

ПЕНСИОНЕР

ГАЗЕТА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ И ЖДУТ

№ 48 (1278)
26 НОЯБРЯ 2025 г.

Дежурный
по номеру



Вопрос: что
помогает вам
скоротать долгие
предзимние
вечера?

Ваши звонки принимаются
с 27 ноября по 2 декабря.
Звоните
с 10 до 16 часов.

8-904-980-30-77

Врубель Римма
Александровна

КАК НАПОЛНИТЬ МОЛОЧНЫЕ РЕКИ?

Елена Зинковская
Фото автора

О развитии молочной отрасли шла речь на VII агропромышленном форуме «Молоко России – 2025».

Выбор места проведения не случаен

Ключевое событие в сфере молочной индустрии состоялось на площадке екатеринбургского Экспоцентра. Организатором форума выступает ООО «Институт молока» – сообщество профессионалов молочной отрасли. Поддержку мероприятию также оказали Министерство сельского хозяйства РФ, Российская академия наук, Торгово-промышленная палата РФ, Российский союз предприятий молочной отрасли, министерство АПК и потребительского рынка Свердловской области, ассоциация «Животноводы Урала».

«Это традиционный форум, который каждый год проходит в ноябре, но мы меняем локации, потому что для нас крайне важно, чтобы все увидели площадку, на которых производится молоко, где есть и качество, и передовые технологии, – рассказала генеральный директор «Института молока» Татьяна Нагаева. – В этом году организаторы форума решили провести его в Екатеринбурге. Свердловская область выбрана потому, что здесь классные передовые технологии».

Действительно, сегодня по объемам производства молока наш регион занимает 6-е место в России и 1-е место в Уральском федеральном округе. За последние десять лет область увеличила этот показатель в полтора раза, в



прошлом году он достиг 870 тысяч тонн.

От имени губернатора Свердловской области Дениса Паслера участником поприветствовал первый заместитель главы региона Алексей Шмыков: «Молочное животноводство – не просто сек-

тор экономики. Это многовековые традиции, они гарантируют качество сырья, из которого изготавливают продукцию для нашей огромной страны. Российские производители молока относятся к своему делу с большой ответственно-

стью и любовью, постоянно развивают отрасль, укрепляя продовольственную безопасность нашей страны. Благодарю организаторов за выбор Екатеринбурга для проведения форума.

Продолжение на стр. 2

ВОЗРАСТ НЕ ПОМЕХА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ВЕН!

ВЫЛЕЧИТЬ ВАРИКОЗ БЕЗ ОПЕРАЦИИ МОЖНО В МНОГОПРОФИЛЬНОМ МЕДИЦИНСКОМ ЦЕНТРЕ «АНГИО ЛАЙН»

Варикозная болезнь нижних конечностей – самое распространенное заболевание человека. Оно может привести к тяжёлым, а порой и фатальным осложнениям: кровотечения из варикозных вен, трофические язвы, тромбофлебит и другие. Избежать этого можно, только избавившись от варикозных вен.

«Старые» операции с разрезами под наркозом остались в прошлом. Сейчас все проще: пришёл пациент к врачу, тот сделал ему укол в вену, надел специальный чулок, если необходимо, – и можно домой. Современные технологии позволяют гарантированно избавить человека от варикозных вен, даже большого размера без единого разреза и наркоза.

Сосудистые хирурги медицинского центра

«Ангио Лайн» успешно лечат пациентов, в том числе преклонного возраста (самому пожилому было 92 года), с запущённым варикозом. Здесь работают врачи с солидным опытом, доктора медицинских наук и врачи высшей категории.

В клинике практикуют все сертифицированные в РФ методы лечения варикозной болезни: биоклей VenaSeal (не требует ношения компрессионного трикотажа), радиочастотную облитерацию, лазерную коагуляцию, все виды склеротерапии, термокоагуляция. Помощь получают пациенты даже с тяжелой сопутствующей патологией. К тому же

• предлагается бесплатное наблюдение у сердечно-сосудистого хирурга в течение 6 месяцев после операции



• возможно пройти лечение в рассрочку и по полисам ДМС
С 1 по 31 декабря в клинике действует спецпредложение: если после консультации флеболога вы решите пройти лечение варикозной болезни*, вам вернется стоимость первичного приема! Эта сумма будет учтена в качестве скидки на операцию.
Если вы чувствуете тяжесть в ногах, отеки, судороги по ночам – не откладывайте визит к флебологу на потом. Записывайтесь на консультацию уже сегодня! Успейте воспользоваться выгодным предложением!

*лечение должно быть начато не позднее месяца после визита

Запись на прием: 8 (343) 304-63-46

www.mc-angio.ru

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

Реклама. Л041-01021-66/00351875 от12.07.2018; ООО Медицинский центр «АНГИО ЛАЙН» ИНН 6679072359 ОГРН 1156658027228

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА

КАК НАПОЛНИТЬ МОЛОЧНЫЕ РЕКИ?

Продолжение. Начало на стр.1

Свердловская область входит в десятку регионов по объему производства молока, у нас более 300 крупных и средних сельхозорганизаций, свыше 600 крестьянско-фермерских хозяйств. К концу 2025 года мы планируем произвести более 875 тысяч тонн молока», – отметил Алексей Шмыков.

С каждым годом аудитория агропромышленного форума «Молоко России» увеличивается. В этом году в уральскую столицу съехались более 1,5 тысячи представителей сельскохозяйственной отрасли из 68 регионов нашей страны и 7 государств. Это руководители крупных молочных комплексов, компаний и холдингов, кооперативов и фермерских хозяйств, которые занимаются производством и переработкой молока и мяса; специалисты по селекции и племенному животноводству; производители оборудования и технологий для производства и переработки молочной продукции, поставщики кормов, ветеринарных препаратов; ученые, эксперты и аналитики по маркетингу, финансам, логистике, частные и государственные инвесторы.

Насыщенная деловая программа

Важнейшие для отрасли вопросы участники форума обсудили на пленарных заседаниях, секциях и «круглых сто». С центральным докладом выступила Людмила Маницкая, председатель совета и директор Молочного союза России. Она представила комплексный анализ состояния молочной промышленности, осветив вопросы текущей динамики производства и переработки молока, производства молочной продукции, баланса спроса и предложения на молочном рынке и в потребительском секторе, проблем сырьевого обеспечения, экспорта и импорта, достижения самообеспеченности и укрепления продовольственной безопасности, государственной поддержки АПК и ее роли в системном развитии отрасли.

Министр агропромышленного комплекса и потребительского рынка Свердловской области Анна Кузнецова дала оценку ситуации в молочном животноводстве региона. На сегодняшний день Средний Урал обеспечивает около 79% внутренней потребности в молоке, в 2024 году объем производства составил 872 тысячи тонн. «Молочное скотоводство – ключевое направление для нашего региона, наш локомотив сельхозпроизводства. Примерно 70% валового регионального сельскохозяйственного продукта создается именно в этой отрасли. До настоящего времени молочное скотоводство в Свердловской области в основном развивалось интенсивным способом за счет роста продуктивности. С 2000 года удой на одну фуражную корову увеличился более чем в 3 раза и в 2024 году составил почти 9 тысяч килограммов молока. Благодаря росту продуктивности на фоне продолжающегося сокращения поголовья региону удалось вернуть положительную динамику по объему производства молока», – рассказала Анна Кузнецова.

В пленарном заседании первого дня также приняли участие советник министра сельского хозяйства РФ

Ольга Абрамова; академик РАН Петр Чекмарев. Они анализировали перспективы развития молочной отрасли на предстоящие десять лет, разбирали внедрение современных технологий в сельскохозяйственное производство, цифровизацию и инновационные инструменты управления в агросекторе. Также участники обсудили, как увеличить молочную продуктивность коров в рамках селекционно-племенной работы; интересовались, какие меры поддержки от государства можно получить, как наладить системы сбыта, как минимизировать потери продукта, в каких инвестиционных проектах можно принять участие.

Выставка достижений

Аналитические выступления экспертов не были оторваны от реальных результатов аграриев-практиков. Это наглядно подтвердила выставка, где ведущие компании России представляли селекционные семена кормовых растений, ветеринарные препараты,



витаминные добавки, новейшее оборудование, современные технологии, которые уже успешно применяются в молочном и мясном животноводстве.

Так, представитель белорусской компании «Лабфарма» с гордостью рассказывал о выпускаемых в Минске препаратах: «Все, что представлено на стенде и в каталогах, – наше собственное производство. Наши продукты с успехом используются в хозяйствах Республики Беларусь, Российской Федерации, Казахстана. Например, отлично себя показали гепатопротектор «Рунеон-Био» и кормовая добавка «Эмулип», улучшающая пищеварение крупного рогатого скота. Есть у нас и уникальная станция для пенной обработки копыт. Ведь болезни конечностей являются бичом современного животноводства. А пенная обработка специальным препаратом дает отличный эффект – не только очищает копыта животных от грязи, но и препятствует развитию болезнетворных бактерий. Такой «педикюр» коровам очень нравится. Заботясь о здоровье животных, мы получаем более здоро-

вое стадо, которое дает нам больше молока и мяса».

Кроме серьезной информации участников форума поджидало немало приятных сюрпризов. Здесь можно было провести фотосессию, продегустировать продукцию местных фермерских хозяйств, поприветствовать маленького симпатичного дрона, который парил над головами посетителей, и даже ... «подойти» корову. Конечно, это была не живая буренка, а ее макет, поэтому из вымени вместо молока вытекал сладкий ликер.

Экскурсии в лучшие хозяйства

Третий день форума «Молоко России» традиционно посвящен экскурсионно-образовательной программе с посещением лидирующих хозяйств Свердловской области. Участники посетили агрофирму «Ирбитская», Богдановичский комбикормовый завод, сыроварню «Гран РЭ», «Уралплемцентр», ветлабораторию «Агроплем» и НП «Искра».



варных ферм, современный молочный комплекс на 1400 коров с доильной каруселью, собственный комбикормовый цех и элеваторы для хранения зерна. Здесь работают более 600 сотрудников.

Слово – участникам

Три дня активной работы форума еще раз подтвердили высокий интерес к развитию практических решений, позволили участникам обсудить реальные вызовы, стоящие перед хозяйствами, познакомиться с лучшими практиками Свердловской области. «На этом форуме мы увидели, насколько интересна, многогранна и многопрофильна сельскохозяйственная отрасль. Самое главное для меня сегодня – набраться опыта, посмотреть, как мы можем улучшить продуктивность своего стада», – поделилась впечатлением гендиректор сельскохозяйственного предприятия «Мокрое» из Липецкой области Ирина Бачурина.

«Седьмой агропромышленный форум «Молоко России» стал знаковым событием, – считает руководитель направления кормопроизводства ССХ «Золотой початок» из Воронежской области, доцент кафедры растениеводства РГАУ им. Тимирязева Иван Виноградов. – Это хорошая возможность обменяться практическими наблюдениями, услышать запросы хозяйств».

Ранее перспективы развития молочного животноводства на Среднем Урале губернатор Свердловской области Денис Паслер обсудил с министром сельского хозяйства России Оксаной Лут. «За последние десять лет объемы производства увеличились в полтора раза. В наших планах – повысить эти показатели, укрепив животноводческий комплекс региона», – отметил губернатор. Он также рассказал, что среди перспективных проектов региона – строительство фермы в селе Башкарка Горноуральского городского округа. Между правительством региона и совхозом «Шумихинский» подписано инвестиционное соглашение на сумму 2 миллиарда рублей.

НАСТАВНИК – ЭТО ЗВУЧИТ ГОРДО!

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Наталья Березнякова
Фото: oblgazeta.ru

Столкнувшись в 2024 году с серьезным дефицитом кадров в самых разных отраслях, государство начало целенаправленно проводить политику подготовки новых работников, опираясь на опыт тех, кто трудится по избранной специальности не один десяток лет.

Изменения в законодательстве

В России вновь зазвучала тема наставничества, некогда широко распространенного в СССР. А кому, как не ветеранам предприятий, передавать опыт и знания новым кадрам?

Трудовой кодекс РФ до марта 2025 года не регулировал отношения, связанные с наставничеством. С марта 2025 года ТК РФ дополнился новой нормой – статьёй 351.8, которая устанавливает правила оформления и оплаты наставничества. Затем было принято и Распоряжение Правительства Российской Федерации от 21 мая 2025 г. № 1264-р «Об утверждении Концепции развития наставничества в РФ на период до 2030 г.».

Конечно, и до принятия этих документов более опытные сотрудники передавали знания молодежи на многих предприятиях, однако в последние пять лет за модернизацию этой системы взялись на государственном уровне. В рамках национального проекта «Демография» с 2019 года действует отдельный спецпроект «Квалификация – наставник», посвященный подготовке новых кадров непосредственно на рабочем месте. За это время в нем поучаствовали более 900 организаций, их лучшие наработки сегодня тиражируются по всей России.

Опыт Среднего Урала

Среди регионов, которые успешно реализуют практики наставничества, значится и Свердловская область. В октябре у нас состоялся региональный чемпионат педагогов и наставников, который собрал 260 представителей крупных российских компаний металлургической, горнодобывающей, энергетической и машиностроительной отраслей.

В соревнованиях приняли участие 6 сборных команд Свердловской области. В состав каждой команды входили четыре мастера производственного обучения из техникума и три наставника от предприятия. Они состязались в мастерстве наставничества, решая производственные ситуации, где требуется совет опытного работника.

