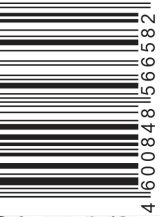
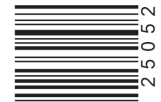


ТВ

ПРОГРАММА
с 29 декабря
по 4 января



ПенсИОНЕР

ГАЗЕТА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ И ЖДУТ

№ 52 (1282)
24 ДЕКАБРЯ 2025 г.

ДО ВСТРЕЧИ В 2026 ГОДУ!

Дорогие наши читатели! Примите самые теплые и сердечные поздравления с наступающим Новым годом от нашей дружной редакции!

Друзья, вы держите в руках последний номер «Пенсионера» за 2025 год. Вот и еще один год мы прошагали с вами рука об руку. Каждый номер нашей газеты – это не просто собрание новостей, заметок, репортажей, зарисовок, а искренний разговор с вами, наш с вами самый важный диалог. Ваши письма, звонки, отклики и мудрые советы – это бесценный источник вдохновения и надежный компас, который помогает нам оставаться по-настоящему вашей газетой – любимой и вами и нужной вам.

В уходящем году мы вместе радовались вашим юбилеям, делились с вами бесценными рецептами, полезными советами, вспоминали прошлое и с надеждой смотрели в будущее. Мы безмерно благодарны вам за доверие и искренность, с которыми вы встречали каждый номер нашего издания. Для коллектива редакции невероятно важен контакт с уважаемыми читателями. Вы – наша основа, наша большая семья и строгий, но справедливый судья. Без вашего участия газета просто не могла бы состояться.

И наша дружба не останется в старом году! В новом, 2026-м, мы обязательно продолжим наш важный разговор. Мы постараемся по-прежнему быть для вас надежным другом, полезным собеседником и громким голосом, который говорит о том, что действительно волнует людей «серебряного» возраста. И если вы по какой-то причине не подписались на «Пенсионер» на 1-е полугодие наступающего года, не отчаивайтесь: вы сможете выписать газету с февраля, чтобы, как и прежде, быть в курсе важных тем, которые волнуют пожилых уральцев.

Пусть наступающий год принесет в каждый дом здоровье, душевное спокойствие, радость от общения с близкими и веру в хорошее. Пусть ваши сердца согревает внимание родных, а на душе будет светло.

Крепкого вам здоровья, бодрости духа и новых увлекательных событий, которыми мы обязательно поделимся на страницах нашей с вами общей газеты. От всей души желаем вам, дорогие читатели, светлого, доброго и здорового Нового года! Пусть он будет наполнен вдохновением и новыми интересными историями, которыми, мы уверены, вы обязательно захотите поделиться с любимой газетой. Наши страницы всегда широко распахнуты для вас!

С уважением и благодарностью, ваш «Пенсионер»



НОВЫЙ ГОД НА ПОРОГЕ!

Марина Блинова

За окном снежинки в вальсе кружатся,
И поземка метет по дорожкам,
Я смотрю на хрустальные лужицы,
И, конечно, взгрустнулось немножко.

Жизнь несется, как с горки крутой:
Незаметно года пролетели,
Уже чаще сидишь у окошка порой,
Вспоминая, как жили и все ли успели.

Вот и вновь Новый год на пороге!
И мы ждем, словно малые дети,
Хоть не бегают так уже ноги,
Новый год – лучший праздник на свете!

Все равно каждый год ждем мы чуда,
Хоть и знаем – чудес не бывает,
Не приходит оно ниоткуда,
Его сам человек добывает!

Дед Мороз – он же дед, что он может?
Ну, подарит веселье и смех,
Пусть он старость немного отложит,
Не успели мы дел сделать всех.

Так давайте поднимем бокалы
С соком, морсом, а кто-то – с водой,
Этот звон пусть летит над Россией,
Охраняет от встречи с бедой!

Чтобы внуки и дети мужали,
Чтобы мудрость и радость несли,
Чтобы наши бойцы побеждали
И Россию к победе вели!

Чтоб здоровье у всех у нас было,
И газета чтоб тоже была!
Чтобы счастье не уходило!
В каждом доме чтоб радость жила!

