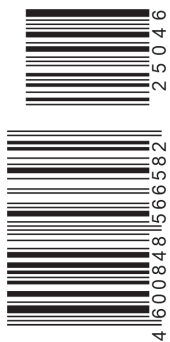


ТВПРОГРАММА
с 17 по 23
ноября

ПЕНСИОНЕР

ГАЗЕТА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ И ЖДУТ

№ 46 (1276)
12 НОЯБРЯ 2025 г.Дежурный
по номеруВ ноябре отмечает
Всемирный день
качества. А вы
довольны качеством
современных
товаров?Ваши звонки принимаются
с 13 по 18 ноября.
Звоните
с 10 до 16 часов.8-912-229-31-01
Наталья Александровна
Горбачева

БЮДЖЕТ СОЦФОНДА НА 2026 ГОД ПОЛНОСТЬЮ ОБЕСПЕЧИВАЕТ ПЕНСИИ

ДОСТОВЕРНО

В бюджете Социального фонда России учтены расходы на все обязательства по выплате пенсий, пособий и других мер поддержки граждан, заявил глава СФР Сергей Чирков на заседании Государственной Думы.

Общие расходы фонда составят в следующем году 18,7 трлн рублей – на 10,3% больше по сравнению с нынешним годом. Пенсионные выплаты станут самым объемным направлением расходов. На страховые пенсии планируется направить 11,9 трлн рублей (около 64% всех расходов), на государственные пенсии – более 904 млрд рублей.

С 1 января 2026 года страховые пенсии 38 млн человек будут повышены на 7,6%, что выше инфляции, сообщил Сергей Чирков. В результате средний размер страховой пенсии по старости превысит 27 тыс. рублей (+1,9 тыс. рублей к размеру 2025 года). Социальные пенсии будут увеличены на 6,8%, что коснется 3,5 млн граждан, включая детей с инвалидностью

и инвалидов с детства. В результате средний размер пенсии для этих категорий достигнет 24,5 тыс. рублей.

Со следующего года СФР принимает полномочия по осуществлению региональной социальной доплаты к пенсии, расходы на которую предусмотрены в сумме 101,6 млрд рублей. Получателями доплат станут 1,4 млн пенсионеров. Региональная социальная доплата к пенсии назначается, если общая сумма выплат не превышает прожиточный минимум в регионе проживания. Право на такие доплаты имеют только неработающие пенсионеры.

Размер доплаты определяется как разница между величиной прожиточного минимума пенсионера в субъекте Российской Федерации и общей суммой материального обеспечения пенсионера. При подсчете дохода учитываются пенсия и все доплаты и надбавки к ней, компенсация за коммунальные услуги и проезд, набор социальных услуг, проценты по банковским вкладам и так далее.

Пресс-служба СФР



УРАЛЬЦЫ СДАЛИ 4,5 ТОННЫ МЕЛОЧИ

АКЦИЯ

Свердловчане в ходе осенней акции «Монетная неделя» принесли в банки около 1,2 млн монет разного номинала на общую сумму почти 4 млн рублей.

Общий вес собранной мелочи составил 4,5 тонны. Если разложить все эти монеты, то получится площадь размером 391 кв. метр – почти в полтора раза больше стандартного теннисного корта.

В акции участвовало более 100 отделений разных банков в 45 городах Свердловской области. Во время «Монетной недели» можно было обменять мелочь на банкноты без комиссии или зачислить сумму на банковский счет.

Чаще всего жители региона приносили монеты номиналом 10 рублей (294 тыс. штук), на втором месте – 10 копеек (213 тыс. штук), на третьем – 1 рубль (211 тыс. штук).

«Некоторые граждане по-прежнему предпочитают пользоваться наличными, несмотря на большое количество безналичных форм расчетов. Значит, разменные деньги нужны. Мелочи часто не хватает в магазинах, на транспорте, на почте. Подобные акции помогают вернуть монеты в оборот», – отмечает Евгений Шлепенков, начальник Центра организации наличного денежного обращения и операционного обслуживания Уральского ГУ Банка России.

Пресс-служба Уральского ГУ
Банка России

Увеличен прожиточный минимум на 2026 год

Правительство Свердловской области увеличило размер прожиточного минимума на 2026 год на 6,8%.

В денежном выражении величина прожиточного минимума на душу населения с 1 января следующего года составит 18 тысяч 750 рублей, для трудоспособного населения – 20 438 рублей, для пенсионеров – 16 125 ру-

блей, для детей – 18 188 рублей в месяц.

Прожиточный минимум служит основным критерием для определения размеров различных социальных выплат, после его повышения они увеличатся. Кроме того, повышение прожиточного минимума влияет на размер региональных субсидий на оплату жилого помещения и коммунальных услуг, а также на социальную доплату к пенсии.

Департамент информполитики

ВЫЛЕЧИТЬ ВАРИКОЗ БЕЗ ОПЕРАЦИИ ВОЗМОЖНО

в многопрофильном медицинском центре «Ангио Лайн»

«Ангио Лайн» уже 15 лет специализируется на вопросах сосудистой патологии. У нас работают флебологи с опытом более 25 лет, доктора медицинских наук и врачи высшей категории. В арсенале – новейшее оборудование для диагностики и лечения варикоза.

Используем все, сертифицированные в РФ, методы лечения варикозной болезни: биоклей VenoSeal, радиочастотная облитерация (РЧО), лазерная

коагуляция (ЭВЛК), все виды склеротерапии, термокоагуляция.

- Лечим даже запущенные случаи варикоза.
- Работаем с пациентами с тяжелой сопутствующей патологией (в том числе с онкологией).
- Оказываем помощь после предыдущих неудачных случаев лечения.

• **Бесплатное наблюдение у сердечно-сосудистого хирурга в течение 6 месяцев после операции.**



- Возможно пройти лечение в рассрочку, работаем по полисам ДМС. Кроме того, мы предоставляем «Альтернативное мнение флеболога» — любой человек, получивший назначение на операцию в другом медицинском центре, может получить **второе мнение эксперта совершенно бесплатно!**

Не откладывайте заботу о своем здоровье на потом, записывайтесь на консультацию уже сегодня!

Запись на прием: 8 (343) 304-63-46

www.mc-angio.ru

г. Екатеринбург, ул. 8 Марта, 86 (ост. Большая), ул. Сиреневый бульвар, 8

Реклама. Л041-01021-66/00351875 от 12.07.2018; ООО Медицинский центр «АНГИО ЛАЙН» ИНН 6679072359 ОГРН 1156658027228

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА

ВETERАНЫ СОХРАНЯЮТ ИСТОРИЮ



ПАМЯТЬ СЕРДЦА

Елена Зинковская
Фото автора

В министерстве социальной политики региона состоялась встреча совета ветеранов учреждений и организаций системы соцполитики Свердловской области.

Мероприятие проходило в дружеской обстановке, за чашкой чая. А его особенностью стало то, что оно было приурочено сразу к двум событиям - Дню народного единства и памяти Инны

Степановны Сергеевой, ветерана социальной службы.

Инна Степановна Сергеева родилась в 1919 году. В годы Великой Отечественной войны работала старшим инспектором по обслуживанию семей военнослужащих Ленинского района Свердловска. В послевоенное время она занималась начислениями пенсий в Ленинском отделе социального обеспечения Свердловска. Позже работала в отделе пенсий и пособий облсобеса. За 50 лет непрерывной службы Инна Степановна сумела накопить уникальный профессиональный опыт, в совершенстве знала пенсионное законодательство,

коллеги часто консультировались с ней по многим вопросам. Одной из первых Инна Степановна получила медаль «За доблестный труд в годы Великой Отечественной войны 1941-1945 годов», отмечена знаком «Отличник социального обеспечения РСФСР».

Воспоминания Инны Степановны о работе по обслуживанию семей военнослужащих вошли в книгу Валерия Лемищенко «Страницы истории социальной защиты населения Свердловской области». А недавно члены ветеранской организации решили занести информацию об Инне Степановне в Книгу почета министерства соцполитики Свердловской области. «Мы гордимся тем, что работали вместе Инной Степановной. Хорошо помним ее как очень доброго, порядочного человека», - делились коллеги.

«Мне очень нравится, что наша ветеранская организация взяла на себя особую роль - формирование истории социальной защиты, ее становления в Свердловской области. Очень хорошо, что сегодня восполнен еще один исторический пробел: информация об И.С. Сергеевой внесена в Книгу почета министерства, которую мы с вами ведем, пополняем ее содержание, - сказал министр социальной политики Свердловской области А.В. Злоказов. - Надо эту поисковую деятельность продолжать. Давайте сохранять нашу историю, собирать дополнительную информацию о наших ветеранах».

На встречу была приглашена внучка

Инны Степановны - Евгения Сергеева. Она рассказывала: «Практически всю жизнь моя бабушка работала в соцобеспечении. Она действительно была очень ценным сотрудником, дома у нее не смолкал телефон, люди постоянно звонили, просили проконсультировать». Евгения Сергеева передала ветеранской организации личные документы бабушки: знак отличника социального обеспечения и социальной защиты, удостоверение «За доблестный труд» и профсоюзный билет. Теперь они займут достойное место в музее истории социальной защиты.

Этот музей появился несколько лет назад благодаря инициативе и неравнодушию ветеранской организации ведомства. Более 500 экспонатов рассказывают о зарождении соцслужбы, начиная с конца XVII века, ее становлении в царское время, в первые годы советской власти и в наши дни. Здесь представлены исторические документы, оборудование, на котором работали специалисты: арифмометр, счёты, первый компьютер. Ветераны с удовольствием проводят в музее экскурсии для студентов. Председатель Свердловской областной общественной организации ветеранов учреждений и организаций системы соцполитики Свердловской области Н.Н. Хомец считает, что деятельность музея актуальна не только для ветеранов социальной службы, но и для подрастающего поколения как элемент повышения ее интереса к социально значимым профессиям.

«СКАУТЫ» ГОТОВЯТСЯ К ПРОРЫВУ

СПОРТ

Владимир Васильев
Фото: сайт ХК «Енисей»

Стартует очередной - 34-й по счёту - чемпионат России по хоккею с мячом среди команд Суперлиги. Свердловскую область в соревнованиях представляет первоуральская команда «СКА-«Уральский трубник» («СКА-УТ», «скауты»). Предстоящий сезон должен стать для неё прорывным.

На особом месте

Хоккей с мячом занимает особое место в спортивной жизни Среднего Урала. Именно в этом виде спорта свердловская команда ОДО (СКА) впервые стала чемпионом Советского Союза. Это случилось в 1950 году. На протяжении четверти века армейцы были одним из сильнейших клубов не только нашей страны, но и Европы: они выиграли ещё 10 чемпионатов СССР, а в 1975 году завоевали первый в истории Кубок европейских чемпионов.

Помимо СКА, в высшей союзной лиге в разные годы играли команды ещё трёх городов Свердловской области - Нижнего Тагила («Металлург»), Красноуральска («Маяк») и Первоуральска («Уральский трубник»). Было время, когда в элитном дивизионе одновременно выступали сразу три команды региона,

такого больше не было ни в одном другом виде спорта.

В начале XXI века ситуация изменилась к худшему. СКА и «Маяк» из-за финансовых проблем перебрались в низшие лиги, в элите остался только «Уральский трубник». В 2019 году он стал бронзовым призёром чемпионата России, но, в основном, занимал места в нижней части турнирной таблицы.

Крутой поворот

Ситуация резко изменилась в 2023 году, когда первоуральский завод «Хромпик», при котором существует команда, приобрела мощную федеральную компанию «Полипласт». Она входит в топ-25 лучших работодателей России и на всех своих предприятиях занимается не только развитием производства, но и активно вкладывается в социальную сферу, в частности, в спорт.

Естественно, что и в судьбе «Уральского трубника» произошли революционные изменения. «Полипласт» начал строить для команды новый стадион с искусственным льдом и серьёзно увеличил финансирование, что позволило усилить и тренерский штаб, и состав. Это не могло не дать результатов. В прошлом сезоне первоуральский клуб, который два года назад был объединён с «умирающим» СКА и теперь называется «СКА-Уральский трубник», впервые с 2021 года вошёл в десятку сильнейших. Но настоящий прорыв случился уже в новом сезоне: в октябре «скауты» завоевали серебряные медали Кубка России.



Это - повторение лучшего результата в истории свердловского бенди, который впервые был показан СКА в 1953 году.

Пора оправдывать вложения

В чемпионате России 2025-2026 годов принимают участие 12 команд - на две меньше, чем ранее: в межсезонье официально отказались от выступлений в Суперлиге иркутский клуб «Байкал-Энергия» и «Мурман» из Мурманска.

Турнир пройдет в два этапа. На первом - с 12 ноября 2025 года по 21 февраля 2026-го - участники сыграют друг с другом по два раза - дома и в гостях. В решающий раунд - плей-офф - по традиции, выйдут 8 лучших.

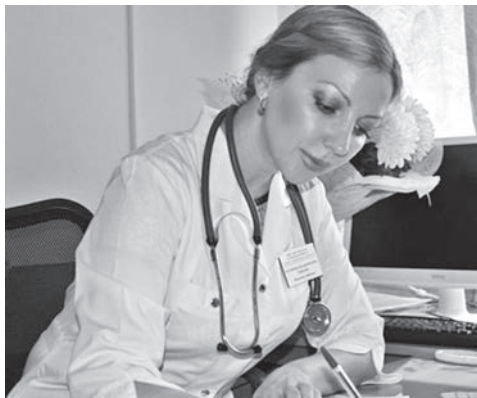
Главным фаворитом турнира счита-

ется московское «Динамо», которому месяц назад первоуральцы проиграли в финале Кубка России.

Сам «СКА-Уральский трубник» должен дойти до полуфинала, побороться за бронзу. Менее серьёзный результат, например, просто выход в плей-офф, в нынешних условиях, после серебра Кубка России, не поймут ни владельцы, ни болельщики.

Начало сезона у «скаутов» непростое: первые 6 матчей им придётся провести на выезде, поскольку стадион с искусственным льдом в Первоуральске не достроен, а зальте естественный лёд не позволяет погода. Первый домашний матч уральцы сыграют только через три недели: 3 декабря они примут нижегородский «Старт».

НАМ НИПОЧЕМ ОСЕННЯЯ ХАНДРА!



ВОЗВРАЩЕНИЕ К ТЕМЕ

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

В прошлом номере «Пенсионера» мы начали разговор о том, как противостоять осенним заболеваниям. Рекомендации дает 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 поговорили о профилактике простуд и гриппа. Но в межсезонье обостряются и хронические заболевания. Как обезопасить себя в это время года таким пациентам?

- Действительно, в осеннее время обостряются также сердечно-сосудистые заболевания. Меняются погода, атмосферное давление, поэтому возможны спазмы сосудов, нестабильность артериального давления. В такой период рекомендуется чаще измерять артериальное давление, вести дневник артериального давления и своевременно советоваться со своим терапевтом или кардиологом по поводу того, что можно предпринять, чтобы скорректировать эти «скачки».

Кроме того, осенью у многих людей начинают появляться боли в суставах: в холодное время года наши мышцы, которые окружают суставы, могут спазмироваться, возникает боль в области сустава. Помимо этого, при сниженной температуре окружающего воздуха сгущается синовиальная жидкость, которая омывает полость суставов, это тоже провоцирует боль в суставе. Мы рекомендуем защищать суставы, тепло их укутывать, то есть одеваться по погоде и, несмотря на дискомфорт, двигаться. Движение позволяет сохранить функцию суставов: даже несмотря на боль, нужно выполнять несложные упражнения, стараться больше ходить, гулять на улице.