Первое место заняла команда предприятия «Киберсталь» и Первоуральского металлургического колледжа. На втором месте – команда в составе сотрудников опытного конструкторского бюро «Новатор» и Свердловского областного педагогического колледжа. Бронзовую медаль завоевала команда Уральского завода гражданской авиации и Уральского политехнического колледжа.

Движение наставничества в трудовых коллективах активно поддерживает и Федерация профсоюзов Свердловской области. Об этом мы говорим с руково-

дителем федерации А.Л. Ветлужских.

- Для нашего региона очень важно развивать кадровый потенциал промышленных предприятий, – отмечает Андрей Леонидович. – Один из лучших способов помочь молодым специалистам освоиться на производстве – система наставничества. Благодаря такому взаимодействию опытные мастера и ветераны чувствуют себя востребованными, а молодые сотрудники быстрее вникают в работу и усваивают традиции предприятия.

- В последние годы Урал тоже ощутил существенный кадровый «голод»?

- Да, в последние два года во многих сферах, в первую очередь – на производстве, в образовании, медицине нашего региона был значительный дефицит кадров. А в каких-то отраслях, напротив, имелся переизбыток. Работодатели задумались над тем, как наладить переток кадров, пытались создавать стимулы для привлечения новых работников. При этом нужно было ускорить вхождение человека в профессию – как молодых ребят, которые только начинают трудовой путь, так и тех, кто пришел из

Ветераны – те самые люди, которые как раз и могут быть отличными наставниками, оставаться в коллективе, чувствовать себя востребованными и передавать новым работникам свой опыт.

других отраслей экономики. Раньше такой активности и, соответственно, четкой организации введения новичка в профессию не было. Приходили на предприятие 10 новых человек, они как-то осваивали нужные навыки. А сейчас сразу 50 человек пришли, им необходимо наладить ускоренное получение практических навыков, знание требований охраны труда, чтобы человек в первый же день не получил травму. И, конечно, чтобы специалист не ушел с нового места работы, нужно познакомить его с корпоративной культурой, окружить вниманием коллектива, чтобы ему было психологически комфортно с новыми коллегами. Освоение профессии, знание основ безопасности и благоприятный психологический климат – все это и входит в тему наставничества.

- В чем «интерес» профсоюзов в создании эффективной системы наставничества?

- Сегодня организация наставничества подразумевает тщательный подбор самих наставников, обучение их необходимым навыкам работы с теми, кому они передают свое мастерство, и, конечно, мотивация наставников. Мы, профсоюзы, тоже заинтересованы в этом вопросе. Хотя это вроде прежде всего забота работодателей, но профсоюзы помогают им в построении системы наставничества, ведь чем быстрее с помощью наставника новичок освоится в новом коллективе, приобретет нужную квалификацию, тем скорее он начнет получать более высокую заработную плату. А достойная оплата труда – цель деятельности профсоюзов.

Также если сам наставник является профактивистом, он поможет и своему подопечному влиться в ряды профсоюзного движения, в активную общественную жизнь на предприятии. Поэтому мы занимаемся этим направлением и через коллективный договор, где предусма-



А.Л. Ветлужских, Федерация профсоюзов Свердловской области

триваются гарантии наставников, помогаем подбирать людей из профактивов в ряды наставников.

Ежегодно во всем мире 7 октября про-

первую очередь рассматриваем как основу системы наставничества. Человек, который отдал родному производству не один десяток лет, обладает всеми названными качествами, но которому уже тяжело в силу возраста или по состоянию здоровья 8 часов стоять у станка. Или он уже пенсионер, но еще готов помочь предприятию своими знаниями, навыками. Таких работников и нужно определять в наставники: снижается физическая нагрузка, зато повышается интеллектуальная, творческая. Поэтому ветераны – те самые люди, которые как раз и могут быть отличными наставниками, выполнять менее физически трудные функции, но при этом оставаться в коллективе, чувствовать себя востребованными, передавать новым работникам свой опыт. Эта очень ответственная работа – в интересах и самого ветерана, и его наставляемого, и предприятия, и страны.

- Какие варианты стимулирования деятельности наставника есть на предприятиях нашей области?

- Главный стимул, как я сказал, – то, что специалист, несмотря на возраст, остается востребованным. А традиционные формы стимулирования наставников – это доплата примерно 10 процентов к окладу. На разных предприятиях эта цифра варьируется; где-то наставникам предоставляют отгулы. Конечно, важны и моральные поощрения – награды, грамоты. То есть система поощрения разная, но принципиально то, что всем в коллективе должно быть понятно, насколько труд наставника нужен и важен, чтобы и другие работники хотели быть наставниками.

- Сами работодатели как к этому относятся?

- Если еще несколько лет назад работодатели не очень хотели тратить силы и деньги на развитие системы наставничества, то в условиях дефицита кадров последних нескольких лет они активно стали развивать эту практику, плюс политическая воля государства – не случайно появились новации в трудовом законодательстве. Работодатели при поддержке и во взаимодействии с профсоюзами активизировали свои действия по укреплению и развитию системы наставничества.

ходит День действий за достойный труд. В России в этом году решили, что надо поговорить о возможности усиления наставничества как государственной системы. В Свердловской области в этот день проанализировали практики наставничества и на предприятиях, подумали о вариантах поддержки наставничества на уровне региона. Проходило мероприятие и в доме правительства, где собрались несколько сотен человек, и в режиме онлайн в 70 муниципалитетах, на прямой связи были главы территорий, представители профактива. Выступали губернатор Денис Паслер, представители заводов, все говорили о важности и нужности поддержки наставничества на уровне государства.

- Сегодняшний наставник – кто он? Какими качествами он должен обладать?

- Если, к примеру, в германской школе наставник – просто профессионал, возможно, дополнительно обладающий педагогическими навыками, то в советской и, соответственно, российской системах наставничества он, конечно, тоже профессионал, но и обязательно – моральный авторитет для подопечного. Для нас важно, чтобы наставник нес любовь к профессии, к своему предприятию, к качественному, честному, высокопроизводительному труду. Чтобы мог поделиться с новичком гордостью за предприятие, за то, что предприятие имеет ордена, производит очень нужную продукцию, что в коллективе есть и лауреаты разных премий, и орденосцы. И, конечно, что профессия, навыками которой он делится с подопечным, очень уважаемая и важная. Кроме того, если наш наставник, как я уже сказал, – сам член профсоюза, он обязательно сумеет вовлечь в общественную работу и своего ученика.

Неслучайно среди наставников много ветеранов. Мы вообще именно их в



Дежурный по номеру
Наталья Горбачева

ЦЕНЫ РАСТУТ, А КАЧЕСТВО ПАДАЕТ

Понятие качества многогранно и связано с тем, что мы называем благами цивилизации и уровнем жизни. В каких условиях мы живем, чем дышим, как питаемся, одеваемся, лечимся – эти вопросы формируют повестку Всемирного дня качества. Он отмечается ежегодно в середине ноября.

«Едим свое, чтобы жить»

В этот день эксперты, предприниматели и представители власти организуют деловые форумы, проводят конкурсы и «уроки качества». Словом, делятся успешными практиками и обсуждают проблемы, число которых, по мнению наших читателей, не снижается, а растет.

Анатолий Афанасьевич из села Ницинское Ирбитского района пришел к выводу, что самые ценные для человека продукты на прилавках магазинов – неважного, а то и откровенно плохого качества. С овощами и фруктами читатель проблему давно решил: он выращивает их на садовом участке. Говорит, мол, свое яблочко съешь, и душа поёт. За мясными продуктами ездит в Ирбит, где есть колбасы и мясо сельхозкооператива «Килачевское». «У килачевцев хорошее качество продукции. Как только зима наступает, я покупаю половину поросенка. Нам с супругой надолго хватает», – рассказывает Анатолий Афанасьевич.

Рыбу он тоже употребляет регулярно, но только ту, что выловил сам. Благо, в местном озере водятся караси. «В Ирбите есть рыбный магазин, но там нет свежей рыбы. Лежит высохшая от старости треска или пожелтевшая селедка. Лучше я карасиков наловлю. А если питаться тем, что предлагают магазины, то это – прямой путь к болезням. Мы ведь – то, что едим, поэтому к пище надо относиться серьезно и избирательно», – уверяет собеседник.

Екатерина Степановна из Екатеринбурга солидарна с этим мнением: в магазине внимательно смотрит состав продуктов и выбирает то, что ближе к натуральному.

«Предъявлять претензии, по-моему, глупо. Лучше покупать то, что соответствует твоим представлениям о качестве, вкусе. И вчитываться в состав на этикетке», – подчеркивает она.

Из «молочки» читательница отдает предпочтение талицкому молоку. «Хороший дегустатор молочной продукции – моя кошка. Талицкое молоко она пьет с удовольствием, а предложи ей «молочку» другой фирмы, посмотрит с укоризной, отвернется и уйдет», – смеется Екатерина Степановна.

А вот нынешнюю колбасную продукцию она не покупает и вспоминает, какой вкусной была даже самая простая советская колбаса. «Моя гражданская позиция заключается в том, что если сомневаешься в качестве товара, то не бери его! Если перестанем покупать такую колбасу, производители рано или поздно задумаются о качестве», – выразила уверенность пенсионерка.

Сергей Леонидович Мелкозеров из Верхней Туры возмущен качеством услуг в государственных медучреждениях: «Некоторые анализы можно выполнить только за деньги. Как правило, это дорогие анализы, и они действительно лишь несколько дней. При некоторых видах заболеваний без них не положат в стационар. Но, помимо анализов, для госпитализации требуются разные справки, которых порой не допросишься в поликлиниках. Приходится доказывать, умолять, чтобы выдали документ. Хотя это порой – пятиминутное дело. Спрашивается, зачем мучать людей?».

Есть у собеседника вопросы и к качеству и безопасности продуктов. «К примеру, на полке стоят несколько одинаковых тортов. На ближайшем изделии этикетка указывает, что срок годности – с сегодняшнего дня по такое-то число, а на его «собратьях» – с завтрашнего или послезавтрашнего дня плюс несколько суток. Читаешь и диву даешься. Естественно, возникает сомнение. Что это, как не обман», – полагает он.

Массовый спорт – особенная традиция

У нашего постоянного читателя **Владимира Викторовича Шипулина** из Верхних Серег среди приоритетных тем для бесед с дежурным по номеру одна связана с массовым спортом. У каждого крупного предприятия СССР была своя спортивная команда.

«Я до 46 лет играл в хоккей, многие годы тренировал детей», – вспоминает Владимир Викторович. Он приветствует сегодняшнее возрождение традиций массового спорта, но до результатов Советского Союза, как говорит, «тянуться и тянуться». «У меня есть много материалов из истории спорта, я слежу за тем, что сейчас происходит в этой сфере. Недавно прочитал статью об установке памятника на могиле известного хоккеиста Николая Дуракова и сразу вспомнил 1974 год. Николай Дураков, ему тогда было 40 лет, приезжал к нам в Верхние Серги. Мы его приветствовали, радовались, а я вручил ему приз от нашей спортивной команды и горжусь этим», – признался ветеран.

Все та же «безнадега»

О мытарствах жителей «многоквартирника» №8 на улице Школьной в Екатеринбурге «Пенсионер» писал неоднократно. Двухэтажный дом, которому более 60 лет, расположен на окраине уральской столицы – в поселке «станция Сысерть» Чкаловского района. Он построен без капитального фундамента, отсутствует централизованная канализация. При этом участок с выгребной ямой несколько лет назад отмежевали и отдали под новое строительство.

Понятно, что управляющие компании неохотно берут такие дома на обслуживание. Не заманишь даже повышенным тарифом. То есть дом, о котором идет речь, сейчас без присмотра.

«Дом наш по весне и в сезон дождей подтапливают грунтовые воды. Вода поднимается высоко, откачивать её некому. Жить невыносимо из-за гнилого запаха, плесени, сырости. Подъезды не закрываются, так как дышать нечем. Стены жутко скрипят, дом проседает. Кажется, что вот-вот рухнет...» – сокрушается жительница первого этажа **Ольга Генриховна Костюкова**.

В администрации Чкаловского района знают историю дома, который следует признать аварийным и расселить. Но полномочий, позволяющих собрать комиссию и оценить состояние жилого объекта, у местных властей нет. Вот и приходится жильцам, большинство из которых – пенсионеры, без конца ходить по надзорным инстанциям и властным структурам. «А что делать? В дверь не постучишь, её и не откроют. Будем стучаться, другого выхода нет», – говорит Ольга Генриховна.

Обращались за помощью к юристам Центра защиты прав граждан. «Они приехали, сделали фото внешних и внутренних частей дома. Подготовили пакет документов и направили его в прокуратуру, в «Госжилстройнадзор», куда мы уже обращались неоднократно, но не получили ответа», – вздохнула пенсионерка.

Ломать – не строить

«Коммунальный SOS: тонем в нечистотах», – начинает разговор житель поселка Калиново Невьянского района **Иван Иванович Свайкин**. Он неоднократно обращался в разные коммунальные службы с просьбой заменить старый насос, вернуть ставки слесарей, электриков.

«Раньше в поселке были свои специалисты, теперь их сократили, и мы по долгу ждем, когда устранят поломки и аварии службы из Невьянска. У нас – вечная оптимизация, в ходе которой ломают нормально работавшие структуры. А ломать, как известно, – не строить. И нам, местным потребителям коммунальных услуг, давно понятно, что ремонтировать насос бесполезно. После замены деталей он какое-то время работает и вновь ломается. И бежит река из нечистот по улице... Как-то три недели подряд бежала. А мы ведь живем у озера Таватуй, есть опасность попадания грязи в этот природный источник», – беспокоится пенсионер.

