к носу, глазам, к полости рта, потому что их слизистые как раз и являются входными воротами для вирусной инфекции. Кроме того, следует чаще проветривать помещение, делать влажную уборку, обрабатывать дверные ручки антисептиками, кстати, и сотовые телефоны стоит чаще обрабатывать антисептиками, потому что на них скапливается огромное количество патогенных микроорганизмов. Очень важно обеспечить себе хороший сон: когда человек хорошо спит, его иммунная система находится в порядке и успешнее противостоит инфекциям.

Не забываем и о прогулках на свежем воздухе. Несмотря на плохую погоду, дождь, нужно выбираться из дома, теплее одевшись, и хотя бы 30 минут ежедневно гулять. Полезны контрастные душ, если нет противопоказаний, а также занятия физкультурой, они положительно воздействуют на тонус сосудов, тем самым мы повышаем устойчивость организма к перепадам температур, тренируем сердечно-сосудистую систему, улучшается кровообращение, повышается наша сопротивляемость болезням. Кроме того, физические нагрузки повышают настроение, помогают бороться с осенней хандрой.

- Пару слов о питании в этот период: нужно ли особенно «налегать» на витаминные продукты?

- Конечно, необходимо в сезон простуд обеспечить себе питание, богатое витамином С, который укрепляет наш иммунитет, защищает нас от инфекций. Много витамина С в цитрусовых, ши-



Екатерина Тарасова

повнике, черной смородине, квашеной капусте. Рекомендуется также употреблять продукты, богатые витамином D, который тоже участвует в поддержании нашего иммунитета: жирную рыбу, печень трески, яичные желтки. Кроме того, в рационе должно быть много овощей и фруктов, цельнозерновой хлеб, кисломолочные продукты. Все это влияет на состояние нашего кишечника, ведь именно в кишечнике у нас сосредоточено 70% иммунных клеток, поэтому здоровье кишечника в профилактике осенних заболеваний тоже имеет огромное значение.

- В регионе активно идет прививочная кампания, но некоторые наши читатели по-прежнему не хотят или забывают привиться от гриппа...

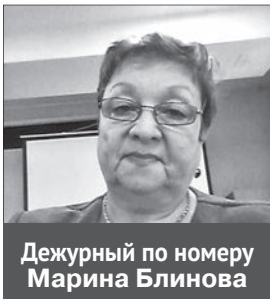
- Мы всегда предлагаем пациентам, особенно пожилого возраста, не избегать вакцинации от гриппа, потому что вакцина защищает от тяжелого течения болезни, от осложнений. Некоторые боятся вакцинироваться, думая, что после прививки можно заболеть. На самом деле это невозможно, ведь в состав вакцины входят неживые части вируса. Да, у кого-то может присутствовать температурная реакция после вакцинации, недомогание, но это не заболевание, а нормальная реакция организма на введение вакцины, которая проходит в течение одного-двух дней и не несет угрозы здоровью. Прививку рекомендуется вводить до ноября, еще не поздно сделать ее, обезопасив себя от тяжелого течения гриппа и его осложнений. Иммунитет после вакцинации формируется в течение двух недель и держится от 9 до 12 месяцев.

- А как врачи относятся к народным методам лечения простудных заболеваний? У наших читателей они популярны...

- Положительно относятся, ведь народная медицина тоже помогает. Сколько веков люди ее использовали, значит, действительно есть эффект. Некоторые пользуются чесноком, который выделяют фитонциды – вещества, обладающие бактерицидными свойствами. Можно чеснок разложить на блюде и поставить в помещении. И тем самым дышать этим воздухом. Многие предпочитают лечиться от простудных заболеваний не таблетками, а чаем с малиной, клюквой, лимоном, в которых содержится природная салициловая кислота, которая, как известно, обладает свойством снижать температуру.

И не зря во время болезни пациенты надевают шерстяные носки, укутываются в шерстяной шарф, шаль. Шерсть хорошо согревает, а я уже говорила, что важно тепло одеваться в сезон простуд. Кроме того, шерсть, как говорят, «колется» – воздействует на кожу таким образом, что обеспечивает микроточечный массаж, стимулируя тонус наших сосудов, нервных окончаний. Это тоже очень полезно. В борьбе с ОРВИ все можно использовать, но прежде нужно проконсультироваться с врачом!

ОТ АВТОРА. О профилактике сезонных обострений хронических заболеваний и о том, как сохранить душевную гармонию, читайте в следующем номере.



Дежурный по номеру
Марина Блинова

РЕГИОНАЛЬНЫЕ МЕРЫ СОЦПОДДЕРЖКИ: КОМУ ОНИ ПОЛОЖЕНЫ?

Поддержка граждан является основой социально ориентированного государства. Особенно тех, которые в силу разных обстоятельств самостоятельно не могут преодолеть возникшие проблемы. Меры социальной поддержки служат для улучшения качества жизни и преодоления трудной жизненной ситуации.

О льготах

Виктор Владимирович Бирюков из Североуральска не первый раз поднимает вопрос о льготах и выплатах для пенсионеров. Он просит губернатора и чиновников объяснить, почему компенсации, положенные льготным категориям граждан, выплачиваются без учета инфляции? На деле это значительно уменьшает сумму компенсаций. Читатель считает, что государство должно в срочном порядке заняться решением этого вопроса.

Наш постоянный собеседник из Верхней Туры **Сергей Мелкозеров** поднимает вопрос о величине пенсий, которые не могут обеспечить гражданам достойное существование, и предлагает при начислении пенсии отказаться от учета непонятных баллов, а вернуться к советской системе начисления.

Читатель **Алексей** из Кушвы просил рассказать, какие меры социальной поддержки существуют в нашем регионе. Ознакомившись с предоставленными ему сведениями, уверенно сказал, что «они так и думали». Они – это активисты-пенсионеры, которые объединились, обмениваются информацией, обращаются в различные инстанции и многие вопросы могут решить сами. Сейчас вот пытаются решить вопрос о доставке газеты «Пенсионер» в связи с закрытием почтового отделения.

Валентина Германовна из Сухого Лога является инвалидом 3-й группы, на иждивении у нее находится сын – студент колледжа, муж не работает, сама она осуществляет уход за тяжелобольным отцом-инвалидом. Читательница интересуется, положены ли ей какие-либо компенсации или дотации? Я проинформировала собеседницу о том, какие документы необходимо подготовить и передать в многофункциональный центр по месту жительства: заявление, справки о прописанных в квартире жильцах, о доходах прописанных, о нуждаемости в уходе за больным человеком, документы об инвалидности. На основании анализа всех документов и сложившейся ситуации органы соцзащиты будут принимать решение либо о доплатах, либо о получении дотации.

К сведению. Полный перечень льгот, которые положены разным категориям пожилых уральцев, мы опубликуем в следующем номере. Не пропустите!

Проблемы благоустройства

Валентине Борисовне из Нижнего Тагила – уже 92 года, в силу возраста и состояния здоровья она не имеет возможности гулять в парке или сквере, поэтому ей очень хочется посидеть на скамеечке у дома. Но установить скамеечку представители управляющей компании обещают уже 5 месяцев. Скамейка так и не появилась, сама контора закрыта, на звонки не отвечают. Вот и остается женщине почтенного возраста лишь печально наблюдать в окно и «пышное природы увядание», и «первые морозы»...

Жительница поселка Мичуринский в Екатеринбурге **Светлана Николаевна** позвонила по поводу благоустройства автобусной остановки. Говорила она от лица большинства проживающих там пенсионеров. На единственной автобусной остановке водители останавливаются каждый раз в разных местах – там, где им удобно, поскольку дорога представляет собой остатки асфальта, ямы, трещины, землю вперемешку с камнями, песком. А в непогоду – это грязь и распутица. Пожилым людям невозможно добежать до автобуса, чтобы совершить посадку. Кроме того, ходит только один рейс и редко, до больницы добираться – проблема. Рядом с остановкой находится продуктовый магазин, около которого плотно стоят припаркованные машины. В итоге ни зайти в магазин, ни подойти к автобусу невозможно. Закончила Светлана Николаевна свой звонок словами: «Никому дела нет! Куда смотрят ГИБДД и местная администрация?».

Помогите...

Есть у нас и такие звонки: **Тамара Ивановна** из Екатеринбурга страдает от соседства с внуком – взрослым женатым мужчиной. Его периодические пьянки, драки наносят ущерб здоровью окружающих. Полицию привлекали для наведения порядка, и не раз, но все повторяется снова. Татьяна Ивановна, пожилой, больной человек, хотела бы пожить одна в доме, но родственники тоже имеют в нем долю. Пожилая женщина просит подсказать, какие меры можно принять в этом случае, ведь постоянно жить в страхе невозможно. Постараемся проконсультироваться с юристом.

Как подписаться и где купить «Пенсионер»?

Любимой называют нашу газету многие читатели, некоторые выписывают или покупают ее 10 и более лет. Но в последнее время возникли проблемы с приобретением и доставкой свежих номеров. Об это мы уже писали.

Надежда Александровна из Екатеринбурга просит опубликовать список оставшихся действующих киосков по продаже газет. Напоминаем, что он был напечатан в №43 от 22 октября. Еще его можно посмотреть на странице «Пенсионера» в соцсети «ВКонтакте»: vk.com/pensioner66.

Александр Маркович из Верхней Салды отмечает, что газету приносят нерегулярно; **Нина Федоровна** из Екатеринбурга сообщает, что отделение почты на ул. Крылова закрыли, газету не носят, хотя за доставку заплачено. На все жалобы отвечают: «Нет кадров, некому доставлять».

Екатеринбурженка **Мария Михайловна** тоже просит помочь ей решить вопрос с доставкой нашей газеты. Она является человеком с ограниченными возможностями движения, сама за свежим номером сходить не имеет возможности. Почтальон доставляет газету в почтовый ящик на первом этаже, но ее забирают другие желающие почитать. В итоге «Пенсионер» она не получала несколько месяцев. Но Мария Михайловна, будучи инженером-изобретателем, предлагает такой вариант доставки: она договорилась с человеком, который может ходить в редакцию и получать сразу несколько номеров газеты. Ей нравится наше издание, она согласна получать сразу несколько номеров, лишь бы только читать.

От всей души

Александра Савватеевна Волосенцева из Екатеринбурга передала слова благодарности социальному работнику, который обслуживает ее на дому, а также руководству Комплексного центра социального обслуживания населения Кировского района за уважительное отношение к подопечным, своевременность оказания социальных услуг, за дисциплинированность и профессионализм. Но сетует на то, что каждый месяц подписание большого количества отчетов, актов отнимает много времени и у соцработника, и у обслуживаемого клиента. Переживает, что соцработникам приходится носить тяжелые рюкзаки с продуктами, и желает, чтобы водителям социального такси и социальным работникам повысили зарплату.

За советом обратился **Рудольф Николаевич**, тоже житель Екатеринбурга. Он, имея необходимые документы для присвоения звания ветерана труда, не оформлял никаких льгот, думая, что ему ничего не положено. Получив из газеты необходимую информацию, он представил заявление и документы в МФЦ и оформил положенные ему льготы. Рудольф Николаевич через несколько дней перезвонил и поблагодарил за помощь. Мы искренне рады за него и благодарим за добрые слова в адрес газеты.

Приятно было беседовать с **Анатолием Федоровичем** из Екатеринбурга. Его интересует вопрос, где можно освоить основы компьютерной грамотности. Ему хочется поскорее начать обучаться. Такие курсы есть во многих КЦСОНах и центрах общения пенсионеров СФР по месту жительства, а также в некоторых библиотеках. Читатель решил начать с ближайшей библиотеки. Думаю, что в скором времени мы будем получать информацию от него по электронной почте.

Раиса Михайловна из Ирбита благодарит газету: по ее просьбе уже печатали стихи нескольких песен. Раиса Михайловна не просто любит музыку, она сама исполняет любимые ей песни, раньше пела в хоре, а теперь на мероприятиях поет сольно. Спасибо ей за то, что радует людей своим творчеством и жизнелюбием.

СТАТИСТИКА

Дежурному поступило **19** звонков
из Екатеринбурга, Кушвы, Нижнего Тагила, Верхней Салды, Сухого Лога, Асбеста, Ирбита, Среднеуральска.

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.

НТВ



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

МАТЧ ТВ



08.00, 16.55 ТАЙНЫ ЗВЕЗД СПОРТА 12+
08.30 ВСЕ О ГЛАВНОМ 12+
09.00, 11.00, 14.55, 17.30 НОВОСТИ

КУЛЬТУРА



06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА 16+
08.00 НЕВСКИЙ КОВЧЕГ. ТЕОРИЯ НЕВОЗМОЖНОГО 16+

Домашний



06.30, 05.45 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.30, 04.55 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

ТНТ



07.00, 08.00, 02.35, 03.20, 04.10 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
09.00 ЗВЕЗДЫ В ДЖУНГЛЯХ 16+

ЗВЕЗДА



05.20 Т/С «ОБГОНЯЯ ВРЕМЯ» 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+
08.50 Х/Ф «ДЕТЕКТИВ НА КОНЧИКЕ ПЕРА» 16+

СПАС



06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00 Д/Ф «РОССИЙСКИЙ ЗЛАТОУСТ» 0+
12.00, 00.10 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+

5 канал



06.05, 07.25, 09.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3, 2» 16+
08.05 ФИРМЕННЫЙ РЕЦЕПТ 12+

ТНВ



ТЕЛЕПРОГРАММА НЕ ПРЕДОСТАВЛЕНА ТЕЛЕКОМПАНИЕЙ

ОТВ



05.00 НОВОСТИ ТАУ «9 1/2». ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+
06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+

СТС



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

ТВ3



06.00, 05.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+

РЕН ТВ



05.00, 18.00, 00.10, 04.20 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+

ВТОРНИК, 11 НОЯБРЯ

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.