Тем, кто столкнулся с перечисленными проблемами здоровья, помимо лечения, назначенного врачом, способны помочь и домашние любимцы – кошки. Результаты исследований, проведенных зарубежными учеными, доказывают: звуки, которые издаёт мурлыкающая кошка, колебания её тела могут улучшить здоровье человека. Кошачье мурлыканье помогает приблизить к норме показатели пульса и артериального давления. Частоты, на которых мурлычет кошка, близки к применяющимся в физиотерапии. Регулярное общение с кошкой заметно снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний у её владельца.

Профилактика сезонных заболеваний:

- правильное питание
- соблюдение режима дня
- поддержание физической активности
- прогулки на свежем воздухе
- необходимость высыпаться
- выбор многослойной одежды, чтобы не потеть и не переохладиться, в зависимости от температуры на улице
- регулярная влажная уборка дома



Многие хозяева кошек отмечают и такой интересный факт: эти животные сами находят очаги боли и дискомфорта на теле человека. Питомец ложится именно на ту часть тела, которая болит, и его хозяину вскоре становится легче. Так что чаще общайтесь с четвероногими питомцами!

- А что можно посоветовать тем, у кого есть желудочно-кишечные заболевания? Ведь осенью меняет тип питания, в холода нам хочется больше сытной, согревающей пищи...

- Да, осенью обостряются и заболевания ЖКТ: гастриты, холециститы, панкреатиты, потому что меняется характер питания. В рационе начинают преобладать калорийные продукты, поскольку мы мерзнем, и хочется съесть чего-то посытнее, чтобы согреться. Поздней осенью в рационе уменьшается количество овощей и фруктов, преобладает жирная пища. Это дает значительную нагрузку на органы желудочно-кишечного тракта. А еще при таком питании человек рискует набрать лишние килограммы, многие замечают, что к зиме их вес начинает прибавляться. Лучше перейти на такой режим питания: объем порции должен уместиться в ладонь, свернутую лодочкой, и питаться нужно такими небольшими порциями 3-4 раза в день. Пища должна быть теплой, чтобы не раздражать слизистую желудка. Желательно избегать различных пряностей, острой, копченой, жирной, жареной пищи, готовить лучше на пару, запекать, то есть придерживаться диетических рекомендаций, которые защищают органы ЖКТ. И еще я бы порекомендовала реже есть консервированные продукты. Овощи и фрукты лучше употреблять в отварном или свежем виде, а не консервированные из банок.

- Наши читатели могут возразить: как же так, ведь мы сделали немало домашних заготовок из собственного урожая!

- Хорошо, что щедрый урожай из собственного сада сохранился в баночках. Эти консервы могут внести разнообразие в осенний рацион, украсить праздничный стол, но следует помнить, что ценность такого продукта ниже, чем у свежих, сушеных или замороженных овощей и фруктов. Злоупотреблять домашними заготовками не стоит, в их рецепты входят уксус, сахар, соль, специи, растительное масло, а это – дополнительные калории и раздражающее воздействие на ЖКТ. Разносолы хороши, но не каждый день.

- А чем может грозить сухой воздух в помещении во время работы отопительных систем?

- В преддверье нередко обостряются заболевания кожи – псориаз, экзема, атопический дерматит, потому что, действительно, в помещении воздух становится сухим за счет работы систем отопления. Поэтому нужно обязательно посоветоваться с дерматологом, какие лекарственные средства можно применять, чтобы эти заболевания не обострились, или чтобы снизить их проявление. Желательно дополнительно увлажнять воздух в помещении при помощи специальных увлажнителей, пульверизаторов и другими способами.

- Один из признаков ухудшения общего состояния организма в это время года – перепады настроения, пресловутая «осенняя хандра». Как с ней справиться?

- Очень часто в осеннее время пациенты предъявляют нам жалобы на сниженное настроение. Этому состоянию тоже есть обоснование: становится меньше солнечного света, сокращается продолжительность светового дня, что напрямую влияет на наше настроение. Как можно себе помочь? Научно доказано, что благодаря работе мышц улучшается и психическое состояние, поэтому ещё раз рекомендую гулять, делать зарядку и физические упражнения. Кроме того, эмоциональное состояние можно улучшить, употребляя в пищу продукты, богатые триптофаном – аминокислотой, из которой образуется серотонин, его еще называют «гормон радости». Серотонин улучшает сон, повышает настроение, контролирует наше пищевое поведение. Мы можем усилить его выработку, употребляя сыр, бананы, грибы, финики и орехи. А если на стол с таким вкусным угощением поставить чайник с ароматным чаем, в котором будут мелисса, мята, ромашка или другие травы, которые благотворно влияют на наше самочувствие, то любой напряженный день можно завершить умиротворяющим, душевным вечером. Мы и в будни можем сами себе организовать праздник, красиво накрыв стол, за которым соберутся друзья, родные и близкие. Общение с ними за чашечкой чая великолепно помогает улучшить наше эмоциональное состояние, наполняет нас теплом, уютом, любовью, заботой.

Осень может стать поводом ближе узнать друг друга. Еще это время дается для того, чтобы мы могли что-то почитать, посмотреть хороший фильм, сходить с семьёй, с друзьями в театр, музей, кино. Так что возможностей для того, чтобы улучшить своё душевное состояние, осень предоставляет немало.

- Существуют и специальные

упражнения, которые помогают улучшить свой эмоциональный фон. Вы тоже рекомендуете применять их своим пациентам?

- Конечно. Сейчас много говорится о том, что дыхательные практики помогают нам убрать воздействие симпатической нервной системы на сердце, сосуды, снизить тревожность. К примеру, такое упражнение: делаем глубокий вдох, считая про себя до 5, задерживаем дыхание, также считая до 5, затем делаем глубокий выдох, считая до 7. Так нужно проделать несколько раз, и человек заметит, как его состояние меняется: успокаивается чрезмерное сердцебиение, нормализуется артериальное давление, настроение становится лучше. Кроме того, помогают медитации. Даже простое чаепитие можно превратить в чайную медитацию – взять чашечку чая и сконцентрироваться на вкусе напитка, его аромате и температуре. То есть наши мысли должны быть «погружены в чашку». Можно подумать, например, так: «Как вкусно пахнет этот чай. Я чувствую, как он проходит по моему организму, как он меня согревает изнутри». Затем рекомендуется сжать крепко запястье, чтобы зафиксировать это ощущение внутреннего тепла в организме и не дать исчезнуть этому чувству. И медленно выдохнуть. Попробуйте! Стоит этому обучиться и в минуты, когда вам грустно, можно прибегать к этой методике.

Еще есть такое упражнение, как «благодарность одной мелочи». Когда вам тревожно, тоскливо, нужно вспомнить какую-то маленькую радость сегодняшнего дня. Любую! Лучик солнечного света, который проглянул сквозь тучи. Или улыбку близкого человека. И поблагодарить день за то, что он подарил вам эту радость. Очень полезно вести дневник благодарности. В конце дня можно записать, что же случилось хорошего сегодня. Постепенно ваша психика научится замечать больше не негатива, а хорошего, доброго в жизни.

- Некоторые стараются в грустные моменты как-то порадовать себя, к примеру, съесть пирожное, булочку. Такой способ тоже допустим?

- Некоторые действительно начинают «заедать» осеннюю хандру, им хочется чего-то вкусного, сладостей, варенья, булочек, их это утешает на какое-то время. Но все же психологи советуют: прежде чем отправиться на кухню за булочкой или сладостями, попробуйте сделать дыхательную гимнастику. Во время дыхательных упражнений регулируется эмоциональное состояние, и человек уже не хочет «вкусняшек» и не набирает лишние калории. Но если у вас – не просто сезонные перепады настроения, а постоянная раздражительность, гневливость, вы готовы сорваться на близких, или если возникают панические атаки – с внезапным чувством страха, нехватки воздуха, учащенным сердцебиением, «кома в горле», необходимо обратиться к специалисту – психологу или психотерапевту. В такой ситуации требуется уже медикаментозная поддержка.

Если мы будем придерживаться всех перечисленных рекомендаций, то осень из дождливого, грустного времени года превратится в сказочную пору, которая наполнит нас яркими эмоциями и чудесными событиями.

ИНФОРМАЦИЯ ИЗ ПЕРВЫХ РУК



ИЗ ПОЧТЫ РЕДАКЦИИ

Елена Зинковская

Каждую неделю в редакцию приходят письма. Благодаря этому, мы узнаем, как живут наши читатели в разных уголках области, что их волнует, тревожит, радует.

С ГЛАВОЙ АДМИНИСТРАЦИИ НАМ ПОВЕЗЛО

«Хочу рассказать о замечательном человеке, добросовестно выполняющем свои обязанности. Это – председатель Килачевской территориальной администрации Елена Михайловна Емельянова, – пишет В.Я. Ватлина из села Килачевское Ирбитского района. – В самом начале нам казалось, что эта хрупкая молодая женщина не справится с такой ответственной должностью. Но Елена Михайловна оказалась не из тех, кто боится трудностей. И в дальнейшем своими поступками она на деле доказала это.

Она обязательно прислушивается к мнению жителей, учитывает все их жалобы и просьбы и, по возможности, старается принять соответствующие меры. Тому пример – установка поручней у входа в здание администрации, теперь ими постоянно пользуются инвалиды и пожилые граждане. Очень переживала Елена Михайловна, когда в селе вре-

менно закрыли почтовое отделение, и помогла найти человека на должность заведующего. Все были беспредельно рады, когда наше почтовое отделение вновь заработало.

Большое внимание глава администрации уделяет благоустройству села. В первую очередь она следит, чтобы в селе всегда была чистота и порядок. Начиная с весны, она требует, чтобы каждый житель навел порядок возле своего дома, чтобы вся территория возле дороги была окошена, чтобы соблюдался порядок возле контейнеров. Во всех дворах благоустроенных домов есть детские площадки, а недавно началось строительство зоны отдыха и спорта.

А сколько заботы и внимания Елена Михайловна уделяет пожилым пенсионерам! До слез приятно выслушивать поздравления и теплые слова в свой адрес. Посильную помощь Елена Михайловна оказывает и фонду помощи участникам СВО. И при такой занятости она умудряется участвовать в художественной самодельности нашего дома культуры.

Вот такая у нас глава администрации – удивительная женщина. Мы рады, что село ожило. Желаем, чтобы и впредь оно процветало. А лично Елене Михайловне желаем крепкого здоровья и дальнейших успехов в нелегком труде».

ВМЕСТО БЛАГ ЦИВИЛИЗАЦИИ – ЗАПУСТЕНИЕ

Мы искренне рады за жителей села Килачевское. Жаль, что не везде пенсионеры находят поддержку и понимание местных властей.

Вот что сообщил нам Виталий Федорович Адамов из поселка Малышева, г. Асбест: «Как красиво пишут в газетах об отношении к ветеранам труда и пожилым людям, но на деле в некоторых городах и поселках – все наоборот. Например, в поселке Малышева живет Анастасия Семеновна Городилова, 1932 года рождения, труженик тыла. Несколько раз обращалась Анастасия Семеновна в управляющую компанию «Изумруд» с просьбой навести порядок в доме №50 на улице Свободы. Подъезд не убирается, там грязный не только пол, но и перила лестниц, а подвал затоплен

нечистотами. После заявления пенсионерки – ни ответа, ни принятых мер. По-прежнему все остается в запустении, хотя за блага цивилизации жильцы платят исправно. Устранять нарушения управляющая компания не собирается. Вот и получается, что вместо заботы и уважения пожилым людям на деле приходится терпеть хамское отношение».

ПЛОХО БЕЗ ПОЧТОВОГО ОТДЕЛЕНИЯ

О проблемах своего села рассказала в письме Мария Игнатьевна Зуева из села Чупино Пышминского района: «Почтовое отделение отремонтировали, деньги затратили, но сейчас оно пустует. Никто не соглашается на почте работать, наверное, мало платят. К тому же сотруднику нужно и пол самому мыть, зимой печку топить и снег убрать. Газеты и пенсии теперь привозят в клуб. Это хорошо тем, кто рядом живет. А тем, кто на краю села, идти далеко. Чтобы заплатить за свет и ТКО, и вовсе приходится ехать за 12 километров в Пышму. Нет машины – вызывай такси, 350 рублей в один конец, туда и обратно получается 700. Вот такие у нас дела в Чупино. Плохо без почтового отделения, очень плохо...».

БУДТО С ХОРОШИМ ЧЕЛОВЕКОМ ПОВОГОРИЛА

Своими заботами поделилась с редакцией Римма Гурьевна Шарудилова из поселка Сосьва Серовского района: «Раньше в нашем доме, живу я в нем с 1979 года, были отличные соседи, жили мирно, никогда не ссорились. Потом кто-то уехал, кто-то умер. Соседняя квартира пустовала 17 лет. И вдруг – гром среди ясного неба: поселили в нее мужчину из Гарей. Пришла к нему подруга жить. Живут несколько месяцев, ни разу ни за мусор, ни за свет не платили, ящик переполнен квитанциями, они туда не глядят. Я почти не вижу их трезвыми, каждый день пьют, нигде не работают. А с вечера и почти до утра у меня за стенкой слышны ссоры и матерщина. Сотрудница полиции сказала, чтобы я на них не жаловалась, у нее и без того писанины много. И будто в своей квартире они – полные хозяева, лишь бы ночью музыку громко

не включали и не стучали. Раньше был закон: с 23.00 до 6.00 – полный покой. Разве он сейчас не действует?»

Конечно, не все соседи – пьянь. Наверху поселился инвалид с одной рукой, трудяга – чистит во дворе, забор ставит у колодца, я тоже в долгу не остаюсь. Мне нынче будет 87 лет. Сын и внучки зовут меня к себе. Но я – старый человек, нет мне милее Сосьвы моей. Здесь я пою в хоре, кругом родные и знакомые лица, здесь могила моей мамы и младшего сына. Никуда не поеду.

Колодец у нас разваливался, 75 лет ему было. К местной администрации обращались, обещали в сентябре 2023 года приступить к ремонту. Никто и не подумал. А написали Денису Паслеру – через две недели появились два человека, в три дня управились. Теперь стоит новый прекрасный колодец. Благодарна новому губернатору за это...

Вот написала вам письмо, и легче стало».

МОЛОДЕЕМ С КАЖДЫМ НОМЕРОМ

Конечно, редакция благодарна читателям за искренние слова поддержки и признательности нашей газете. Приведем некоторые из них: «Вот уже лет 20 мы выписываем «Пенсионер», – пишет нижегородец Рудольф Яковлевич Резников. – Когда читаешь вашу газету, чувствуешь себя, как после бани, словно только что из парилки вышел, – молодеешь! Дай Бог вам здоровья!»

С ним согласна и Валентина Яковлевна Шаркова из поселка Восход Камышловского района: «От всего сердца выражаю редакции огромное спасибо за такую интересную, нужную, полезную и самую лучшую газету «Пенсионер»! Пусть всегда у вас будут любимая работа и благодарные читатели. Мы ждем с нетерпением каждый номер. Хочется верить и надеяться, что «Пенсионер» еще долгие годы будет радовать нас. А эти строчки посвящаю всем сотрудникам редакции:

В свободе слова – много перца,
И нашатырь, и витамин.
Пусть жизни в такт стучится сердце,
В глазах огонь любви горит».

Региональные льготы для пенсионеров Свердловской области

СПРАВКА

Марина Блинова

В прошлом номере «Пенсионера» шла речь о том, какие льготы и каким категориям населения положены в нашем регионе. Сегодня мы печатаем специальную памятку, чтобы было легче сориентироваться.

Региональные

Каждый регион устанавливает некоторым категориям пенсионеров, в частности, ветеранам труда, дополнительные льготы. Как правило, это – скидка на проезд, налоговые льготы на транспорт, адресная социальная помощь:

1. Обеспечение лекарственными препаратами и медицинскими изделиями бесплатно и на льготных условиях по рецептам врачей в фармацевтических организациях.

2. Компенсация затрат на газификацию жилых помещений и на приобретение бытового газового оборудования или освобождение от перечисленных затрат.