Поселковую больницу закрыли давно. Взамен предоставили ФАП с одним терапевтом и фельдшером. «А когда требуются врачи «узких» специальностей, едем в Невьянскую районную больницу. Добраться туда можно лишь на электричке в утренние часы. Другого общественного транспорта нет, так как нет прямой дороги. Строить трассу вокруг озера никто не планирует. Случается, нанимаем такси, но поездка обходится в 3 тысячи рублей. Цены растут, а качество хромает», – вздыхает Иван Иванович.

К счастью, в Калиново исправно работает почта, что для уральской глубинки, да и для Екатеринбурга в последние годы – редкость. Жители поселка довольны работой почтальона и уютным отремонтированным помещением отделения.

СТАТИСТИКА

Дежурному поступил **21** звонок

из Асбеста, Верхних Серег, Первоуральска, Пышмы, Верхней Туры, Невьянского района, Нижнего Тагила, Каменска-Уральского и Екатеринбурга.

ПЕРВЫЙ



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

РОССИЯ



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

НТВ



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

МАТЧ ТВ



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

КУЛЬТУРА



06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20 Д/Ф «ПЕРВЫЕ В МИРЕ» 16+
07.35 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА 16+

Домашний



06.30, 05.20 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.20, 04.30 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

ТНТ



07.00, 08.00, 02.30, 03.15, 04.00, 04.45 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+

ЗВЕЗДА



05.00 Х/Ф «ВРЕМЯ ВЕРНУТЬСЯ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 СМЕХ, ДРОЖЬ И ВИДЕО 16+

СПАС



06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00 Д/Ф «СЕСТРЫ МИЛОСЕРДИЯ» 16+

5 канал



06.20, 09.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» 16+

ТНВ



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

ОТВ



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

СТС



06.00, 05.05 Т/С «СЕНЯ-ФЕДЯ» 16+
06.30 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+

ТВ3



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

РЕН ТВ



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

ВТОРНИК, 2 ДЕКАБРЯ

ПЕРВЫЙ



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

РОССИЯ



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

НТВ



04.50, 08.25, 10.35 Т/С «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СЕВЕРНЫЕ РУБЕЖИ» 16+

МАТЧ ТВ



08.00, 16.55 ТАЙНЫ ЗВЕЗД СПОРТА 12+
08.30 НАШИ ИНОСТРАНЦЫ 12+

КУЛЬТУРА



06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+

Домашний



06.30, 05.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 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, 14.50, 16.45, 17.10, 04.00 Т/С «РАЗВЕДЧИКИ» 16+

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+

СПАС



06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00 Д/Ф «СВЯТИТЕЛЬ ФИЛАРЕТ (ДРОЗДОВ). ЦИКЛ ДЕНЬ АНГЕЛА» 0+

5 канал



06.00, 09.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» 16+

ТНВ



06.00, 13.05, 01.10 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.10, 22.15 КОНЦЕРТ 12+

ОТВ



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

СТС



06.00, 05.10 Т/С «СЕНЯ-ФЕДЯ» 16+
06.35 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+

ТВ3



06.00 МУЛЬТФИЛЬМ 0+
08.00 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+

РЕН ТВ



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

ПЕРВЫЙ 1

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

РОССИЯ 1

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

НТВ

05.00 08.25, 10.35 Т/С «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СЕВЕРНЫЕ РУБЕЖИ» 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00, 16.55 ТАЙНЫ ЗВЕЗД СПОРТА 12+
08.30 ГОЛЕВАЯ НЕДЕЛЯ. РФ 6+
09.00, 11.00, 14.55, 17.30 НОВОСТИ

КУЛЬТУРА K

06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.50 13.30, 00.10 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ 16+

Домашний

06.30, 05.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.20, 04.40 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

ТНТ

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

05.20, 14.50, 17.10, 04.00 Т/С «РАЗВЕДЧИКИ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «ЛЕДЯНОЕ СЕРДЦЕ СЕВЕРИНЫ» 16+

СПАС

06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00 Д/Ф «СЕРДЦЕ ВОИНА» 0+
12.00, 00.05 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+

5 канал

06.00, 06.45, 07.25, 08.15, 09.30, 09.35, 10.25, 11.20, 12.05 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» 16+

ТНВ

06.00, 13.05, 01.10 ПАНОРАМА 16+
08.00, 22.25 КОНЦЕРТ 12+
08.30 Т/С «ДУША ЖДЕТ ТЕПЛО» 16+

ОТВ

06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55 ПОГОДА НА ОТВ 16+
08.00, 12.00, 15.00, 22.30 СОБЫТИЯ 16+

СТС

06.00, 05.20 Т/С «СЕНЯ-ФЕДЯ» 16+
06.20 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
08.05 Т/С «КУХНЯ» 12+

ТВ3

06.00, 05.45 МУЛЬТФИЛЬМ 0+
08.00 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+

РЕН ТВ

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

ЧЕТВЕРГ, 4 ДЕКАБРЯ

ПЕРВЫЙ 1

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

РОССИЯ 1

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

НТВ

05.00, 08.25, 10.35 Т/С «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СЕВЕРНЫЕ РУБЕЖИ» 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00, 17.00 ТАЙНЫ ЗВЕЗД СПОРТА 12+
08.30 ВИД С ВЕРХУ 12+
09.00, 09.30, 17.30 НОВОСТИ

КУЛЬТУРА K

06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.50 13.30, 00.10 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ 16+

Домашний

06.30, 05.35 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.20, 04.45 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

ТНТ

07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 05.50, 06.20, 06.40 Т/С «ИНТЕРНЫ» 16+

ЗВЕЗДА

05.25 Т/С «РАЗВЕДЧИКИ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 17.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «ЛЕДЯНОЕ СЕРДЦЕ СЕВЕРИНЫ» 16+

СПАС

07.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
10.00 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+
10.25 ЛЕТО ГОСПОДНЕ. ВВЕДЕНИЕ ВО ХРАМ БОГОРОДИЦЫ 6+

5 канал

06.00, 09.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» 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 «ДУША ЖДЕТ ТЕПЛО» 16+

ОТВ

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

СТС

06.00, 04.50 Т/С «СЕНЯ-ФЕДЯ» 16+
06.30 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
08.05 Т/С «КУХНЯ» 16+

ТВ3

06.00, 05.45 МУЛЬТФИЛЬМ 0+
08.00 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+

РЕН ТВ

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

ВАЖНЕЕ ЗАКОНОВ – ЛЮБОВЬ!

Окончание.
Начало в «Пенсионере» №46.

ИНИЦИАТИВА

Ирина Зеленцова
Фото из архива АНО СОН
«Наш Малахит»

В прошлом выпуске газеты мы начали разговор с руководителями Автономной некоммерческой организации социального обслуживания населения «Наш Малахит», расположенной в Орджоникидзевском районе Екатеринбурга, об услугах, которые организация предоставляет разным категориям граждан, нуждающимся в социальной поддержке общества.

Сегодня речь пойдет о том, как заключить договор с организацией, какие услуги можно получить, какова их стоимость, и о многом другом. На вопросы отвечает директор АНО СОН «Наш Малахит» Ольга Сергеевна Рудакова и заместитель директора Эльвира Мударисовна Год.

- Есть люди, которые уверены, что собирать кучу справок для оформления подобной помощи немощному человеку долго и проблематично. Бегать по инстанциям... Что необходимо, чтобы встать на учет и получать реальную помощь?

- Позвоните в «Наш Малахит» по телефону: 8 (343) 278-91-02 и получите консультацию. К вам выйдет наш специалист, поможет оформить необходимые документы на дому, чтобы сделать процесс получения социальной поддержки более простым и удобным для граждан.

- Каковы расценки на ваши услуги?

- На нашем сайте: nash-malahit.office-pko.ru в открытом доступе представлены все тарифы. Например, доставка продуктов из ближайшего к дому магазина – 14 рублей 78 копеек. Упомянутая уже прогулка с собакой в течение 30 минут – 150 рублей. Смена подгузников для лежачих больных с гигиеной – 300 рублей. В государственном центре соцобслуживания такой услуги нет. А мы предоставляем.

- Что из услуг пользуется наиболь-

шим спросом у подопечных?

- Конечно, доставка продуктов, лекарств, оплата коммунальных услуг.

- Например, мне нужно сделать уборку в доме и приготовить покушать. Я должна буду оплатить соцработнику по часовому тарифу?

- У нас есть четко расписанные стандарты по времени работы, в том числе – на выполнение работ. Вы заплатите за конечный результат. Одно время отводится на уборку квартиры, другое – на приготовление еды. Соцработник уложится в определенный стандарт срок. Например, помывка клиента в ванной – стоимость 4 рубля. Сюда входит помощь в раздевании, перемещении в ванну или душ, проведение помывочных процедур, наблюдение за состоянием клиента с целью предотвращения ухудшения самочувствия, помощь при выходе из ванны, в обтирании полотенцем, в одевании. Периодичность предоставления – 4 раза в месяц. А если клиент хочет чаще принимать ванну – пожалуйста!

- Вы уже говорили, что сотрудничаете с Красным Крестом. Кто еще ваши постоянные партнеры?

- Мы работаем с депутатами, различными спонсорами, среди которых – благотворительные фонды «Святая Екатерина», «Старость в радость», а также Русская медная компания. Для наших клиентов действует много различных бонусов – совершенно бесплатных. Предполагается большая обширная акция «Обустройство дома различными средствами реабилитации». Прежде всего это поручни, сидения в ванную, накладки на унитазы, ступеньки-лесенки, чтобы зайти в ванну. Это все предоставляется бесплатно. Наши сотрудники ведут учет граждан, нуждающихся в социальной поддержке, в зависимости от необходимых им форм помощи и периодичности ее оказания. Помощь может быть и разовая. В первую очередь ее оказываем малоимущим и одиноким людям. «Российский Красный Крест» весь прошлый год предоставлял нам каждый месяц по 40 наборов для малоимущих. Активно сотрудничаем и с газетой «Пенсионер». Социальный работник приносит свежую газету своему подопечному. Доставляем по



всему району благотворительные обеды всем желающим, которые оставляли заявки: ежедневно – более 100 обедов. На минувший День пожилого человека с нами связался детский интернат: они предоставили 35 продуктовых наборов. Депутат гордумы Дмитрий Николаев предоставил около 50 чайных и кофейных наборов. Фонд «Святой Екатерины» дает 10 наборов ежемесячно. Всех спонсоров мы сердечно благодарим за помощь!

- Какие общественные мероприятия вы проводите? Есть у подопечных особо полюбившиеся?

- Это поздравление с праздниками, днями рождения. Поздравляем с Днем пожилого человека. Уже ведем подготовку к новому году праздникам.

- Взаимодействуете ли вы с другими районными центрами? Каковы дальнейшие планы в работе?

- Мы обмениваемся опытом: делимся своими наработками, сами берем что-то полезное на заметку. Анализируем уровень социально-бытового обеспечения подопечных, реализуем новые формы помощи в соответствии с нуждами общества. Пишем и выигрываем различные гранты, участвуем в проектах, которые помогают нам предоставить качественное обслуживание нашим подопечным. Трижды удалось реализовать грант «Мастер на пороге». Средства пошли на выполнение бесплатных ремонтов ванных или туалетных комнат получателей наших услуг. Подчеркиваю: для них – абсолютно бесплатно. Кому-то выполнили частичный ремонт: замена смесителя, проводки и прочее.

Активно ищем новых спонсоров для помощи не только малоимущим людям, но и самому центру. Переехали мы в

старое помещение, необходим срочный ремонт. Две комнаты сделали своими силами. Нужно выполнить косметические работы, оборудовать туалетную комнату для колясочников. В планах – проводить для подопечных творческие встречи, кружки, мастер-классы в помещении центра. У нас есть читательский клуб и клуб любителей растений. Предлагают наши специалисты. Хотим поднять тему патриотического воспитания: объединить пожилых с молодыми для передачи опыта поколений, оказывать психологическую помощь участникам СВО и их семьям, организовать обучение родственников уходу за тяжелыми и лежачими пожилыми людьми. Задумок много. Поэтому любая посильная помощь очень пригодится.

Центр располагает тремя автомобилями, среди которых один – для перевозки лежачих. Имеется электроподъемник. Есть услуги социального такси: доставка в поликлинику, церковь, по другим просьбам клиентов. Можем сопроводить в театр и кино. Все расписание согласуется заранее. Мы делаем жизнь наших заказчиков полноценной и социально насыщенной, улучшаем качество жизни каждого обратившегося к нам человека, а главное – дарим душевное тепло и духовное утешение.

Русский философ Николай Бердяев писал о том, что жизнь, ставя перед людьми непосильные задачи, будто бы отпускает силы, необходимые для их преодоления. Но бывает и так: силы на преодоление заканчиваются ранее. А жизнь продолжается. Вот тогда нам на помощь и приходит социальная поддержка. Как хорошо, что есть в Екатеринбурге неравнодушные люди, способные помочь!

Поддержка в виде социального контракта

В ТЕМУ

Более 60 свердловских участников специальной военной операции и членов их семей заключили социальный контракт в 2025 году. Он позволяет получить денежные средства в связи с поиском работы, на открытие собственного бизнеса, ведение личного подсобного хозяйства или на преодоление трудной жизненной ситуации.

«Главная цель соцконтракта – помочь жителям найти постоянный и стабильный источник дохода. В 2025 году порядка 3,7 тысячи свердловчан заключили соцконтракты, более 60 из них являются участниками СВО и членами их семей», – сказал министр социальной политики Свердловской области Андрей Злоказов.