НТВ



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

МАТЧ ТВ



08.00, 16.55 ТАЙНЫ ЗВЕЗД СПОРТА 12+
08.30 НАШИ ИНОСТРАНЦЫ 12+
09.00, 11.00, 14.55, 17.30 НОВОСТИ

КУЛЬТУРА



06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20, 19.00 ПОЧЕРК ЭПОХИ 16+
07.45, 13.30 Т/С «НАСТОЯЩАЯ ВОЙНА ПРЕСТОЛОВ» 16+

Домашний



06.30, 05.35 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.40, 04.45 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, 05.50, 06.20, 06.40 Т/С «ИНТЕРНЫ» 16+

ЗВЕЗДА



05.30, 14.40, 17.10, 04.10 Т/С «ТУЛЬСКИЙ-ТОКАРЕВ» 16+

ТВ Центр



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

СПАС



06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00, 19.30 Д/Ф «ПЕРВАЯ МИРОВАЯ» 12+

5 канал



06.00, 09.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2» 16+

ТНВ



ТЕЛЕПРОГРАММА НЕ ПРЕДОСТАВЛЕНА ТЕЛЕКОМПАНИЕЙ

ОТВ



05.00, 08.00, 12.00, 20.00, 22.30, 02.00, 03.30 СОБЫТИЯ 16+
05.30, 08.30, 12.30, 18.30, 20.30, 23.00, 02.30, 04.00 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+

СТС



13.35 М/Ф «ЛЕНИВАЯ СЕМЕЙКА» 6+

ТВ3



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

РЕН ТВ



06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.40, 11.20, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.45 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+
11.35, 18.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+
15.05 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
15.55 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+
19.50 ПУСТЬ ГОВОРЯТ 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 Т/С «ГОСУДАРЬ» 16+
00.00 ШОУ ВОВАНА И ЛЕКСУСА 16+
01.00, 03.05 ПОДКАСТ ЛАБ 16+

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
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+
12.00, 18.00 60 МИНУТ 12+
14.30, 02.20, 03.30 Т/С «КАМЕНСКАЯ» 16+
17.00 МАЛАХОВ 16+
21.30 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 16+
23.40 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ 12+

НТВ

05.00, 08.25, 10.35 Т/С «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 СЕГОДНЯ
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.45 ЗА ГРАНЫЮ 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Х/Ф «АКУШЕР» 16+
22.15, 00.00 Т/С «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» 16+
02.40 Т/С «ДАЙВЕР» 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00, 06.55 ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА. НЕБЕСНАЯ ГРАЦИЯ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
14.55 НОВОСТИ
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР
16.25 ВИД С ВЕРХУ 12+
16.55 ВОЛЕЙБОЛ. ЧЕМПИОНАТ РФ. СУПЕРЛИГА. МУЖ. ЛОКОМОТИВ (НОВОСИБИРСК) - БЕЛОГОРЬЕ (БЕЛГОРОД). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
19.00 ПЛАВАНИЕ. ЧЕМПИОНАТ РФ (25 М). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
21.00 ФУТБОЛ. ВЕТООМ МАТЧ СБОРНОЙ. РФ - ПЕРУ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
00.15 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
02.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+
03.30 ЧТО ЗА СПОРТ? 12+

КУЛЬТУРА K

06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20, 19.00 ЛЕГЕНДЫ МИРОВОГО КИНО 16+
07.45, 13.30, 22.15 Т/С «НАСТОЯЩАЯ ВОЙНА ПРЕСТОЛОВ» 16+
08.35, 16.15 Д/Ф «ЗАБЫТОЕ РЕМЕСЛО» 16+
08.50, 14.20 Х/Ф «ТРЕСТ, КОТОРЫЙ ЛОПНУЛ» 0+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.35 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
11.15, 23.50 ХХ ВЕК 16+
11.55 Д/Ф «ПЕРМЬ. ОСОБНЯК Е. ЛЮБИМОВОЙ» 16+
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО. КИНО 16+
13.00, 23.05 РЭГТАЙМ, ИЛИ РАЗОРВАННОЕ ВРЕМЯ 16+
15.30 БЕЛАЯ СТУДИЯ 16+
16.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
17.15, 00.55 35 ЛЕТ РОС. НАЦ. ОРКЕСТРУ. КОНЦЕРТ 16+
18.00 Д/Ф «ОСТАФЬЕВО. УСАДЬБА ВЯЗЬМСКИХ» 16+
18.30 ЖИЗНЬ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ИДЕЙ 16+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
20.05 ПРАВИЛА ЖИЗНИ 16+
20.35 ЛИНИЯ ЖИЗНИ 16+
21.30 АБСОЛЮТНЫЙ СЛУХ 16+
00.25 Д/Ф «ЧЕБОКСАРЫ. УСАДЬБА КУПЦА Ф. ЕФРЕМОВА» 16+

Домашний

06.30, 05.45 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.30, 04.55 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.30, 02.30 ТЕСТ НА ОЦТВОСТВО 16+
10.50, 23.10 Д/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+
12.00, 00.15 Д/С «ПОРЧА» 16+
13.15, 01.10 Д/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.50, 01.35 Д/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
14.25, 02.05 Д/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
15.00 Х/Ф «ПОРТРЕТ ЛЮБИМОГО» 16+
19.00 Х/Ф «ВЕДЬМИНА ЛЮБОВЬ» 16+
04.10 Т/С «ЭФФЕКТ МАТРОНЫ» 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, 05.50, 06.20, 06.40 Т/С «ИНТЕРНЫ» 16+
19.00, 19.30, 20.00, 20.30 Т/С «НЕЙРОВАСЯ» 16+
21.00, 21.30, 22.00, 22.30 Т/С «НОВЫЕ ЖУКИ» 16+
23.00, 00.00, 00.45 Х/Ф «СЕРГИЙ ПРОТИВ НЕЧИСТИ. ЯГА» 18+
01.30 Х/Ф «ОСТРОВ АКУЛ» 18+
02.35, 03.25, 04.15 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
05.00 УТРО ТНТ-2025 16+

ЗВЕЗДА

05.35, 14.40, 17.10, 04.05 Т/С «ТУЛЬСКИЙ-ТОКАРЕВ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15, 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
11.00 Д/С «ПРЕСТУПЛЕНИЯ В СЕТИ: МВД ПРОТИВ КИБЕРМОШЕННИКОВ» 16+
11.50, 18.50 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+
12.05, 19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
12.20, 13.20, 01.25 Т/С «СЕРЖАНТ МИЛИЦИИ» 12+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
20.10 Д/С «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ» 16+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
23.15 Т/С «КАМЕНСКАЯ» 16+
02.25 Х/Ф «КОРТИК» 12+
03.50 Д/С «ОРУЖИЕ ПОБЕДЫ» 12+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «ДЕТЕКТИВ НА КОНЧИКЕ ПЕРА» 16+
10.35 Д/Ф «Л. ГУРЧЕНКО. БЛЕСК И ОТЧАЯНИЕ» 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ
11.55 Х/Ф «СОКОЛОВА ПОДОЗРЕВАЕТ ВСЕХ» 12+
13.45 МОЙ ГЕРОЙ 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
15.05 Х/Ф «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА» 16+
17.00 Д/Ф «ТАЙНАЯ КОМНАТА» 16+
18.15 Х/Ф «УЧАСТОК № 13» 16+
22.35 ХВАТИТ СЛУЖОК! 12+
23.05 ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО БЫТА 16+
00.30 ПЕТРОВКА, 38 16+
00.45 Д/Ф «РУССКИЕ ТАЙНЫ» 16+
01.25 МИФЫ О ЕДЕ 16+

СПАС

06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00, 19.30 Д/Ф «ПЕРВАЯ МИРОВАЯ» 12+
12.05, 00.10 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
12.15, 12.45 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+
13.10 Х/Ф «БАЛЛАДА О БЕРИНГЕ И ЕГО ДРУЗЬЯХ» 12+
15.05 Х/Ф «НАЗНАЧАЕШЬСЯ ВНУЧКОЙ» 12+
16.25, 23.15, 18.30 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+
17.25 БЕСОГОН 18+
20.35, 04.10 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СВЯЩЕННИКА 12+
21.35, 22.10, 02.50 ПОЛЕ БИТВЫ 16+
22.40 Д/Ф «ПУТЬ РАСКОЛА. ОПЕРАЦИЯ УКРАИНА» 16+
00.20 Д/Ф «ИЕРИМИЯ. ЦИКЛ ПРОРОКИ» 0+
00.50 Д/Ф «ГЕРОИ РЯДОМ» 16+

5 канал

06.00, 09.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2» 16+
08.05 СТРОИНАДЗОР 16+
08.40 ЗНАНИЕ-СИЛА 12+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
09.40 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» 16+
13.30, 17.30 Т/С «СЛЕД» 16+
22.20 Т/С «СВОИ-7» 16+
23.05 Т/С «СВОИ-5» 16+
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГ 16+
00.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-6» 16+

ТНВ

ТЕЛЕПРОГРАММА НЕ ПРЕДОСТАВЛЕНА ТЕЛЕКОМПАНИЕЙ

ОТВ

05.00, 08.00, 12.00, 15.00, 20.00, 22.30, 02.00, 03.30 СОБЫТИЯ 16+
05.30, 08.30, 12.30, 15.30, 18.30, 20.30, 23.00, 02.30, 04.00 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+
06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
09.00, 11.00, 13.30, 18.00, 21.00, 23.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
09.30, 14.35, 03.00, 04.30 Д/С «ЛЮДИ РФ» 12+
10.00 Д/С «ТЕРРИТОРИЯ ЖИЗНИ» 16+
11.30 Д/С «ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗАГАДОК» 12+
12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+
13.00, 16.30, 00.00 Д/С «ДНК РОССИИ» 16+
14.00, 17.00 НЕЙРОНОВОСТИ 16+
14.10 Д/С «БОЛЬШОЙ СКАЧОК» 12+
16.00, 01.30 ПАРЛАМЕНТСКИЙ ВЕСТНИК 16+
17.10, 00.30 Д/С «ОСВОБОДИТЕЛИ» 12+
18.50 ВЕСТНИК КОРПОРАЦИЙ 16+
19.00, 21.30 НОВОСТИ ТАУ «9 1/2» 16+
20.45 НОВОСТИ РЕГИОНА 12+
20.50 КЛИМАТ-КОНТРОЛЬ 12+

СТС

06.00 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
08.10 Т/С «ПАПИНЫ ДОЧКИ. НОВЫЕ» 12+
12.00 М/Ф «БОЛЬШОЙ КОШАЧИЙ ПОБЕГ» 6+
13.55 М/Ф «ПЕРНАТЫЙ ПАТРУЛЬ» 6+

СТС

15.50, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30 Т/С «ХИМКИНСКИЕ ВЕДЬМЫ» 16+
20.00 Х/Ф «ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ ШТУЧКА» 16+
21.50 Х/Ф «БОЛЬШАЯ ИГРА» 16+
00.40 Х/Ф «ПРОСТАЯ ПРОСЬБА» 18+

ТВ3

06.00, 05.45 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+
09.30, 10.00, 10.45, 11.15, 11.45, 12.15, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00 Т/С «ГАДАЛКА» 16+
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 Т/С «НЕВСКИЙ» 16+
23.00 Х/Ф «ЧЕРНАЯ ВДОВА. УКУС СМЕРТИ» 18+
01.00 Т/С «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ» 16+

РЕН ТВ

06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 НОВОСТИ 16+
09.00 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ 16+
10.00 ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ 16+
11.00 КАК УСТРОЕН МИР 16+
12.00, 16.00, 19.00 112 16+
13.00 ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА 16+
14.00 НЕВЕРОЯТНО ИНТЕРЕСНЫЕ ИСТОРИИ 16+
15.00 Д/С «ЛЕГЕНДЫ И МИФЫ» 16+
17.00 ТАЙНЫ ЧАПМАН 16+
18.00, 01.35 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
20.00 Х/Ф «ОВЕРЛОРД» 16+
22.00 БЕЗУМНЫЕ ФАКТЫ 16+
23.30 Х/Ф «ОБИТЕЛЬ ПРОКЛЯТЫХ» 18+

ЧЕТВЕРГ, 13 НОЯБРЯ

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.40, 11.20, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.45 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+
11.35, 18.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+
15.05 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
15.55 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+
19.50 ПУСТЬ ГОВОРЯТ 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 Т/С «ГОСУДАРЬ» 16+
00.00 Д/Ф «НЕСЛУЧАЙНЫЙ СВИДЕТЕЛЬ ИСТОРИИ» 12+
00.55, 03.05 ПОДКАСТ ЛАБ 16+

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
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+
12.00, 18.00 60 МИНУТ 12+
14.30, 02.20, 03.30 Т/С «КАМЕНСКАЯ» 16+
17.00 МАЛАХОВ 16+
21.30 Т/С «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 16+
23.40 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ 12+

НТВ

05.00, 08.25, 10.35 Т/С «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 СЕГОДНЯ
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.45 ЗА ГРАНЫЮ 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Х/Ф «АКУШЕР» 16+
22.15, 00.00 Т/С «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» 16+
00.50 ПОЗДНЯКОВ 16+
01.05 МЫ И НАУКА. НАУКА И МЫ 12+
02.00 Т/С «ДАЙВЕР» 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00, 06.55 ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА. НЕБЕСНАЯ ГРАЦИЯ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
14.55, 17.25 НОВОСТИ
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР
16.25 ВЕК НАШЕГО СПОРТА 12+
16.55 ТАЙНЫ ЗВЕЗД СПОРТА 12+
17.30, 01.05 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
18.45 Д/Ф «ШМЕЙХЕЛЬ» 12+
20.45 ХОККЕЙ. ФОНБЕТ ЧЕМПИОНАТ КХЛ. АК БАРС (КАЗАНЬ) - ДИНАМО (МСК). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
23.30 БИЛЬЯРД. ВЕТООМ КУБОК МИРА. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
02.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+
03.30 ВИД С ВЕРХУ 12+
04.00 ТЕАТРАЛИЗОВАННОЕ СПОРТИВНО-ГИМНАСТИЧЕСКОЕ ШОУ А. НЕМОВА «ЛЕГЕНДЫ СПОРТА. НАСЛЕДИЕ» 6+