3. Оплата 50% стоимости проезда по территории Свердловской области на железнодорожном транспорте пригородного сообщения в период с 1 апреля по 31 октября.

4. Право бесплатного посещения государственных музеев Свердловской области 1 раз в месяц.

5. Бесплатное получение слуховых аппаратов и глазных протезов.

Есть еще перечень льгот, адресованных ветеранам конкретных отраслей – медикам, педагогам и другим. Уточнить можно в органах соцзащиты по месту жительства.

Федеральные

Финансирование федеральных льгот происходит из средств бюджета России.

Субсидии на оплату основных коммунальных услуг выплачивают малоимущим пенсионерам, расходы на коммунальные услуги которых составляют более 22% от общей суммы дохода.

Льготы на капремонт для пенсионеров в Свердловской области: компенсация 50% – для пенсионеров, достигших 70 лет, и ветеранов труда; 100% – для пенсионеров, достигших 80 лет. Важно: пенсионер обязан проживать один либо с супругом пенсионного возраста и не иметь задолженности за коммунальные услуги.

Налоговые льготы: пенсионеры освобождаются от уплаты налога на движимое и недвижимое имущество (льгота распространяется на 1 объект); пенсионер, продолжающий работать, имеет право на налоговый вычет при приобретении жилья; пенсионер имеет право на налоговый вычет в виде уменьшения налоговой базы на величину кадастровой стоимости 600 кв. м площади

земельного участка, находящегося в собственности.

Адресная социальная помощь пенсионерам в Свердловской области: может быть предоставлена в виде денежной выплаты, вещевой и продовольственной помощи, предоставления соцработника – для пожилых граждан, не способных к самообслуживанию.

Медицинские льготы: бесплатное обеспечение лекарствами или 50% скидка на покупку лекарств по рецепту; путевки в санаторий.

Льготы пенсионерам, которые можно оформить на «Госуслугах»: льготы по налогу на имущество; компенсация расходов на приобретение недвижимости работающим пенсионерам; льготы по капремонту; адресная социальная поддержка; перерасчет пенсии после 80 лет; право на увольнение без отработки 2 недель и другие услуги в электронной форме.

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»
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ
08.00 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 СЕГОДНЯ

МАТЧ ТВ



08.00, 16.55 ТАЙНЫ ЗВЕЗД СПОРТА 12+
08.30 ВСЕ О ГЛАВНОМ 12+
09.00 11.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ

КУЛЬТУРА



06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.15 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА 16+
07.55 НЕВСКИЙ КОВЧЕГ 16+

Домашний



06.30 05.35 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.25 04.45 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

ТНТ



07.00, 08.00, 02.30, 03.15, 04.05, 04.50 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+

ЗВЕЗДА



05.25 Х/Ф «ТИХАЯ ЗАСТАВА» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

ТВ Центр



06.10 СМЕХ, ДРОЖЬ И ВИДЕО 16+
06.45 Х/Ф «УЧАСТОК № 13» 16+
08.45 22.30 ПЕТРОВКА, 38 16+

СПАС



06.00 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00 Д/Ф «БЛАЖЕННАЯ ВАРВАРА, СКВОРЧИХИНСКАЯ ЧУДОТВОРИЦА» 0+

5 канал



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

ТНВ



06.00 13.05 ПАНОРАМА 16+
08.00 17.00, 19.10, 22.20 КОНЦЕРТ 12+
08.30 Т/С «ХОЧЕТСЯ ВЕРИТЬ» 16+

ОТВ



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

СТС



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

ТВ3



06.00 05.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 МУЛЬТИПЛИКАЦИОННЫЙ СЕРИАЛ 6+

РЕН ТВ



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

ВТОРНИК, 18 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



05.00, 08.25, 10.35 Т/С «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ»
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ
08.00 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 СЕГОДНЯ

МАТЧ ТВ



08.00 ТАЙНЫ ЗВЕЗД СПОРТА 12+
08.30 НАШИ ИНОСТРАНЦЫ 12+
09.00 11.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ

КУЛЬТУРА



06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.50 22.20 Т/С «НАСТОЯЩАЯ ВОЙНА ПРЕСТОЛОВ» 16+

Домашний



06.30 05.55 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.30 05.05 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



05.25, 15.20, 17.10, 04.35 Т/С «РАЗВЕДЧИЦЫ» 16+

ТВ Центр



04.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
06.15 ДОКТОР М... 16+
06.40 Х/Ф «УЧАСТОК № 13» 16+

СПАС



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

5 канал



06.25 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2» 16+

ТНВ



06.00 13.05, 01.10 ПАНОРАМА 16+
08.00 17.00 КОНЦЕРТ 12+
08.30 05.10 Т/С «ХОЧЕТСЯ ВЕРИТЬ» 16+

ОТВ



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

СТС



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

ТВ3



06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 МУЛЬТИПЛИКАЦИОННЫЙ СЕРИАЛ 6+

РЕН ТВ



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

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.40, 11.20, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.50 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 «ВРАГ У ВОРОТ» 16+
00.05, 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, 02.15, 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 ГРАНЬЮ 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Х/Ф «АКУШЕР» 16+
22.15, 00.00 Т/С «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» 16+
01.55 Х/Ф «УЛИЧНОЕ ПРАВОСУДИЕ» 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00, 16.55 ТАЙНЫ ЗВЕЗД СПОРТА 12+
08.30 ГЕОГРАФИЯ СПОРТА 12+
09.00, 11.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05, 13.35, 17.30, 20.50, 01.05 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
11.05, 14.35 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+
11.25 ЭВОЛЮЦИЯ СПОРТА 12+
11.55 ВИД СВЕРХУ 12+
12.30, 02.25 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР
16.25 ВЕК НАШЕГО СПОРТА 12+
18.25 ХОККЕЙ. ОЛИМПЕТ ЧЕМПИОНАТ МХЛ. МХК ДИНАМО (МСК) - СМО МХК АТЛАНТ (МСК. ОБЛ.). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
21.25 БАСКЕТБОЛ. ЕДИНАЯ ЛИГА ВТБ. УНИКС (КАЗАНЬ) - ЕНИСЕЙ (КРАСНОЯРСК). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
23.30 БИЛЬЯРД. ВЕТВОМ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

КУЛЬТУРА K

06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.50, 13.30, 22.20 Т/С «НАСТОЯЩАЯ ВОЙНА ПРЕСТОЛОВ» 16+
08.35, 16.10 Д/Ф «ЗАБЫТОЕ РЕМЕСЛО» 16+
08.55, 00.45 Х/Ф «ЮРКИНЫ РАССВЕТЫ» 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.40 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
11.10, 23.55 ХХ ВЕК 16+
12.00 Д/Ф «ПЯТИГОРСК. КОФЕЙНЯ ГУКАСОВА» 16+
12.45 НОВОСТИ 16+
13.00, 23.10 РАССЕКРЕННАЯ ИСТОРИЯ. Д/Ф 16+
14.15 Х/Ф «НА ВСЯКОГО МУДРЕЦА ДОВОЛЬНО ПРОСТОТЫ» 0+
15.30 БЕЛАЯ СТУДИЯ 16+
16.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
17.15 Д/Ф «КНЯЗЬ ПОТЕМКИН. СВЕТ И ТЕНИ» 16+
17.45 Х/Ф «КАРМЕН-СИУИТА» 16+
18.45 Д/Ф «ЗАВТРА НЕ УМРЕТ НИКОГДА» 16+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
20.05 ПРАВИЛА ЖИЗНИ 16+
20.35 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!
20.50 АБСОЛЮТНЫЙ СЛУХ 16+
21.35 ВЛАСТЬ ФАКТА 16+

Домашний

06.30, 05.35 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.50, 04.45 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.50, 02.40 ТЕСТ НА ОЦТВОСТВО 16+
11.05, 23.25 Д/Ф «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+
12.15, 00.25 Д/Ф «ПОРЧА» 16+
13.20, 01.20 Д/Ф «ЗНАХАРКА» 16+
13.55, 01.45 Д/Ф «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
14.30, 02.15 Д/Ф «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
15.05 Х/Ф «ДЕТИ ВЕТРА» 16+
19.00 Х/Ф «МОЯ СОТАЯ СВАДЬБА» 16+
04.20 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, 06.20, 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 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ» 16+
23.00 Х/Ф «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ-2» 16+
00.45 Х/Ф «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ» 16+
02.15 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+

ЗВЕЗДА

05.25, 15.20, 17.10, 04.35 Т/С «РАЗВЕДЧИЦЫ» 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/Ф «БОГ ВОЙНЫ. ИСТОРИЯ РУССКОЙ АРТИЛЛЕРИИ» 16+
11.50, 18.50 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+
12.00, 13.20 Т/С «ЩИТ И МЕЧ» 12+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
20.10 Д/Ф «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ» 16+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
23.15 Т/С «КАМЕНСКАЯ» 16+
01.15 Х/Ф «БЕСПОКОЙНОЕ ХОЗЯЙСТВО» 12+
02.40 Д/Ф «УРОКИ ДОНБАССА» 16+

ТВ Центр

06.15 ДОКТОР И... 16+
06.40 Х/Ф «УЧАСТОК № 13» 16+
08.40 Д/Ф «Г. БУРКОВ. НЕ БУДЕМ ПОЛАГАТЬСЯ НА СЛУЧАЙ» 16+
09.30, 12.30, 15.50, 20.00 СОБЫТИЯ
09.55 Х/Ф «СОКОЛОВА ПОДОЗРЕВАЕТ ВСЕХ» 12+
11.45 МОЙ ГЕРОЙ 12+
12.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
13.05, 00.50 Х/Ф «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА» 16+
15.00 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+
16.15 Х/Ф «В ТЕНИ БОЛЬШИХ ЧИСЕЛ» 16+
20.35 ХВАТИТ СЛУХОВ! 16+
21.05 ПРОЩАНИЕ 16+
22.00 СОБЫТИЯ. 25-Й ЧАС
22.30 ПЕТРОВКА, 38 16+
22.45 ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО БЫТА 16+
23.30 ЗНАК КАЧЕСТВА 16+
00.10 МИФЫ О ЕДЕ 16+

СПАС

06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00 Д/Ф «ПЕРВАЯ МИРОВАЯ» 12+
12.05, 00.10 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
12.15, 12.45 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+
13.10 Х/Ф «В. ДАВЫДОВ И ГОЛИАД» 0+
13.45, 15.10 Х/Ф «МАЛЬЧИШКИ» 6+
16.30, 23.15, 18.30 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+
17.30 БЕСОГОН 18+
19.30 Д/Ф «ПРОЕКТ ПАТРИАРХА. ПРОДОЛЖЕНИЕ» 0+
20.35 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СВЯЩЕННИКА 12+
21.35, 22.10 ПОЛЕ БИТВЫ 16+
22.40 ПОЧЕМУ Я 16+
00.20 Д/Ф «ЧЕЛОВЕК» 0+

5 канал

06.10, 09.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3» 16+
08.25 СТРОЙНАДЗОР 16+
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. ИТОГ 16+
00.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-6» 16+

ТНВ

06.00, 13.05, 01.10 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.10, 22.15 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 05.10 Т/С «ХОЧЕТСЯ ВЕРИТЬ» 16+
09.30 РОДНАЯ ЗЕМЛЯ 12+
10.00 НАРОД МОЙ... 16+
10.30, 17.30, 19.35, 00.45 ТАТАРЫ 16+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+
11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+
12.05 ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ 16+
15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
16.00, 02.45 СЕМЬ ДНЕЙ 16+
16.30, 00.15 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
18.20, 21.25 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+
20.00 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+
20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+
23.10 КЭМИТ ЖЭВИТ 16+

ОТВ

06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.00, 12.00, 15.10, 20.00, 22.30 СОБЫТИЯ 16+
08.30, 12.30, 15.40, 18.35, 20.30, 23.00 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+
09.00, 11.00, 18.05, 23.30, 20.45 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
09.30 Д/С «ЛЮДИ РФ» 12+
10.00 Д/С «ХРАНИТЕЛИ ЖИЗНИ» 12+
11.30 Д/С «ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗАГАДОК» 12+
12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+
13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00 ВЕРНЫЙ. ОТЛИЧНИК. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ 6+
13.10, 00.00 Д/С «ДНК РОССИИ» 12+
13.40, 14.45, 16.40 Д/С «ОХОТНИКИ ЗА НАУКОЙ» 16+
14.10, 17.10 НЕЙРОНОВОСТИ 16+
14.20 Д/С «БОЛЬШОЙ СКАЧОК» 12+
16.10 ПАРЛАМЕНТСКИЙ ВЕСТНИК 16+
17.20 Д/С «ОСВОБОДИТЕЛИ» 16+
18.50, 23.15 ВЕСТНИК КОРПОРАЦИЙ 16+
19.00, 21.30 НОВОСТИ ТАУ «9 1/2» 16+
00.30 Д/С «БЕЗ СРОКА ДАВНОСТИ» 16+

СТС

06.00 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
08.00 Т/С «ПАПИНЫ ДОЧКИ. НОВЫЕ» 12+
12.25 М/Ф «ПОВЕЛИТЕЛЬНИЦА ГОРОДА СКАЗОК» 6+
14.05 М/Ф «МОНСТР В ПАРИЖЕ» 0+
15.55, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30 Т/С «КУЛИНАРНЫЙ ТЕХНИКУМ» 16+
20.00 Х/Ф «ВОССТАНИЕ» 16+
21.50 Х/Ф «НАПРОЛОМ» 16+
23.40 Х/Ф «ШАЛЬНАЯ ПУЛЯ» 16+
01.35 КИНО В ДЕТАЛЯХ С ФЕДОРОМ БОНДАРЧУКОМ 18+
02.20 ДАР 2024. ФИНАЛ. КОНЦЕРТ 16+

ТВ3

06.00, 05.45 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 МУЛЬТИПЛИКАЦИОННЫЙ СЕРИАЛ 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, 22.15 Т/С «НЕВСКИЙ. ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ» 16+
23.15 Х/Ф «БАЙБАЙМЭН» 18+
01.15 Т/С «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ» 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 ЗАСЕКРЕННЫЕ СПИСКИ 16+
11.00 КАК УСТРОЕН МИР 16+
12.00, 16.00, 19.00 112 16+
13.00 ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА 16+
14.00 НЕВЕРЯТНО ИНТЕРЕСНЫЕ ИСТОРИИ 16+
15.00 Д/Ф «ЛЕГЕНДЫ И МИФЫ» 16+
17.00 ТАЙНЫ ЧАПМАН 16+
18.00, 01.40 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
20.00 Х/Ф «АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ» 16+
22.35 БЕЗУМНЫЕ ФАКТЫ 16+
23.30 Х/Ф «БЕГИ БЕЗ ОГЛЯДКИ» 18+

ЧЕТВЕРГ, 20 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, 22.50 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 «ВРАГ У ВОРОТ» 16+
00.05 Д/Ф «МАЙЯ ПЛИСЕЦКАЯ. ФУРИЯ ТАНЦА» 12+
01.10, 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, 02.15, 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 ГРАНЬЮ 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+
02.05 Х/Ф «ПОДОЗРЕНИЕ» 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00, 16.55 ТАЙНЫ ЗВЕЗД СПОРТА 12+
08.30 ВИД СВЕРХУ 12+
09.00, 11.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05, 13.35, 17.30, 00.00 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
11.05, 14.35 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+
11.25 ЭВОЛЮЦИЯ СПОРТА 12+
12.30 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС 16+
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР
16.25 ВЕК НАШЕГО СПОРТА 12+
19.05 Д/Ф «АРСЕН ВЕНГЕР. НЕПОБЕДИМЫЙ» 12+
21.15 ХОККЕЙ. ФОНБЕТ ЧЕМПИОНАТ КХЛ. ТОРПЕДО (Н. НОВГОРОД) - СПАРТАК (МСК). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
01.30 ЕВРОТУР 12+
02.25 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+
04.55 Д/Ф «СЕСТРЫ УИЛЬЯМС» 16+
05.55 НОВОСТИ 0+
06.00 БАСКЕТБОЛ. ЕДИНАЯ ЛИГА ВТБ. УНИКС (КАЗАНЬ) - ЕНИСЕЙ (КРАСНОЯРСК) 6+