В рамках соцконтракта по поиску работы выплачиваются средства при заключении контракта, а также в течение трех месяцев после трудоустройства. В центре занятости заявителю могут помочь найти подходящие

вакансии, составить резюме, пройти обучение профессии.

Разовую выплату до 350 тысяч рублей можно получить для открытия собственного дела, выплату до 200 тысяч рублей – на развитие личного подсобного хозяйства. Гражданам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, предоставляется возможность оформить единовременную или ежемесячную материальную поддержку в размере прожиточного минимума на срок до 6 месяцев.

Социальный контракт могут заключить одиноко проживающие люди и семьи при уровне доходов ниже прожиточного минимума, в 2025 году в Свердловской области он составляет 17 556 рублей. Заявление на заключение соцконтракта можно подать онлайн через портал «Госуслуги», а также лично, обратившись в управление социальной политики по месту жительства или в МФЦ.

Департамент информполитики



Вы – наш надежный тыл

Среди наших преданных друзей-читателей большинство – счастливые мамы, бабушки и прабабушки. В этот особенный день хочется сказать вам, дорогие, слова благодарности за вашу бесконечную заботу о родных и близких, которая с годами стала только мудрее и терпимее.

Вы – наша тихая гавань, наш надежный тыл. Вы научили нас самому важному: быть сильными, не бояться трудностей и ценить простые радости.

Ваш возраст – это кладёшь житейского опыта, бесценной мудрости и безграничной любви, которую вы щедро дарите своей семье.

Вы – настоящие хранительницы семейного очага. Благодаря вам мы знаем свои корни, помним историю своей семьи и чувствуем связь поколений. Вы – наш нравственный ориентир и пример стойкости духа.

Мы от всего сердца желаем вам душевного спокойствия, бодрости, радости от общения с близкими. Пусть каждый ваш день будет наполнен физической бодростью, вниманием и заботой родных людей. Вы это заслужили по праву!

Пусть ваши сердца согреваются любовью детей и внуков, а глаза светятся от счастья.

Ваш «Пенсионер»

**Уважаемые жители Свердловской области!****Дорогие земляки!**

Традиционно в последнее воскресенье ноября в России отмечается добрый и светлый праздник – День матери. Это – хороший повод сердечно поблагодарить наших мам за их всеобъемлющую любовь и заботу.

Мамы – самые важные люди в жизни любого человека: 24 часа в сутки своей мудростью, добротой, нежностью вы поддерживаете и вдохновляете, воспитываете, создаете домашний уют и надежный тыл для всех членов семьи.

Защита материнства и детства, народосбережение – наш безусловный приоритет, во главе которого – мама. Большое внимание уделяем многодетным семьям. Их в регионе – почти 80 тысяч, за последние 10 лет количество выросло более чем в 2,5 раза. В таких семьях у нас растут 265 тысяч детей.

В Свердловской области реализуются различные меры поддержки материнства, ремонтируются и строятся образовательные и медицинские учреждения, создаются условия для безопасной и комфортной жизни, гармоничного воспитания молодого поколения. Не менее 70% средств областного бюджета направлены на социальную политику.

От всей души благодарю всех мам Свердловской области за неустанный труд на благо дорогих и близких людей, во имя процветания родного региона и страны. Желаю вам семейного благополучия, счастья, добра, здоровья и хорошего настроения!



Денис Паслер,
губернатор Свердловской области

Уважаемые жительницы Свердловской области, дорогие мамы и бабушки!

От имени депутатов Законодательного собрания поздравляю вас с Днём матери!

В этот замечательный душевный праздник мы поздравляем наших дорогих женщин, воспитывающих

детей. Мама открывает для нас этот мир, она делает его добрее и светлее. Любовь и поддержка мамы помогают нам на протяжении всей жизни верить в себя, добиваться успеха, преодолевать трудности.

В нашей стране материнство всегда было окружено уважением и почётом. Важные приоритеты государственной политики – всесторонняя поддержка семей, повышение престижа материнства, защита детства. Наряду с федеральными мерами поддержки на Среднем Урале действуют законы о региональном материнском капитале, многодетных семьях, защите прав ребёнка, знаках отличия «Материнская доблесть» и «Совет да любовь».

Особое внимание мы уделяем поддержке молодых семей и созданию условий для появления в них детей. В этом году областной парламент принял закон, устанавливающий льготы для молодых мам и студенческих семей.

Желаю крепкого здоровья, благополучия, успехов! Будьте счастливы и любимы! Пусть ваши дети радуют вас своими достижениями и добрыми делами!

Людмила Бабушкина,
председатель Законодательного собрания
Свердловской области

СНИЖЕН СЛУХ? ШУМИТ В УШАХ? ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СОСУДЫ!

В ушах шум, писк, звон... Никто, кроме вас, его не слышит, но он мешает жить, спать,

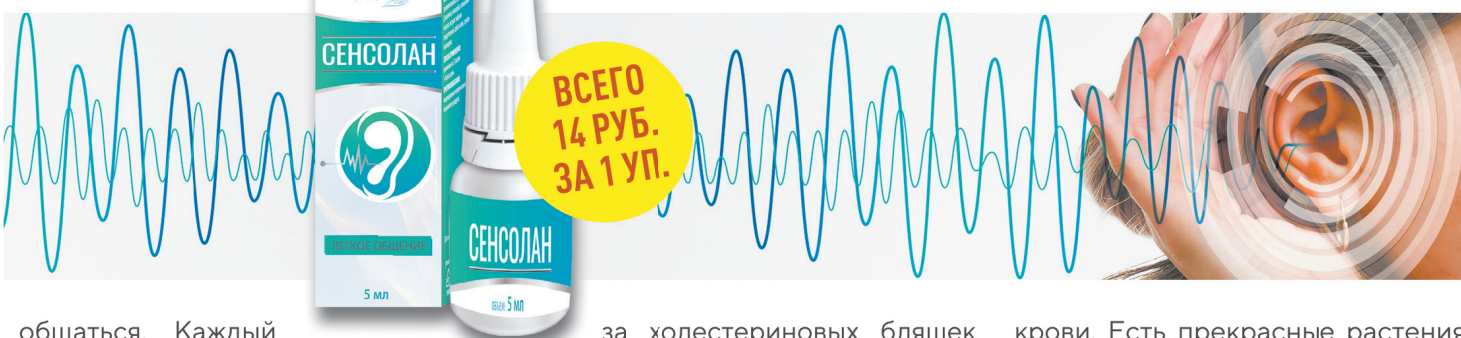
занной с ним тугоухости – нарушение кровотока. С возрастом сосуды, питающие слуховой нерв, теряют эластичность, сужаются из-

за холестериновых бляшек или спазма. Кровь не приносит достаточного количества кислорода. Начинается разрушение волосковых клеток ушной улитки. Отсюда и шум в ушах, и постепенное снижение слуха.

генерацию тканей органов слуха, полезны для поддержания хорошего слуха.

Хороший и чистый слух – норма, а не роскошь

Помните про зажатую клавишу пианино? Разжать ее можно, убрав помехи. Когда снимается спазм сосудов, восстанавливается микроциркуляция крови, уходит заложенность уха, слух становится более чистым. А значит, вы спокойно засыпаете, свободно общаетесь, легко распознаете речь, можете наслаждаться музыкой и пением птиц. Тиннитус и тугоухость не приговор, а сигнал, что нужно срочно действовать. Главное – не откладывать.



общаться. Каждый пятый человек старше 55 лет сталкивается с тиннитусом – шумом в ушах, который со временем приводит к снижению слуха. С возрастной тугоухостью ситуация еще хуже – после 75 лет с ней встречается каждый второй.

Как возникают тиннитус и тугоухость?

Даже великий Людвиг ван Бетховен страдал от тиннитуса и в результате полностью потерял слух. В те времена еще не знали, в чем причина этой проблема. Лишь в 20 веке отоларинголог, профессор Павел Ястребофф (Pawel J. Jastreboff), доказал: причина тиннитуса и свя-

за холестериновых бляшек или спазма. Кровь не приносит достаточного количества кислорода. Начинается разрушение волосковых клеток ушной улитки. Отсюда и шум в ушах, и постепенное снижение слуха.

Слуховой аппарат помогает от шума в ушах?

Представьте, что шум в ушах – это зажатая клавиша на пианино, издающая протяжный звук. Поможет ли слуховой аппарат не слышать этот звук? К сожалению, нет.

Как решаются проблемы тиннитуса и тугоухости сегодня?

В свете новых исследований стало понятно, что нужно работать, в пер-

вую очередь, с сосудами и кровотоком. Шум в ушах у вас или возрастное снижение слуха, причина одна – нарушение микроциркуляции крови. Есть прекрасные растения, которые способствуют нормализации кровообращения, улучшению питания тканей внутреннего уха и могут препятствовать спазму сосудов. Все они собраны в состав натуральных капель «Сензолан». Это аллантиин, Д-пантенол, экстракт эмблики лекарственной и коллоидное серебро. Данные природные антиоксиданты способны качественно позаботиться о тоне и чистоте сосудов, наладить ре-

СРОЧНАЯ НОВОСТЬ! ФИНАНСИРОВАНИЕ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

С заботой о хорошем слухе производитель капель «Сензолан» покрывает расходы. Данное предложение действует только до 31 декабря 2025 г.

Звоните **8-800-302-30-30** и получите «Сензолан» всего по 14 руб. за 1 уп.

Звонок и доставка бесплатные!

9582 – промокод акции

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИП Добрынин Дмитрий Андреевич. ИНН: 025601745183. ОГРНИП: 323774600210720. 115142, г. Москва, а/я 20. Срок проведения акции до 31 декабря 2025 г. Информацию об организаторе такого мероприятия, правила его проведения можно узнать по телефону 8-800-300-77-70 (звонки по РФ бесплатные). Реклама.

«ВСЕ, ЧТО Я ЗНАЮ, ЭТО ТО, ЧТО Я НИЧЕГО НЕ ЗНАЮ»

ОТКРОВЕННО

Ирина Зеленцова
Фото из открытых источников

Удивительно было услышать известную цитату Сократа из уст австрийского государственного деятеля, дипломата, журналиста и политика, министра иностранных дел Австрии в 2017-2019 годах. А в 2018 году на свадьбе Карин Кнайсль и ее возлюбленного – предпринимателя и финансиста Вольфганга Майлингера – побывал Президент России Владимир Путин.

СПРАВКА

Карин Кнайсль обратила на себя внимание мировой общественности и стала популярной в 2017 году – в период работы на посту главы МИД Австрии. Женщина в политике – явление нередкое. Вспомним примеры: Индира Ганди, Голда Меир, Беназир Бхутто, Маргарет Тетчер, Ангела Меркель... Кнайсль осваивала юриспруденцию и восточные языки в Венском университете в середине 1980-х. После его окончания изучала международные отношения в Еврейском университете и в Университете Иордании в Аммане. Год проработала в Центре современных арабских исследований при Джорджтаунском университете в Вашингтоне. В 1992 году окончила Национальную школу управления. Помимо родного немецкого, владеет арабским, английским, французским и испанским языками. Обладает базовыми знаниями иврита, венгерского, итальянского языков. Является автором нескольких специализированных и научно-популярных книг. Свою книгу «Реквием по Европе» она презентовала в 2024 году в Екатеринбурге, на площадке Храма-на-Крови. Ранее Карин приезжала в Екатеринбург для проведения обучающих семинаров в Уральском федеральном университете им. Б.Н. Ельцина.

В августе 2023 года Карин Кнайсль была приглашена для сотрудничества в центр «Геополитическая обсерватория по ключевым проблемам развития России» при Санкт-Петербургском государственном университете, где ей предложили должность руководителя политологического научно-исследовательского центра. Бывший министр иностранных дел Австрии поселилась в деревне Петрушово Рязанской области.

Благодаря упорному труду

Карин Кнайсль посещает столицу Урала четвертый раз. Встреча с ней, которая состоялась 14 ноября в культурно-просветительском центре «Царский», была посвящена теме: «Образование и ценности: поддержка талантов вместо коммерциализации обучения».

Тема качества образования актуальна не только в России, но и в мире. В нашей стране она имеет богатейшую историю со времен Крещения Руси. В X веке у нас начали появляться первые христианские школы князей Владимира в Киеве и Ярослава Мудрого в Новгороде. Далее путь российского образования лежал

через учение допетровского времени, Петровскую реформу и реформу Екатерины II; через образование XIX века и, наконец, уверенно пройдя советскую школу, вновь претерпевая мучительные реформы, дошел до современности.

А как у них в Европе? Что нового можно нам у них почерпнуть? С такими мыслями я отправилась на встречу. Забегая вперед, скажу: удивить и гостью, и присутствующих у меня получилось! Но обо всем – по порядку.

Карин Кнайсль отмечает:

- Я рада, что нахожусь в России, в Екатеринбурге. Мои слова благодарности адресованы центру «Царский», лично его руководителю – отцу Максиму Меньяйло. Для меня огромная радость и честь вновь быть в Храме-на-Крови – это место исторической жестокости. Но при этом здесь я наиболее остро ощущаю силу правды. Здесь ведется огромная работа по сохранению исторической памяти о Николае II, его семье, последних днях жизни русского царя. Самое удивительное для меня в России – то, что я обнаруживаю историю обновления и прощения. Хочу выразить искреннее восхищение способностью русского народа прощать! Она есть только здесь, в России. В других странах я с подобным не встречалась.