КУЛЬТУРА K

06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20, 19.00 ПОЧЕРК ЭПОХИ 16+
07.45, 13.30 Т/С «НАСТОЯЩАЯ ВОЙНА ПРЕСТОЛОВ» 16+
08.35 Д/Ф «ЗАБЫТОЕ РЕМЕСЛО» 16+
08.50, 14.20 Х/Ф «ТРЕСТ, КОТОРЫЙ ЛОПНУЛ» 0+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.35 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 «НАБЛЮДАТЕЛЬ» 16+
11.10, 23.50 ХХ ВЕК 16+
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО. ТЕАТР 16+
13.00, 23.05 РЭГТАЙМ 16+
15.30 2 ВЕРНИК 2 16+
16.30 ПРЯНИЧНЫЙ ДОМИК 16+
17.15, 01.05 35 ЛЕТ РОС. НАЦ. ОРКЕСТРУ. КОНЦЕРТ 16+
18.30 ЖИЗНЬ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ИДЕЙ 16+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
20.05 ОТКРЫТАЯ КНИГА « 16+
20.30 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ! 16+
20.45 КИНО О КИНО 16+
21.30 ЭНИГМА 16+
22.15 Т/С «НАСТОЯЩАЯ ВОЙНА ПРЕСТОЛОВ» 16+

Домашний

06.30, 05.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.40, 04.40 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.40, 02.45 ТЕСТ НА ОЦТВОСТВО 16+
11.00, 23.20 Д/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+
12.05, 00.30 Д/С «ПОРЧА» 16+
13.20, 01.25 Д/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.55, 01.50 Д/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
14.30, 02.20 Д/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
15.05 Х/Ф «ВОПРЕКИ ОЧЕВИДНОМУ» 16+
19.00 Х/Ф «ВЕДЬМИНА ЛЮБОВЬ» 16+
04.25 6 КАДРОВ 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, 05.50, 06.25, 06.40 Т/С «ИНТЕРНЫ» 16+
19.00, 19.30, 20.00, 20.30 Т/С «НЕЙРОВАСЯ» 16+
21.00, 21.30, 22.00, 22.30 Т/С «НОВЫЕ ЖУКИ» 16+
23.00 Х/Ф «ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ» 16+
01.00 Х/Ф «РЕЗИДЕНТ» 18+
02.35, 03.25, 04.15 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+

ЗВЕЗДА

05.35 Т/С «ТУЛЬСКИЙ-ТОКАРЕВ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15, 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
11.00 Д/С «ПРЕСТУПЛЕНИЯ В СЕТИ: МВД ПРОТИВ КИБЕРМОШЕННИКОВ» 16+
11.50, 13.20, 01.20 Х/Ф «ИГРА БЕЗ ПРАВИЛ» 12+
14.55, 17.10 Т/С «НА РУБЕЖЕ. ОТВЕТНЫЙ УДАР» 16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
18.50 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+
19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
20.10 КОД ДОСТУПА 12+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
23.15 Т/С «КАМЕНСКАЯ» 16+
02.55 Х/Ф «ЗАПАСНОЙ ИГРОК» 12+
04.10 Д/С «ШЕДЕВРЫ ВОЕННЫХ МУЗЕЕВ» 12+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+
08.45 Х/Ф «ДЕТЕКТИВ НА КОНЧИКЕ ПЕРА» 16+
10.40 Д/Ф «ГЕОРГИЙ ЖЖЕНОВ. СУДЬБА РЕЗИДЕНТА» 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ
11.55 Х/Ф «СОКОЛОВА ПОДОЗРЕВАЕТ ВСЕХ» 12+
13.45 МОЙ ГЕРОЙ 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
15.05 Х/Ф «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА» 16+
17.00, 01.25 Д/Ф «ТАЙНАЯ КОМНАТА» 16+
18.15 Х/Ф «УЧАСТОК № 13» 16+
22.35 10 САМЫХ... 16+
23.05 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+
00.30 ПЕТРОВКА, 38 16+

СПАС

06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00, 19.30 Д/Ф «ПЕРВАЯ МИРОВАЯ» 12+
12.05, 00.10 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
12.15, 12.45 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+
13.10 Х/Ф «СЛЕДУЮ СВОИМ КУРСОМ» 6+
14.55 Х/Ф «НАЗНАЧАЕШЬСЯ ВНУЧКОЙ» 12+
16.25, 23.15, 18.30 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+
17.25 БЕСОГОН 18+
20.35 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СВЯЩЕННИКА 12+
21.35, 22.10, 02.50 ПОЛЕ БИТВЫ 16+
22.40 ПЛЕЧОМ К ПЛЕЧУ 16+
00.20 Д/Ф «ОБИТЕЛЬ СВЯТЫХ ЦЕЛИТЕЛЕЙ КОСЬМЫ И ДАМИАНА» 0+
01.05 Д/Ф «ЕЛИСИЕ. ЦИКЛ ПРОРОКИ» 0+

5 канал

06.25, 09.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2» 16+
08.00 ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ! 12+
08.35 ДЕНЬ АНГЕЛА 0+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
09.35 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» 16+
13.30, 17.30 Т/С «СЛЕД» 16+
22.20 Т/С «СВОИ-7» 16+
23.05 Т/С «СВОИ-5» 16+
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГОВЫЙ ВЫПУСК 16+
00.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-6» 16+

ТНВ

ТЕЛЕПРОГРАММА НЕ ПРЕДОСТАВЛЕНА ТЕЛЕКОМПАНИЕЙ

ОТВ

05.00, 08.00, 12.00, 15.00, 20.00, 22.30, 02.00, 03.30 СОБЫТИЯ 16+
05.30, 08.30, 12.30, 15.30, 18.30, 20.30, 23.00, 02.30, 04.00 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+
06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.50 КЛИМАТ-КОНТРОЛЬ 12+
09.00, 11.00, 13.30, 18.00, 21.00, 23.30 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
09.30, 14.35, 03.00, 04.30 Д/С «ЛЮДИ РФ» 12+
10.00 Д/С «ХРАНИТЕЛИ ЖИЗНИ. СКЛИФОВСКИЙ» 12+
11.30 Д/С «ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗАГАДОК» 12+
12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+
13.00, 16.30, 00.00 Д/С «ДНК РОССИИ» 16+
14.00, 17.00 НЕЙРОНОВОСТИ 16+
14.10 Д/С «БОЛЬШОЙ СКАЧОК» 12+
16.00, 01.30 ПАРЛАМЕНТСКИЙ ВЕСТНИК 16+
17.10, 00.30 Д/С «ОСВОБОДИТЕЛИ» 12+
18.50, 20.45 НОВОСТИ РЕГИОНА 12+
19.00, 21.30 НОВОСТИ ТАУ «9 1/2» 16+
23.15 ВЕСТНИК КОРПОРАЦИЙ 16+

СТС

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

СТС

12.40 М/Ф «ВОЛКИ И ОВЦЫ. БЕ-Е-Е-ЗУМНОЕ ПРЕВРАЩЕНИЕ» 6+
14.25 М/Ф «ВОЛКИ И ОВЦЫ. ХОД СВИНЬЕЙ» 6+
15.55, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30 Т/С «ХИМКИНСКИЕ ВЕДЬМЫ» 16+
20.05 Х/Ф «ВЫШКА» 16+
22.20 Х/Ф «ОТЕЛЬ АРТЕМИДА» 16+
00.05 Х/Ф «МАТРИЦА ВРЕМЕНИ» 16+

ТВ3

06.00, 05.45 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+
09.30, 10.00, 10.45, 11.15, 11.45, 12.15, 13.00, 13.30, 14.00

КИБЕРПРЕСТУПНИКИ НЕ ДРЕМЛЮТ. КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ОБМАНА?

ВО ВСЕОРУЖИИ!

Елена Зинковская

О статистике мошенничества в Свердловской области и новых видах обмана рассказал начальник отдела управления по борьбе с киберпреступностью ГУ МВД России по Свердловской области Игорь Сутягин. Он также дал подробные рекомендации, как противостоять манипуляциям злоумышленников.

Самый динамично развивающийся вид мошенничества. Тема борьбы с киберпреступлениями является очень актуальной. За 9 месяцев 2025 года в Свердловской области совершено 4500 мошенничеств и около 1000 краж. Общий ущерб превысил 2 млрд 700 млн рублей.

К сожалению, киберпреступления – самый динамично развивающийся вид мошенничества, не смотря на меры, принимаемые правоохранительными органами и государством в целом. Мошенники умело подстраиваются под современные реалии и постоянно модернизируют способы обмана граждан. Если начиналось все со звонков гражданам якобы от «работников» банков или правоохранительных органов, то сейчас эта категория преступлений изменилась. Сейчас звонящие могут сообщить вам, что они представляют любую организацию – почту, медицинские центры, пенсионные фонды. Главная цель

злоумышленников – добиться, чтобы человек сообщил код, который ему поступит в смс-сообщении. Так они получают доступ к сервису «Госуслуги» пострадавшего. Затем подключается вторая волна обмана: потерпевшего запугивают уголовным преследованием, потерей имущества, оформлением на него кредитов. После того, как потерпевший попадает под влияние мошенников, его убеждают, что необходимо либо перевести деньги на «безопасный» счет, либо передать деньги курьером.

Берегись автомобиля! В Свердловской области зафиксирован новый вид мошенничества, связанный с покупкой автомобиля. В связи с тем, что планируется повысить утиль-сбор, многие граждане стремятся купить зарубежные авто по более низкой цене по параллельному импорту.

Этим ловко пользуются мошенники, предлагая приобрести машину на выгодных условиях. Но когда автолюбитель переводит деньги, выясняется, что он остался и без нового автомобиля, и без денег. В данном случае, если вы решили приобрести машину сами, не пользуясь услугами профессиональных продавцов, нужно очень внимательно смотреть условия договора, особенно банковские реквизиты, на которые переводите деньги. Допустим, вы покупаете автомобиль у организации, а деньги требуют перечислить на счет физического лица. Стоит насторожиться и проверить, куда вы переводите деньги.

Будьте внимательны при смене номера. Нередко противоправные действия совершаются при замене сим-карт. Мошенники могут получить доступ к свободным сим-картам, когда вы перестаете ими пользоваться, а вместе с ними – и доступ ко всем личным данным, в том числе – банковским. Если вы решили сменить абонентский номер, предварительно необходимо отключить его от всех услуг, к которым он привязан в банках или на портале «Госуслуги».

Портреты преступника и жертвы. Далеко не все случаи кибермошенничества связаны с украинскими колл-центрами. Мы выявляли центры, которые были организованы на территории России. Преступления с участием таких злоумышленников раскрываются чаще. Нередко встречаются и мошенники-одиночки.

Задерживать получается преимущественно курьеров-«бегунков». Как правило, это – молодежь, жаждущая «легких» денег. Но встречаются и люди, которые ранее сами стали потерпевшими. Их привлекают под предлогом возврата потерянных денежных средств, понуждая забирать деньги у других. По статистике, на уловки мошенников чаще попадают пенсионеры, хотя люди среднего возраста тоже нередко становятся жертвами обмана.

Что мешает раскрывать. Раскрываемость таких преступлений остается довольно низкой, потому что преступники предпринимают меры по сохранению

анонимности. Участники преступной группы часто находятся в разных регионах страны, общаются в мессенджерах и друг с другом лично не знакомы. Сложность еще и в том, что о мошенничестве потерпевший узнает не сразу, а лишь когда ему приходят какие-либо документы из банков о том, что у него имеются просрочки по кредитам. Обманутые граждане с заявлением в полицию идут спустя несколько месяцев. Это значительно затрудняет раскрытие таких преступлений.

Способы защиты. Риск финансовых преступлений уменьшился после того, как были введены самозапрет на кредиты и блокировка подозрительных операций банками. Это не позволяет мошенникам беспрепятственно завладеть вашими средствами.

- Все же рекомендую гражданам развивать критическое мышление, повышать уровень финансовой грамотности и проверять информацию из нескольких источников, – подчеркнул эксперт. – Если вам позвонили якобы из банка, перезвоните в банк сами, уточните полученную информацию. Звонят из полиции или ФСБ? Это также можно перепроверить, ведь есть общеизвестные телефоны. Как только вы поняли, что с вами разговаривают мошенники, сразу кладите трубку. Но если вы все же стали жертвой преступления, немедленно сообщите об этом в банк и полицию. Еще раз призываю всех к бдительности и осторожности!

ЖИЗНЬ В ПАНСИОНАТЕ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ: ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ



Инициатива

Ранее Анна Зализняк, руководитель сети пансионатов для пожилых людей «Милый дом», уже рассказывала о том, какие преимущества получает человек преклонного возраста, который решит воспользоваться услугами специализированного пансионата. Но вопросы от читателей продолжают поступать.

Вот ответы Анны Зализняк на самые частые обращения.

- Каковы условия проживания в пансионате: какие типы комнат предлагаются? Есть ли возможность жить одному? Насколько комнаты простор-

ны, хорошо ли оборудованы? Есть ли возможность привезти свои вещи?

- Действительно, пансионат для пожилых людей – это не просто место проживания, а целый мир со своими особенностями, радостями и вызовами. Чтобы понять, как устроена жизнь в таком учреждении, помочь тем, кто выбирает его для себя или своих близких, важно заранее узнать об условиях пребывания. Условия проживания в пансионате «Милый дом» отличаются по категориям номеров. Есть и общие, 3- и 4-местные, и номера повышенной комфортности – 1- и 2-местные, с отдельными санузлами. Пока, к сожалению, не во всех корпусах имеется техническая возможность оборудовать номера такой категории, но администрация сети пансионатов «Милый дом» постоянно работает над повышением комфорта для своих постояльцев.

Для более удобного пребывания и мягкой адаптации мы рекомендуем тем, кто заселяется в пансионат, брать с собой дорогие сердцу вещи: настольные часы, фотографии родных, любимую подушку, цветок. Но большое количество вещей везти не следует, наши номера оборудованы всем необходимым для комфортного пребывания, подопечные ни в чем не нуждаются. В каждом номере есть места для хранения личных вещей, крепкие кровати, уют создают картины на стенах и живые цветы. Чтобы воздух всегда был свежим, проводят ежедневное проветривание; каждый номер оборудо-

ван бактерицидными рециркуляторами, которые в сезон простуд позволяют бороться с вирусами и бактериями.