КУЛЬТУРА K

06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20 ПОЧЕРК ЭПОХИ 16+
07.50, 13.30 Т/С «НАСТОЯЩАЯ ВОЙНА ПРЕСТОЛОВ» 16+
08.35, 16.10 Д/Ф «ЗАБЫТОЕ РЕМЕСЛО» 16+
08.55, 01.00 Х/Ф «ЮРКИНЫ РАССВЕТЫ» 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.40 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
11.10, 23.55 ХХ ВЕК 16+
12.45 НОВОСТИ. ПОДРОБНО. ТЕАТР 16+
13.00 Д/Ф «РАССЕКРЕННАЯ ИСТОРИЯ» 16+
14.15 Х/Ф «БЕСПРИДАННИЦА» 0+
16.30 МОЯ ЛЮБОВЬ-РОССИЯ 16+
17.15 Д/Ф «Я, МАЙЯ ПЛИСЕЦКАЯ...» 16+
18.45 Д/Ф «ЗАВТРА НЕ УМРЕТ НИКОГДА» 16+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
20.05 ОТКРЫТАЯ КНИГА 16+
20.35 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!
20.50 Д/Ф «НЮРНБЕРГСКИЙ ПРОЦЕСС» 16+
21.35 ЭНИГМА 16+
22.20 2 ВЕРНИК 2 16+

Домашний

06.30, 05.35 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.30, 04.45 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.30, 02.35 ТЕСТ НА ОЦТВОСТВО 16+
10.45, 23.15 Д/Ф «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+
11.50, 00.20 Д/Ф «ПОРЧА» 16+
13.00, 01.15 Д/Ф «ЗНАХАРКА» 16+
13.55, 01.40 Д/Ф «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
14.10, 02.10 Д/Ф «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.45 Х/Ф «ОТ ЛЮБВИ ДО ЛЮБВИ» 16+
19.00 Х/Ф «СОМНЕНИЯ И ПРОЩЕНИЕ» 16+
04.15 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, 06.20, 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 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ» 16+
23.00 Х/Ф «ПРОФЕССИОНАЛ» 16+
01.20 Х/Ф «ПЯТЬ ФУНТОВ ИСКУПЛЕНИЯ» 18+
03.05, 03.50, 04.40 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
05.00 УТРО ТНТ-2025 16+

ЗВЕЗДА

05.25, 15.20, 17.10 Т/С «РАЗВЕДЧИЦЫ» 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/Ф «БОГ ВОЙНЫ. ИСТОРИЯ РУССКОЙ АРТИЛЛЕРИИ» 16+
11.50, 18.50 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+
12.05, 19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
12.20, 13.20, 01.20 Х/Ф «СЛУЖИЛИ ДВА ТОВАРИЩА» 12+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
20.10 КОД ДОСТУПА 12+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
23.15 Т/С «КАМЕНСКАЯ» 16+
02.55 Х/Ф «СВИНАРКА И ПАСТУХ» 12+

ТВ Центр

06.15 ДОКТОР И... 16+
06.40 Х/Ф «УЧАСТОК № 13» 16+
08.40 Д/Ф «МАЙЯ ПЛИСЕЦКАЯ. МАГИЯ ТАНЦА» 16+
09.30, 12.30, 15.50, 20.00 СОБЫТИЯ
09.55 Х/Ф «СОКОЛОВА ПОДОЗРЕВАЕТ ВСЕХ» 12+
11.45 МОЙ ГЕРОЙ 12+
12.55 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
13.05, 00.50 Х/Ф «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА» 16+
15.00, 21.05 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+
16.15 Х/Ф «В ТЕНИ БОЛЬШИХ ЧИСЕЛ» 16+
20.35 10 САМЫХ... 16+
22.00 СОБЫТИЯ. 25-Й ЧАС
22.30 ПЕТРОВКА, 38 16+
22.45 Д/Ф «НАСТОЯЩИЙ ДЕТЕКТИВ» 16+
23.25 Д/Ф «РУССКИЕ ТАЙНЫ» 16+
00.10 Д/Ф «НАЗАД В СССР» 16+

СПАС

06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00 Д/Ф «ПРОЕКТ ПАТРИАРХА. ПРОДОЛЖЕНИЕ» 0+
12.05, 00.40 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
12.15 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+
12.45 Х/Ф «СВЕТ В ОКНЕ» 12+
14.20 Х/Ф «КАРСУЛЬ О НА БАЗАРНОЙ ПЛОЩАДИ» 0+
16.05, 23.05, 18.30 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+
17.50 БЕСОГОН 18+
19.30, 00.50 Д/Ф «ДЕЛО ПАСТЫРЯ» 0+
21.00 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СВЯЩЕННИКА 12+
22.00, 22.35 ПОЛЕ БИТВЫ 16+
02.05 Д/Ф «СЕРДЦЕ ВОИНА» 0+

5 канал

06.20 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3» 16+
08.00 ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ! 12+
08.35 ДЕНЬ АНГЕЛА 0+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
09.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» 16+
13.30 Т/С «СЛЕД. НОВЫЕ ЛЕГАВЫЕ» 16+
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

06.00, 13.05, 01.10 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.10, 22.15 КОНЦЕРТ 12+
08.30 Т/С «ХОЧЕТСЯ ВЕРИТЬ» 16+
09.30 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+
10.00, 20.00 КУЛИНАРНАЯ ПРОГРАММА 6+
10.30, 17.30, 19.35, 00.45 ТАТАРЫ 12+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+
11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+
12.05 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+
15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
16.00, 02.45 СЕМЬ ДНЕЙ 16+
16.30, 00.15 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
18.20, 21.25 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+
20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+
23.10 ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ 16+
03.30 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+

ОТВ

06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.00, 12.00, 15.00, 22.30, 02.00, 03.30 СОБЫТИЯ 16+
08.30, 12.30, 15.30, 23.00, 02.30, 04.00 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+
09.00, 11.00, 13.30, 23.15 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
09.30, 14.35 Д/С «ЛЮДИ РФ» 12+
10.00 Д/С «ХРАНИТЕЛИ ЖИЗНИ. ЧУМАКОВ» 12+
11.30 Д/С «ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗАГАДОК» 12+
12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+
13.00, 00.00 Д/С «ДНК РОССИИ» 12+
14.00, 16.50 НЕЙРОНОВОСТИ 16+
14.10 Д/С «БОЛЬШОЙ СКАЧОК» 12+
16.00, 01.30 ПАРЛАМЕНТСКИЙ ВЕСТНИК 16+
16.30 Д/С «ОХОТНИКИ ЗА НАУКОЙ» 16+
17.00 ОТКРЫТЫЙ ДИАЛОГ 16+
18.50 КХЛ. РЕГУЛЯРНЫЙ ЧЕМПИОНАТ. АВТОМОБИЛИСТ (ЕКБ) - МЕТАЛУРГ ИГ (МАГНИТОГОРС

СПЕШИТЕ ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА

ПРОФИЛАКТИКА

Мария Волкова

Пожилые люди всегда находятся в зоне риска по заболеваемости гриппом и ОРВИ. Но, как отмечают ведущие уральские врачи, ситуация нынешнего сезона возлагает на старшее поколение особую ответственность за себя и за их близких.

Пока все в норме

«В нашем регионе заболеваемость острыми респираторными инфекциями, гриппом находится в пределах сезонных показателей», – сообщила заместитель руководителя управления «Роспотребнадзора» по Свердловской области Анжелика Пономарева. Заболеваемость ОРВИ обусловлена, в основном, респираторными вирусами негриппозной этиологии, риновирусом, аденовирусом, вирусами парагриппа и другими.

При этом показатели заболеваемости респираторными заболеваниями, например, за последнюю неделю октября и во все на 21% ниже среднего многолетнего уровня. А вот число больных гриппом от недели к неделе по всей стране и в Свердловской области – в частности, увеличивается. Если сравнивать две последние недели октября, то количество заболевших в стране увеличилось в два раза. «Темпы прироста заболеваемости у нас в регионе сопоставимы с этими показателями», – провела параллель А. Пономарева. Самые распространенные среди вирусов этого года – вирусы гриппа А и H3N2.

Тревожные сигналы

На фоне общей нормальной, даже благополучной заболеваемости ОРВИ и гриппом в регионе на 20% увеличилось число дошкольных образовательных учреждений, где введены карантинные мероприятия. Учащиеся вернулись за парты после школьных каникул и обмениваются не только впечатлениями о проведенных каникулах, но и вирусной информацией.

Серьезную тревогу вызывает ход прививочной кампании. В настоящее время охват населения Свердловской области прививками составляет лишь 39,1%, вместо необходимых 65%. Но только такой показатель сможет обеспечить отсутствие на Среднем Урале широкомасштабной эпидемии гриппа и снизить амплитуду заболеваемости. Ведь иммунопрофилактика – самый эффективный, экономичный и безопасный способ предупреждения болезни и защиты от тяжелых форм ее течения и дальнейших осложнений.

«Пока эпидемиологическая ситуация достаточно спокойная, необходимо использовать этот период тем, кто еще не сделал прививку против гриппа, сделать ее», – заключила А. Пономарева. Эффективность этой профилактической меры поражает: по итогам прошлого сезона граждане, не привитые против гриппа, болели в 52 раза чаще, чем вакцинированные!

Им срочно нужна прививка!

Когда человек отказывается от прививки, он рискует не только собственным здоровьем, но и здоровьем окружающих, которых он может заразить. Именно так, как мы помним из «коронавирусного» опыта, развивается пандемия. Главный внештатный эпидемиолог министерства здравоохранения Свердловской области Александр Харитонов перечислил группы населения, которые в нынешнем сезоне отнеслись к собственному здоровью и здоровью окружающих в высшей степени небрежительно.

Первая группа – лица старше 60 лет. Плановые показатели иммунизации для этой категории выполнены лишь на 48%, люди просто игнорируют бесплатную вакцинацию. Это значит, что, как минимум, каждый второй пожилой человек рискует заразиться гриппом. «Лица старше 60 лет наиболее подвержены заболеванию, у этой группы людей есть хронические заболевания, которые в случае заражения гриппом будут обостряться и ухудшать их состояние», – добавил А. Харитонов. Кроме

того, грипп может негативно сказываться на здоровье возрастных пациентов и после выздоровления.

Беспокойство врача вызывает и пренебрежение вакцинацией людей с хронической патологией вне зависимости от возраста. В их отношении план выполнен лишь на 70%.

Обязательно позаботиться о себе и окружающих должны все работники транспорта, вакцинация для них бесплатная. «Это – те люди, которые подвергают риску возможного заражения гриппом большое количество людей», – отметил врач. И сами работники, и их работодатели обязаны проявить активность в плане вакцинации, чтобы общественный транспорт действовал бесперебойно.

Не слишком сознательны и те, кто прививается за свой счет или за счет работодателя. Например, на промышленных предприятиях привито только 48% работников от плановых показателей.

Врач напомнил о том, что во многих городах региона продолжают работать прививочные кабинеты в торгово-развлекательных центрах. В Екатеринбурге они есть в «Веер-Молле», «Гринвиче», «Дирижабле», «Апельсине», «Мегаполисе», в Каменске-Уральском – в «Сити-Молле», в Асбесте – в «Небе», в Первоуральске – в «Первом», в Нижнем Тагиле – в «Деро». Они работают по пятницам с 12 до 19 и по субботам с 10 до 19 часов.

Слово – инфекционисту

По наблюдениям заведующего инфекционным отделением № 2 ГКБ № 40 Екатеринбурга Павла Кузнецова, пожилым людям и пациентам с хроническими заболеваниями строго необходимо



academpharm.by

вакцинироваться, чтобы не заболеть или перенести вирус без осложнений. Однако важно помнить, что пациенты из групп риска, например, с сердечно-сосудистой, бронхолегочной, эндокринной патологией, могут тяжело переносить даже самые простые заболевания. «Нередко банальная респираторная инфекция может привести человека на больничную койку, вызвать декомпенсации хронического заболевания», – пояснил врач.

Именно по этим причинам пожилым людям и тем, кто страдает хроническими заболеваниями, следует беречь себя в непростой сезон. В прохладное время года люди чаще оказываются вместе в закрытых помещениях, плотнее сбиваются в общественном транспорте, обмениваясь вирусами. По возможности людям из групп риска следует воздерживаться от таких контактов.

«Лучше защитить себя вакциной и не быть источником инфекций для своих близких и родных, и не заболеть настолько серьезно, чтобы попасть в стационар», – заключил инфекционист.

Большая распродажа: слуховые аппараты со скидками до 50%! Рассрочка – до 24 месяцев!

По данным ВОЗ, к 2030 году количество людей с инвалидизирующей потерей слуха может насчитывать около 500 миллионов человек. В группе риска – не только пожилые люди: порядка 1 миллиарда молодых людей рискуют приобрести потерю слуха из-за длительного воздействия громких звуков.

чем она опасна и как вернуться к полноценной жизни, рассказывают сотрудники **центров слухопроветизирования «Академия Слуха».**

Как проявляется потеря слуха у слабослышащих?

- Страдает разборчивость речи: слабослышащему может казаться, что другие люди говорят неразборчиво, приходится часто переспрашивать.

- Просмотр телевизора, прослушивание радио или разговор по телефону на громкости, не комфортной для окружающих. При этом слабослышащему может казаться, что громкость нормальная.

Чем опасна потеря слуха?

- Ухудшается качество жизни: слабослышащему может стать сложнее общаться с близкими, он может не услышать сигналы опасности, такие, как гудок автомобиля, крик или сирена.

- Исследования доказывают, что падение слуха может приводить к ухудшению качества жизни, одиночеству, депрессии, ухудшению памяти.

Чем поможет слуховой аппарат? И в чём выгода именно двух аппаратов?

Современный слуховой аппарат повышает разборчивость речи,

подавляет посторонний шум, чтобы общаться с родными и близкими людьми. Индивидуальная настройка аппарата поможет слабослышащему компенсировать потерю слуха.

Этой осенью «Академия Слуха» запускает особое предложение: большую распродажу слуховых аппаратов со скидками до 50% и рассрочкой до 18 месяцев!

Мы также предлагаем своим покупателям:

- бесплатные **тест слуха и консультацию специалиста;**
- **сервисное обслуживание с бесплатной настройкой слухового аппарата сроком до 3 лет;**
- при покупке по **электронному сертификату от СФР: специальные цены на определённые аппараты*, рассрочку до 24 месяцев, сервисное обслуживание**

до 4 лет!

*Перечень аппаратов уточняйте у продавца!

Мы ждём вас по адресу:
г. Екатеринбург,
ул. Малышева, 85;
ул. Щорса 74;
г. Нижний Тагил,
пр. Ленина, 73.
Телефон для записи:
8-800-777-12-30
as.clinic

«Большая распродажа слуховых аппаратов» представляет собой комплекс акций, действующих с 01.01.2025 до 31.12.2025. Акция «Рассрочка сроком до 18 месяцев» действует с 01.09.202 по 30.11.2025. Рассрочка предоставляется ИП Мурзинов М. В. сроком от 3 до 24 месяцев. Минимальная сумма рассрочки – 35000 рублей. Максимальная сумма рассрочки не ограничена. Досрочное погашение доступно в любое время. Первый взнос – 50%, при предъявлении пенсионного удостоверения может быть снижен до 30%. Рассрочка сроком от 3 до 24 месяцев доступна при покупке с доплатой по электронному сертификату СФР. Первый взнос – электронный сертификат. Список слуховых аппаратов, доступных к покупке по акциям «Большая распродажа слуховых аппаратов» и по специальной цене при покупке по электронному сертификату представлен на сайте as.clinic. Организатор акции оставляет за собой право завершить акцию досрочно и изменить список товаров, участвующих в акции. Вся информация в данном случае будет отображена на официальном сайте компании.