ДОБРАТЬСЯ К ДЕДУ МОРОЗУ И СНЕГУРОЧКЕ СТАЛО ПРОЩЕ

ДОСТОВЕРНО

Свердловчане отправятся на новогодние гулянья по дорогам, отремонтированным по нацпроекту «Инфраструктура для жизни». В 2025 году дорожники привели в порядок десятки километров дорожного покрытия на маршрутах, ведущих к местам новогодних гуляний.

«В этом сезоне мы обновили почти в полтора раза больше свердловских дорог, чем в прошлом. В рамках нацпроекта «Инфраструктура для жизни» приведены в порядок 56 участков дорог и 23 искусственных сооружения: на объектах Екатеринбургской и Нижнетагильской городских агломераций, в Горноуральском, Нижнесалдинском, Артинском, Каменском, Алапаевском, Волчанском, Рефтинском, Невьянском, Шалинском и других муниципальных округах», – на-

писал губернатор Свердловской области Денис Паслер в соцсетях.

В этом году дорожники провели ремонт одного из самых загруженных участков Старотагильского тракта, дороги Верхняя Пышма – Невьянск. По этой трассе можно доехать до резиденции Деда Мороза вблизи села Мостовское. Здесь можно покататься на северных оленях, на бубликах с ледовой горки, детей и взрослых ждёт развлекательная программа с участием героев бажовских сказов и традиционных новогодних персонажей.

Управление автодорог Свердловской области отремонтировало дорогу Артёмовский – Зайково, ремонт проводился опережающими темпами: реализованы планы не только 2025-го, но и 2026 года. Отремонтированы и участки автодороги Зайково – Знаменское, выполнен капитальный ремонт большого участка автодороги Верхняя Синячиха – Ирбит. Теперь будет удобнее доехать до ещё

одной из новогодних точек притяжения – зимней Ирбитской ярмарки. Она проводится в старинном уральском городе с 20 декабря. Ее посетители могут познакомиться, попробовать уральскую кухню и приобрести изделия народных мастеров. Дед Мороз откроет на Ирбитской ярмарке свою новогоднюю приёмную.

Ярмарка и новогодние развлечения, интерактивный гастрономический праздник пройдут в конце декабря и в Красноуфимском краеведческом музее. В Красноуфимском округе отремонтированы два моста через реку Уфу на автодороге Криулино – Сарана, приведены к нормативу 17 километров автодороги сел Большая Тавра – Свердловское – Сенная.

Обновлённая дорога ведёт к музею Бажова в Сысерти, где организованы новогодняя и рождественская программы. Те, кто направляется сюда из Каменска-Уральского, Каменского рай-

она и Тюменской области, пользуются дорогой Сысерть – Часовая. В 2025 году дорожники отремонтировали три участка этой трассы. До 18 января в музее проводится развлекательная программа «Крестьянское Рождество в Сысерти». В усадьбе семьи Паши Бажова гости станут участниками святочных обрядов, гаданий, гуляний, колядований.

Невьянск в этом году будет впервые проводить Демидовскую ёлку на новой музейной площадке, где оживёт история горнозаводского Урала. Музей истории Невьянского края и МВЦ «Земская школа» ждут туристические группы до 29 декабря и 3-8 января 2026 года. В зоне этого маршрута дорожники провели ремонт семи участков автодороги Екатеринбург – Нижний Тагил – Серов. В праздничные дни дорожники будут обеспечивать зимнее содержание региональных трасс.

Департамент информполитики

С НАСТУПАЮЩИМ НОВЫМ ГОДОМ!



Дорогие ветераны, уважаемые представители старшего поколения!

Поздравляю вас с наступающим Новым годом! Этот праздник объединяет нас, наполняет сердца теплом, верой и радостью общения с близкими.

Уходящий год стал для старшего поколения Среднеуральска временем ярких событий и добрых дел. Благодаря инициативам редакции газеты «Пенсионер» в городе реализованы важные проекты, укрепившие общение, активность и творческое начало людей зрелого возраста.