- Как организованы места для отдыха, общения, занятий? Есть ли уютные гостиные, библиотеки, зоны для хобби? Насколько они доступны для людей с ограниченными физическими возможностями?

- В каждом корпусе сети пансионатов «Милый дом» есть общие зоны отдыха, где постояльцы встречаются, общаются, играют в настольные игры, смотрят любимые телепередачи. Как правило, это – мягкие зоны, мини-библиотека, много пространства, света и воздуха. Ежедневно работает творческая мастерская, где жители пансионата раскрывают свой творческий потенциал: тут они рисуют, занимаются лепкой, вспоминают навыки счета и правописания, ведь нагрузка на мелкую моторику рук, стимулирование мозговой деятельности крайне важны в преклонном возрасте. Регулярно наших постояльцев навещают творческие коллективы, для них проводят концерты, праздники. Встречаем вместе дни рождения, устраиваем дискотеку.

- Какие меры безопасности предусмотрены – есть ли системы экстренного вызова, видеонаблюдение, пожарная сигнализация? Насколько хорошо освещены территории?

- К мерам безопасности на территории каждого филиала сети пансионатов «Милый дом» мы относимся с особым

вниманием: все корпуса оборудованы пожарной сигнализацией с выводом на пульт пожарных, закрытый периметр с круглосуточным видеонаблюдением, дежурство на территории каждого центра в дневные и ночные часы. Оборудованы и тревожные охранные кнопки для групп быстрого реагирования – на случай чрезвычайных ситуаций, к счастью, ими за всю историю существования пансионатов «Милый дом» воспользоваться не довелось. Территория в ночное время освещена дежурным освещением, коридоры и места общего пользования оборудованы поручнями для удобства жителей пансионата, входные группы оснащены пандусами. В корпусе, который находится в Серове, установлен подъёмник для маломобильных постояльцев.

Недавно администрация сети пансионатов «Милый дом» приобрела для мобильных постояльцев индивидуальные браслеты – на тот случай если человек случайно вышел за территорию пансионата и заблудился. На браслетах указана контактная информация и номер круглосуточного телефона для обращений. Безопасность постояльцев – одно из важнейших условий их пребывания в пансионате.

Сайт:
www.Milodomo.ru
+79122040088
«Милый дом».

Фото предоставлено Анной Зализняк



ГОРОД В ГОЛУБОМ ОЖЕРЕЛЬЕ

ПУТЕШЕСТВИЕ

Клара Анчарова, г. Екатеринбург
Фото автора

... Середина сентября выдалась солнечной. Бабье лето радовало теплой, безветренной погодой. Садовые работы подошли к завершению, можно отдохнуть и набраться сил для новых побед. Мне дали путевку в санаторий, расположенный в городе Чайковский Пермского края. Решила ехать! В далёкой студенческой юности мне довелось побывать в этих краях на туристическом теплоходе.

На берегу водохранилища

Вещи собраны, билеты куплены, документы оформлены. Удивилась, узнав, что в Чайковском нет современной железной дороги, а только старая узкоколейка, по которой один раз в день ездит электричка. А необычный вокзал принадлежит епархии. Ехала через Ижевск – город оружейников.

И вот я на месте – в городе, с трёх сторон окружённом водой. Маленький, экологически чистый, уютный Чайковский – один из самых молодых городов Прикамья. Основан в 1955 году, статус города получил в 1962 году, проживают в нем около 75 тысяч человек. Находится он в юго-западной стороне Пермского края, расположен на левом берегу Воткинского водохранилища, которое образовано в результате строительства плотины Воткинской ГЭС. Это огромное водохранилище, заполненное в 1962-1964 годах, простирается по Каме до Перми, образуя длинные заливы в устьях крупных притоков.

Открыв дверь санаторного номера, я обрадовалась огромному панорамному окну, выходящему на водохранилище. Мне открылся чудесный вид на небольшой парк, современные спортплощадки и набережную. А сквозь начинающую желтеть зелень деревьев просвечивала голубая гладь воды! Отсюда целых 18 дней мне – жительнице «каменных джунглей» мегаполиса – предстояло встречать рассветы и провожать закаты. А они оказались сказочными!

Познавательные встречи

Решила познакомиться с достопримечательностями Чайковского, совершив прогулку по центральной улице Ленина, побеседовав с местными жителями. Узнала, что великого композитора, в честь которого назван город, здесь любят и чтят. В разных местах установлены несколько памятников П.И. Чайковскому, его имя носят различные артобъекты, театр драмы и комедии, музыкальное училище. Несмотря на то что он здесь никогда не был, всё связано с его именем, а в честь 185-летия со дня рождения Петра Ильича в центре города появились миниатюрные скульптуры сказочных героев из балетов и опер Чайковского – «Щелкунчик», «Лебединое озеро», «Спящая красавица», «Ундина».

Я захотела их отыскать и одновременно познакомиться с городом. Первую скульптуру обнаружила на ограждении великолепной набережной, построенной несколько лет назад. Это была манящая в речную прохладную воду загадочная русалка Ундина.



Совершив променад по берегу и зайдя в центральный парк, увидела на скамейке вторую скульптуру: Мышинный король встречал гостей города, прибывающих через порт Чайковского. Оказывается, этот речной порт – один из самых восточных Единой глубоководной системы Европейской части России. Свою эксплуатационную деятельность он начал в 1965 году. Его технические возможности позволяют принимать пассажирские и грузовые суда любого класса. В городе существует традиция туристические теплоходы, для туристов устраивают ярмарки, где продаются сувениры местных мастеров, фрукты, овощи и, конечно, речную рыбу.

Особый интерес у путешественников вызывает шлюзование судов. Глубина камеры шлюза, то есть высота, на которую он поднимает суда, – 23 метра. Чайковский шлюз находится на 4-м месте по глубине среди подобных гидротехнических сооружений бывшего СССР, уступая лишь шлюзам Усть-Каменогорской ГЭС на Иртыше в Казахстане (39,8 м), ДнепроГЭС (38,7 м) и Павловского гидроузла на реке Уфе (33 м).

Следующая скульптура – фея Драже – расположилась у фонтана, который в выходные дни становится цветомузыкальным и собирает вокруг себя толпы отдыхающих. Пройдя вверх по центральной улице Ленина до памятника П.И. Чайковскому, я обнаружила и забавную фигурку Щелкунчика. Затем отправилась к краеведческому музею, у входа в него меня встретила фигурка танцующей Одетты. Чайковский краеведческий музей был основан в 1963 году. После присоединения к нему картинной галереи с 2019 года действует Чайковский историко-художественный музей. В нем можно узнать об истории города и края, увидеть коллекцию русского искусства конца XVIII – начала XX века, познакомиться с бытом крестьянина-старообрядца. В 1986 году в галерее был открыт отдел современного искусства Урала.

Богатая культурная жизнь

Я обрадовалась: «скульптурный» квест успешно завершён! Но город – однофамилец великого композитора – продолжал открывать мне свои секреты. Напоминания об авторе музыки легендарного «Лебединого озера» встречаются в Чайковском повсеместно. У детской школы искусств на улице Ленина стоит 4-метро-



вый памятник Петру Ильичу. При въезде в город расположен «Скрипичный ключ». Это изваяние, установленное в 1992 году, стало одной из главных здешних достопримечательностей. «Скрипичный ключ» представляет собой огромную скрипку, на струнах которой изображены ноты из произведений Чайковского. Рядом с памятником установлен бюст композитора. Отель «Чайковский» на улице Мира тоже посвятил композитору арт-объект, у которого можно сделать фото, присев на стул у открытого фортепиано.

С 1977 года в Чайковском проводится традиционный фестиваль музыкального искусства детей и юношества Пермской области. Первый фестиваль был проведён по инициативе известного композитора Дмитрия Кабалевского. До 2008 года было проведено 10 фестивалей, в качестве гостей приглашали композиторов Евгения Крылатова и Юрия Чичкова, поэта Юрия Энтина. В 1987 году в фестивале участвовали дети-музыканты из других стран, в частности, из США. Этому событию посвящена стела «Пионерская песня», установленная на улице Кабалевского.

Побывала я и в городском театре драмы и комедии, который, конечно, тоже носит имя знаменитого композитора. Это единственный театр юга Пермского края, он обслуживает население семи районов родного региона, а также нескольких районов Удмуртской Республики.

Впечатляющим оказалось и посеще-



ние учебного театра, созданного на базе Чайковского музыкального училища. Порадовали и удивили студенты и преподаватели, которые поставили спектакль «Лица», где очень трогательно, пронзительно прозвучала тема взаимоотношения поколений. Смысл человеческой жизни – взаимопомощь в тяжёлую минуту. Каждый день дорог, подари радость другому, и тебе будет легче, ты оставишь след на земле...

Там, где прошло детство Чайковского

Заключительным аккордом моего знакомства с культурной жизнью соседнего региона стала незабываемая поездка в Воткинский, расположенный в 40 км от Чайковского. Здесь прошли ранние детские годы великого композитора. Мемориальный музей-усадьба П.И. Чайковского был создан в 1940 году по чертежам усадьбы начальника Воткинского завода, в которой родился Пётр Ильич Чайковский.

В 1837 году отец композитора, горный инженер Илья Петрович Чайковский получил назначение на должность начальника Камско-Воткинского железодобывающего завода. Вместе с ним в Воткинск приехала молодая жена Александра Андреевна Чайковская. В Воткинске Чайковские прожили 11 лет; за это время в семье родились четверо детей.

Пётр Ильич, который появился на свет в 1840 году, начальное образование получил в домашних условиях; к шести годам он уже мог свободно разговаривать на французском и немецком языках. Впоследствии, вспоминая о Воткинске, композитор признавался: «Я вырос в глуши, с детства, с самого раннего, проникся неизъяснимой красотой характеристических черт русской народной музыки».

С волнением слушала я рассказ экскурсовода, погружаясь в причудливый мир становления личности юного дарования! И закономерно, что при музее-усадьбе работает детская музыкальная школа

... Я уезжала обратно, а в душе еще долго звучала музыка российского гения. Посетите Чайковский, наверняка город тоже заиграет перед вами всеми своими необычными гранями!

«МЕНЯ НАУЧИЛИ СТРЕЛЯТЬ ИЗ ВСЕХ ВИДОВ ОРУЖИЯ»

ОТКРОВЕННО

Элина Делин, «Моя семья»
Фото: 7days.ru

Легенда русской кинематографии, заслуженная артистка РСФСР Наталия Аринбасарова снялась в фильмах, которые вошли в историю кино. У Андрея Кончаловского она сыграла в фильме «Первый учитель», после чего режиссёр стал её мужем и отцом их сына Егора.

- Наталия Утевлевна, можно ли сказать, что Кончаловский открыл вам мир кинематографа? Ведь вы мечтали о балете...

- Андрей Сергеевич Кончаловский на съёмках фильма «Первый учитель» фактически сам стал моим первым учителем. Я тогда ничего не знала о кино. Он потрясающе работает с актёрами. Мне повезло. Если бы я тогда снялась у второстепенного режиссёра в плохой картине, неизвестно, как бы сложилась моя судьба. А балет для меня всегда являлся олицетворением прекрасного. В детстве я мечтала стать балериной, но по состоянию здоровья не смогла выступать профессионально. Однако балет – великая школа, где тебя учат трудиться и не жалеть себя. Мне это пригодилось в кино. Может, режиссёры меня и ценили за выносливость и отсутствие капризов.

- Вы не жалеете, что посвятили себя кино?

- Профессия актрисы удивительна тем, что в своей жизни я смогла перепро-

бовать кучу других профессий. Однажды мне в кадре пришлось накладывать партнёру гипс, я этому научилась, чтобы зритель мне поверил. Когда снималась в фильме о войне «Песнь о Маншук», где играла главную героиню, меня научили стрелять из всех видов оружия, ползать по-пластунски, я должна была стать настоящим бойцом, чтобы зритель поверил. Мне важно быть правдивой.

- Сложно ли быть мамой известных детей?

- Легко и приятно! Молодое поколение не видело моих фильмов, меня узнают как маму Егора Кончаловского и Екатерины Двигубской. Я очень горжусь своими детьми – выросли достойными людьми, стали режиссёрами, чрезвычайно востребованы. Несмотря на это они крайне внимательные и заботливые.

- Вашего сына Егора Кончаловского часто приглашают в жюри разных телеконкурсов. Бывает ли, что вы не согласны с его мнением?

- Никогда не было такого, чтобы он говорил, а я думала: несёт какие-то глупости. Мне всегда интересно его слушать, я узнаю для себя нечто новое. Но он слишком занятой, так что мы не часто разговариваем. Так что за каждым его появлением на экране я слежу с большим интересом.

- В этом году мы отметили юбилей Победы. Для каждой семьи это особый праздник. Ваш папа воевал и дошёл до Берлина. Расскажите о нём.

- Мой папа Утевле Туремуратович, казах по национальности, оказался на войне в звании лейтенанта – к тому времени



окончил стрелково-пулемётное училище в Сарапуле. Он защищал Москву, первое ранение получил под Волоколамском. Потом его отправили под Ленинград. В то время папе было всего 23 года. Стояла поздняя осень, с отрядом они несколько суток ожидали приказа, находясь в воде и держа над головой оружие. Впоследствии он всю жизнь страдал от ревматизма. Папа дошёл до Берлина и участвовал в знаменитом Параде Победы на Красной площади в 1945 году. Когда смотрю кинохронику, всегда ищущего его глазами. У него было много орденов и медалей. Я очень горжусь им.

- А как он познакомился с вашей мамой?

- Они познакомились во время войны. После выписки из госпиталя его

направили в Москву в академию имени Фрунзе. Там и увиделись. Мама Мария Константиновна, родилась в Рыбинске, у неё – польские корни, её прадедушка и прабабушка бежали из своей страны во время Первой мировой. Я родилась после войны в Москве.

- В сегодняшнем мире далеко не каждый фильм даёт надежду на лучшее. Вы хотели бы, чтобы все фильмы снимали с хорошим и счастливым финалом?