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ
СПЕЦИАЛИСТА**

ПЕНСИЯ – ВТОРАЯ ЖИЗНЬ

СОБСТВЕННЫЙ ОПЫТ

Марина Старостина
Фото автора

Недавно в раздевалке после тренировки я услышала, как женщина жалуется: «Ушла на пенсию, делать нечего, хоть с вами посижу и поболтаю». Я ей в ответ сказала, что очень завидую: у меня время расплано по минутам. Это – и работа, слава богу, есть любимая, и тренировки, и «бабушкины дни» – у меня трое внуков, и мастер-классы, различные курсы.

«Старость» – в 55 лет?

Да, выход на пенсию – для всех переломный момент. Вроде вчера еще был молод, полон сил, а тут страшное слово «пенсия», да еще и «по старости». И ты вдруг осознаешь, что вступаешь в закатную фазу жизни, необходимо полностью поменять привычный образ, часто это влечет за собой тревогу и стресс. Происходит переоценка собственной жизни. Прежние привычки теряют актуальность, круг общения сужается, профессиональная деятельность для многих просто перестает существовать. Появляется чувство пустоты и ненужности, радость от свободы сменяется депрессивными настроениями.

Но отсутствие работы – вовсе не повод жить без расписания. Во-первых, работу можно со временем найти в каком-то другом варианте. Во-вторых, вспомнить свои мечты – чем бы хотелось когда-то заниматься, но не было времени и возможности. Это может быть все, что угодно: путешествия, учеба, хобби, спорт. Подобные дела помогут не только сохранить активность, но и подарят ощущение полезности.

Я вышла на пенсию в 55 лет. Формулировка «пенсия по старости» – тогда просто ошарашила. Я решила наконец-то научиться тому, о чем мечтала. Поискала в Интернете различные курсы и была поражена: сегодня можно научиться всему, было бы желание! И отправилась учиться шитью.

При тотальном дефиците я тогда и обвязывала – вязать меня мама научила, и обшивала своих сыновей. Из дедовских брюк шила моднейшие брючки, из штор и изношенных джинсов – куртки, перелицовывала старую шубку и превращала ее в подобие дубленки. Себе почти ничего не покупала – брала у подруг журналы «Бурда Моден», модели из него шила сама и всегда была стильной.

Счастье – в мелочах. И в творчестве!

Но потом дефицит стал исчезать, шить я стала меньше, да и машинки появились современные, технологии другие. Я купила новую умную швейную машинку и загорелась идеей научиться шить лоскутные изделия. Это оказалось так интересно! Настоящее волшебство – из лоскутков создавать шедевры. И тебя учат это делать, не затрачивая много времени и усилий, открывая секреты мастерства.

Сейчас у всех моих родных есть от меня лоскутные одеяла, красивые подушки. А какие сумки и косметички я научилась шить из старых джинсов и лоскутков! Многие мои изделия у меня покупают. Но я продолжаю учиться, хожу



на новые мастер-классы и курсы. Сейчас дошиваю себе лоскутную куртку.

Я поняла, что важно выработать навык находить радость в повседневности. «Счастье в мелочах» – не просто красивая фраза, а реальный ключ к счастливой жизни.

Несколько лет назад я шила внучке на курсах школьный сарафан, преподаватель спросила, хочу ли я научиться сделать к нему брошку из косой бейки? Конечно, ведь я – всегда за все новое! Мы сделали чудесную брошь, а я задумалась: почему бы не научиться делать настоящие броши, а может, еще какие-то украшения?

Я начала искать учителя. Почти год ходила на разные мастер-классы, многому научилась, но все как-то было не то... Но однажды я попала на мастер-класс к Надежде Вершининой и поняла: то, что мне надо! И вот уже 8 лет я состою в этом сообществе.

Надежда Адамовна – преподаватель уникального курса «Создание авторских украшений из бисера», она терпеливо вводит учениц в мир творчества. Это дело – сложное и трудоемкое, необходимы огромное терпение и любовь к бисеру. Сначала мне было нелегко, пришлось учить названия материалов, осваивать тонкости бисероплетения. Если что-то не получалось с первого раза – просто трагедия, ведь надо было все распустить и начинать заново. До слез доходило. Еще я не умела читать схемы, было сложно разобраться в комбинации знаков и символов.

Но, как говорится, терпение и труд все перетрут. За годы занятий, а мы встречаемся каждую неделю, я научилась разбираться и в схемах, и в подборе цветов. Сейчас, если меня даже в уже готовом изделии не устраивает какой-то оттенок, могу все распустить и начать сначала. Научилась делать серьги, броши, браслеты, ожерелья. Появились у меня постоянные покупательницы. Но главное – я обрела единомышленников и подруг, всегда готовых прийти на помощь.

Стремление к новому

Собственно, чем бы ты ни начал заниматься на постоянной основе, всегда рядом оказываются хорошие люди, которые со временем из приятелей становятся друзьями. Так случилось и в центре кинезиотерапии, куда я тоже хожу уже много лет. Привело меня туда, как и многих других, нездоровье. А сейчас уже без тренировок сложно – тело просит.

Приобретенные знания и увлечения дарят новые знакомства и возможности, добавляют красок в повседневную рутину, генерируют желания и мечты, которые мотивируют двигаться дальше. Младший сын недавно помог мне научиться работать, используя искусственный интеллект. Но как бы замечательно ИИ ни писал, душу вложить в текст он не может.

Я – журналист, продолжаю много писать для сайтов, газет, журналов. В преддверии 80-летия Великой Победы я была в команде коллег, которая создала сборник воспоминаний свердловских медиков о годах войны, когда сами герои сборника были ещё детьми. В книгу «У нас не было времени на детство» вошли около полусотни рассказов о том, как выживали в то тяжёлое время и там, где шла война,



и в далёком от фронта тылу. Горжусь, что наш сборник стал Книгой года.

Еще я пишу стихи – каждый день, и не по одному. Замечаю иногда, что даже думать пытаюсь в рифму. У меня – трое внуков, старшей внучке Алине 14 лет. Она начала писать стихи совсем маленькой, мы придумывали с ней первую строчку и расходились по комнатам, чтобы продолжить. У нас получались разные стихи. Пишет она и сейчас, очень философские. Пару лет назад я издала книгу «Напополам», половина – ее стихов, половина – мои.

С внуками – Денису 6 лет, Диме 3 года – мы тоже играем в рифмы. Весело выходит!

В юности мечтала я стать сказочницей, пришло время – стала. Первую



книгу сказок я написала для Алины накануне ее 7-летия. Думала, что подарить? Одежды у нее много, игрушек тоже. И написала о ней самой три сказки – о ее мечтах и фантазиях. Взяла ее рисунки и фотографии, дизайнер все соединила, получилась прекрасная книга, от которой внучка была в восторге. Сейчас – уже традиция: к каждому дню рождения внуки получают новую книгу. По ним видно, как они взрослеют, как начинают мыслить по-другому.

На старте!

Со временем я поняла, что пенсия в некотором смысле – вторая жизнь. Саморазвитие важно в любом возрасте, на пенсии оно замедлит старость и вернет блеск глазам. Сегодня существует множество направлений, вы можете выбрать то, что подходит именно вам. Пенсия – не финиш, а старт!

Ах, если б годы позабыли про меня,
Притормозили б бег неумолимый,
Ах, если б время не стирало имена,
Вот если б беды не ломали крылья.
Но резвый бег часов не задержать,
И зеркало мое – судья, а не подруга,
Но хочется чудес от жизни ждать,
Да и признаний от взрослеющего внука.

Я прибавляю жизнь к своим годам,
Она – не тяжкий воз, а дар небесный,
Что мне начертано, приму и не

предам,
И новый день я начинаю с песни...

«ПОНИМАЕТЕ, У МЕНЯ ОЧЕНЬ НЕПРОСТАЯ СУДЬБА»

ОТКРОВЕННО

Марина Хакимова, «Моя семья»
Фото: concert-star.ru

Эта яркая дама умеет создавать прекрасное настроение, уют, красоту. Все знают её как ведущую телепрограмм «Фазенда», «Доброе утро», «Все в сад», «Дачные феи». Ольга Платонова – профессиональный садовод и дизайнер, мама четырёх детей и бабушка трёх внуков. В ее личной жизни хватает приключенческих и романтических историй на несколько биографий!

- Ольга Николаевна, вы родились в центре Москвы, в семье интеллигенции...

- Один из моих предков служил священником в храме «Большое Вознесение», когда в нём Александр Сергеевич Пушкин венчался с Натальей Гончаровой. А брак моих матери и отца являлся типичным мезальянсом. Мама владела 6 иностранными языками, работала во «Внешторге» и «Станкоимпорте» после войны. Стала искать себе жениха, а мужчин в стране почти не осталось. И тогда мама встретила папу – родом из деревни Васильевка Саратовской губернии. У него было минимальное образование, тяжёлое детство, семья пережила голод в Поволжье. После Победы отец вернулся с войны, мама выбрала его. Он был красивый мужик. Все это я подробно изложила в автобиографическом романе «Аляска». Он есть в интернете, желающие могут прочесть.

- Почему свой роман вы назвали «Аляска»?

- Народный артист СССР Юрий Яковлев был моим другом. Однажды, когда я писала свой роман, мы сидели втроем – он, я и его жена Ирина, которая работала библиотекарем в театре им. Вахтангова. И они порекомендовали назвать его «Аляска». Понимаете, у меня непростая судьба: четыре официальных мужа, от каждого брака есть ребёнок. Аляска – это аналогия. Когда царь Александр II отказался от Аляски, там ещё не нашли золото. А аналогия – в том, что каждый муж, с которым я расставалась, не знал, что я – Клондайк. Потом они кусали локти, но было уже поздно.

- У вас уже три внука...

- Двух моих первых внуков никто не ждал. Сыну было 18 лет. Его ровесница, девчонка, забеременела от случайной связи с ним. Я звонила её родителям: «Мой сын сам ещё ребёнок! Он не может быть отцом!». Я спрашивала родителей девушки: «Может, есть смысл избавиться от ребёнка?» Но они ответили: «Нет, мы его оставим». Она и мой сын не очень любили друг друга, отношения были случайные, но через год она вдруг рождает второго! И снова от Серёжи. Так у меня появилось двое внуков. Прошло несколько лет, сын расстался с этой девушкой. Но внуки у меня есть.

- Внуки называют вас бабушкой?

- Я очень молодо выгляжу и боялась, что внуки станут называть меня бабушкой. Когда гуляла с ними, просила: «Называйте меня Оля». Они к этому привыкли. Сейчас внучке – 13 лет, внуку – 11 лет, они до сих пор зовут меня Оля. А потом

у старшей дочери Ольги, которая живёт во Франции, родился мой французский внук Вадим. Ольга хочет, чтобы её сын называл меня бабушкой, она настояла на этом. Когда мы созваниваемся, он меня так и называет. Вадим учится во французской школе, но прекрасно говорит по-русски.

- Четверо детей – наверное, у вас с ними ворох разных проблем...

- Я поддерживаю всех своих детей. Все живут отдельно, я им оплачиваю квартиры. Помогаю сыну, вместо него плачу алименты его бывшей жене. Содержу своих внуков. Пока есть деньги, надо всем помогать.

- Ваши дети дружат?

- Мы часто собираемся вместе. Поскольку мать у них одна, а отцы – разные, я всегда в семье культивировала любовь. Поэтому они обожают друг друга. У нас есть общий семейный чат, и когда что-нибудь происходит, связываемся через него.

- Два ваших мужа были иностранцами. Один был турок. А второй кто? Пишут в интернете, что его звали Отари.

- Отари не был иностранцем! Тогда ещё существовал Советский Союз, а Отари родом из Грузии. И я никогда не была за ним замужем, он сидел в тюрьме, я 7 лет ждала его оттуда. И потом мы не заключили брак. Я не считаю его мужем. У меня было четыре официальных брака без него. А ещё был последний муж, продюсер, с которым я жила 15 лет, но тоже без официального брака. То есть у меня были длительные отношения с четырьмя официальными мужьями и двумя неофициальными. Сейчас мой близкий друг – турок. Морской офицер



в отставке, на 11 лет моложе меня. По закону, он может находиться в России ограниченное время. И я не могу находиться в Турции дольше двух месяцев. Помогает то, что я свободно говорю на разных языках. Я выучила грузинский, чтобы семь лет, ожидая грузинского мужа из тюрьмы, писать ему письма на родном языке. А сейчас учу турецкий.

- Близится зима, поэтому спрошу вас как садовода: можно ли сохранить лето в зимний период?

- Я для себя сохранила лето, сделав большой зимний сад, 100 квадратных метров под крышей. Этот сад я была вынуждена сделать, потому что съёмки программы «Фазенда» проходят и в зимнее время. Невозможно всё время показывать сад в снегу, потому что приходилось делать выпуски про комнатные растения.

- Почему программа «Дачные феи» так любима?

- «Дачные феи» – очень добрая, весёлая программа, а сейчас на телевидении так мало позитивного! Мне кажется, нас смотрят просто для того, чтобы отвлечься от повседневных проблем и снять напряжение.

СТАЛКИВАЕТЕСЬ С ГОЛОВНОЙ БОЛЬЮ, СКАЧКАМИ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ? БЕСПОКОИТ ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА И СОСУДОВ? ВАМ МОЖЕТ ПОМОЧЬ «НЕОФРАКЦИН» С АСД!

АСД, или антисептик-стимулятор Дорогова, – революционный препарат, созданный в СССР в период Холодной войны ученым Алексеем Власовичем Дороговым. На тот момент основной задачей АСД была защитить сосуды, мозг и сердце граждан от возможного поражения радиацией вследствие ядерного удара. Сегодня же препарат активно используется кардиологами для борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями и показывает потрясающие результаты. Чтобы узнать больше деталей, мы встретились с врачом-кардиологом Олегом Терентьевичем и задали ему ряд вопросов.

- Олег Терентьевич, что такое антисептик-стимулятор Дорогова (АСД) и как он действует на сердечно-сосудистую систему?

- Этот препарат можно сравнить с «живой водой» для нашего мозга, сердца и сосудов. Он способствует об-

новлению крови, очищению сосудов, восстановлению нейронов (клеток головного мозга) и связей между ними, улучшению работы сердца. АСД – это активатор всех процессов в организме. Это вещество отвечает за структуру живой клетки. Именно поэтому оно легко проходит тканевый и плацентарный барьеры и может активно вступать в обменные процессы, способствовать восстановлению структуры клеток, тем самым обеспечивая правильную работу мозга и всей сердечно-сосудистой системы.

- АСД создавался с целью защитить граждан от возможных последствий ядерного удара. Как именно он может противостоять радиации?

- Больше всего радиация способна навредить кровеносной и сердечно-сосудистой системе. Под удар по-

падают сосуды, головной мозг, сердце. Фракция АСД способствует надежной защите этих органов и обновлению их клеток. В результате они могут оставаться здоровыми даже после мощного излучения.

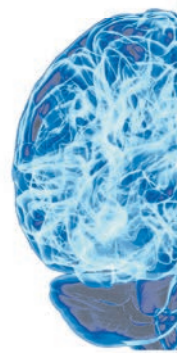
- Но АСД по-прежнему может быть полезен людям?

- Само собой! Сегодня мы активно используем препарат «Неофракцин с АСД» в своей практике. Он способствует нормализации мозгового кровообращения, работы нервных клеток, тонуса сосудов, пульса и уровня

холестерина. «Неофракцин с АСД» может помочь устранить головные боли, головокружения, шаткость походки. Он содействует улучшению памяти, внимания, сна и настроения. Может помочь обновить и почистить кровь и сосуды. Сердечно-сосудистая система – это наша внутренняя опора: от её здоровья зависит ясность мыслей, энергия и способность радоваться каждому дню. Когда она работает слаженно, человек чувствует себя живым, свободным и уверенным в будущем.