Знаковым событием стала первая в Свердловской области школа журналистики для людей старшего поколения, открывшая её участникам новые возможности для самореализации. Не менее увлекательными стали интерактивные встречи, организованные редакцией газеты во дворце культуры. Они подарили участникам возможность общаться в новом формате, проявить себя в конкурсах и играх, найти единомышленников и почувствовать атмосферу настоящего единства.

Особым украшением уходящего года стал первый «Бал пенсионеров», который прошел накануне новогодних праздников. Этот вечер подарил море улыбок и вдохновения, доказав, что возраст – не помеха радости, движению и любви к жизни. Выражаю искреннюю благодарность коллективу газеты «Пенсионер» за инициативность и вклад в развитие общественной жизни города.

Пусть 2026 год принесёт всем новые силы, крепкое здоровье и семейный уют! Пусть рядом будут друзья, внимание и доброе слово, а каждый день начинается с улыбки и внутреннего света.

**С уважением,
Алексей Стасёнок,
глава муниципального округа Среднеуральск**

В ТЕМУ

Думу МО Среднеуральск возглавил Андрей Касьяненко, депутаты большинством голосов поддержали его кандидатуру.



– Благодарю коллег за доверие, приложу максимум усилий, чтобы его оправдать, – сказал А. Касьяненко после оглашения результатов голосования. – Администрация города под руководством главы Алексея Стасёнка всерьёз занялась развитием территории в соответ-

ствии с приоритетами, определяемыми Президентом РФ Владимиром Путиным и губернатором Свердловской области Денисом Паслером. В рамках полномочий председателя ставлю себе цель достичь полного взаимопонимания между Думой и городской администрацией. Как народные избранники мы обязаны находить компромиссы и принимать такие решения, которые сделают жизнь горожан лучше.

С 19 декабря А. Касьяненко приступил к исполнению обязанностей спикера городской Думы на постоянной основе. Первым его мероприятием в новой должности стала приятная миссия чествования новорожденных жителей Среднеуральска.

ВЛАДИМИР ПУТИН ПОДВЕЛ ИТОГИ ГОДА

КОМПЕТЕНТНО

Президент на приеме у россиян

Президент РФ в 4-й раз провел прямую линию с гражданами и большую пресс-конференцию с журналистами в совмещенном формате. В этом году в адрес главы государства поступило свыше 3 млн вопросов и обращений. Публикуем комментарий главы государства по некоторым важнейшим темам.

О ситуации в экономике. Рост ВВП составляет 1% – это осознанное действие со стороны Правительства, Центрального банка и всего руководства страны. Была поставлена цель – снизить инфляцию хотя бы до 6%. Но, судя по всему, к концу года она будет 5,7-5,8%. Снижение темпов экономического роста – это сознательный шаг, плата за сохранение качества экономики. Промышленное производство выросло тоже на 1%, а вот обрабатывающая промышленность – на 3,1%. Производство сельхозпродукции выросло на 3,%. Важный вопрос – жилищное строительство. В прошлом году было 107,8 млн кв. м, в этом году будет небольшое снижение, но показатель хороший – 103-105 млн квадратных метров.

Нам удается сохранять хорошие темпы повышения реальной заработной платы, за вычетом инфляции ее рост составит 4,5%. Рост экономики России за три года составил 9,7%. Это намного выше, чем в Европе. Уровень безработицы находится на исторически минимальном уровне – 2,2%.

Дефицит федерального бюджета – 2,6%. На следующий год мы исходим из того, что он будет уже 1,6%. Главное заключается в том, что нам удалось сбалансировать бюджет, качество этой балансировки находится на уровне 2021 года – очень важный показатель устойчивости экономики и финансовой системы страны. Это значит, что нам в полном объеме удастся решать вопросы, связанные с выполнением социальных обязательств перед населением, вопросы развития в рамках национальных проектов, достигать цели технологического развития и, безусловно, обеспечить потребности Вооруженных Сил.