- Конечно! Не люблю, когда заканчивается грустно или многоточием, когда непонятно, что будет с героями... Я бы хотела, чтобы конец всегда был счастливым. И в кино, и в жизни, и в отношениях!

СОВЕТСКИЙ ПРЕПАРАТ ОТ ЗАПОРОВ

вернувшийся спустя годы. Эликсир «Рефектан»

В середине прошлого века советские ученые, проведя масштабное исследование, обнаружили, что больше всего продуктивность трудящихся снижают не головные боли, сердечно-сосудистые заболевания, травмы опорно-двигательного аппарата или вредные привычки, а запоры. Хронический запор нередко сопровождается дискомфортом в животе, угнетенным настроением, утомляемостью, общим плохим самочувствием. Все это не лучшим образом сказывалось на качестве труда. Исследования показали, что особенно запорам были подвержены сотрудники вредных предприятий, люди, работающие в суровых климатических условиях.

Ученым была поставлена задача помочь трудящимся

Средство должно было быть абсолютно безопасным и не вызывать побочных эффектов. Действовать не по принципу «одно лечим, другое калечим», а именно эффективно решать проблему и повышать производительность труда. Поэтому для его создания использовались исключительно натуральные компоненты. В итоге ученым удалось разработать формулу. Туда вошли экстракты алоэ, овса, чернослива, фенхеля и крушины. В 70-х годах средство было крайне популярно, но после распада СССР маркетологи фармкомпаний сделали все, чтобы вытеснить эффективный и недорогой препарат с рынка.

Сегодня средство вновь возвращается на арену

Используя советскую формулу и современные технологии российские ученые создали еще более эффективное средство – эликсир «Рефектан». Он – следующая ступень эволюционного развития советского средства от запоров. Продукт вобрал в себя и улучшил два главных качества своего предшественника – эффективность и доступную стоимость. Сегодня натуральный эликсир «Рефектан» может приобрести каждый житель нашей страны.

Жизнь без запоров – настоящее счастье!

Избавившись от запоров, человек получает сразу несколько преимуществ: у него начинает нормально работать кишечник, пропадает чувство дискомфорта в животе, даже улучшается цвет кожи, ведь невыведенные токсины перестают отравлять организм. Во многих случаях свобода от запоров – это и свобода от геморроя. Если вам надоело мучиться от запоров и вы хотите вернуться к нормальной жизни, попробуйте эликсир «Рефектан». Это натуральное и полностью безопасное средство может изменить вашу жизнь!

Жизнь с регулярным стулом — это лёгкость в теле, хорошее настроение и ощущение свободы каждый день.



СРОЧНАЯ НОВОСТЬ!

ФИНАНСИРОВАНИЕ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ!
Производитель эликсира «Рефектан» покрывает расходы. Данное предложение действует только до 10 декабря 2025 г.

ЗВОНИТЕ 8-800-302-30-30 И ПОЛУЧИТЕ ЭЛИКСИР «РЕФЕКТАН» ВСЕГО ЗА 10 РУБ. ЗА 1 УП.!

Звонок и доставка бесплатные! **ПРОМОКОД 1490**

ИП Добрынин Дмитрий Андреевич. ИНН: 025601745183. ОГРНИП: 323774600210720. 115142, г. Москва, а/я 20. Срок проведения акции до 10 декабря 2025 г. Информацию об организаторе такого мероприятия, правила его проведения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). Реклама.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

С днём рождения!

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

90 ЛЕТ

Раиса Афанасьевна ЕСАУЛКОВА,
Серовский район

85 ЛЕТ

Любовь Андреевна ЧЕЛЮКИНА,
Березовский

Римма Дмитриевна ЯЗЬКОВА,
Михайловск

70 ЛЕТ

Надежда Романовна АНКОВА,
Режевской район

Лидия Владимировна КОРНЕЕВА,
Ачитский район

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

Юрий Петрович ДАНИЛЕНКО,
Екатеринбург

Алефтина Тимофеевна НАБАРОВА,
Екатеринбург

Роза Иосифовна ПЕШИНА,
Екатеринбург

Мария Михайловна ПРОКОПЬЕВА,
Красноуральск,

Альбина Ароновна ФИЛАТОВА,
Первоуральск

Надежда Владимировна ШАБАЛИНА,
Верхняя Тура

**Раиса Минихановна
ШАГАБУТДИНОВА,**
Екатеринбург

Поздравляем с днем рождения
Людмилу Алексеивну САЛЬНИКОВУ

Будет жизнь пусть долгой и
прекрасной,
Яркой, красочной и полной доброты.
Пусть над вами небо будет ясным
И всегда сбываются мечты.

**Соседи,
г. Североуральск**

Поздравляю с днем рождения
Андрея Владимировича РУБЦОВА

В семье пусть любят, берегут,
Доходы пусть всегда растут.
И всем невздам 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**

● Куплю аудиотехнику, грампластинки. Тел.: 8-922-159-77-34

● Куплю гараж в Екатеринбурге! 8-908-633-63-09

● **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 диван в хор. сост., вазы фарфор., напольные, большие, телевизор большой, 2 тумбочки прикроватные, комод с зеркалом. Тел.: 8-982-726-08-58

● Сниму дом в Свердл. обл., с баней. О себе: пенсионер, занимаюсь спортом. Тел.: 8-950-204-45-92

● Продам абажур деревянный; хрусталь – вазы, тарелки, фужеры; коньки; доски, пvh, 30 шт. Недорого. 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 недорого прикроватную тумбочку, настольную 2-конф. электроплиту, батарею с масляным радиатором, дрель, коврик синтетич., 60x70. Тел.: 8-904-547-01-34

● Продаю арматуру, длина – 5 м, диаметр – 14, 8 шт. Или меняю на трубу железную, диаметр – 120 мм, длина – 4 м. Тел.: 8-912-624-65-10

● Продам старые книги, открытки, справочники по медицине, ремонту, кулинарии, ин. языкам. Тел.: 8-919-369-04-18

● Продаю участок, 5,7 сотки, в саду № 5. Все насаждения, клубника. Рядом пруд, магазин, транспортная развязка. Тел.: 8-343-976-00-32

● Продаю пальто, зимнее, жен., серый драп, воротник – песок, р-р 56, рост – 164 см. Отл. сост. 4 т. р., торг. Тел.: 8-912-624-65-10

● Куплю комнату в Екатеринбурге. Тел.: 8-919-369-04-18

● Продам телевизор большой; раскладушку метал., с матрасами; вазы фарфоровые; комод с зеркалом, две тумбочки прикроватные. Тел.: 8-902-871-27-72

● Продам диван, ретро, 1900 г. пр-ва. В хор. сост. Недорого. Тел.: 8-950-200-05-73

● Продам две автоканистры, метал., по 10 л, 3 шт.; раковины из нержавеющей стали – на кухню, в ванную. Тел.: 8-919-369-04-18

УСПЕВАЙТЕ!
Акция!
Только до 31 декабря 2025 г.!

ДЛЯ ВСЕХ ПЕНСИОНЕРОВ
при предъявлении пенсионного удостоверения

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

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

Современное оборудование, опытные врачи

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

Реклама. Медлицензия №Л041-01021-66/00358956

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

О ВЫПЛАТАХ ПЕНСИОННЫХ СБЕРЕЖЕНИЙ

ПЕНСИОННЫЕ НОВОСТИ

Граждане, имеющие пенсионные сбережения, могут обратиться в региональное отделение Социального фонда России для оформления выплаты пенсионных накоплений.

С начала 2025 года более 10 тысяч жителей Свердловской области использовали эту возможность.

Пенсионные накопления формируются у следующих категорий граждан:

- работающие граждане 1967 года рождения и моложе, за которых работодатели платили страховые взносы в период с 2002 по 2013 годы;
- мужчины 1953-1966 и женщины 1957-1966 года рождения, чьи пенсионные накопления формировались в 2002-2004 годах;
- граждане, уплачивающие добровольные взносы в рамках Программы государственного софинансирования пенсионных накоплений;
- родители, которые направили материнский капитал на накопительную пенсию;
- граждане, которые добровольно вступили в правоотношения по обязательному пенсионному страхованию для уплаты дополнительных страховых взносов на накопительную пенсию.

Воспользоваться правом на получение пенсионных накоплений могут женщины, достигшие 55 лет, и мужчины, достигшие 60 лет, при наличии не менее 15 лет страхового стажа и 30 индивидуальных пенсионных коэффициентов. Получателями также могут стать граждане, имеющие право на досрочное установление пенсии по старости.

Выплаты осуществляются тремя способами:

- единовременная выплата: если сумма пенсионных накоплений составляет менее 10% от прожиточного минимума пенсионеров по всей России, все пенсионные накопления перечисляются сразу одной суммой;

- срочная выплата: гражданин сам выбирает продолжительность срока выплат – не менее 10 лет, способ доступен тем, кто участвовал в программе софинансирования пенсии или направил материнский капитал на пенсионные накопления;

- ежемесячно и пожизненно: для обладателей значительных сумм пенсионных накоплений – более 10% от среднего прожиточного минимума.

Заявление на получение средств пенсионных накоплений можно подать на портале «Госуслуги» или в региональном отделении Соцфонда. Если пенсионные накопления размещены в негосударственном пенсионном фонде, за ними необходимо обратиться в этот фонд.

Если остались вопросы, вы можете обратиться в единый контакт-центр: 8 (800) 100-00-01 (звонок бесплатный).

О доставке пенсии на дом

В Екатеринбурге и Свердловской области сохраняется высокий уровень востребованности услуги по доставке социальных выплат на дом. По состоянию на октябрь 2025 года, пенсию на дом получают четверть общего числа пенсионеров в Свердловской области.

Доставка пенсии на дом – государственная социальная гарантия, которой пользуются жители всех муниципальных образований Свердловской области. Услуга особенно важна для пенсионеров и инвалидов, проживающих в отдаленных населенных пунктах и испытывающих трудности с самостоятельным посещением отделений почтовой связи. Почтальоны доставляют пенсии и другие соцвыплаты по индивидуальному, согласованному с получателем графику.

«Почта России» напоминает: оформить доставку пенсии, узнать дату доставки на дом можно в любом отделении почтовой связи или по телефону «горячей линии»: 8-800-100-00-00.

Пресс-службы СФР и «Почты России»

Клуб одиноких сердец

- Одинокий мужчина, 65/178/80. Познакомится с женщиной из Екатеринбурга – врачом-неврологом или педиатром. Тел.: 8-950-639-74-80
- Скромный парень, 2-я гр. инвалидности. Ищу скромную девушку с инвалидностью, неработающую, 30-36 лет, желательна из Екатеринбурга. Тел.: 8-950-209-54-39
- Познакомлюсь для встреч и общения с женщиной, 65-75 лет, порядочным, добрым, с ч/ю. Тел.: 8-904-169-90-52
- Познакомлюсь для дружеского общения с женщиной, до 77 лет. О себе: 74/160/65, простая, с ч/ю. Тел.: 8-902-501-83-35
- Вдова, 71 год, самостоятельная, активная. Познакомлюсь с женщиной, 68-73 лет, безв/п. Тел.: 8-908-639-51-74

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 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

05.00, 11.00 Т/С «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ

МАТЧ ТВ 2

08.00 ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА. НЕБЕСНАЯ ГРАЦИЯ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
15.40 НЕБЕСНАЯ ГРАЦИЯ 6+

КУЛЬТУРА K

06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20, 19.00 ПОЧЕРК ЭПОХИ 16+
07.45, 13.30 Т/С «НАСТОЯЩАЯ ВОЙНА

Домашний

06.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.25, 05.15 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 Т/С «ИНТЕРНЫ» 16+

ЗВЕЗДА

05.20 Т/С «НА РУБЕЖЕ. ОТВЕТНЫЙ УДАР» 16+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.20, 10.20, 11.50, 12.35, 15.05 Х/Ф «ТАЙНА ЗА УГЛОМ» 16+

СПАС

05.00, 12.00, 00.15 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
05.10 МУЛЬТФИЛЬМЫ НА СПАСЕ 0+

5 канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
05.30, 06.10, 06.55, 07.45, 09.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2» 16+

ТНВ

ТЕЛЕПРОГРАММА НЕ ПРЕДОСТАВЛЕНА ТЕЛЕКОМПАНИЕЙ

ОТВ

05.00, 08.00, 12.00, 15.00, 20.00, 22.30, 02.00, 03.30 СОБЫТИЯ 16+

СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО

07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+

СТС

05.00, 18.00, 02.00 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+

СТС

13.00, 21.00 ШОУ УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ
16+
19.30 ШОУ УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ. ГЕОГРАФИЯ ПЕЛЬМЕНЕЙ 16+

ТВ3

06.00, 05.15 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00, 08.30 М/С «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+

РЕН ТВ

05.00, 18.00, 02.00 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+

СУББОТА, 15 НОЯБРЯ

ПЕРВЫЙ 1

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

РОССИЯ 1

05.00 УТРО РОССИИ. СБ 12+
08.00 ВЕСТИ. СБ
08.35 ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ 12+

НТВ

06.20 ЖДИ МЕНЯ 12+
07.20 СМОТР 16+
08.00, 10.00, 16.00 СЕГОДНЯ

МАТЧ ТВ 2

08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+
09.00, 11.00 НОВОСТИ
09.05, 15.50, 18.30, 22.15, 01.35 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА K

06.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
07.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ 16+
07.50 Х/Ф «ЛЕТНИЕ ГАСТРОЛИ» 0+

Домашний

06.30, 06.00 Х/Ф «Я ТАК ДОЛГО ЖДАЛ ТЕБЯ» 16+
09.25 ЕШЬ. ГОТОВЬ. ХУДЕЙ! 16+

ТНТ

07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 03.45, 04.30, 05.20, 06.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+

ЗВЕЗДА

05.30, 03.45 Х/Ф «СТАРАЯ, СТАРАЯ СКАЗКА» 6+

ТВ Центр

06.50 ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ 6+
07.15 Х/Ф «ОВРАГ» 12+

СПАС

06.05 Х/Ф «БЕСПОКОЙНОЕ ХОЗЯЙСТВО» 0+

5 канал

05.00, 05.20, 06.00, 06.40, 07.25, 08.20, 10.05, 11.15, 12.05, 13.00, 14.00, 14.50, 15.45, 16.40, 17.35 Т/С «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5» 16+

ТНВ

ТЕЛЕПРОГРАММА НЕ ПРЕДОСТАВЛЕНА ТЕЛЕКОМПАНИЕЙ

ОТВ

05.00, 08.00, 12.00, 15.00 СОБЫТИЯ 16+

СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО

07.55, 09.55, 11.55, 15.55, 17.55, 19.55, 21.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+

СТС

06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.30 ВКУСНО 16+

СТС

10.00 100 МЕСТ, ГДЕ ПОЕСТЬ 16+

ТВ3

06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.30 ВКУСНО 16+

РЕН ТВ

06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+

ПЕРВЫЙ 1

06.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ
06.10 ИГРЫ, ГАРМОНЬ ЛЮБИМАЯ! 12+
06.55 ЧАСОВОЙ 12+

РОССИЯ 1

07.20 В КРУГУ ДРУЗЕЙ 12+
08.00 ВЕСТИ. ВС
08.35 КОГДА ВСЕ ДОМА 12+

НТВ

07.00 ЦЕНТРАЛЬНОЕ ТВ 16+
08.00, 10.00, 16.00 СЕГОДНЯ
08.20 У НАС ВЫИГРЫВАЮТ! 12+

МАТЧ ТВ 2

08.00, 11.00 СМЕШАННЫЕ
ЕДИНОБОРСТВА. ПРЯМАЯ
ТРАНСЛЯЦИЯ
16.00, 19.00, 22.00, 01.35 ВСЕ НА МАТЧ!