ВСЕГО 12 РУБ. ЗА 1 УП.



СРОЧНАЯ НОВОСТЬ! ФИНАНСИРОВАНИЕ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

С заботой о здоровье сердечно-сосудистой системы производитель «Неофракцина с АСД» покрывает расходы. Данное предложение действует только до 17 декабря 2025 г.

промокод акции

2431

Звоните 8-800-302-30-30 и получите «Неофракцин с АСД» всего по 12 руб. за 1 уп.

Звонок и доставка бесплатные!

ИП Добрынин Дмитрий Андреевич. ИНН: 025601745183. ОГРНИП: 323774600210720. 115142, г. Москва, а/я 20. Срок проведения акции до 17 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

**Клиника микрохирургии глаза
доктора Игнатъева**

КАТАРАКТА – прогрессирующее патологическое состояние, связанное с помутнением хрусталика глаза. Единственный эффективный метод лечения – замена помутневшего хрусталика на искусственный.

ОПЕРАЦИЯ ЗА 15 МИНУТ.
Безболезненно и без госпитализации!

ОПЫТНЫЕ ХИРУРГИ регулярно проходят стажировки в лучших зарубежных клиниках.

МЫ ГАРАНТИРУЕМ технологичные методы диагностики и лечения вашего зрения. Работаем на современном импортном оборудовании.

Находимся в центре Екатеринбурга на ул. Ст. Разина, 2 (район Цирка)
+7 (343) 227-12-34



УСПЕВАЙТЕ! АКЦИЯ!
ТОЛЬКО ДО 31 ДЕКАБРЯ 2025 г.!

СКИДКА 20%
на хирургию катаракты!

ВСЕГО ЗА 21 000 р
(включая операцию и сам хрусталик)

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Реклама. Медлицензия №Л041-01021-66/00358956



Клуб одиноких сердец



- Скромный парень, 2-я гр. инвалидности. Ищу скромную девушку с инвалидностью, неработающую, 30-36 лет, желательно из Екатеринбурга. Тел.: 8-950-209-54-39
- Одинокий мужчина, 65/178/80. Познакомится с женщиной из Екатеринбурга – врачом-неврологом или педиатром. Тел.: 8-950-639-74-80

- Женщина, 40 лет, простая, русая. Познакомлюсь с мужчиной, 40-50 лет, можно военным пенсионером, добрым, простым. Тел.: 8-908-635-80-28
- Ищу друга и помощника. О себе: живу в своем доме на берегу, у леса, 60 лет, веду активный образ жизни. Тел.: 8-912-236-52-44

**ЕДИНОЕ ОКНО САДОВОДАМ:
ПРАВОВАЯ ПОМОЩЬ ОНЛАЙН**

ВАЖНО!

По официальным данным, в Свердловской области насчитывается 3859 садоводств, из которых 662 находятся в границах Екатеринбурга, остальные – на малых территориях Свердловской области. С августа 2025 года для садоводов реализуется проект «Единое окно садоводам: правовая помощь онлайн».

О проекте рассказала председатель Союза садоводов Екатеринбурга и Свердловской области Надежда Локтионова:

– С 2019 года мы реализуем проект «Единое окно садоводам» и на постоянной основе оказываем содействие председателям и членам правления СНТ через работу «горячей линии», индивидуальные консультации, а также ведем просветительскую работу, организуя встречи садоводов в офисе Союза садоводов в Екатеринбурге. Из СНТ, которые находятся далеко от Екатеринбурга, к нам доехать сложно, но от председателей и садоводов есть запрос на юридическую помощь. Поэтому я написала проект «Единое окно садоводам: правовая помощь онлайн», подала заявку на конкурс Фонда президентских грантов, наш проект стал победителем.

Этот проект будет направлен на поддержку садоводов, огородников отдаленных районов Екатеринбурга и муниципальных образований Свердловской области: его суть – юридические консультации в формате «одного окна», базовой площадкой которого станут информационные ресурсы Союза садоводов.

Проект предусматривает обучающий



курс для председателей СНТ, первая группа начнет обучение уже **25 ноября**. Все – в формате онлайн в социальной сети «ВКонтакте»: vk.com/sadovodekb. Мы в группе нашего союза уже опубликовали объявление и форму регистрации. После ее заполнения председатель будет зачислен в группу обучения. Обучение бесплатное.

Внимание! Также садоводы из муниципальных образований Свердловской области могут по пятницам обратиться по номеру «горячей линии»: **8(800)222-4-184** за помощью к нашим юристам.

Мы проведем прямые онлайн-эфир со «Школой Росреестра», запишем несколько видеоподкастов с разъяснениями действующего законодательства, дадим возможность представителям СНТ рассказать о своих трудностях при управлении СНТ, а также распространим литературу через наш сайт: uralsad.su.

Присоединяйтесь!

С днём рождения!

Пусть будет в жизни море смеха.
Достигать всегда успеха.
Пусть люди добрые встречаются,
И все по жизни получается!

Поздравляем с днем рождения Людмилу Алексеевну ЕВСЕЕВУ
От всей души, с любовью и теплом Хотим мы Вас поздравить с днем рождения!
Желаем согреть улыбкой дом И быть всегда в хорошем настроении!
Коллеги, г. Североуральск

75 ЛЕТ
Галина Сергеевна БЕККЕР,
Березовский
Валерий Степанович ШАБАЙЛОВ,
Асбест

65 ЛЕТ
Дамир Муллахметович ФАЗЛЫЕВ,
Верхняя Пышма

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
Надежда Дмитриевна ДАНИЛИНА,
Ирбитский район
Владимир Павлович ЗАХАРОВ,
Нижнесергинский район
Татьяна Семеновна ЕГОРОВА,
Асбест

Валентин Георгиевич ЯНЫШЕВ,
Екатеринбург

Людмила Ивановна ЕГОРОВА,
Екатеринбург

Нина Васильевна ЗЛОКАЗОВА,
Михайловск

Ася Борисовна ФИЛОСΟΦОВА,
Екатеринбург

Татьяна Ивановна СМОРНОВА,
Екатеринбург

Татьяна Алексеевна РЫБИНА,
Туринск

Поздравляем с днем рождения Валентину Ильиничну ЗАБРОДСКУЮ
Желаем творческих успехов, Прекрасных дней, улыбок, смеха. Любви, душевного тепла, Как сказка, чтобы жизнь была.
Родные, с. Петрокаменское, Пригородный район

Поздравляю с 55-летием Марину Александровну РОМАНОВУ, с днем рождения – Нелю Юрисовну УРАЗБАЕВУ, Ирину Семеновну СУРКОВУ, Михаила Ивановича ДАЦЕВА
В семье пусть любят, берегут, Доходы пусть всегда растут. И всем невзгодам вопреки В душе сияют огоньки!

Почетный ветеран УВД А.Н. Глушков, Березовский

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Все объявления – на сайте газетапенсионер.рф

● **Замки. Установка. Недорого. Не залезут! Гарантия. т.8-950-65-81-391**

● **РЕМОНТ ПОЛОВ. СКРИПЫ! ЛАМИНАТ. Тел. 8-902-87-16-750.**

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

● Продам диван в хор. сост., вазы фарфор., напольные, большие, телеви-

зор 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, пвх, 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-комф. 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

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

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

РОССИЯ

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

МАТЧ ТВ

08.00, 16.55 ТАЙНЫ ЗВЕЗД СПОРТА 12+
08.30 ФОРМУЛА-1. ГАСНУТ ОГНИ 12+
09.00, 11.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05, 13.35, 00.00, 03.00 ВСЕ НА МАТЧ!

КУЛЬТУРА

06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.45 Д/Ф «МОГУЧИЙ МСТИТЕЛЬ ЗЛЫХ
ОБИД» 16+

Домашний

06.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ
16+
07.30, 05.20 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.30, 03.10 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+

ТНТ

07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30,
10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00,
12.30, 13.00, 13.30 Т/С «ИНТЕРНЫ»
16+

ЗВЕЗДА

05.45 Т/С «РАЗВЕДЧИЦЫ» 16+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.20 ИЩУ СВОИХ 12+

ТВ Центр

04.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
06.20 Х/Ф «ЖИЗНЬ ПОД ЧУЖИМ
СОЛНЦЕМ» 12+

СПАС

06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00 ПАЛОМНИЦА 12+
12.15, 01.05 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+

5 канал

06.15, 09.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ
ПЯТЕРКА-3» 16+
08.30 ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ! 12+

ТНВ

06.00, 13.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 22.50 КОНЦЕРТ 12+
08.30 Т/С «ХОЧЕТСЯ ВЕРИТЬ» 16+

ОТВ

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

СТС

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

ТВ3

06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00, 08.30 МУЛЬТИПЛИКАЦИОННЫЙ
СЕРИАЛ 6+

РЕН ТВ

05.00, 18.00, 01.55 САМЫЕ
ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+

СУББОТА, 22 НОЯБРЯ

ПЕРВЫЙ

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

РОССИЯ

05.00 УТРО РОССИИ. СБ 12+
08.00 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. 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
08.20 ПОЕДЕМ, ПОЕДИМ! 16+

МАТЧ ТВ

08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА
16+
09.00, 11.00 НОВОСТИ
09.05, 14.55, 21.00 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА

06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 16+
07.35 Х/Ф «КАРУСЕЛЬ» 16+
08.45 МЫ-ГРАМОТЕИ! 16+

Домашний

06.30, 05.55 Т/С «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

05.40, 02.25 Х/Ф «ЗЕЛЕННЫЕ ЦЕПОЧКИ»
6+
07.20 Х/Ф «КЛЮЧИ ОТ НЕБА» 12+

ТВ Центр

04.50 ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ 6+
05.15 Х/Ф «БЕГЛЯНКА» 16+
06.55 ЗДОРОВЫЙ СМЫСЛ 16+

СПАС

05.10 Д/Ф «СТАРЕЦ ФИЛИПП.
ЛУГАНСКОЕ ЧУДО» 0+
06.15 Х/Ф «МАЛЫШКИ» 6+

5 канал

06.00 Т/С «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5» 16+
06.45, 10.05, 21.20 Т/С «УСЛОВНЫЙ
МЕНТ-6» 16+

ТНВ

06.00, 05.05 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН
16+
06.30, 17.45 TATARSTAN TODAY.
ОТКРЫТЫЙ МИРУ 16+

ОТВ

05.00, 08.00, 12.00, 15.00 СОБЫТИЯ
16+
05.30, 08.30, 12.30, 15.30 СОБЫТИЯ.
АКЦЕНТ 16+

СТС

06.00 УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ. СМЕХВОК
16+
06.15, 09.00 ПРОСТО КУХНЯ 12+

ТВ3

06.00, 05.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.30 ВКУСНО 16+
09.00 МУЛЬТСЕРИАЛ 6+

РЕН ТВ

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

ПЕРВЫЙ 1

06.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ
06.10 ИГРАЙ, ГАРМОНЬ ЛЮБИМАЯ! 12+
06.55 ЧАСОВОЙ 12+
07.25 ЗДОРОВЬЕ 16+

РОССИЯ 1

07.20 В КРУГУ ДРУЗИЙ 12+
08.00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. 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 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+
09.00, 11.00 НОВОСТИ
09.05, 15.30, 17.50, 20.30, 02.45 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА К

06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 16+
07.00 Х/Ф «ЗАПОМНИТЕ МЕНЯ ТАКОЙ» 12+

Домашний

06.30 Т/С «Я ТАК ДОЛГО ЖДАЛ ТЕБЯ» 16+
09.00, 09.30 МЕТОД РОГОВА 16+
10.05 ПЯТЬ УЖИНОВ 16+

ТНТ

07.00, 08.00, 09.00, 03.15, 04.00, 04.50, 06.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+

ЗВЕЗДА

05.35 Х/Ф «ПО ДАННЫМ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА...» 12+
06.50 Х/Ф «КАЛАШНИКОВ» 16+

ТВ Центр

03.50 Х/Ф «С НОВЫМ СЧАСТЬЕМ!» 16+
05.20 Х/Ф «ВХОДИТЕ, ОТКРЫТО!» 16+
08.55 ПОЛЕЗНАЯ ПРОГРАММА 6+

СПАС

05.00, 23.40 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
05.10 ЗАВЕТ 6+
06.15 Х/Ф «МАЛЬЧИШКИ» 6+

5 канал

06.35 Т/С «НАШ СПЕЦНАЗ» 16+
09.00 ФИРМЕННЫЙ РЕЦЕПТ 12+

ТНВ

06.00 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
06.30 ЗАКОН. ПАРЛАМЕНТ. ОБЩЕСТВО 16+

ОТВ

06.00, 18.00, 00.00, 12.00 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+

СТС

06.00 М/Ф «ТРИ КОТА» 0+
07.00 М/Ф «СТРАЖИ АРКТИКИ» 6+

ТВ3

06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.00 НОВЫЙ ДЕНЬ 16+

РЕН ТВ

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

СКАНВОРД

Сканворд с изображениями насекомых и растений. Включает подсказки и направления для поиска слов.

Ответы на сканворд, опубликованный в предыдущем номере. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Базар. Бусы. Читатель. Помазок. Угли. Холл. Влада. Нерпа. Обои. Адамс. Сгиб. Срез. Атос.

НОВЫЕ ПОДРОБНОСТИ ИЗ СТАРЫХ АРХИВОВ

ЗЕМЛЯ УРАЛЬСКАЯ

Елена Зинковская
Фото из архива выставки

«Горнозаводской Урал. История становления» – так называется выставка, открывшаяся 31 октября в Музее архитектуры и дизайна Уральского государственного архитектурно-художественного университета.

Проект приурочен к празднованию исторического Дня города Екатеринбурга: 18 ноября 1723 года был пущен железодельный завод на реке Исеть. Екатеринбургцы и гости Среднего Урала могут познакомиться с редкими историческими документами, связанными с периодом культурно-промышленного развития региона с 1702-го по 1917-й годы, узнать, как начиналось на Урале строительство государственных и частных заводов, как ими управляли.

Рождению горнозаводской империи

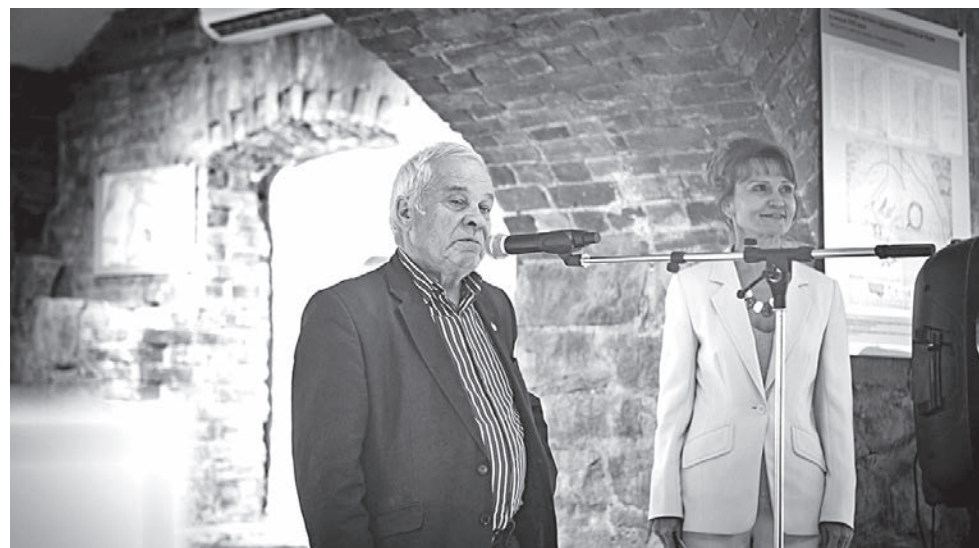
Отбор материалов для выставки проводил Государственный архив Свердловской области в соответствии с губернаторской программой «Горнозаводской Урал: культурно-индустриальная эволюция» при поддержке губернатора Свердловской области и Фонда губернаторских программ Свердловской области. Партнерами проекта выступили Екатеринбургский музей изобразительных искусств, Свердловский областной краеведческий музей им. О. Клера, музей архитектуры и дизайна УрГАХУ. Предметы из собраний этих музеев дополнили экспозицию архивистов.