Об изменениях в налоговой сфере. Вопрос острый, он долго обсуждался в Правительстве и в администрации Президента, и все-таки было принято решение, что самый правильный, честный и прозрачный способ решения стоящих перед нами задач – это повышение НДС... Цель – достичь сбалансированности бюджета. Когда повышается налоговое бремя, сразу появляется искушение уйти от уплаты этого налога. Нужно избавиться от теневой экономики, от неуплаты налогов. Нужно, чтобы при повышении налога это было не на бумаге, а чтобы это выразилось в реальных доходах бюджета. По поводу того, будет ли это вечно. Конечно, нет. Конечная цель – снижение налогового бремени в будущем. Я тоже на это рассчитываю...

Инфляция – реальная и мнимая. Когда люди видят какие-то усреднен-



ные цифры, это вызывает вопросы, потому что средние цифры, как правило, не совпадают с тем, с чем человек сталкивается в реальной жизни. Например, мы говорим, что инфляция снизится. Это значит, что цены снизятся. Но, скажем, продовольственная инфляция может быть и больше, это уже зависит от той продовольственной корзины, которой пользуется человек. И ничего в этом хорошего нет. Мы должны внимательно наблюдать за тем, что происходит в каждом сегменте и с каждой группой населения. Конечно, будем стремиться к повышению уровня заработной платы, к тому, чтобы доходы не падали.

Ситуация на фронте. После того, как наши войска вышли противника с курской земли, стратегическая инициатива перешла в руки российских Вооруженных Сил. Наши войска наступают по всей линии боевого соприкосновения. Киевский режим 10 лет строил укрепрайон в агломерации Славянск – Краматорск – Константиновка. Недавно начальник Генштаба, командующий группировкой доложили о взятии Северска – важного населенного пункта, отсюда открываются возможности движения к одному из основных укрепрайонов – Славянску.

Активно действует наше подразделение на южнолиманском направлении. Красный Лиман будет взят в ближайшее время. В эту агломерацию входит и город Константиновка, более 50% города – под нашим контролем. У меня нет сомнений, что ребята доберут и этот населенный пункт. Очень важным событием было взятие Красноармейска – хорошего плацдарма для дальнейших наступательных операций.

Группировка «Восток» быстрыми темпами двигается по Запорожской области и освобождает один населенный пункт за другим. Сейчас бои идут в городе Гуляйполе. На сумском направлении взят Волчанск, в Харьковской области под наш контроль несколько недель назад перешел Купянск.

СВО против Запада? Будут новые специальные военные операции? Не будет никаких операций, если вы (обращение к ЕС – прим. редакции) будете относиться к нам с уважением, будете соблюдать наши интересы так же, как мы постоянно пытались соблюдать ваши. Западные политические деятели создали сегодняшнюю ситуацию своими руками и продолжают нагнетать обстановку. Постоянно говорят о том, что они готовятся к войне с Россией, чтобы создать образ врага, чтобы

прикрыть ошибки, которые системно совершались многими западными правительствами на протяжении ряда лет. И в сфере экономики, и в сфере социальной политики. Все стараются прикрыть злобной Россией, отвлекают внимание своего населения от собственных ошибок... Мы готовы работать и с Великобританией, и с Европой в целом, и с Соединенными Штатами, но на равных, при уважительном отношении друг к другу.

Борьба с телефонными мошенниками. Количество преступлений подобного рода сократилось на 7%, а ущерб – на 33%. То есть результат положительный. Но хотел бы обратиться к гражданам страны: мошенничество никуда не делось. По мере увеличения возможностей использования различных технических средств при решении текущих житейских проблем мошенники будут и дальше предпринимать усилия для вымогательства денег. Поэтому, как только с вами кто бы и каким бы голосом ни говорил, как только начинают говорить о деньгах и о каком-то имуществе, сразу кладите трубку. Не стоить ни одного слова по этому поводу говорить. Ни с кем и никогда не обсуждать никаких вопросов, связанных с деньгами и имуществом.

«Мы думали о будущем, думали о вас». Владимира Путина спросили, какое бы послание он положил в «капсулу времени» потомкам. Его ответ: «Мы, жившие в России в нескончаемом потоке времени, в XX и XXI веке, с благодарностью воспринимали всё, что было сделано нашими предшественниками, нашими предками. Мы жили, как все, везде и всегда, нашими текущими заботами, но мы не стояли на месте, мы шли вперед. Мы работали, боролись, сражались и наилучшим образом старались решать проблемы, которые ставило перед нами наше время.