КУЛЬТУРА K

06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 16+
07.25 Х/Ф «СТАРЫЕ СТЕНЫ» 0+
09.00, 00.55 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+

Домашний

06.30 Х/Ф «Я ТАК ДОЛГО ЖДАЛ ТЕБЯ» 16+
09.15, 09.45 МЕТОД РОГОВА 16+
10.20 ПЯТЬ УЖИНОВ 16+

ТНТ

07.00, 08.00, 09.00, 03.15, 04.05, 04.50,
06.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+

ЗВЕЗДА

05.15, 03.10 Х/Ф «ВЕСЕННИЙ ПРИЗЫВ»
12+
06.50 Х/Ф «28 ПАНФИЛОВЦЕВ» 16+

ТВ Центр

05.50 Х/Ф «КЕМ МЫ НЕ СТАНЕМ» 16+
07.20 Х/Ф «ОХОТА» 16+
10.55 ПОЛЕЗНАЯ ПРОГРАММА 6+

СПАС

06.15 Д/Ф «ВЕЛИКОМУЧЕНИК ГЕОРГИЙ
ПОБЕДОНОСЕЦ. ЦИКЛ ДЕНЬ
АНГЕЛА» 0+

5 канал

05.35, 06.25, 07.20, 08.20, 09.30, 09.45,
10.55, 11.55, 12.55, 14.00, 15.00,
16.10, 17.15, 18.20, 19.20, 20.25,

ТНВ

ТЕЛЕПРОГРАММА НЕ ПРЕДОСТАВЛЕНА
ТЕЛЕКОМПАНИЕЙ

ОТВ

05.00, 08.00, 11.00, 22.00 НОВОСТИ ТАУ
«9 1/2». ИТОГИ НЕДЕЛИ
16+

СТС

06.00 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
06.25 М/Ф «КАК ПРИРУЧИТЬ БИЗОНА»
12+

СТС

07.50 М/Ф «ГИГАНТЫ ЛА-МАНША»
6+
09.25, 11.05 М/Ф «ЧАРЛИ И
ФАНТАСТИЧЕСКАЯ ЧЕТВЕРКА».

ТВ3

06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 НОВЫЙ ДЕНЬ 16+
08.30 ВКУСНО 16+

РЕН ТВ

06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30 НОВОСТИ 16+
08.55 САМАЯ НАРОДНАЯ ПРОГРАММА
16+

СКАНВОРД

Сканворд с изображениями: место встречи пола с Балдой, прикладывание линейки к отрезку, отсутствие согласия, Дэвид... - стильный футболист, предмет мебели, порция из свободы и жидкости, криминальное у тарантино, город ружей и пряников, ее появление сулит дождь, кисть для бритвы, тюленья родственница, складная картинка, большое помещение, жар в мангале, римская богиня ветерка, розвальни, бумага, что стены украшает, женское имя, невезучий человек, рельсы от Байкала до Амура, ракета или дискета, канадская рок-звезда Брайан..., граф де ля Фер на иной манер, излом листа, «Жили-были... да баба», вид лица в лоб, место перепила бревна, отец Ольги и Татьяны, сленговое название конкурента евро, на него едут в отпуск, нежданное препятствие на пути, милость победителя, убитая каплей никотина, госпожа полька, ядовитая красная жидкость, актер пластики и жеста, бумага с узорным тиснением, китайская гимнастика, лютый страх, трава для второго сенокоса, полная неудача, провал, обувь для пробежки, роскошное издание из гравюр, самый длинный собрат Маугли, героиня фильма «Пианино», остров в Вест-Индии, брутто минус нетто.

Ответы на сканворд, опубликованный в предыдущем номере. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Вертопрах. Кешью. Леер. Ривз. Надой. Рык. Буйвол. Саше. Арарат. Арба. Изол. Иоанн. Плюш. Мизинец. Гит. Уэлси. Аул. Абаз. Звук. Рок. Гага. Старт. Цеце. Косяк. Муму. Унты. Ела. Сапоги. Наводнение. ПО ВЕРТИКАЛИ: Драматург. Аруз. Булка. Гнус. Пиза. Цеп. Осина. Шишак. Цуг. Разрез. Сени. Омлет. Хинкали. Акын. Зорро. Кадка. Отсев. Рынок. Яло. Шайба. Мкад. Утица. Юлий. Влага. Пежо. Низ. Линт. Амбре.

ВОЗЬМИ ДРУГА ИЗ ПРИЮТА!

МИЛОСЕРДИЕ

Ирина Зеленцова
Фото автора

Некоммерческая организация «Благотворительный фонд «ЗООзащита» зарегистрирована в Екатеринбурге почти 20 лет назад. Создание фонда – это инициатива горожан, не равнодушных к судьбе братьев меньших. Местные власти не могли и не хотели решать вопросы, связанные с содержанием и защитой бездомных животных: «Лишних денег нет. Направление бесперспективное»... Но было очевидно, что закрывать глаза на проблему нельзя. Она приняла угрожающие масштабы.

У каждого должен быть дом

Решение проблемы бездомных животных в Екатеринбурге фонд «ЗООзащита» видит через формирование ответственного отношения горожан к домашним питомцам. Прежде всего нужно воспитывать человека! Комфортное совместное проживание с питомцами полностью зависит от нас. Не в каждом доме может быть кошка или собака, но у каждой кошки и собаки должен быть дом.

Анна Вайман, основатель и директор Благотворительного фонда «ЗООзащита», рассказала о его деятельности:

- Я сама – владелица трех кошек и двух собак. При должном внимании, любви, заботе можно преобразить и воспитать почти любого приютского пса. Наш пу-

программы стало знакомство гостей с главными героями фестиваля: около 60 животных, подопечных фонда «ЗООзащита», ждали встречи с посетителями, надеясь, что любящий животных, ответственный человек станет для кого-то из них постоянной семьей. Яркие цветные фотографии собак и кошек, рассказы-визитки о них были выставлены на стендах в холлах ТЦ и привлекли внимание многих. Ведь равнодушно пройти мимо них было невозможно!

А в сентябре в парке им. Маяковского состоялся фестиваль «Дорога домой». Мероприятие тоже было направлено на

программ с участием животных, созданных для детей с нарушениями зрения, задержками в развитии, с проблемами в адаптации к миру. Они помогают ребятам познавать окружающий мир, способствуют их социализации, улучшают эмоциональное состояние, помогают скрасить одиночество.

Очередная встреча с животными

В конце октября в областном центре прошел День открытых дверей в муниципальном приюте для животных. Я здесь побывала впервые. Руководитель



помощь бездомным кошкам и собакам из фонда «ЗООзащита». В итоге несколько животных нашли себе любящие семьи. А одинокие люди обрели верных и преданных четвероногих друзей.

И друг, и чуткий лекарь

Еще один интересный проект, над которым работает фонд «ЗООзащита», – зоокафе «Мохнатая компания», где организовано общение гостей с животными, проводятся развивающие занятия для детей и взрослых, мастер-классы, а главное – происходит социальная адаптация детей с особенностями развития.

Огромную роль в этом процессе играет тактильное взаимодействие с животными – канистерапия. Специалисты-канистерапевты оказывают помощь людям с психическими проблемами, нарушениями речи, заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Для такой работы отбирают животных с определенным типом психики – общительных, с устойчивой нервной системой, желанием взаимодействовать с людьми. Животные проходят специальный курс обучения. Например, собаки после этого обладают качествами, сходными с человеческими: эмоциональностью, способностью выражать свои переживания действиями, звуками, реакцией на коммуникативные инициативы человека. Кроме того, они легко обучаются вербальным командам, охотно подчиняются канистерапевтам. Это позволяет эффективно использовать их в реабилитации пациентов.

Бесценен опыт таких специальных

приюта Ольга Гласова познакомила нас с четвероногими подопечными, привела факты из жизни животных, оказавшихся в приюте. Становится страшно от людского безразличия, предательства, безответственности!

- Такие встречи, – рассказывает Ольга Геннадьевна, – будут постоянными, их проведение планируется в последнюю субботу каждого месяца. Приют рассчитан всего на 100 мест, но животных нам подбрасывают и привозят постоянно. Финансирование из бюджета – минимальное. Нельзя объяснить, почему так происходит. Объяснения не помогут, нужны конкретные действия. Проблему видят и говорят о ней все. А решать помогает только фонд «ЗООзащита», сотрудничаем с ним много лет. Мы не можем оплатить больным животным лечение и операции, не всегда есть разнообразное питание. Существует только на частные пожертвования. И очень благодарны людям, которые откликаются на наши просьбы. Но ведь так не должно быть! Когда-то общество, а главное – власти Екатеринбурга должны все же прийти к осознанию важности оказания помощи братьям нашим меньшим. Собаки с нетерпением ждут внимания и ласки, возможности пообщаться с человеком, погулять. Стараемся устроить их судьбу, найти им дом, заботливого хозяина.

В день открытых дверей работники приюта для бездомных животных принимают посетителей. Показывают приют изнутри. Самая эмоциональная часть



программы – прогулка с собаками. Такие встречи нужны не только животным. Прежде всего они необходимы человеку. В наш век вечной занятости, суеты и людского равнодушия надо остановиться. Прочувствовать отклик доброты в сердце. Подарить минуты счастья и радости одинокой, брошенной душе – значит, проявить великодушие, испытать обоюдное счастье. Это показатель того, что твое сердце не закаменело.

Эмоциональное общение

Посетителей в этот день было много. Приходили семьями, чтобы выбрать питомца. Много детей, молодежи. Каждый с собой принес гостинцы, чтобы порадовать обитателей приюта.

Волновались все: и люди, и животные. Шум, лай, радостные метания в вольерах, носы и лапы животных, тянущиеся к людям сквозь толстые прутья за лаской. И глаза... Их не забудет ни один посетитель! В них – все: испуг, радость от человеческого внимания. И надежда на то, что они здесь – не навсегда...

Вынесли корзину с тремя щенками. Приют со взрослыми собаками – не для них. Им срочно нужна семья. Дети и взрослые с удовольствием брали на руки хвостатых малышей. А те с любопытством обнюхивали и знакомились с новым миром. Какой он? Что он принесет каждому из них – радость или боль?

Выступление пушистого волонтера Клэпы – симпатичного, ухоженного пса, прогулки с питомцами успокоили всех нас. Волнения постепенно улеглись. Все были счастливы от веселого общения, пробежки на свежем воздухе. Спрашиваю молодую пару: выбрали себе кого-то? «Нет пока. Это так ответственно. Будем думать, но придем сюда еще», – ответила девушка.

Ответственно! Помните, у Антуана Сент-Экзюпери: «Мы – в ответе за тех, кого приручили». Повторю: у каждого должен быть теплый, уютный дом и надежный, верный друг. Не в этом ли кроется секрет счастья?

КОНТАКТЫ

Муниципальный приют для животных в Екатеринбурге находится по адресу: ул. Посадская, 3. Время работы – со вторника по воскресенье с 13 до 17 часов. Помощников здесь всегда ждут!

Записаться на прогулку с животным можно по телефонам: 8 (904) 170-24-44; 8 (963) 032-55-03; 8 (912) 265-94-70.

Подопечные приюта будут благодарны, если вы сможете принести гостинцы, которыми они не избалованы.



шистый и обаятельный «волонтер» Клэпа, участник всех встреч с посетителями приюта – наглядный тому пример. Не нужно бояться. Собаки и коты из приюта – это умудренные жизнью животные. Настрадавшиеся и порой многое пережившие. Они, как люди, ждут заботы. Радуются общению с человеком. Счастливы, когда их забирают. И даже плачут от переполняющих их сердца эмоций!

Работа в фонде проводится огромная. В основном это волонтерское движение. Только за нынешний год реализованы несколько значимых проектов, направленных на лечение и поиск жилья для бездомных животных.

Например, в середине августа в торговом центре «МЕГА» проходил фестиваль «Зоофрендли». Гвоздем его

ПОЧЕМУ ПОЯВЛЯЮТСЯ СИНЯКИ?

А ВЫ ЗНАЛИ?

«Красота и здоровье»

Иногда, проснувшись утром, можно внезапно обнаружить на ноге или руке непонятный синяк. Либо, едва коснувшись края стола, моментально получить фиолетовый след на коже. Порой кажется, будто синяки возникают буквально из ниоткуда. Какие факторы повышают склонность к образованию синяков?

Синяк – это подкожное скопление крови, возникающее из-за повреждения мелких кровеносных сосудов – капилляров – при травмах, ударах или ушибах. Когда сосуд повреждается, кровь выходит за его пределы и распространяется в окружающие ткани, образуя характерное изменение цвета кожи.