Открывая мероприятие, директор музея архитектуры и дизайна Елена Штубова подчеркнула: «Освоение Урала привело к зарождению такого уникального явления, как горнозаводская цивилизация. Сейчас мы часто слышим этот термин и, конечно, понимаем, что это уникальное явление составляет одну из наших особенностей, фундамент нашей региональной идентичности. Новая выставка начинает целый цикл выставочных проектов, которые будут посвящены культурно-промышленному развитию Урала в 18-19 веках».

«Некоторые документы, представленные на выставке, мы видим впервые. Они открывают новые страницы истории: 18-й – абсолютно победный век для России. И за этими победами стояли труд и умение народа обратить природные богатства на службу человеку. Это была эпоха, когда рядом с государственными инициативами действовали талантливые предприниматели и меценаты – такие, как Демидовы. Их деятельность заложила основу промышленного и культурного развития, на котором вырос современный Урал. Думаю, именно с такого осмысления – личного, живого, исследовательского – начинается настоящее изучение истории», – считает исполняющий обязанности ректора УрГАХУ Александр Долгов.

Советник ректора УрГАХУ Александр Стариков обратил внимание еще на одну особенность: «Уральцы – народ скромный, о себе говорят мало, история горнозаводского Урала известна немногим. Поэтому первым индустриальным

городом в мире считается город Шо во Франции, где размещалось солеварное производство. Но Шо появился на 50 лет позже Екатеринбурга и так и не был достроен, а Екатеринбург до сих пор остается крупнейшим индустриальным центром Урала и всей страны. Именно Екатеринбург можно смело назвать первым индустриальным городом в мире. Ни один из заводов, построенных в 18 веке в Западной Европе, не стал городом, а на Урале было построено около 300 таких городов! Вместе с советским периодом их – около 3 тысяч. Здесь сложилась совершенно новая индустриальная и городская культура. Нынешняя выставка показывает, в основном, этап зарождения горных заводов. Я хотел бы, чтобы авторы продолжили эту работу и показали самый интересный период – расцвет горнозаводской промыш-



ленности и индустриальных уральских городов. Благодарю организаторов за замечательную выставку, за интерес к истории родного края».

Указы Петра и уникальные чертежи

Основной состав экспозиции – документы 18 века из фондов Уральского горного управления, которые хранятся в Государственном архиве Свердловской области. Об этом рассказала заведующая отделом публикации и использования архивных документов Госархива Свердловской области Ольга Никоян. Она же провела для собравшихся первую экспресс-экскурсию.

Открывает экспозицию указ Петра Великого «О приискании руд и удобных мест для строительства заводов». Хотя это – копия, подлинник документа хранится в Санкт-Петербурге, указ вызвал большой интерес у посетителей. Потребность государства в уральском металле была большой и постоянной, внимание правительственных учреждений к нему оказалось очень пристальным. Из указов Берг-коллегии, различных ведомостей и распоряжений горного начальства можно узнать, откуда брали деньги на стройку, где находили рабочих, как договаривались с властями. Так по крупицам восстанавливается картина зарождения горнозаводской цивилизации на Урале. В экспозиции можно увидеть и документ о передаче Демидовым земли и недостроенного на тот момент казенного Невьянского завода, что и стало основой будущей промышленной империи.



«А здесь – жемчужина нашей коллекции, – экскурсовод остановилась возле небольшой витрины, под стеклом которой лежит массивный том. – Перед вами – подлинный документ, датированный 1736 годом. Написанный скорописью Указ Правительствующего Сената действительному статскому советнику Василию Татищеву о присылке 30 тысяч рублей в Монетную канцелярию. На нем стоит и личная подпись Татищева». Эти деньги направлялись для развития монетного двора в Екатеринбурге. Дело в том, что ввоз монет на Урал из Москвы и Санкт-Петербурга был очень сложным, долгим и опасным. Поэтому власти решили чеканить медную монету на месте, ведь медь была материалом доступным.

В результате Екатеринбург на долгие годы стал источником медных денег для всей страны. На выставке можно увидеть образцы монет и плат, изготовленных в нашем городе в 18 веке. Примечательно, что и сама выставка располагается в здании бывшего екатеринбургского монетного двора, когда-то в этих сводчатых залах был склад.

Есть здесь и документы, которые проливают свет на непростые, часто конфликтные отношения между частными заводами и горным начальством. Один из таких конфликтов, к примеру, стоил Василию Татищеву должности начальника Канцелярии горных дел. Особый интерес представляют и клейма партикулярных и казенных заводов, содержащие информацию о владельцах предприятий и местах их расположения. Завершает экспозицию документ 1755 года. В нем перечислены все казенные и частные за-

воды с подробными характеристиками, датами постройки, специализацией и чертежами.

На выставке представлен большой объем картографической информации с планом казенных и частных заводов, железных и медных рудников, заводских механизмов. Чертежи и ланд-карты, созданные в чертежной Уральского горного правления, позволяют оценить высокий уровень мастерства маркшейдеров, чертежников и горных инженеров, которые уже в первой половине 18 века умели составлять крупные и подробные планы для огромных территорий, четко указывая расположение первых заводов и рудников, отвод земель для будущих частных заводчиков, дальнейшие возможности заводского строительства.

Интерес представляют и копии рисунков уральских заводов из альбома Георга Вильгельма де Геннина, которые он в 1734 году преподнес императрице Анне Иоанновне. Исторические реликвии, ранее известные лишь узкому кругу специалистов, дают возможность прочувствовать дух эпохи, взглянуть на прошлое не как на сухую хронику, а как на живую часть нашей истории.

ПРИХОДИТЕ!

Выставка «Горнозаводской Урал. История становления» будет работать до 7 декабря. Каждую среду в 17 часов в музее архитектуры и дизайна УрГАХУ проходят бесплатные экскурсии по экспозиции.

Адрес: г. Екатеринбург, ул. Горького, д. 4а, телефон для справок: 8 (343) 372-09-54.

ВАЖНО ЗНАТЬ: МИКОПЛАЗМЕННАЯ ИНФЕКЦИЯ

ПРОФИЛАКТИКА

«Роспотребнадзор»

В сезон простуд встречается и такое распространенное заболевание, как микоплазменная респираторная инфекция, протекающее с поражением различных отделов респираторного тракта.

Возбудитель заболевания – бактерия. Особенность микоплазм – отсутствие клеточной стенки, которая обычно при-

сутствует у других бактерий. Это делает эти микроорганизмы устойчивыми к некоторым видам антибиотиков.

Источник инфекции – больной человек, в том числе – бессимптомной формой.

Передача инфекции осуществляется преимущественно воздушно-капельным путем при разговоре, кашле, чихании. Наиболее подвержены заболеванию люди с хроническими заболеваниями дыхательной системы, лица старше 65 лет.

Инкубационный период составляет от 3 дней до 3 недель. Симптомы: повыше-

ние температуры тела, чувство «ломоты» в теле, заложенность носа, першение и боль в горле, сухой приступообразный кашель. При развитии микоплазменной пневмонии появляются боль в груди, одышка, сильный изнуряющий кашель с вязкой слизистой мокротой.

При появлении первых симптомов заболевания не занимайтесь самолечением, обратитесь за медицинской помощью. Без квалифицированного лечения возможно развитие острой дыхательной недостаточности, абсцесса легких и дру-

гих угрожающих состояний.

Профилактика микоплазменной респираторной инфекции: регулярно мойте руки с мылом, используйте антисептик, не трогайте грязными руками лицо, особенно глаза, нос и рот, откажитесь от тесного контакта с заболевшим человеком, в период подъема ОРВИ используйте маску в общественных местах, соблюдайте социальную дистанцию 1,5 метра, сведите к минимуму посещение мест массового скопления людей, регулярно проводите влажную уборку и проветривание помещений.

ОНЕМЕНИЕ КОНЕЧНОСТЕЙ: ЧТО ДЕЛАТЬ?

К СВЕДЕНИЮ

«Красота и здоровье»

Всем знакомо ощущение онемения, возникающее, когда мы долго находимся в одной позиции, «отсиживая» или «отлеживая» ногу или руку. Когда беспокоиться не стоит, а в каких случаях следует заподозрить серьезную проблему?

Временное онемение конечностей, как правило, не вызывает опасений: стоит изменить позу, и кровообращение нормализуется, чувствительность восстанавливается. Но если онемение появляется часто и без очевидных причин, это может сигнализировать о проблемах с позвоночником или других заболеваниях.

Как правило, онемение конечностей является следствием компрессии ветвей спинномозгового нерва, которые проходят через межпозвоночные отверстия, чтобы достигнуть разных частей тела. К состоянию онемения могут привести продолжительное напряжение мышц, смещение позвонков, межпозвоночные грыжи.

Особую настороженность должно вызывать онемение, которое возникает спонтанно и регулярно повторяется. К онемению в ногах может привести патология поясничного отдела позвоночника, а в руках – шейного отдела. Травмы черепа или копчика, произошедшие много лет назад, тоже нередко становятся источником проблемы. Часто при травмах шейные мышцы напрягаются, позвонки смещаются, спинномозговые нервы, отвечаю-

щие за иннервацию рук, сдавливаются. Ущемление нервного корешка может проявляться в виде потери чувствительности в пальцах, ладони или другой части руки.

Иногда даже локальное растяжение или вывих в области лучезапястного сустава, многочасовая работа за компьютером или с рабочим инструментом приводят к серьезному напряжению мышц и впоследствии к потере чувствительности.

В таких случаях может быть полезна помощь остеопата, работающего с мышцами и суставами, могут подключиться и врач-невролог, рефлексотерапевт, травматолог, кардиолог, эндокринолог. В процессе диагностического обследования врач может назначить ряд исследований: ультразвуковая диагностика венозной системы, включая дуплексное сканирование и доплерографию; магнитно-резонансная томография; электроэнцефалография для оценки работы головного мозга;

- рентгенографическое исследование и компьютерная томография;

- комплекс лабораторных исследований крови.

Для снижения мышечного напряжения в домашних условиях будут полезны специальные упражнения.

«Журавль». Примите вертикальное положение. Затем аккуратно выдвиньте голову вперед, следя за тем, чтобы линия лица не опускалась вниз. Продолжайте перемещать вперед голову, вытягивая шею подобно черепашке и оттягивая назад лопатки, при этом следите, чтобы лицо оставалось параллельным полу. После

этого слегка наклоните лицо и совершите волнообразное движение головой от основания шеи. Повторяйте движение несколько раз.

«Покачивание головой». Встаньте ровно. Начните совершать плавные движения головой, покачивая ею из стороны в сторону, но не отклоняясь от вертикального положения. Следите за тем, чтобы плечи оставались расслабленными и неподвижными. Затем чередуйте покачивания из стороны в сторону с наклонами вперед и назад, попробуйте описать головой круговые траектории. Выполняйте все движения осторожно, не стремясь к максимальной амплитуде.

Чтобы уменьшить мышечное напряжение, можно воспользоваться тепловыми процедурами. Одним из наиболее действенных методов является посещение русской бани. Чтобы улучшить эффект от процедуры, позаботьтесь о том, чтобы в организме было достаточно теплой жидкости. Для сохранения тепла можно воспользоваться пуховыми платками, шерстяными поясами и теплыми носками. Главное – обеспечить равномерный и достаточный обогрев тела, избегая сквозняков и переохлаждения.

Но если симптомы возникают регулярно, необходимо обратиться к специалисту, пройти диагностику и начать соответствующее лечение. Обращение к врачу необходимо:

- когда онемение сопровождается мышечной слабостью и потерей контроля над движениями, такой симптом может указывать на риск инсульта;

- если кожа на конечности меняет цвет, бледнеет или приобретает синеватый оттенок, пропадает чувствительность, такие признаки могут сигнализировать, о тромбозе или других проблемах кровообращения;

- когда, помимо онемения, возникают затруднения дыхания и болевые ощущения в груди, что может быть связано с сердечной недостаточностью или является признаком инфаркта миокарда;

- если вместе с онемением нарушается координация движений, ухудшается зрение, возникает головокружение, это может указывать на патологии в области головного мозга.

Врач, изучив ситуацию, может предложить различные варианты лечения.

Во-первых, медикаментозную терапию, которая включает внутривенные, внутримышечные, внутрисуставные инъекции, прием лекарств, инъекционные блокады. Во-вторых, физиотерапевтические процедуры – магнитотерапию, ударно-волновую терапию или лечение лазером. ЛФК, массаж и кинезиотейпирование тоже дают хорошие результаты. Врач-ортопед может дополнить лечение ношением стелек, ортеза или корсета.

Подход к лечению всегда зависит от диагноза. К примеру, если врач диагностировал у пациента тромбоз, он назначит препараты с содержанием ацетилсалициловой кислоты, а при варикозе – лекарства-венотоники. Если к множественному поражению периферических нервов у пациента привел диабет, будет необходимо нормализовать в крови уровень глюкозы. При дефиците витаминов группы В будет назначен прием таких добавок.

ДИАБЕТУ – НЕТ!

СОВЕТЫ ВРАЧА

Марина Старостина

В середине ноября отмечается Всемирный день борьбы с сахарным диабетом. Он входит в тройку заболеваний, наиболее часто приводящих к инвалидизации населения. Об этом – разговор Оксаны Мезеновой, эндокринологом городской детской поликлиники №13 Екатеринбурга.

- Оксана Александровна, если есть даже специальный день в календаре, связанный с этим заболеванием, значит, проблема стоит очень остро?

- Да, актуальность её обусловлена масштабом распространения сахарного диабета. Сегодня в мире зарегистрировано около 200 млн случаев, но реальное

число заболевших – примерно в 2 раза выше, ведь не учтены пациенты с легкой формой, не требующей медикаментозного лечения. И заболеваемость ежегодно увеличивается во всех странах.

- Что же такое сахарный диабет?

- Это – эндокринное заболевание из-за повышенного содержания сахара в крови и недостатка гормона инсулина. Оно характеризуется устойчивым повышением уровня глюкозы в крови, может возникнуть в любом возрасте и продолжается всю жизнь. При диабете нарушается обмен веществ, он вызывает множественные нарушения в организме в целом. Отчётливо прослеживается наследственная предрасположенность, однако реализация этого риска зависит от множества факторов, среди которых лидируют ожирение и гиподинамия. Различают сахарный диабет 1 и 2 типов. Катастрофический рост заболеваемости связан, прежде всего, с сахарным диабетом 2 типа, доля которого составляет

более 85% всех случаев.

- На какие симптомы необходимо обратить внимание?

- Симптомы сахарного диабета могут быть разными, особенно в начале болезни. Название заболеванию дали древние греки. В переводе с греческого, *diavaíno* – «проходить насквозь», что отсылает к основному симптому сахарного диабета – полиурии, учащённому мочеиспусканию. Человек непрерывно теряет жидкость и стремится восполнить её, выпивая больше воды. Диабет 2-го типа чаще начинается с метаболических нарушений и ожирения. Следует своевременно обратиться к врачу-эндокринологу. Исследование крови на сахар поможет вовремя диагностировать сахарный диабет, что позволит избежать развития тяжелых последствий. Если выявлен диабет, врач подробно рассказывает пациенту, что необходимо делать, расписывает план лечения.

- Это – заболевание на всю жизнь?