- Я такая, какой вы меня видите, благодаря образованию, моей способности учиться, благодаря упорному труду, – говорит госпожа Кнайсль. – У меня не было помощи со стороны семьи, наставников. Тех, кто бы мог меня направить на этот путь, как-то помочь. В истории моей жизни были периоды несправедливости. Например, когда я была назначена министром иностранных дел, это всех очень шокировало, в том числе – и меня. У меня не было амбиций стать министром. Я трудилась дипломатом. Это был мой осознанный выбор – служить своей стране. Я никогда не играла с властью, не пыталась заслужить голоса электората, не давала никому обещаний. В этом – мое отличие от многих политиков. После краха австрийского правительства в 2019 году я попыталась вернуться в свою небольшую компанию, но столкнулась с тем, что мне запретили работать. Мне пришлось покинуть страну...

Кризис образования

- Давайте вернемся в 1980-1990-е годы, когда госслужба еще была эффективной, – продолжила К. Кнайсль. – Сейчас в Европе этого нет. А тогда существовали служба, продвижение, достижения, основанные на собственных способностях, знаниях, интеллекте, которые достигаются трудом. Успех в образовании определяется на основе таланта, а не социального происхождения, богатства или связей – эта тема мне близка. Именно заслуги человека должны обеспечивать его карьерный рост, продвижение и рост по карьерной лестнице благодаря его заслугам. Так было во Франции. Я столкнулась с тем, что там существовал этот принцип. Я поступила туда благодаря своим знаниям. Так же и некоторые мои знакомые, друзья: у них был шанс благодаря их способностям – они его использовали.

Хотелось бы рассказать о негативном опыте одного из европейских вузов – австрийской дипломатической Академии,



которая была приватизирована в 2000 году. После приватизации в разы возросло количество студентов. Брали всех желающих. Доход вуза увеличился. Но мы оказались в эпицентре «инфляции оценок»: слишком много хороших результатов у студентов за незначительный труд. Они прилагали небольшие усилия, но оценивались высоко. Что из этого вышло? Больше 90% выпускников в течение года не могли найти работу. Завышение оценок привело к снижению качества образования и обилию посредственных специалистов. Что закономерно сказывается на репутации этого учебного заведения. Образование сейчас является продаваемым. Клиенты платят, качество обучения становится сомнительным. У выпускников – трудности с поиском работы; у работодателей – трудности с такими выпускниками, поскольку они не обладают порой даже базовыми знаниями в профессии...

Обучение – это всегда обмен опытом

Карин Кнайсль с удовольствием общалась с участниками встречи, охотно отвечала на вопросы. К примеру, Надежда Николаевна, доцент УрФУ с 45-летним стажем, так обратилась к гостье:

- Меня поразило, насколько в унисон звучат наши с вами размышления по поводу платного образования. Его доступности и социальной ценности. Что или кто в детстве повлиял на то, что для вас образование стало ценностью?

- Детство мое не было приятным – много давления, – ответила К. Кнайсль. – И как результат – моя независимость. Стремление максимально быстро стать самостоятельной. Ключом к независимости является образование. У современных детей есть много возможностей для посещения кружков и личного развития. Я в детстве развлекала себя преимущественно чтением книг. Увлекалась географией, читала биографии известных людей. Мое желание стать независимой и самостоятельной – вот причина получения мной образования.

- Госпожа Карин! Областная региональная газета «Пенсионер» приветствует вас на Уральской земле. Вы – открытый, искренний, образованный человек. Все помнят эффектные кадры вашего свадебного танца в 2018 году с Президентом России Владимиром Путиным. Позвольте задать вам несколько вопросов? – обратилась я к гостье.

- Да, конечно, – ответила она.

- Как вы думаете, Европа в отношениях с Россией не желает признать действительность? Плохо знает или забыла историю?

- Действительно, Россию на Западе знают очень плохо, – подчеркнула Карин Кнайсль. – Уровень знания и понимания российской истории, культуры низкий. В изучаемую дисциплину «литература» не входит русская, а только европейская, американская. Моё знакомство с русскими авторами произошло во Франции, где я часто покупала книги русских авторов на французском языке: Пастернака, Гоголя, Булгакова, Пушкина. И знакомилась с ними. Но при этом всегда повторяю свой лозунг: «Я знаю то, что я ничего не знаю». Я продолжаю учиться. По-прежнему люблю читать биографии. Недавно прочитала о Григории Потемкине, чтобы углубить свое знание и понимание России.

- Вы говорили про негативный опыт австрийского университета. Является ли это одной из причин выхода европейской дипломатии за рамки классической гуманистической школы? Либо основная причина – в долгом отсутствии значимой конкуренции с остальным миром?

- На мой взгляд, важно для дипломатии уважение к той стране, с которой ты выстраиваешь дипотношения. Уважение к людям, умение почувствовать этих людей, встать на их сторону. Понять, о чем они думают, как размышляют... Этого в Европе сейчас нет.

- У нас есть поговорка: молодым везде у нас дорога, старикам везде у нас почет! Газета «Пенсионер» выпросила последний вопрос! – сказал отец Максим.

- Наши читатели молоды душой! – ответила я. – В книге «Реквием по Европе» вы наглядно описываете ситуацию по отношению к вам: угрозы, травля... Вам пришлось переехать в Ливан, организовать быт в другой стране. И вот – опять переезд, в Россию. Вновь надо налаживать быт, привыкать к окружающей обстановке, учить язык. Не страшно начинать в очередной раз с начала?

- Конечно, я никогда бы не подумала, что в 60 лет мне придется строить новую жизнь. Но у меня не было выбора. Да, организм мой уже не 30-летний, устаю. К счастью, сейчас я живу в деревне. Из руин восстанавливаю дом. Получаю удовольствие от процесса, простора и свежего воздуха. И это дает силы продолжать жить, развиваться и работать.

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

ИМЕНЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Реклама. Медлицензия №Л041-01021-66/00358956

С днём рождения!

90 ЛЕТ
ВАЛЕНТИНА ГЕОРГИЕВНА КРИКОВА,
Кировград

80 ЛЕТ
ТАИСИЯ ИВАНОВНА ЯНИКИЕВА,
Красноуфимский район

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
НИНА АЛЕКСАНДРОВНА
БРАТУХИНА,
Нижнесергинский район

АЛЕВИНА АНДРЕЕВНА БЫЗОВА,
Пригородный район

АВГУСТА СПИРИДОНОВНА
КУЗНЕЦОВА,
Екатеринбург

АЛЬБИНА ПАВЛОВНА МАЛЫГИНА,
Екатеринбург

НИНА ЯКОВЛЕВНА МУРАВЕЙ,
Ирбит

ВАЛЕНТИНА ВЛАДИМИРОВНА
ПОЛИТОВА,
Екатеринбург

ВИКТОР НИКОЛАЕВИЧ
СТРИГАНОВ,
Екатеринбург

САГИНУР ШАКИРОВА,
Артинский район

Поздравляем с 90-летием
Рашиду Минулловну ХИСМАТОВУ

Это настоящий праздник мудрости, жизненного опыта и любви.

Ты – пример стойкости, доброты и заботы для всех нас. Пусть каждый твой день будет наполнен радостью, теплом и улыбками. Желаем тебе крепкого здоровья, бодрости духа и мирного неба над головой!

Дочь Винирида,
зять Васимьян,
внучка Юлия и правнук Артём,
с. Азигулово,
Артинского района

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Все объявления – на сайте газетапенсионер.рф

- **Замки. Установка. Недорого. Не залезут! Гарантия. т.8-950-65-81-391**
- **Куплю грампластинки. Тел.: 8-922-159-77-34**
- **РЕМОНТ ПОЛОВ. СКРИПЫ! ЛАМИНАТ. Тел. 8-902-87-16-750.**
- **Куплю комнату в Екатеринбурге. Тел.: 8-919-369-04-18**

- **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 жилой дом с садовым участком, 11 соток, в с. Покровское, Артемовский р-н. Тел.: 8-963-608-80-38**

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

● **Продам стир. машину «Бош», фильтр для воды, новый смеситель в ванну или на кухню, абажур дерев., обои светлые, 5 рулонов. Тел.: 8-919-369-04-18**

● **Куплю ваш гараж! Тел. 8-908-633-63-09**

ВСЕ, ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ ЗНАТЬ ОБ ОБЪЯВЛЕНИЯХ И ПОЗДРАВЛЕНИЯХ

ВОПРОС-ОТВЕТ

Мария Волкова

Рубрика частных объявлений от читателей – давняя традиция «Пенсионера». Правила публикации не меняются многие годы, но кто-то мог их подзабыть, а кто-то впервые решил подать объявление и не знает, с чего начать.

Какие требования предъявляются к тексту бесплатного объявления?

К бесплатной публикации на купоне принимаются объявления о купле – продаже частного имущества, поиске людей, с которыми подателя развела судьба, и о знакомстве. На платной основе могут быть приняты объявления о предоставлении услуг, скупке, предполагающей дальнейшую перепродажу, коллекционировании и подобных видах деятельности, а также о потере документов. Объявления о поиске друзей по интересам или о создании клубов мы рассматриваем отдельно. Решение об их публикации принимает редактор.

Частное бесплатное объявление должно содержать информацию только об одном существенном предмете, например, объекте недвижимости, или 1-2 группах мелких предметов. Если текст содержит больше наименований или групп, решение о публикации остается за редакцией.

В соответствии с требованиями законодательства России, к публикации не допускаются объявления о покупке-продаже валюты, оружия, лекарств, ядов, продаже госнаград и документов, а также просьбы о материальной помощи.

Как подать в газету бесплатное объявление?

Для публикации необходимо заполнить купон на одно бесплатное объявление. В основном окошке вы пишете текст, который хотите увидеть в газете, в нижних строчках – обязательно информацию для редакции: ФИО, адрес, телефон, подпись. Ваши личные данные мы в газете не публикуем, они нужны нам для связи с вами, если потребуется что-то уточнить. Передаче третьим лицам эти данные не подлежат, кроме случаев, предусмотренных законом, например, по решению суда.

Заполненный купон необходимо отправить по адресу редакции почтой или принести в офис самостоятельно, если вам так удобнее. Наш график работы – с понедельника по пятницу с 10 до 18 часов. Также допустимо прислать фото заполненного купона по электронной почте редакции.

Если вы не уверены, что сможете разборчиво заполнить купон, можете написать текст вашего объявления на отдельном листе бумаги. Но наличие купона и личных сведений подающего –

обязательное условие для публикации.

Я хочу подать несколько бесплатных объявлений или опубликовать одно несколько раз. Как это сделать?

Правильно заполненный купон дает право на одну публикацию, 1 купон = 1 выход. Если хотите подать несколько объявлений, на каждое потребуется отдельный купон. Чтобы повторить один текст несколько номеров подряд, нужно приложить соответствующее количество купонов. Фото купона также можно направить по электронной почте.

Я подал бесплатное объявление, но оно долго не выходит. Почему?

Причин для задержки может быть несколько:

- Вы отправили купоны почтой, конверт задержался в пути. В среднем письма в редакцию поступают через 5-10 дней после отправки.

- Ваши объявления стоят в очереди на публикацию. Бывают периоды, когда число поступающих купонов значительно больше, чем может вместить рубрика. В этом случае купоны публикуются в порядке поступления и не более 1-2 текстов от одного подателя в один номер.

- Вы не заполнили личные данные или не приложили купон. Если объявление подано без купона или в нем нет персональных сведений о подателе, объявление уходит в архив редакции.

- Вы забыли в тексте объявления указать номер телефона. Телефон – важная часть объявления, без которой его публикация лишена смысла. К сожалению, читатели часто забывают его указать.

- Содержание объявления не подлежит публикации на бесплатной основе.

В случае задержки выхода на две недели и более вы можете позвонить в редакцию и поинтересоваться судьбой вашего объявления.

Мое объявление вышло не в том виде, как было написано. Что делать?

Редакция оставляет за собой право вносить изменения в текст объявления, чтобы сделать его логичным, легким для восприятия или подходящим под формат рубрики. Из текста могут быть удалены повторяющиеся подробности, неэтичные выражения, поэтические излишества, сокращен перечень товаров. Также в рубрику могут не попасть слова, которые сотрудникам не удалось разобрать, а на телефонный звонок податель объявления не ответил.

Автор объявления и составитель рубрики могут допустить ошибку в номере телефона, характеристиках товаров или других важных деталях.

Если ваше объявление вышло с ошибкой, не стесняйтесь позвонить в редакцию. Решим вопрос в индивидуальном порядке.

Ответственность за информацию в частных объявлениях несут их авторы. Редакция не проверяет достоверность сведений, изложенных в объявлении.