Мы думали о будущем, думали о вас. И если в ваших руках сейчас – наше послание, это значит, что и вы почувствуете себя частью нашего общего, бесконечного потока времени. Это значит, что и вы чувствуете и понимаете связь времен. Это очень важно. Значит, мы, когда работали, сражались и думали о вас, жили не напрасно, у нас многое получилось. Мы желаем, чтобы удача всегда была рядом с вами, чтобы ваши дети, внуки и правнуки ваши гордились вами так, как мы в наше время гордимся нашими отцами, дедами и прадедами».

По материалам сайтов

ФОРМУЛА АКТИВНОЙ ЖИЗНИ

ПРИМЕР ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ

Елена Зинковская
Фото из открытых источников

В середине декабря в Екатеринбурге состоялся первый региональный форум школ пожилого возраста, ставший площадкой для подведения итогов года, обсуждения трендов и перспективных идей в работе со старшим поколением.

В этот день в Центре культуры «Урал» собрались более 500 человек со всей Свердловской области – специалисты по социальной работе, организаторы и преподаватели школ пожилого возраста, активисты Российского Красного Креста, представители ветеранских организаций, студенты профильных направлений, сотрудники региональных министерств, Банка России, МВД, Социального фонда России, образовательных организаций. Организатором форума выступило региональное министерство социальной политики. На торжественном открытии форума собравшихся приветствовал первый заместитель министра социальной политики Свердловской области Евгений Шаповалов: «Помощь гражданам старшего поколения – важное направление работы органов власти Свердловской области, некоммерческих организаций и социального бизнеса. Слушатели школ пожилого возраста активно участвуют во всероссийских мероприятиях, включая чемпионат по компьютерному многоборью и спартакиаду пенсионеров России, занимая призовые места. На региональном уровне ежегодно проходят конкурсы для старшего поколения, где участники демонстрируют свои таланты и умения.

Уверен, что форум станет полезной площадкой для обмена опытом».

«Школа пожилого возраста» – уникальная форма работы со старшим поколением, комплекс творческих, просветительских, оздоровительных, культурных мероприятий, направленных на поддержку здоровья и благополучия граждан пожилого возраста, продление их активного долголетия. Они действуют на базе 58 организаций социального обслуживания региона. Занятия проводятся по 13 направлениям – изучение иностранного языка, компьютерная и финансовая грамотность, краеведение, социальный туризм, творческая деятельность и другие. Обучение ведётся в рамках комплексной региональной программы «Старшее поколение», созданной для выполнения задач нацпроекта «Демография». В 2025 году мероприятия школ охватили 15 тысяч пожилых свердловчан. Участие в них дает им возможность реализовать себя в том, на что раньше не хватало времени, с успехом применить свои таланты, мудрость и интеллект.

Перед пленарным заседанием в гостеприимных залах КЦ «Урал» развернулись интерактивные зоны, каждая из которых предлагала участникам творческие и спортивные мастер-классы, интеллектуальные игры, занятия по когнитивному здоровью, мини-лекции по финансовой и правовой грамотности, консультации по туризму, профориентации и другим актуальным направлениям. Например, в зоне здоровья проходил мастер-класс по приготовлению целебных напитков. В зоне творчества посетителей ждали занятия по мезенской росписи, позволяющей своими руками создать эксклюзивные новогодние открытки. Пространство Уральского колледжа бизнеса, управления и технологии



красоты превратилось в зону красоты. Всем желающим были сделаны модные укладки и прекрасный макияж. В зоне интеллекта мастер-классы проекта «Англоязычный мир на блюде» дарили вдохновение для изучения английского языка. Многолюдно было в зоне путешествий, где виртуальные путешествия открыли перед гостями мир приключений и дальних странствий.

В зоне заботы выступили преподаватели и студенты Свердловского областного медицинского колледжа и добровольцы Российского Красного Креста. Они научили уральцев навыкам родственного ухода за маломобильными пациентами, показали приспособления, облегчающие перемещение и повседневную жизнь людей с ограниченными физическими возможностями.