- Сахарный диабет 1 и 2 типов – хроническое заболевание, вылечить полностью его невозможно, но современная медицина обладает необходимым инструментарием, чтобы сделать жизнь больного сахарным диабетом ничем не отличающейся от жизни здоровых людей. Однако необходимо своевременно установить диагноз, постоянно следить за уровнем сахара в крови и соблюдать все назначения лечащего врача. Лечение сахарного диабета является комплексным, включает в себя, кроме лекарственных средств, еще специальную диету и физическую нагрузку в необходимом объеме. Диета исключает употребление сахара, снижается количество мучных продуктов и картофеля. Предпочтение отдается медленным углеводам, дающим долговременное чувство насыщения, – бобовым, листовым овощам, злакам. Строгого исключения из рациона вредных продуктов является основой всех предпринимаемых мер.

КАК ВЫБРАТЬ ФИЛЕ МИНТАЯ

К СВЕДЕНИЮ

rskrf.ru

Чаще всего филе минтая или другой рыбы продается в замороженном виде. Чтобы выбрать качественное филе, посмотрите, чтобы на нем не было пятен, желтизны и сухих обезвоженных участков, поврежденных.

Цвет рыбного филе должен быть светлым, однородным. Обращайте внимание на количество глазури на поверхности продукции: она должна быть прозрачной, тонкой и полностью покрывать филе. Избегайте приобретения рыбы, которая покрыта толстой коркой непрозрачной глазури, это может свидетельствовать о низком качестве товара, а также о том, что в период хранения продукта нарушался температурный режим. «Снег» и лед внутри упаковки тоже говорят о нарушении температуры хранения или повторном замораживании, что может привести к потере сочности и ухудшению вкуса рыбы.

Важно, чтобы филе в упаковке лежало отдельно друг от друга, не было заломов, которые указывают на многократную заморозку. При вскрытии упаковки об-



рачайте внимание на запах, он должен быть нейтральным или слегка сладковатым, с легким йодистым оттенком. Любой кислый или резкий «рыбный» запах может являться признаком порчи.

Чтобы выбрать хорошее филе минтая в панировке, обращайте внимание на состояние упаковки – целостность, отсутствие наплывов льда. Внимательно изучите этикетку, обратите внимание на срок годности продукции. Необходимо посмотреть состав, в котором должны быть указаны ингредиенты панировки и пищевая ценность продукта.

Панировка должна содержать как можно меньше различных добавок. Если на филе минтая большое количество панировки, содержание белка будет низким.

КАК ХРАНИТЬ ЗЕЛЕНЬ, ЧТОБЫ НЕ ЖЕЛТЕЛА

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

www.polsov.com

Свежая зелень делает любое блюдо ярче и полезнее. Но часто она уже через несколько дней после покупки вянет. Специалисты по хранению продуктов нашли простое решение. Главный секрет – правильная влажность и доступ воздуха.

Именно эти условия позволяют зелени оставаться свежей до двух недель.

Зелень следует промыть и тщательно обсушить. Затем петрушку, укроп или кинзу можно завернуть в слегка влажное бумажное полотенце. Оно удерживает оптимальный уровень влаги и предотвращает пересыхание. Сверток помещают в контейнер или пакет с отверстиями. Это обеспечивает циркуляцию воздуха и защищает от конденсата.

Хранить зелень нужно в холодильнике в отделении для овощей. Там поддерживаются подходящая температура и влажность. Некоторые хозяйки исполь-



зуют стеклянные банки с крышкой. В них зелень дольше сохраняет аромат и цвет. Важно не забывать проверять состояние зелени каждые несколько дней. Если появляются пожелтевшие листья, их нужно сразу удалять.

Такой способ подходит для большинства видов зелени. Петрушка, укроп и кинза сохраняют свежесть до двух недель. Базилик более капризен и требует особого ухода. Его лучше хранить в воде, как букет, и менять воду ежедневно.

КОВРИК В ВАННОЙ – ПУШИСТЫЙ И МЯГКИЙ

ДОМАШНИЕ ХИТРОСТИ

www.polsov.com

Многие после душа или ванны любят ступать на мягкий, пушистый и теплый коврик, который источает приятный свежий аромат. Первый месяц использования коврик таким и является, а затем утрачивает эти качества.

Чтобы вернуть коврику первоначальный вид, следует помнить о правилах его стирки. Перед отправкой в машинку изделие кладут в ванну, смачивают водой, натирают хозяйственным мылом с обеих сторон, а затем оставляют отмокать на 15 минут.

Если коврик не на жесткой основе, то стирать в машинке можно. В противном случае эту работу следует проделать руками.

Для стирки выбирают температуру не выше 40 градусов. Добавляют гель для стирки. Вместо кондиционера используют лимонную кислоту: в 100 мл воды растворяют 0,5 чайной ложки. После этого коврик снова будет радовать вас.



ЛУЧШИЕ РАСТЕНИЯ ДЛЯ СВЕЖЕГО ВОЗДУХА В ДОМЕ

КОМНАТНОЕ ЦВЕТОВОДСТВО

www.botanichka.ru

У некоторых комнатных растений есть особый тип фотосинтеза: чтобы не терять влагу днём, они держат устьица закрытыми, а открывают их ночью, когда прохладно. И именно тогда начинают вдыхать углекислый газ, что мы выдыхаем во сне. Конечно, это не волшебный очиститель воздуха. Но в спальне такой мягкий, постоянный процесс делает воздух более свежим.



Сансевиерия («тещин язык»). Изящное растение с жёсткими мечевидными листьями, которое очищает воздух и поглощает CO₂ ночью. Выдерживает тень, сухость и редкий полив, помогает сделать атмосферу спальни свежей и спокойной.

Поливают её 1 раз в две недели, зимой – и того реже. Единственное, чего она боится, – это «мокрых ног». Следует поливать строго в грунт и сразу сливать всё лишнее из поддона.



Алоэ вера. Суккулент с мясистыми листьями, который помогает не только для косметологических процедур, но и поглощает углекислый газ ночью. Любит свет и редкий полив, улучшает микроклимат в спальне, создавая ощущение лёгкости.

Алоэ терпим к сухости, но если совсем про него забыть, листья сморщиваются и становятся тонкими. Если грунт сухой на

пару сантиметров вглубь – пора полить.

Поставьте его на подоконник в спальне, если окно выходит на восток или запад. Алоэ любит свет, но от прямого солнца его листья могут побледнеть и стать вялыми.

Каланхоэ. Его часто покупают ради ярких цветочков, но его мясистые листья работают, как маленькие воздушные фильтры. Он компактный, не разрастается, места много не просит. Поливают 1 раз в неделю летом, зимой – 1 раз в 2 недели. Главное – не опрыскивать сами листья, они от капель воды могут покрыться некрасивыми пятнами.



Замиокулькас. Тоже эффективен для очистки воздуха. Его плотные листья улавливают пыль и нейтрализуют летучие соединения, которые выделяются от бытовой химии. Замиокулькас запасает воду в больших клубнях-«картошках» под землёй, перелить его – самое страшное. Поэтому лучше поливать 1 раз в 3 недели. Пыль с листьев обязательно вытирать влажной тряпкой, так они дышат лучше.

Не ставьте его вплотную к батарее, листья могут начать желтеть с кончиков.

Хлорофитум. Он работает днём, поглощает формальдегид, угарный газ и другие летучие соединения. неприхотливое растение с длинными свисающими листьями и «детками» на усах. Абсолютно неприхотлив: растёт в тени, на солнце, в сухом воздухе. Поливают его пару раз в неделю. Идеальное растение для кухни, обожает влажность и отлично справляется с любыми испарениями и запахами.

Не нужно превращать спальню в оранжерею. Достаточно 1-2 растения на 10-15 квадратных метров. Самое главное – протирайте листья! Пыль блокирует устьица, и весь эффект от растения сходит на нет.

САЛАТ С СЕЛЬДЕРЕЕМ, ЯБЛОКОМ И МОРКОВЬЮ

СЕЗОННАЯ КУЛИНАРИЯ

Клара Анчарова, г. Екатеринбург

Потребуется: сельдерей корневой – 200 г, морковь – 100 г, яблоко – 200 г, изюм – 30 г, кунжут – 1 ст. ложка, масло кунжутное – 1 ч. ложка, уксус яблочный – 1,5 ст. ложки, соевый соус – 1 ст. ложка, мед – 1 ч. ложка, зира – 1 ч. ложка без горки, зелень кинзы – 1 ст. ложка, масло растительное – 1,5 ст. ложки.

Приготовление: морковь, яблоко и сельдерей натереть на крупной тёрке. Изюм запарить и выложить в овощи. Сухую сковороду нагреть, сделать средний огонь и добавить кунжут. Обжаривать до легкой золотистости, помешивая. Добавить зиру и жарить еще секунд 30 до появления запаха.



Смешать соевый соус, мед, уксус, два вида масла. Добавить к овощам кинзу, кунжут, зиру. Всё залить заправкой, аккуратно перемешать, и готово!

СПОЕМТЕ, ДРУЗЬЯ**«Случайность»**

Эта песня, которую в свое время исполняли многие певцы, в том числе – и любимая многими Анна Герман, недавно прозвучала в телепрограмме «Привет, Андрей!». Слова песни просит напечатать Любовь Анатольевна из Сысерти.

Слова Евгения Долматовского, музыка Алексея Экимяна

А мы случайно повстречались,
Мой самый главный человек.
Благословляю ту случайность
И благодарен ей навек.

Представить страшно мне теперь,
Что я не ту открыл бы дверь,
Другой бы улицей прошёл,
Тебя не встретил, не нашёл.
И это, кажется, – не тайна,
Что люди с болью и мечтой
Всегда встречаются случайно,
На равных, – грешник и святой.
Любовь и нежность излучая,
Храню тревогу про запас,
Чтоб никогда уже случайность
Не разлучила в жизни нас.

ДЕНЬ БЕСПЛАТНЫХ ПРАВОВЫХ КОНСУЛЬТАЦИЙ**ВАЖНО!**

Состоится 20 ноября 2025 года с 10 до 13 часов.

Место проведения: г. Екатеринбург, ул. Куйбышева, 44А, БЦ «Панорама», 1-й этаж, Штаб общественной поддержки «Единой России» Свердловской области.

На вопросы гражданского, семейного, трудового, земельного, жилищного, социального законодательства, а также на вопросы, касающиеся совершения нотариальных действий, регистрации права на недвижимое имущество и сделок с ним, защиты прав потребителей ответят представители Минюста, Росреестра, Роспотребнадзора, ФССП, Социального фонда и иных органов соцзащиты населения, администрации Екатеринбурга, Госюрбюро, нотариата, адвокатов, юридических клиник вузов.

Бесплатная юридическая помощь будет оказываться всем обратившимся гражданам. Прием – в порядке живой очереди.

Телефон Штаба общественной поддержки: **8 (912) 205-22-71.**

Свердловское реготделение ООО «Ассоциация юристов России»

ПРАЗДНИК «У САМОВАРА»**ДОБРЫЕ СОСЕДИ**

Раиса Гилева
Фото предоставлено УЦНИ

День народного единства – один из самых молодых государственных праздников, в этом году ему исполнилось 20 лет. Но ни его ровесникам, ни более молодому поколению нет нужды пояснять великое значение этого торжества.

Праздник прозвенел во всех городах России фестивалями народного творчества и концертами, народными гуляниями, ремесленными ярмарками, акциями памяти, спортивными состязаниями.

... У входа в Уральский центр народного искусства имени Е. Родыгина гостей встречал самоварище, в котором кипели 415 литров воды! Этот пузатый ветеран знаменитой Ирбитской ярмарки в окружении сотрудников Ирбитского музея народного искусства да развеселые мелодии сразу поднимали настроение гостям праздника. Выпей чайку – забудешь тоску!

Нарядной публике в залах здания было очень интересно, познавательно в царстве всевозможных изделий декоративно-прикладного творчества. Люди дивились посуде и игрушкам ручной работы, изделиям из глины, украшениям из различных материалов, выставке самоваров и чайников.

Артисты из Кургана – ансамбль народных инструментов «Царево городище» – привезли целый «короб» музыкальных фантазий на темы русских народных песен. «Возвращение к истокам» – под таким девизом дарил людям радость курганский коллектив. В его исполнении прозвучали «Коробейники», «Вдоль по Питерской», «Я любила сокола» и другие всеми любимые народные мелодии.

Коллектив «Фолк-Толк» завлек всех желающих в программу с песнями, хороводами, забавами. Все пели частушки, плясали, веселились. А в другом крыле здания дворца царица творческая тишина. Здесь проходили мастер-классы



по росписи самоваров на деревянных формах, изготовлению и украшению брошек, сердечек. Затаив дыхание, дети и взрослые старались овладеть премудростями народного ремесла.

Праздник «У самовара» продолжился в концертном зале имени Лаврова выступлением государственного ансамбля кураистов из Республики Башкортостан. «Для нас это выступление – событие историческое, ведь это – первый фестиваль в творческой жизни нашего молодого коллектива! Мы верим, что звучание курая – священного для нашего народа инструмента – тронет сердца уральской публики и подарит незабываемые эмоции», – сказали башкирские артисты. Их надежды оправдались! В переполненном зале долго звучали аплодисменты. Для многих зрителей знакомство со звучанием курая стало незабываемым впечатлением этого дня.

Как всегда, порадовал зрительскую публику своим выступлением народный артист Российской Федерации Иван Пермяков. От души зрители рукоплескали и ансамблю русской песни «Раздолье».

Самые юные участники концерта – коллектив народного творчества студии народного танца «Спутник» и образцовый коллектив детского центра народного искусства «Озорное колесо» – завершили программу замечательного концерта, который проходил под девизом «Единство народов – в танце, музыке и песне».

Льготный проезд

С 1 декабря 2025 г. в Свердловской области льготный проезд в междугороднем автобусном и пригородном железнодорожном транспорте будет осуществляться **ТОЛЬКО по ЕСК «Уралочка»* и паспорту**.**

8-800-6000-670
www.eskso.ru

Реклама. ООО «САПФИР-ЭКСПЕРТ»

*Соответствующая норма закона Свердловской области внесена 18 июня 2024 г. №190-ОЗ «О внесении изменений в статью 18-1 Закона Свердловской области «О социальной поддержке ветеранов в Свердловской области» и статью 2 Закона Свердловской области «О внесении изменения в статью 14 Закона Свердловской области «О социальной поддержке ветеранов в Свердловской области».

** Или иному документу, удостоверяющему личность.

НАШ САЙТ: газетапенсионер.рф
ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Пенсионер №46 (1276)
подписной индекс: **ПЗ196**
Подписаться можно в почтовых отделениях области с любого месяца
Платеж через ПАО СБЕРБАНК – **ИНН 6659037532**

Общественно-политическое издание. Учредитель ООО «Истоки», г. Екатеринбург, ул. Шувакишская, 2. Газета зарегистрирована 29.10.1999 г. в Уральском региональном управлении Госкомпечаты РФ, рег. №Е-3276. Газета выпускается при финансовой поддержке Министерства цифрового развития РФ.

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

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

Сайт: газетапенсионер.рф

Газета распространяется по подписке, в газетных киосках, почтовых отделениях города и области. Цена – договорная. Газета отпечатана в АО «Прайм Принт Екатеринбург», Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18, корп. Н. Сдача номера в печать по графику – 16.00, фактически – 13.00, 11.11.2025 г. Дата производства 11.11.2025 г. Выход в свет 12.11.2025 г. Тираж 8 900 экз. Заказ 2893.

Гл. редактор Н.Д. Березнякова,

E-mail: ps@mediakrug.ru

Корреспондент Е. Зинковская

Верстка В. Маргиева

Отдел объявлений М. Волкова.

Отдел подписки: 8 955-743-10-48

Подписка на газету «ПЕНСИОНЕР» по QR-коду