Клуб одиноких сердец

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

Только для пенсионеров

Пенсионер Купон

на одно бесплатное объявление

Заполняйте разборчиво и печатными буквами

Текст объявления: _____

Телефон или адрес: _____

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

Фамилия _____ Телефон _____

Адрес _____ Подпись _____

ПЕРВЫЙ 1

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

РОССИЯ 1

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

НТВ

04.45, 11.00 Т/С «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ.
СЕВЕРНЫЕ РУБЕЖИ» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+

НТВ

00.00 СВОЯ ПРАВДА 16+
01.55 ЗАХАР ПРИЛЕПИН. УРОКИ РУССКОГО
12+
02.25 КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС 0+

МАТЧ ТВ 2

08.00 ТАЙНЫ ЗВЕЗД СПОРТА 12+
08.30 ФОРМУЛА-1. ГАСНУТ ОГНИ 12+
09.00, 11.05 НОВОСТИ
09.05, 01.25 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА K

06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.50, 13.15 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ
16+

Домашний

06.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ
16+
07.25, 04.45 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.30, 03.05 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

05.25 Т/С «ВОЙНА В КОРЕЕ» 16+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.20 ИДУ СВОИХ 12+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15, 11.55 Х/Ф «ПЕРВОКУРСНИЦА» 12+
11.30, 14.30, 17.50 СОБЫТИЯ
12.35, 15.05 Х/Ф «ИЗМУРДНЫЙ ГОРОД»
16+

СПАС

05.00, 12.15 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
05.10 МУЛЬТФИЛЬМЫ НА СПАСЕ 0+
06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+

5 канал

09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
05.35, 06.15, 07.00, 07.45, 09.30,
09.35, 10.25, 11.20, 12.05 Т/С
«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» 16+

ТНВ

06.00, 13.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 22.15 КОНЦЕРТ 12+
08.30 Т/С «ДУША ЖДЕТ ТЕПЛО» 16+
09.30, 15.20 НАСТАВЛЕНИЕ 16+

ОТВ

06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55
ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.00, 12.00, 15.00, 22.30 СОБЫТИЯ
16+

СТС

06.00 Т/С «СЕНЯ-ФЕДЯ» 16+
06.25 М/Ф «МАША И МЕДВЕДЬ» 0+
08.05 Т/С «КУХНЯ» 16+

ТВ3

06.00, 05.45 МУЛЬТФИЛЬМ 0+
08.00 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ»
6+
09.00 НОВЫЙ ДЕНЬ 16+

РЕН ТВ

05.00, 18.00, 03.00 САМЫЕ
ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ
16+

СУББОТА, 6 ДЕКАБРЯ

ПЕРВЫЙ 1

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

РОССИЯ 1

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 2

08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА.
ONE FC. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
09.55, 11.45 ЛЬБЖНЫЕ ГОНКИ. ФОСАГРО
КУБОК РФ. СПРИНТ. ПРЯМАЯ
ТРАНСЛЯЦИЯ

КУЛЬТУРА K

06.30 М/Ф «ВОЛК И ТЕЛЕНОК». «КОТ
В САПОГАХ». «ПЕЛЯ И КРАСНАЯ
ШАПОЧКА» 16+

Домашний

06.30, 05.05 Х/Ф «Я ТАК ДОЛГО ЖДАЛ
ТЕБЯ» 16+
09.30 ЕШЬ. ГОТОВЬ. ХУДЕЙ! 16+

ТНТ

07.00, 08.00, 09.00, 09.40, 06.40
ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
10.40, 13.20, 15.55, 18.30 ЭКСТРАСЕНСЫ.
БИТВА СИЛЬНЕЙШИХ 16+

ЗВЕЗДА

05.40 Х/Ф «МАРЬЯ-ИСКУСНИЦА»
6+
07.10, 00.55 Х/Ф «ТАЙНАЯ ПРОГУЛКА»
12+

ТВ Центр

06.50 ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ 6+
07.15 Х/Ф «КРАСАВИЦА И ВОРЫ» 12+
09.00 ЗДОРОВЫЙ СМЫСЛ 16+

СПАС

05.10 Д/Ф «ЗАВЕЩАНИЕ СВЯТИТЕЛЯ
МИТРОФАНА ВОРОНЕЖСКОГО» 0+
06.15 Х/Ф «АЛЕША ПТИЦЫН
ВЫРАБАТЫВАЕТ ХАРАКТЕР» 0+

5 канал

06.00, 06.40, 07.25, 08.20, 10.05, 10.20,
11.15, 12.05, 13.05, 14.00, 14.55,
15.45, 16.40, 17.35, 18.30, 19.25,
20.20, 21.15 Т/С «УСЛОВНЫЙ
МЕНТ-6» 16+

ТНВ

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

ОТВ

06.00, 09.00, 18.00 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ
ЭТОМ 16+
06.50, 09.50, 18.50 НАВИГАТОР.
ЛУЧШЕЕ 12+

СТС

06.00 УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ. СМЕХВООК
16+
06.35, 09.30 ПРОСТО КУХНЯ 12+
07.25 Х/Ф «БЕЛЛЬ И СЕБАСТЬЯН» 12+

ТВ3

06.00 МУЛЬТФИЛЬМ 0+
08.30 ВКУСНО 16+
09.00 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+

РЕН ТВ

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

Каков человек, такова его речь

НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Марина Старостина
Фото Натальи Березняковой

В один из ноябрьских дней в Екатеринбургской библиотеке имени Герцена прошло очередное занятие участников школы журналистики газеты «Пенсионер». Школа проходит в рамках большого проекта муниципального объединения библиотек Екатеринбурга, проект называется Университет неформального образования «Активные старшие».

Азы журналистского мастерства в школе осваивают бухгалтеры, экономисты, преподаватели, архитекторы, юристы, медработники, которые находятся на заслуженном отдыхе. Те, кто любит родной язык и кто решил найти себя на пенсии в новом качестве.

В этот раз темой встречи стало радио. Было время, когда радио говорило в квартирах весь день, его практически никогда не выключали, радиопередачи слушали и дети, и взрослые. Программы были самые разные – от серьезных, которые освещали экономические, политические темы, до детских передач. Никого не оставлял равнодушным «Театр у микрофона», все ждали продолжения. Люди вставляли под гимн Советского Союза, узнавали из радиоэфира утренние новости, выясняли, какую погоду обещают синоптики, слушали любимые программы и потом на работе делились впечатлениями.

Сегодня молодежь придерживается такого мнения: радио – пережиток прошлого, оно не способно оставаться нужным в век Интернета и всеобъемлющей информации. Его можно включить в машине, но передачи не должны быть серьезными, а вот музыку, пока едешь, можно слушать в удовольствие. Наверное, отчасти с такими рассуждениями

можно согласиться, но есть приверженцы радио, которые слушают любимые станции постоянно. И это говорит о том, что будущее у радио все же есть.

На занятии мы поговорили про ударения: сегодня, к сожалению, культура речи падает, все чаще слышишь жаргонизмы, просторечные слова. Для грамотной речи неоценимую помощь могут оказать словари. Они сегодня есть и в Интернете, но какое удовольствие листать книжные варианты! Чтобы проверить свой словарный запас, можно открыть толковый словарь или словарь синонимов и посоревноваться с ними, – много ли сам ты найдешь синонимов к определенному слову, правильно ли ставишь ударения. Это очень увлекательное занятие. Еще Сократ говорил: «Каков человек, такова его речь».

Достаточно много внимания мы уделили паузам. Ведь паузы – это запятые в мире говорения, без них даже самая интересная и полезная информация может показаться пустой и несодержательной. Паузы – не просто молчание, а питательная среда для мыслительного процесса, которая формирует внутренние убеждения. Пауза имеет разные оттенки: вопросительные, утверждающие, провокационные, паузы-раздумья, паузы уверенности и растерянности, в разговоре на них уходит 40-50 процентов времени. Паузы несут разную смысловую нагрузку: длинные заставляют задуматься, задать себе вопрос; частые и короткие – согласиться.

Культура речи напрямую связана со временем, в котором мы живем. В прошлом размеренный темп жизни формировал особенности речи, она была более медленной, обдуманной, весомой за счет пауз. Сегодня из-за давления времени, в гонке технического прогресса, развития средств массовой информации, появления социальных сетей речь утратила былой лоск, лишилась своих украшений. Но надо помнить: ничто так не придает ценности голосу, как пауза!



Поговорили мы и о чистоте речи. Речь, в которой нет языковых элементов, чуждых литературному языку, а также отвергаемых нормами нравственности слов и словесных оборотов – вот к чему нужно стремиться. Коснулись мы и слов-сорняков. Как часто такие слова просто «прилипают» к нам и как трудно от них потом избавиться! Но способы есть. К примеру, попробовать заменить слова-паразиты вроде «это», «значит» и прочие словами «майонез» или «зеленый горошек». Смешно, но действительно! Или попросить друга, чтобы он щипал вас за каждое слово-сорняк. Это быстро поможет избавиться от плохой привычки.

А еще на занятии мы поиграли в монофоны. Монофон – это краткий учебный рассказ, все слова которого начинаются на одну и ту же букву. Все участники нашей игры сами выбрали себе буквы, и как же интересно было слушать потом их рассказы. Приведу в пример некоторые:

- Регулярные рассказы развивают родную речь. Различные режимы разговоров, русские речевки, рулады, речевая разноголосица радуют и расширяют разнообразие русской речи.

- Много-много месяцев моя маленькая Мурочка мурлыкала мне музыкальную мелодию: мяу-мяу-мяу!

- Павел Петрович Пушкарев пригласил пятерых парней в путешествие – про-

гуляться по парку, полюбоваться пейзажем, пройтись по периметру парка. Путешествие получилось прекрасным.

- Ирина изучала историю, искренне изумляясь искусству имитации истины в информации: изменения исказили инфоповоды до иной ипостаси.

- Наступило необычно настырное ненастье. Нам не нравится непогода, не найдешь нужного настроения, но надо настраиваться на лучшее.

Самой популярной буквой у слушателей школы журналистики оказалась «В». У единственного в группе мужчины, Геннадия, в рассказе появились вурдалаки и вандалы, а в женских историях на «В» витала лирика: весенний ветер ворошил ветки вербы... Интересно, что даже в таких маленьких рассказах проявилось различие сущности мужской и женской. Друзья, попробуйте и вы, выберите любую букву, составьте несколько предложений, в которых все слова будут начинаться с этой буквы. Это и увлекательно, и забавно, и отлично тренирует словарный запас!

Занятие показало, что участники школы журналистики газеты «Пенсионер» серьезно относятся к русскому языку. Видно, насколько богат их речевой запас, как нравится им дело, которое они выбрали. Хочется пожелать им успехов на непростом пути в мир журналистики. Попутного всем ветра!

ПРОБА ПЕРА

«Все профессии важны, все профессии нужны»

Я полностью согласна с этой стихотворной строкой Владимира Маяковского. Хотя мой путь к любимому делу был непростым.

Я трудилась на приборостроительном заводе в Новосибирске мастером-технологом микросистемных приборов. Работа была интересной, но она оказалась просто «не моя» по жизни. Труд в сберегательном банке, а затем – в военторге тоже оказался непродолжительным, хотя профессии кассира и продавца очень важны и нужны. Однако опыт, накопленный в этот период жизни, позднее пригодился мне не раз в разных жизненных ситуациях.

А вот после окончания педагогического института я уже более 35 лет работаю учителем, педагогом дополнительного образования. Конечно, было трудно совмещать работу в школе с обязанностями жены, матери. Но я всегда понимала важность труда педагога.

Да, сегодня изменился процесс образования, пришло новое поколение учеников и их родителей. Все стало «другим» – на первый план вышли компьютерная и цифровая грамотность,

но по-прежнему важны детская любознательность и целеустремленность учителя в передаче знаний ученикам. И хотя нам «наступают на пятки» искусственный интеллект, всевозможные образовательные компьютерные программы, профессию учителя называть «умирающей» рано!

Вера Нечкова

«Всю жизнь я трудилась на заводе...»

Более 38 лет своего трудового стажа я отдала заводу. На заслуженном отдыхе – уже более 20 лет, кое-что стало забываться. Но, выполняя задание в школе журналистики, я много вспомнила!

Я пришла на завод юной девчонкой-комсомолкой и сразу окунулась в насыщенную взрослую жизнь. Заочно получила профессиональное образование, прошла трудовой путь от ученицы радио-регулировщика до руководителя группы.

Завод – это, прежде всего, большой коллектив. В мое время – и активная комсомольская, профсоюзная жизнь. С большой теплотой вспоминаются наши субботники, демонстрации, участие в уборке урожая. Сохранилось множество фотографий с этих мероприятий,

захотелось их пересмотреть! Мы от предприятия получали бесплатные путевки на лечение и отдых, нашим детям были доступны детские сады и пионерские лагеря. Многие получили от завода квартиры. Сегодня я с гордостью могу сказать: я работала на заводе! Была частицей большого общего дела.

И мне сегодня странно и обидно, что молодежь сейчас не очень хочет идти работать на завод...

Лариса Гусева

«Работал с огоньком...»

В далеком 1973 году я начал трудиться заливщиком металла под давлением. Работа была «с огоньком»: от жара спецовка постоянно пригорала.

И в подшефный колхоз на подмогу ездили – поработать и отдохнуть. Днем ворочали мешки с зерном, а вечерами с местными хоромы водили по лугам. Осенние туманы, охота на уток, сбор грибов, а главное – доброе отношение сельчан к приезжим помогли полюбить деревню.

По весне передо мной встал выбор: идти служить в армию или поступать в институт – политехнический или сель-



скохозяйственный. Выбрал «сельхоз», экономический факультет. Институт, общежитие, спортзал... Занятия сменялись соревнованиями, походами, выступлениями по линии общества «Знание». Особенно запомнились походы по родному Уралу.

Полученная профессия кормила, одевала. Прошел трудовой путь от рядового работника до финансового директора. В каких бы отраслях ни работал, всюду был востребован как специалист. За прошедшие годы многое изменилось, но профессионалы-бухгалтеры по-прежнему востребованы.

Геннадий Казаков

ПОЧЕМУ МЫТЬЕ РУК – ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ?**НА ЗАМЕТКУ**

Мытье рук с мылом – известная всем с раннего детства процедура, которая помогает защитить здоровье и предотвратить распространение инфекционных заболеваний. Немытые руки – основной фактор передачи вирусов и бактерий.

В повседневной жизни мы регулярно контактируем с окружающим миром через руки. За день мы касаемся множества поверхностей и предметов, на которых находятся различные микроорганизмы. Дверные ручки и выключатели, поручни в общественном транспорте,

кнопки лифтов, денежные купюры и карточки, поверхности мобильного телефона – на этих предметах могут скапливаться возбудители инфекционных заболеваний, ведь они не подвергаются регулярному мытью или обработке дезинфицирующими средствами.