Сначала синяк имеет красноватый оттенок, постепенно переходя в синий или фиолетовый цвет, затем становится зеленовато-желтым и исчезает совсем. Цвет зависит от распада гемоглобина –

белка красных клеток крови, содержащегося в вышедшей наружу крови.

Синяки обычно проходят самостоятельно, но частое появление гематом без травм может говорить о проблемах со здоровьем. Одна из причин – прием медикаментов. Это связано с влиянием препаратов на систему кровообращения, прочность стенок сосудов и процессы свертывания крови. Антикоагулянты и антиагреганты – средства для разжижения крови, например аспирин, снижают способность крови сворачиваться, поэтому синяки формируются быстрее.

Еще одна причина повышенной чувствительности к синякам – возраст. Со временем кожа теряет эластичность и защитный подкожный жир, капилляры теряют тонус и становятся более хрупкими, что увеличивает риск разрывов даже при незначительных воздействиях. Поэтому пожилые люди сталкиваются с синяками чаще молодых.

Иногда в появлении синяков могут быть виноваты и продукты. Чеснок, им-

бирь, зеленый чай, куркума способны замедлить процесс свертывания крови, увеличивая вероятность появления синяков. Поэтому перед операциями врачи просят пациентов временно воздержаться от употребления таких продуктов.

Недостаток витаминов С и К негативно сказывается на состоянии стенок капилляров и процессах свертывания крови. Нехватка витамина С снижает синтез коллагена, необходимого для прочности сосудов, а дефицит витамина К ухудшает процессы коагуляции, усиливая склонность к гематомам.

Нарушения свертываемости крови возникают и из-за генетически обусловленных заболеваний – болезни Виллебранда или гемофилии. Люди с такими патологиями подвергаются большому риску внутренних кровотечений и постоянного появления синяков.

Заболевания печени также серьезно нарушают процессы свертывания крови, вызывая уменьшение числа тромбоцитов. В результате кожа становится



чувствительной к любым ударам, даже от легких травм сразу появляются синяки.

Чтобы уменьшить количество синяков, включите в рацион продукты, богатые витаминами С и К: цитрусовые, брокколи, шпинат, орехи. Ограничьте прием лекарств, влияющих на свертываемость крови, но только после консультации с лечащим врачом.

Если синяки начали появляться неожиданно часто и сопровождаются другими тревожными симптомами, тоже обязательно проконсультируйтесь со специалистом.

КЛЮКВА И ЦИКОРИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА

НАРОДНАЯ АПТЕКА

«Всегда в форме!»

Сердце – это «мотор» нашего организма, и ему время от времени необходим «ремонт».

Поможет обычная клюква, которой в октябре продается много в магазинах и на рынках. Для приготовления чудесного средства для укрепления сердечной мышцы необходимо промыть и просушить 1 стакан клюквы. Разотрите ее деревянной ложкой. В полученную массу добавьте 1 столовую ложку меда, столько же измельченных ядер грецких орехов и 500 г изюма без косточек. Перемешайте и поставьте средство на 2 недели в темное место. Принимайте готовое лекарство по 1 чайной ложке на голодный желудок.

Цикорий тоже благотворно действует на сердечно-сосудистую и нервную системы. Напиток из корня цикория как заменитель кофе, не содержащий кофеина, полезен для людей, страдающих гипертонией, бессонницей, мигренью.

Успокаивающее действие на нервную систему человека цикорий оказывает благодаря входящим в его состав витаминам группы В. Эти витамины «отвечают» за отличное настроение, крепкий сон, бодрость.

Также цикорий, богатый калием, необходимым для нормальной работы сердца, помогает выведению из крови «плохого» холестерина, способствует расширению сосудов, увеличению амплитуды и нормализации ритма сердечных сокращений.

Полезно выпивать ежедневно чашечку напитка из цикория, он продается во многих магазинах.

О БОЛЕЗНИ РАССКАЖЕТ ВАШ ЯЗЫК

НА ЗАМЕТКУ

«Полезные советы»

Не случайно врач на первичном осмотре нередко просит пациента показать язык. По его внешнему виду можно определить состояние внутренних органов.

Желтый налет на языке может указывать на сбой в работе пищеварительной системы, особенно желудка и печени.

Толстый белый налет – признак интоксикации или инфекционного процесса.

Серый налет – возможны гастрит или язвенная болезнь.

Коричневый налет – проблемы с легкими.

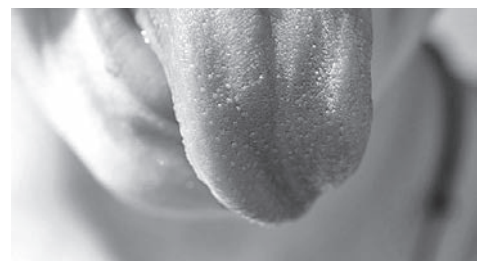
Светло-розовый язык считается нормой и свидетельствует о здоровье.

А вот **бледный язык** – сигнал о возможном наличии анемии или недостатке питательных веществ.

Белый язык может говорить об обезвоживании, грибковой инфекции, гриппе.

Ярко-красный язык – возможны сердечные заболевания или патологии крови.

Наблюдаете такие симптомы? Своевременно обратитесь к врачу.



ЗАЧЕМ СУХОФРУКТЫ ОБРАБАТЫВАЮТ ДИОКСИДОМ СЕРЫ?

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

«Полезные советы»

Яркий цвет и неестественный блеск кураги или изюма на прилавке часто выдают применение специальной обработки.

Диоксид серы, известный на этикетках как консервант E220, производители используют для решения нескольких технологических задач. Это вещество предотвращает потемнение сухофруктов в процессе сушки и хранения, сохраняя привлекательный товарный вид; защищает продукт от поражения насекомыми и плесневыми грибами, значительно продлевая срок годности.

Здоровому человеку небольшое количество консерванта не наносит значительного вреда. Однако у некоторых людей, особенно у астматиков, диоксид серы может вызывать аллергические реакции и раздражение дыхательных путей.

Отличить обработанные сухофрукты можно по неестественно золотистому или равномерному желтому цвету и глянцевому блеску. Такой продукт выглядит слишком чистым и идеальным, лишенным естественных загрязнений и различий в оттенках. Для сравнения: к примеру, натуральный изюм, высушенный без химикатов, имеет более темный, матовый и неравномерный цвет – от темно-коричневого до почти черного. Он может быть менее мягким на ощупь и выглядеть более сморщенным по сравнению с обработанным аналогом.

Перед употреблением любые сухофрукты, купленные в магазине или на рынке, рекомендуется тщательно мыть в проточной воде. Заливание кипятком на 15-20 минут помогает еще больше снизить концентрацию возможных химических веществ.

ЧИСТЫЕ РУКИ СПАСАЮТ ЖИЗНЬ

ПРОФИЛАКТИКА

ТГ-канал «ВсемСанПросвет»

Важно регулярно и правильно мыть руки с мылом – это простой и доступный способ профилактики множества заболеваний.

Даже если руки выглядят чистыми, на них могут находиться миллионы бактерий и вирусов: 80% инфекций – кишечных, респираторных, паразитарных и других – передаются через грязные руки.

Золотой стандарт чистоты рук – правильное мытье с мылом, под проточной водой, не менее 20-30 секунд.

Пошаговые действия: снимите украшения, намочите руки, намыльте тщательно, не забывая про пальцы, ногти и запястья. Тщательно смойте мыло и грязь, высушите руки. Лучший способ высушить руки в общественном месте – использовать бумажное полотенце.

Когда следует мыть руки? Перед едой. Перед и после приготовления пищи, особенно сырого мяса, рыбы и яиц. После туалета. После кашля, чихания или сморкания. После прикосновения к деньгам, поручням общественного транспорта, дверным ручкам или телефону. После возвращения домой с улицы или из общественных мест. После контакта с животными или уборки за ними. Перед и после обработки ран или ухода за больным. Перед тем, как надеть контактные линзы и нанести макияж. После смены подгузников. После уборки, работы в саду или контакта с мусором.

Чем лучше мыть руки? Подойдет любое мыло, которое есть дома. Специально покупать антибактериальное мыло не нужно, обычное мыло прекрасно смывает с поверхности рук и загрязнений, и микробы.

Каждый раз, когда мы моем руки, мы не просто смываем загрязнения, а выбираем свое здоровье и несем ответственность за здоровье других!

ИЗ ОСТАТКОВ ОВОЩЕЙ

СЕЗОННАЯ КУЛИНАРИЯ

Римма Врубель

«Собрали нынче много овощей, большую часть законсервировали, несколько ящиков в свежем виде спустили в овощехранилище, но боимся, что скоро они начнут гнить. Посоветуйте, как еще можно использовать овощи, чтобы и не испортились, и витамины в них сохранились», – с такой просьбой обратилась садовод из Кировграда Юлия Семеновна Патрушева.

Опасения, что овощи в погребе или овощехранилище из-за присутствия конденсата могут подвергнуться гниению, существуют всегда, поэтому лучше пустить урожай на переработку. Предлагаем несколько простых рецептов приготовления салатов из овощей.

Капуста с овощами

Этот рецепт рассчитан на 2 кг белокачанной капусты, 1 кг зеленого сладкого перца, 2 кг зеленых помидоров, 1 кг моркови и 600 г зелени петрушки (можно замороженной). Для рассола потребуются 3,5 л воды и 1 стакан соли.

Нашинкованную капусту, натертую на крупной терке морковь и измельченную

петрушку хорошо перемешать и уложить в подготовленную тару. Укладывать надо вперемешку со слоями цельных, предварительно проколотых перчиков и зеленых помидоров среднего размера. Остается положить на овощи гнет и залить рассолом.

Салат из редьки с морковью



Расход продуктов: 2-3 редьки, 4-5 морковок, 2 ст. ложки уксуса, 3 ст. ложки растительного масла и пучок петрушки.

Редьку и морковь помыть, очистить, натереть на терке. Редьку отжать, чтобы удалить горький вкус. Переложить корнеплоды в салатник, посыпать зеленью петрушки, посолить по вкусу, добавить уксус и растительное масло.

Кабачки «Яблочные»



Кабачки можно хранить в условиях квартиры, но они быстро грубеют, поэтому их тоже лучше пустить на переработку.

Кабачки очистить, нарезать стружкой и уложить в 3-литровые банки. Подготовить заливку из яблочного сока с добавлением тертого чеснока, соли, сахара и растительного масла. Довести до кипения и залить в банки с кабачками, затем, закатав их, поставить вверх дном и накрыть до остывания одеялом.

Количество ингредиентов для приготовления заливки: по 1 стакану воды,

растительного масла и яблочного сока, 1,5 ст. ложки тертого чеснока, по 0,5 ст. ложки соли и сахара.

Лечо с томатным соком

Если у садоводов еще остались собранные в теплицах покрасневшие помидоры, можно приготовить лечо. Еще потребуются морковь, растительное масло, соль, сахар, лавровый лист, чеснок, 9% уксус и перец горошком.

Вначале нужно пропустить помидоры через мясорубку, чтобы получился томатный сок. Очищенный от семян перец нарезать маленькими кусочками, морковь натереть на крупной терке.

В большую кастрюлю вылить томатный сок, растительное масло, добавить соль, сахар, перец горошком, лавровый лист и морковь. Все смешать и довести до кипения. Затем положить в кастрюлю нарезанный перец и кипятить еще полчаса. В банки положить по 1-2 зубчика чеснока, влить уксус и залить готовой массой. Закрыв крышками, поставить их вверх дном до полного остывания.

На 3 кг сладкого перца идет 5 морковок, 3 л томатного сока, по 1 стакану растительного масла и сахара, 2 ст. ложки соли, 7-8 лавровых листочков, головка чеснока, по 1 ч. ложке 9% уксуса на 1 банку, по вкусу – перец горошком.

СЕКРЕТЫ СОВЕТСКИХ САДОВОДОВ

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Екатерина Полянская, Ботаничка.ру

В последние годы мы, дачники, стали увлекаться новинками. То стимуляторы роста покупаем, то новый чудо-сорт томатов выписываем. Иногда получается, а иногда – деньги на ветер. А у соседки на участке огурцы – как на картинке, помидоры – ведро за ведром, и никаких супертехнологий. Спрашиваю: «Почему у вас так?». А она отвечает: «Так всегда делала». И я задумалась: а что, если самое важное мы уже знали, но забыли?

Решила провести эксперимент: вернуться к советским приемам, которыми пользовались наши бабушки и мамы. Просто посмотреть, что получится. И некоторые из них реально сработали!

Компост. Бабушка у меня не выбрасывала ни очистки, ни ботву, ни траву после покоса. Всё тащила в яму за малиной. Я думала: зачем? В магазине можно купить. Купил, рассыпал – и порядок. А когда сама стала дачницей, вспомнила про бабушкину яму. Решила попробовать.

Начала изучать вопрос. А в журналах о садоводстве – компостеры какие-то специальные, слои определённые, температуру мерить надо... Я поняла: если так заморачиваться, до осени ничего не сделаю. Плюнула на науку. Нашла угол за сараем, стала туда сваливать всё подряд: скошенную траву, очистки с кухни, сорняки – только те, что без семян, это важно. Осенью листья сгрести – и их в кучу. Сверху накинула старую плёнку, чтобы не пересыхало. Пару раз за лето подходила, ворошила вилами, чтобы воздух проходил. И всё.

Через год открываю, а там – готовый

перегной. Чёрный, рассыпчатый, пахнет лесной подстилкой. Весной этот перегной внесла в грядки под томаты. Смешала с обычной землёй: ведро перегноя на 1 квадратный метр. Недели через две смотрю, а в почве черви копошатся. Раньше у меня их почти не было. Рассадку высадила, она пошла в рост, листья тёмно-зелёные, стебли крепкие. И я её ничем не кормила! Просто поливала. Потом заметила, что почва не берётся коркой, как раньше. Рыхлая осталась, дышит.