Через грязные руки могут передаваться возбудители целых групп инфекционных заболеваний: кишечные инфекции, часто их еще называют «болезнями грязных рук» – рото- и норовирусы, бактериальная дизентерия, вирусный гепатит А; респираторные инфекции – ОРВИ, грипп, covid-19; паразитарные заболевания. Простое мытье рук с мылом

– одна из важнейших мер по предотвращению распространения инфекционных заболеваний!

Когда мыть руки? Перед приготовлением или приемом пищи. После возвращения с улицы, поездки в общественном транспорте, посещения туалета, контакта с животными, контакта с деньгами, а также после кашля или чихания. И, конечно, в любое время, когда руки явно загрязнены.

Чтобы мытье рук было эффективным, необходимо, чтобы оно продолжалось не менее 20 секунд – не только ладоней, но и пальцев, околоногтевых участков.

«Роспотребнадзор»

**О НЕОЧЕВИДНЫХ СИМПТОМАХ ДИАБЕТА****БЫТЬ НАЧЕКУ**

Диабет развивается незаметно, без ярких проявлений, поэтому сложно сразу распознать болезнь. Многие люди с диагнозом «диабет» не испытывали очевидных симптомов заболевания. А если признаки и появлялись, то были настолько слабыми, что оставались незамеченными.

Есть ряд характерных симптомов диабета, на которые обязательно стоит обратить внимание: частое мочеиспускание, сильная жажда, ухудшение зрения. Другие симптомы: незначительная, но постоянная потеря массы тела; потемнение участков кожи, чаще – в зоне шеи, подмышечных впадинах; повторяющиеся грибковые инфекции.

Один из первых признаков развивающегося диабета – хроническая усталость, которая не проходит даже после хорошего сна или отдыха. Люди, страдающие диабетом, часто жалуются

на постоянное чувство усталости и снижение работоспособности.

Такая усталость связана с нарушениями энергетического обмена, вызванными недостатком глюкозы в клетках. При диабете глюкоза не проникает в клетки в нужном объеме, так как поджелудочная железа производит мало инсулина, или ткани перестают реагировать на этот гормон. В результате клетки испытывают дефицит энергии, что приводит к постоянной слабости и упадку сил.

Поэтому, если вы заметили, что после крепкого сна утром чувствуете упадок сил, возможно, стоит проверить уровень сахара в крови и проконсультироваться с врачом-эндокринологом.

Повышенная жажда и частое мочеиспускание – классические симптомы сахарного диабета. Когда уровень сахара в крови превышает норму, организм пытается вывести излишки глюкозы с мочой. Вместе с глюкозой теряется вода, вызывая сухость во рту и сильную жажду. Также избыток сахара заставляет почки

работать интенсивнее, пытаясь фильтровать кровь и избавляться от лишней глюкозы. Увеличенная нагрузка на почки ведет к повышению объема мочи и увеличению числа походов в туалет.

При развитии диабета голод может сочетаться с потерей веса. Хотя организм получает достаточное количество пищи, глюкоза не попадает в клетки, оставляя их «голодными». Чтобы компенсировать нехватку энергии, организм ускоряет обмен веществ и сжигает запасы жира и белка, несмотря на переизбыток.

Люди с повышенным аппетитом и отсутствием прибавки в весе списывают все на стресс или активный образ жизни. Но сочетание резких скачков аппетита и похудения – важный маркер, говорящий о возможных проблемах с усвоением углеводов.

Изменения в глазах при сахарном диабете связаны с отеком хрусталика, который возникает на фоне высокой концентрации глюкозы в крови. Это привлекает жидкость в хрусталик, его волокна дегенерируют и образуют очаги помутнения.

При сахарном диабете может развиваться катаракта – снижение прозрачности хрусталика, возникают затруднения с фокусировкой взгляда на изображении, уменьшается четкость зрения.

Запах ацетона или фруктов изо рта также является предупреждением о возможном повышении уровня сахара в крови. Такой запах должен насторожить пациента, он свидетельствует о серьезных нарушениях углеводного обмена.

Нарушение чувствительности стоп и кистей рук называется периферической нейропатией. Оно связано с длительным воздействием высокого уровня сахара на нервные окончания. Пациенты чувствуют легкое покалывание, мурашки или «иголки» в конечностях, сопровождающиеся периодическим чувством онемения.

Если вы заметили у себя какие-то из перечисленных симптомов, необходимо срочно анализы и посетить терапевта или эндокринолога.

www.kiz.ru

«ПРАВИЛА ПРОСТЫ»**СОВЕТЫ ВРАЧА**

Марина Старостина

Заболевания желудочно-кишечного тракта встречаются среди всех групп населения. Несмотря на наметившийся в последние десятилетия прогресс в вопросах профилактики, диагностики и лечения болезней органов пищеварительной системы, они остаются важной медико-социальной проблемой.

О профилактике заболеваний желудочно-кишечного тракта мы поговорили с терапевтом центра спортивной медицины городской поликлиники №13 Екатеринбург Натальей Вадимовной Артюгиной.

- Какие факторы могут спровоцировать развитие заболеваний желудочно-кишечного тракта?

- Одной из основных причин можно назвать стресс. Хотя стрессовое состояние помогает организму быстрее реагировать на опасность и позволяет приспосабливаться к разным неблагоприятным условиям внешней среды, на работу пищеварительного тракта постоянный стресс влияет крайне негативно. Частое попадание в стрессовые ситуации, повышенная тревожность,

депрессия многократно увеличивают риски возникновения функциональных нарушений в работе ЖКТ. Еще я бы отметила наследственный фактор: если в семье у кого-то из родственников были язвенная болезнь, онкология желудочно-кишечного тракта, желчно-каменная болезнь, это уже предрасположенность, но не факт, что болезнь обязательно возникнет. Неправильное питание: переизбыток, употребление тяжелой пищи, голодание, несбалансированный рацион – тоже способно привести к проблемам с желудком.

- Что должно насторожить человека?

- Насторожить должно любое изменение, не обязательно боль. Появились отрыжка, слишком быстрое чувство насыщения, желтый язык или желтые склеры. Это может быть любое нарушение пищеварения. Любое изменение стула – со склонностью к поносу или запору, слишком частый стул, кровянистые выделения – то, чего не было раньше, должно насторожить. Если человек регулярно испытывает немотивированную слабость и снижение работоспособности, это тоже может говорить о сбое в работе ЖКТ. И, несомненно, когда появляется боль, надо обязательно обратиться к врачу. Без своевременного лечения болезни ЖКТ могут привести к серьезным осложнениям. К сожалению, люди с проблемами пищеварительной

системы редко идут к терапевту. Сначала они лечатся сами. Потом, если дело совсем плохо, идут к гастроэнтерологу. Но если бы начинали с терапевта, многих проблем удалось бы избежать.

- Сколько раз в день надо питаться, чтобы сберечь здоровье ЖКТ?

- Питаться надо тогда, когда есть чувство голода, его диктует мозг. Нас раньше учили, что детей кормить надо даже через силу. Ребенок не хочет, плачет, а мы ложку в рот ему запикиваем. Люди старшего поколения помнят рассказ Владимира Бонч-Бруевича «Общество чистых тарелок», включенный в сборник «Ленин и дети», опубликованный в 1956 году, где Ленин говорил ребятишкам, что надо все с тарелок доедать. Но это же неправильно, не могут все люди есть одинаково, ведь обмен веществ разный. Чувство голода диктуется нам природой и очень грамотно. Есть чувство голода – кушаешь, нет этого чувства голода – не ешь. У многих возникает переизбыток просто потому, что они сидят у телевизора или у компьютера, рядом – тарелка с чипсами или печеньем, и они жуют. Или стресс случился, его надо заесть чем-то вкусным. Для желудочно-кишечного тракта это большое испытание. Лучше есть понемногу и часто. Прием пищи должен быть в одно и то же время суток.

- Сегодня курьеры, которые доставляют еду, встречаются на каждом шагу, люди перестают готовить

сами. Это тоже плохо?

- К сожалению, молодежь не хочет готовить, считает это нецелесообразным расходом времени. Конечно, для здоровья полезнее пюре с котлетками, которые сделали самостоятельно. Тем более, мы не знаем, из чего и на чем приготовлена доставленная еда. Сколько известно случаев, когда люди десятками от такой еды попадали в больницы.

- А полезна ли физкультура для ЖКТ?

- Ведение здорового образа жизни многократно снижает вероятность заболеваний органов желудочно-кишечного тракта. Достаточно выполнять простые упражнения, но регулярно. Грамотно подобранный комплекс поможет снять спазм и боли, улучшить перистальтику и нормализовать стул при диарее или запоре, улучшить отхождение газов при метеоризме. Кроме того, гимнастика положительно сказывается и на психоэмоциональном состоянии пациента.

- Как свести к минимуму риск возникновения проблем с ЖКТ?

- Здоровый образ жизни – сбалансированное питание, отказ от вредных привычек, соблюдение правил гигиены, двигательная активность, полноценный сон, позитивный настрой, а также внимательное отношение к любым «сигналам бедствия» со стороны пищеварительной и других систем организма способны уберечь от многих заболеваний.

НЕОБЫЧНЫЙ ЯГОДНЫЙ ГИБРИД

СОВЕТЫ БЫВАЛОГО САДОВОДА

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

«В конце октября привезли от родственников из Абхазии несколько черенков йошты – гибрида смородины и крыжовника, которую давно искали. Два сразу прикопали на садовом участке, а один поставили дома в воду, чтобы пустил корешки. Не знаем, что для них лучше, как перезимуют?» – такой заботой поделился читатель из Среднеуральска Владимир Степанович Караваев.

В лучших условиях оказался тот, что оставлен на зиму в квартире. Должна вас огорчить: черенки, прикопанные в грунт в самом конце осени, весной вряд ли зазеленеют, потому что не получат питательных веществ из земли. Им просто нечем их взять, так как корешки еще не успели появиться. Поздней осенью можно сажать только отводки с укоренившейся корневой системой, отделенные от маточного куста. Но если в ноябре земля на участке еще не застыла, можно рискнуть: выкопать черенки и перенести их на зиму в теплые условия.

Черенок, оставленный дома, тоже потребует много заботы. Во-первых, надо дождаться, чтобы он пустил корешки,

а это он сделает при одном условии – находясь в воде. Надо следить за тем, чтобы она не застаивалась, постоянно менять ее. Чтобы черенок быстрее пустил корни, желательно добавить в воду препараты, ускоряющие этот процесс. Один из самых распространенных препаратов – «Корневин». В специализированных магазинах имеются и другие эффективные средства.

Когда у черенка появятся несколько корневых отростков, его нужно будет посадить в емкость с землей. Долго держать в воде его не нужно, корешки могут сгнить. До весны укоренившийся черенок будет расти, как обычное комнатное растение, и уход за ним будет



обычным: вовремя поливать, но не заливать, рыхлить землю, убирать сорняки. Весной вам останется перенести его на постоянное место жительства на садовом участке и поздравить с новосельем.

ЛУК-ПОРЕЙ И БЛЮДА ИЗ НЕГО

СЕЗОННАЯ КУЛИНАРИЯ

Клара Анчарова

Лук-порей известен с древнейших времен, его выращивали в Древнем Египте, а римляне распространили порей по всей Европе. Его предпочитали репчатому луку и чесноку, считая изысканным продуктом.

В нашей семье этот овощ тоже любят и выращивают много лет. Это довольно неприхотливое растение на Среднем Урале выращивают через рассаду, оно хорошо хранится и отличается высоким содержанием калия, кальция, железа, фосфора, серы, магния, витаминов. Порей обладает ценным свойством, каким не обладают другие овощные культуры: при хранении количество аскорбиновой кислоты в отбеленной части стебля повышается в 1,5 раза.

Только совсем «юный» порей едят в сыром виде, зрелый лук используют в разных рецептах. Самые известные из них – всевозможные открытые пироги и супы.

Перед использованием с лука-порея нужно снять верхние листья, затем разрезать пополам и тщательно промыть, чтобы удалить остатки почвы между слоями листьев. Используют, как правило, только белую и бледно-зеленую часть порея. Темно-зеленую часть обычно выбрасывают, потому что она имеет жесткую текстуру, но ее можно обжаривать или добавлять в бульон для аромата. От долгого приготовления порей разваривается, этим можно воспользоваться для загущения овощных рагу и других блюд.

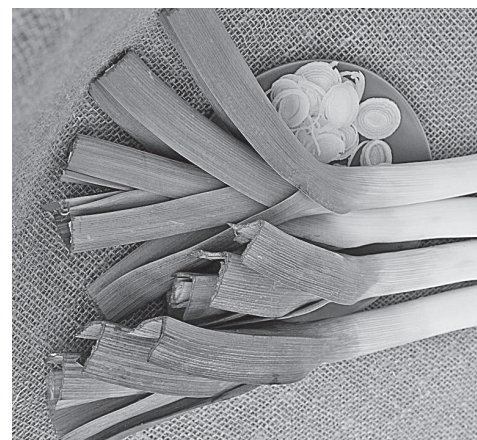
Очень часто используется порей в национальной еврейской кухне, пироги с луком-пореем подаются на праздники Рош ха-Шана (Новый год) и Песах.

Пирожки с луком-пореем

Потребуется: сливочное масло – 60 г, растительное масло – 2 ст. ложки, репчатый лук – 1 шт., лук-порей – 3 шт., чеснок – 1 зубчик, пшеничная мука – 1 ст. ложка, сметана – 2 ст. ложки, тертый сыр – 100 г, дрожжевое слоеное тесто – 1 кг, куриное яйцо – 1 шт., соль и специи – по вкусу.

Приготовление: на сковороде разогрейте сливочное и растительное масло. Выложите мелко нарезанный репчатый лук и жарьте 2 минуты, постоянно помешивая. Добавьте нарезанный лук-порей и измельченный чеснок, жарьте, пока порей не станет мягким. Добавьте муку и обжарьте еще минуту. Затем выложите сметану и тушите, пока масса слегка не загустеет. Переложите в миску, добавьте натертый сыр. Приправьте солью и специями и охладите.

Раскатайте тесто и вырежьте кружки.



На половину кружков выложите по 2 чайные ложки начинки, края слегка смажьте яйцом и накройте оставшимися кружками. Края слепите руками или с помощью вилки. Сверху слегка смажьте яйцом и переложите на смазанный маслом противень. Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке примерно 25 минут до румяной корочки.

СПАСИТЕ РАСТЕНИЯ ОТ БАТАРЕЙ

КОМНАТНОЕ ЦВЕТОВОДСТВО

www.botanichka.ru

Приближается зима. Большинство комнатных растений уходят в состояние покоя. Световой день минимальный, в квартире становится очень сухо. Как поддерживать влажность и не допустить гибели комнатных растений в этот период?

Зима – время, когда для большинства растений сокращается полив. Общий стандарт – поливать не раньше, чем верхние 2-3 см грунта полностью просохнут. Для этого следует регулярно проверять влажность почвы. Если растение стоит рядом с батареей, полив нужно делать чаще – вода быстрее испаряется.

Есть растения, которые поливают вообще 1-2 раза в месяц, например, многие кактусовые. Им хватит мизерного количества воды, так как за период активного роста влаги в тканях накопилось для зимовки достаточно. Земляной ком у кактусовых между поливами может полностью подсыхать, и воздух для них не должен быть чрезмерно влажным.



Ещё одно условие полива – температура воды и её качество. Холодной водой поливать недопустимо, нужно, чтобы температура была около 20 градусов. Желательно отстаивать воду перед поливом, она успеет и подогреться.

В зоне риска в отопительный период находятся растения родом из влажных тропиков и субтропиков. Комнатные цитрусовые деревца, филодендроны, диффенбахии и калатеи, монстеры, антуриумы, маранты и гардении болезненно реагируют на сухость воздуха. Первое, о чем следует позаботиться цветоводу, – убрать от батарей свои комнатные растения. Если есть возможность отрегулировать подачу тепла, можно попробовать уменьшить температуру. Если нет – придется ставить экраны на окна, которые отрезают растения от жара батарей. Или можно повесить на батарею влажную тряпку для похожего эффекта.

Если у вас несколько комнатных растений, лучше держать их в одном помещении и поближе друг к другу. Все растения испаряют воду с поверхности листьев, поэтому воздух вокруг становится более влажным.

Многие рекомендуют опрыскивание или душ, однако это не даст постоянного эффекта для большинства «зеленых друзей» и нужного уровня влажности. Это будет экстренной мерой на короткий срок – даст некоторое увлажнение на 15-30 минут, но потом вода пропадет, воздух останется таким же сухим, растение снова будет нуждаться в дополнительной влаге. Больше подойдет попытка испарять воду с помощью тазиков и полотенец. Достаточно поместить полотенце одним концом в таз с водой, а вторым, сухим, повесить на батарею. Вода будет постепенно испаряться и увлажнять комнату.

ПУХОВИК – ЭТО ТЕПЛО И ПРАКТИЧНО

ГРАМОТНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ

«Роспотребнадзор»

Главное – правильно его выбрать, о чем мы сейчас и расскажем.

Покупайте пуховик в местах организованной торговли, а не на однодневных ярмарках. Обращайте внимание на вывеску, на ней должны быть указаны наименование организации или ИП, адрес и режим работы.

Важные детали: простежка пуховика – чем больше ее площадь, тем меньше вероятность того, что пух в процессе носки или после стирки будет опускаться и скапываться в нижней части каждого «отдела»; маркировка – страна-изготовитель, информация о том, как стирать и ухаживать за изделием.

Качественный пуховик выглядит так: наполнитель чистый, без постороннего запаха; используемые ткани – плотные, водоотталкивающие; окраска стойкая; имеется тщательная обработка полочек, бортов, воротника, низа, шлиц, поясов, краев карманов, петель и отделочных деталей; машинная строчка – одинаковой частоты, без прорубания материала.

Аккуратная носка и соблюдение правил ухода помогут долгое время оставаться пуховику красивым и сохранять все потребительские свойства.

Если пуховик не подошел вам по размеру, фасону, расцветке, но при этом обладает надлежащим качеством, вы имеете право обменять его на аналогичный товар в течение 14 дней, не считая дня покупки. Обязательные условия для обмена: указанный товар не был в употреблении, сохранены его товарный вид, потребительские свойства, пломбы, фабричные ярлыки, имеется товарный чек.

СПОЕМТЕ, ДРУЗЬЯ

«Люблю»

Большой поклонник «Пенсионера» Виктор Иванович Елисеев из Екатеринбурга просит опубликовать текст известного старинного романа.

Музыка Ефима Розенфельда,
слова Николая Венгерского

Вдыхая розы аромат,
Тенистый вспоминаю сад
И слово нежное «люблю»,
Что вы сказали мне тогда.

Зажгли опять во мне любовь,
Ушли и не вернулись вновь.
Но слово нежное «люблю»
Я не забуду никогда.

Моя любовь – не струйка дыма,
Что тает вдруг в сиянье дня.
Но вы прошли с улыбкой мимо
И не заметили меня.

Вам возвращая ваш портрет,
Я о любви вас не молю.
В моем письме упрека нет,
Я вас по-прежнему люблю ...

ДОСТОВЕРНО

Открылся 12-й центр общения
старшего поколения

На базе клиентской службы отделения Социального фонда России по Свердловской области в Североуральске начал работу центр общения старшего поколения «Хорошее настроение». Это уже 12-й по счету центр общения в регионе.

Центр общения старшего поколения принимает гостей по адресу: г. Североуральск, ул. Ленина, 10.

«Новое пространство станет местом, где каждый сможет научиться или расширить свои навыки работы на компьютере, чтобы самостоятельно пользоваться электронными сервисами Соцфонда, повысить уровень финансовой грамотности, узнать о том, как защититься от действий злоумышленников и найти занятие по душе», – отметила управляющий региональным отделением СФР Елена Альшиц.

Центры общения уже действуют в Ленинском и Чкаловском районах Екатеринбурга, в Каменске-Уральском, Алапаевске, Карпинске, Первоуральске, Камышловле, Кировграде, Красноуральске, Полевском, Пышме.

С уточняющими вопросами можно обратиться в единый контакт-центр: 8 (800) 100-00-01 (звонок бесплатный).

Отделение СФР
по Свердловской области

Инфляция
на Среднем Урале замедлилась

Годовая инфляция в Свердловской области в октябре 2025 года замедлилась и составила 9,5% после 9,7% в сентябре. При этом на Среднем Урале темп роста цен остается выше, чем по стране в целом (7,7%).

В октябре ускорился рост цен на яйца: птицефабрики компенсируют накопленные издержки на логистику, зарплату, упаковку. Однако яйца по-прежнему стоят меньше, чем год назад. Тепличные овощи подорожали с наступлением холодов, поскольку выросли затраты на отопление и электроэнергию. Благодаря хорошему сбору сахарной свеклы подешевел сахар, а высокий урожай зерновых стал причиной снижения цен на бакалейные товары – макароны, вермишель, манку, горох и фасоль.

Однако выросло в цене автомобильное топливо из-за ремонтов на нефтеперерабатывающих заводах и сезонного увеличения спроса в аграрном секторе. Вслед за топливом подорожали внутренние перевозки, поездки на такси. Но наблюдалось сезонное снижение цен на туризм – поездки на Черное море, экскурсионные туры и гостиничные услуги подешевели после окончания летнего сезона.

Уральское ГУ
Центрального банка РФ

«УРАЛ» – МАШИНА, ЧТО РВЁТСЯ НА ВЕРШИНУ

СПОРТ

Владимир Васильев
Фото с сайта ФК «Урал»

Футболисты екатеринбургского «Урала» сыграли свой последний домашний матч в этом году. На родном поле они разошлись миром с костромским «Спартаком» – 1:1.

На этой неделе команды Футбольной национальной лиги проведут ещё по одной встрече, затем в турнире наступит перерыв до весны. «Урал» на зимнюю паузу уходит на 2-м месте.

Футбольная национальная лига – второй по силе дивизион отечественного футбола. «Урал» играет в нём второй сезон после 11 лет, проведённых в элите. Задача, стоящая перед командой, – естественно, возвращение в РПЛ – Российскую премьер-лигу. Для этого надо либо занять одно из двух первых мест, либо стать третьим-четвёртым и попытаться пробиться выше в переходных матчах с неудачниками РПЛ. В прошлом сезоне выполнить поставленную задачу «Уралу» не удалось: он занял 4-е место, а в переходных матчах уступил грозненскому «Ахмату».

Пока – по графику

В нынешнем чемпионате «Урал» выступает лучше, чем в прошлом. Команда временами выходит на первое место, иногда опускается на третье, но в целом уверенно держится в заветной двойке сильнейших. В полном соответствии

с клубным гимном, в котором поётся: «Урал» – машина, что рвётся на вершину».

Небольшой кризис наступил в конце сентября – начале октября, когда екатеринбуржцы вылетели из Кубка России, а в чемпионате страны проиграли два матча подряд, и один из них – разгромно, со счётом 1:5. Но чёрная полоса не затянулась: после неудач команда выдала серию из пяти побед подряд и завершила первый круг на первом месте. Правда, задержаться на вершине екатеринбуржцы не смогли...

Смазанная концовка

Второй круг «Урал» начал с уверенной победы в Хабаровске над местным СКА (2:0), а в следующем туре вдруг проиграл середняку чемпионата, нижекамскому «Нефтехимику» – 0:1. После этого команда вновь опустилась на второе место, отрыв от ближайшего преследователя – московской «Родины» – сократился до 5 очков. Неплохой запас, но он уже лишает уральцев права на новую осечку.

В минувшую субботу екатеринбуржцы принесли на своём поле костромской «Спартак» – одну из команд, которые бьются за попадание в топ-4. В первом круге команды разошлись миром (1:1), и на сей раз игра тоже получилась равной. Первый тайм прошёл без забитых голов, а едва начался второй, хозяева открыли счёт. На 47-й минуте 23-летний полузащитник «Урала» Юрий Железнов из-за пределов штрафной площадки делал, как показалось, пас одному из партнёров. Тот до передачи не дотянулся, но вратарь гостей оказался дезориентирован: он готовился к потенциальному



удару в один угол, а мяч, которого никто не коснулся, влетел в другой.

«Красно-белые», впрочем, ответили уже через 7 минут: полузащитник Кирилл Чурсин удачно приложился по отскокншему от защитника мячу.

В концовке матча хозяева имели ощутимое преимущество, но воплотить его в забитый гол не сумели. Встреча закончилась так же, как и первая, – 1:1.

Таким образом, в последних двух турах «Урал» из потенциальных шести очков взял только одно. Результат, прямо скажем, неудовлетворительный. К счастью для екатеринбуржцев, их главный конкурент в споре за вторую путёвку в элиту – «Родина» – тоже допустил осечку, сыграв в воскресенье вничью с красноярским «Енисеем» (0:0).

Сейчас в активе «Урала» – 40 набранных очков и второе место в турнирной таблице. От «Факела», который лидирует, он отстаёт на 5 очков, а «Родину» на те же 5 очков опережает. Свой последний в этом

году матч «Урал» проведёт на выезде: в ближайшую субботу, 29 ноября, сыграет в Ульяновске с местной «Волгой», которая сейчас идёт на 12-м месте. При любом исходе встречи турнирное положение екатеринбуржцев не изменится: они уйдут на зимнюю паузу на втором месте.

Всё решится весной

Чемпионат России среди команд ФНЛ возобновится в конце февраля – начале марта 2026 года, точных дат пока нет. В первом матче состоится встреча лидеров – «Факела» и «Урала». Поединок пройдёт в Воронеже, где хозяева в этом сезоне играют практически безупречно: в 9 матчах – 8 побед, одна ничья и ни одного поражения.

Другие претенденты на повышение в классе – «Родина», «Спартак» и челнинский «КамАЗ» – играют дома и, скорее всего, возьмут по три очка. Так что в случае осечки «Урала» борьба за вторую прямую путёвку в элиту обострится до предела.

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

Пенсионер №48 (1278)

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: П3196

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

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

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

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

Газета распространяется по подписке, в газетных киосках, почтовых отделениях города и области. Цена – договорная. Газета отпечатана в АО «Принт Екатеринбург», Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18, корп. Н. Сдача номера в печать по графику – 16.00, фактически – 13.00, 25.11.2025 г. Дата производства 25.11.2025 г.

Выход в свет 26.11.2025 г. Тираж 8 300 экз. Заказ 2895.

Гл. редактор Н.Д. Березнякова,

E-mail: ps@mediakrug.ru

Корреспондент Е. Зинковская

Верстка В. Маргиева

Отдел объявлений М. Волкова.

Отдел подписки тел. 8 995-743-10-48

Подписка на газету «ПЕНСИОНЕР»
по QR-коду