Самое приятное – это вообще бесплатно. Я не таскаюсь в магазин за мешками перегноя. Всё, что нужно для подкормки грядок, уже есть. Просто не выбрасывай органику, и через год получишь лучшее удобрение. Главное – не бросайте туда мясо, кости и большие растения.

Луковая шелуха и чеснок. Когда на огурцах появилась тля, я побежала в магазин за препаратом. Продавец предложил что-то мудреное и предупредил: «После обработки две недели не ешьте». Я задумалась: как быть, огурцы каждый день снимать надо...

Вспомнила, что мама всегда держала в сарае мешок с луковой шелухой. Я нашла в интернете рецепт: взяла полную горсть шелухи, залила литром кипятка, настояла сутки. Процедила, развела водой 1:2, добавила ложку жидкого мыла, чтобы прилипло, и опрыскала огурцы. Запах специфический, но через три дня тля исчезла.

Потом я попробовала настой чеснока от слизней на капусте. Раздавила головку чеснока, залила водой, настояла, опрыскала землю. Большинство слизней ушли. Теперь у меня всегда есть запас шелухи и чеснока. Это работает как мягкая защита. Вредители не исчезают совсем, но их становится меньше. И я ем

свои огурцы и помидоры без мысли, что внутри осело что-то химическое. Но не ждите мгновенного эффекта – это профилактика. Обработывайте регулярно, 1 раз в неделю-полторы.

Лунный календарь. Я относилась к лунному календарю скептически. Мне казалось, что это – из разряда гороскопов. Пока соседка не сказала: «Попробуй хоть раз посеять морковь на убывающей луне. Увидишь разницу».

Я попробовала. Посеяла одну грядку моркови в полнолуние, вторую – через неделю, когда луна пошла на убыль. Всё остальное – одинаково: земля, семена, полив. И вторая грядка возшла дружнее! Морковь на ней росла ровнее, корнеплоды вышли крупнее. Скорее всего, дело в том, что луна влияет на влажность почвы, на движение соков в растениях: приливы и отливы никто не отменял.

Теперь я держу лунный календарь в кухне. Если вижу, что по календарю лучше сеять корнеплоды на убывающей, а верхки – на растущей, стараюсь это учитывать. Когда подгадываю – результат лучше. Относитесь к календарю как к подсказке. Если не успели посеять в «правильный» день – не драма. Но если есть возможность выбрать, выбирайте по луне.

Меньше грядок – больше урожая. Каждую весну мне хочется посадить и томаты десяти сортов, и перцы, и баклажаны, и огурцы, и капусту, и зелень, и цветы, и что-нибудь новенькое. В итоге я выдыхаюсь. Грядки зарастают, я не успеваю поливать, полоть, подвязывать. Урожай – так себе, настроение – на нуле.

Я сократила количество грядок вдвое. Но ухаживала за ними по-настоящему: поливала вовремя, мульчировала, подкармливала, подвязывала, пасынковала томаты, окучивала картошку. Результат поразил: урожай был в два раза больше,

чем с большим числом грядок. И я не чувствовала себя загнанной лошадейю.

Внимание важнее количества. Лучше пять грядок, за которыми ты следишь, чем двадцать заброшенных. Перед началом сезона честно оцените свои силы. Сколько времени вы реально можете тратить на огород? Лучше меньше, да лучше.

Вторая жизнь вещей. Советские садоводы не выбрасывали ничего. Понимали: любая вещь может пригодиться на участке. Старые окна – для мини-теплички. Банки – под рассаду. Вёдра с дырками – под компост. Сначала мне казалось, что это какая-то нищета. Захочу теплицу – куплю из поликарбоната. Но когда увидела цены, призадумалась.

Теперь у меня на участке есть куча «вторичных» приспособлений. Пластиковые бутылки с отрезанным дном я втыкаю горлышком в землю возле томатов и перцев, получается капельный полив прямо к корням. Наливаешь воду в бутылку, она медленно уходит в почву. Удобно, когда нет возможности приехать каждый день.

Старые оконные рамы использую как парничок для рассады. Положила на кирпичи, накрыла грядку – готова мини-теплица. Внутри теплее на несколько градусов, рассада не мёрзнет.

Яичные лотки – отличная штука для посева мелких семян. Насыпала земли, посеяла, полила. Потом высадила вместе с ячейкой, картон в земле разлагается.

Прежде чем выбросить что-то, спросите себя: можно ли это применить в огороде? Часто ответ – да. Я не призываю отказываться от современных достижений. Но точно знаю: основа осталась прежней. Простые приёмы часто работают лучше, чем дорогие новинки.

СПОЕМТЕ, ДРУЗЬЯ

«Россия –
Родина моя»

По просьбе Рудольфа Яковлевича Резникова из Нижнего Тагила публикуем слова известной песни.

Музыка В. Мурадели,
слова В. Харитонов

Когда иду я Подмосковьем,
Где пахнет мятою трава,
Природа шепчет мне с любовью
Свои заветные слова.
Вдали рассветная полоска
Осенним пламенем горит.
Моя знакомая березка
Мне тихо, тихо говорит.
Россия, Россия,
Родные, вольные края.
Россия, Россия,
Россия – Родина моя!
Когда порой плыву по Волге
И чайка вьется за кормой,
Гляжу, гляжу на берег долго –
Не растает он со мной.
Машу приветливо рукою,
А берег рядышком идет,
И кто-то поздно над рекою
Раздольным голосом поет.
Когда меня московский поезд
Уносит в дальние места,
Хлеба мне кланяются в пояс.
Мигает ранняя звезда.
На голос Родины я вышел.
Как ты, Россия, хороша!
Смотрю вокруг и сердцем слышу –
Поет, поет, моя душа.

О КАПРЕМОНТЕ – ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

ДОСТОВЕРНО

Мария Волкова

Гендиректор Регионального фонда содействия капитальному ремонту Свердловской области Станислав Суханов рассказал, как продвигается текущая кампания.

Как задумано

План ремонтной кампании на 2025 год включал 1006 домов: в 755 «многоквартирных» должны были пройти строительно-монтажные работы, для остальных готовилась проектно-сметная документация для осуществления ремонта в будущем году.

В действительности число домов, где прошел капремонт, оказалось ниже заявленного – 742. С. Суханов заметил: «Иногда жители при выходе наших подрядчиков на объект принимают общее решение и откладывают некоторые виды работ на более поздний период. В результате эти дома выпадают из контрактов». По закону такие работы, как замена сетей водоснабжения, можно перенести на срок до 10 лет. Своё решение жильцы чаще всего объясняют нежеланием портить свежую отделку в квартирах.

«На 1 октября было выполнено 77% всех видов работ. В активной стадии находятся

1684 строительно-монтажных мероприятия», – рассказал Станислав Суханов. В частности, в Екатеринбурге в программе оказались 178 домов, из них полностью завершены 115. «Мы уверены, что за оставшиеся до конца года месяцы программа будет выполнена», – подчеркнул гендиректор фонда. Всего капремонт в Свердловской области затронул 66 муниципальных образований, в 28 еще ведутся работы.

Почти завершена замена лифтов в регионе. Планировалось запустить 86 новых кабин в 36 «многоквартирных», к настоящему времени ждут завершения работ жители четырех домов. Отремонтированы 518 крыш. «Это – приоритет, бессмысленно ремонтировать фасад, если течет крыша», – отметил С. Суханов.

Собираемость – на уровне

В Региональном фонде содействия капремонту предполагают, что по итогам года показатель собираемости достигнет 97,5% – это выше, чем в прошлом году. «Хочу сказать спасибо жителям Свердловской области, которые в последние 5–6 лет поддерживают высокий уровень платежей. Это позволяет нам выполнять планы», – поблагодарил руководитель фонда.

В будущем году тариф за капремонт вырастет на 7,6% и составит 18,81 рубля за 1 кв. м. Финансовая нагрузка вырастет, но для некоторых социальных групп граждан существует форма поддержки



– компенсация. Узнать о возможности ее назначения можно в подразделениях службы соцзащиты по месту жительства.

К сожалению, как отметил С. Суханов, из-за незнания законов некоторые пожилые люди в прошлом принимали ошибочное решение – не платить взносы на капремонт. «Если вы являетесь собственником недвижимости в тех домах, которые стоят в региональной программе капитального ремонта, вы обязаны платить», – подчеркнул он. Отказ собственника жилплощади от этой обязанности может иметь для него неприятные последствия, например, лишение заслуженных льгот. А долг платить все равно придется, только уже с пеней и судебными издержками.

Бывает, что собственникам просто не приходит квитанция. Сидеть сложа руки не стоит, обращайтесь в управляющую компанию или непосредственно в фонд. Для тех должников, что «опомнились» до суда, фонд может приостановить начисление пени и составить индивидуальный график погашения задолженности.

«ЛИСИЦЫ» ВЫГРЫЗЛИ ПОБЕДУ

СПОРТ

Владимир Васильев

Баскетболистки свердловской команды «УГМК» в 5-й раз подряд выиграли Суперкубок России. В финале, который прошел в Екатеринбурге, хозяйки паркета, которых зовут «лисицами», в упорнейшей борьбе обыграли оренбургскую «Надежду» со счётом 83:81.

Встречи сильнейших

Розыгрыш Суперкубка в женском баскетболе – относительно новый турнир: он появился в календаре соревнований всего четыре года назад, в 2021-м. Тогда в Верхней Пышме в битве за трофей сошлись те же команды, что и нынче, – «УГМК» и «Надежда». Свердловчанки тогда одержали убедительную победу с разницей в 25 очков (93:68).

В матчах за Суперкубок обычно встречаются победитель чемпионата России и обладатель Кубка страны. Однако в прошлом году оба турнира – и чемпионат, и Кубок – выиграли свердловчанки. Поэтому, согласно регламенту соревнований, соперником «УГМК» в матче за Суперкубок-2025 стала команда, занявшая в чемпионате 2-е место, – оренбургская «Надежда».

Беспорным фаворитом встречи были «лисицы». В пользу хозяек – абсолютно все аргументы: родная площадка и болельщики на трибунах – в том числе. «УГМК» 18 раз была чемпионом России, «Надежда» – ни разу. Свердловчанки выиграли 12 Кубков страны, оренбургчанки – лишь один. В прошлом сезоне команды сошлись в финале национального первенства, «лисицы» просто размазали соперниц: три победы подряд с суммарной разницей «+59». Последняя, в Оренбурге, – с преимуществом в 32 очка (88:56).

На старте недавно начавшегося нового сезона «УГМК» тоже выглядит намного лучше: 6 побед и лидерство в Премьер-лиге. «Надежда» идёт только 5-й и прилетела в Екатеринбург после двух проигрышей подряд.

Самый упорный финал

Сам матч однако получился самым напряженным в 5-летней истории Суперкубка: никогда ранее поединки за трофей не заканчивались с разницей лишь в два очка.

«Лисицы» провалили начало встречи, проигрывая по её ходу 6 очков (7:13). К концу первого периода хозяйки всё же вышли вперёд – 21:15, к большому перевесу их преимущество выросло ещё на

одно очко – 41:34. Но по баскетбольным меркам это ничто...

В третьем периоде всего за три минуты оренбургчанки перевели игру, сравняв счёт – 41:41! Дальше пошла обоюдоострая игра с примерно равными шансами на успех. Разрешилось всё, как и положено в хороших баскетбольных матчах, в самой концовке.

За 16 секунд до сирены «УГМК» вела с преимуществом всего в два очка – 83:81. Но владела мячом. Но соперницы не дали хозяйкам возможности бросить до истечения времени, отведённого на атаку. Мяч перешёл к «Надежде». Один точный бросок переводил игру в дополнительный период, а точный дальний бросок приносил бы трофей оренбургчанкам. Правда, времени на атаку у «Надежды» было катастрофически мало – 2,1 секунды... Лидер оренбургчанок, 32-летняя американка Эшли Бевебли-Келли, набравшая в этом матче больше всех очков – 23, решила на сверхдальний бросок, но выпустила мяч из рук на миллсекунду позже сирены.

Герои и рекордсмены

Титул самого ценного игрока Суперкубка-2025 эксперты отдали сербской



Фото с сайта БК «УГМК»

легионерше «УГМК» Йоване Ногич. Проведя на площадке менее 25 минут, 27-летняя нападающая стала самой результативной в составе победительниц, набрав 16 очков.

Тренер «УГМК» Дмитрий Донсков завоевал с уральской командой 10-й трофей подряд: 57-летний специалист возглавил команду в 2022 году, с той поры его подопечные не проиграли ни одного турнира, выиграв четыре Суперкубка, три чемпионата и три Кубка страны.

Разыгрывающая «лисиц» Виктория Третьякова, которая за две недели до матча отметила 27-летие, стала первой в истории 5-кратной обладательницей Суперкубка.

Из свердловских команд, кроме «УГМК», Суперкубок России выигрывал ещё футзальный клуб «Синара»: он завоевал трофей в 2023 году, обыграв в решающем матче подмосковную «КПРФ» (3:2).

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

Пенсионер №45 (1275)

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. Шуваловская, 2. Газета зарегистрирована 29.10.1999 г. в Уральском региональном управлении Госкомпечати РФ, рег. №Е-3276. Газета выпускается при финансовой поддержке Министерства цифрового развития РФ.

Адрес редакции и издателя: Россия, 620000, Екатеринбург, ул. Антона Валека, 15, оф. 602.
Телефон: 8 977-211-21-00. E-mail: ps@mediakrug.ru.
Сайт: газетapенсионер.pф

Газета распространяется по подписке, в газетных киосках, почтовых отделениях города и области. Цена – договорная. Газета отпечатана в АО «Принт Принт Екатеринбург», Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18, корп. Н. Сдача номера в печать по графику – 16.00, фактически – 13.00, 01.11.2025 г. Дата производства 01.11.2025 г.

Выход в свет 05.11.2025 г. Тираж 8 800 экз. Заказ 2892.

Гл. редактор Н.Д. Березнякова,

E-mail: ps@mediakrug.ru

Корреспондент Е. Зинковская

Верстка В. Маргиева

Отдел объявлений М. Волкова.

Отдел подписки тел. 8 995-743-10-48

Подписка на газету «ПЕНСИОНЕР» по QR-коду



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