Активно включился в работу форума и Екатеринбургский центр занятости.

Его специалисты подготовили информативную зону, рассказывающую о профессиональных возможностях для людей мудрого возраста. За час работы стенда 15 участников получили индивидуальные консультации. Познакомились участники форума и с возможностями Единой социальной карты «Уралочка», и с проектом Сбербанка «Деменция.net». Ярких эмоций добавили танцевальный мастер-класс «Беспредель» и интеллектуальная игра «Мозгобойня».

Региональный форум школ пожилого возраста стал платформой для обмена опытом, новыми знаниями и вдохновением по вовлечению представителей старшего поколения в общественную жизнь региона. Если и вы хотите приобщиться к этому увлекательному движению, обращайтесь в комплексные центры соцобслуживания населения по месту жительства.

НОВОГОДНЯЯ АФИША

В конце декабря в афишах театров, музеев и концертных залов можно найти множество удивительных праздничных историй для зрителей всех возрастов. Главное – сделать выбор заранее. Предлагаем большой путеводитель с самыми интересными новогодними чудесами Свердловской области.

НИЖНИЙ ТАГИЛ
Нижнетагильский драматический театр подарит к Новому году волшебную сказку «Конек-Горбунок» по мотивам произведения Петра Ершова. Спектакль в стиле балаганного театра обещает зрителям много волшебства, чудес и превращений.

Нижний Тагил, пр. Ленина, 33, Нижнетагильский драматический театр с 25 декабря.

В филармонии Нижнего Тагила гостей ждет новогодняя программа «Елка в Доме музыки» в исполнении эстрадно-духового оркестра «Тагил-бэнд» и студентов эстрадного отделения Нижнетагильского колледжа искусств. Оркестр «Демидов-камерата» подготовил программу «Испанское Рождество»: погрузиться в предновогоднюю атмосферу помогут Кармен и Дон Кихот. Нижний Тагил, пр. Ленина, 31, Нижнетагильская филармония с 20 декабря по 4 января.

Новый молодежный театр подготовил

отдельные программы и для малышей, и зрителей постарше. Бэби-театр ждет в гости самых маленьких на зимнее представление «Снежинка», а в основной программе новогодний семейный спектакль по мотивам рассказа Ольги Фадеевой «Фрося – ель обыкновенная» о мхуром Еноте, который не любит праздники.

Нижний Тагил, ул. Ильича, 37, Новый молодежный театр с 20 декабря по 6 января.

С программой «Время чудес» в **Театре кукол** Нижнего Тагила новогоднее волшебство обеспечено. Зрителей ждет премьера спектакля «Айболит» и веселый праздник уелки. Постановщики порадают захватывающим сюжетом, красочными декорациями и куклами-маппетами. Гостей бэби-зала приглашают на новую новогоднюю историю «Сказка о маленькой елочке» с играми и мастер-классом.

Нижний Тагил, пр. Ленина, 14, Нижнетагильский театр кукол с 20 декабря по 11 января.

НОВОУРАЛЬСК

В Театре музыки, драмы и комедии к Новому году готовят современную интерпретацию русской сказочной традиции – мюзикл «Варвара-краса длинная коса» о приключениях в царстве царя Берендея. Для школьников по Пушкинской карте предусмотрены театрализованные дискотечные программы «Хлоп-пушка» с

конкурсами и концертной программой. Для взрослых зрителей традиционная «Ночь перед Рождеством» и мюзикл «Скованные одной цепью».

Новоуральск, ул. Строителей, 13, Театр музыки, драмы и комедии с 18 декабря по 11 января.

Театр кукол «Сказ» представляет лирическую сказку «Снежный цветок». Это история о дружбе ежика и медвежонка, для спасения которого нужен волшебный цветок Илютик. Но где найти это удивительное лекарство? Ради спасения друга Ежик отправляется в опасный путь на поиски цветка в зимнем снежном лесу.

Новоуральск, ул. Ленина, 92, Театр кукол «Сказ» с 20 декабря по 5 января.

КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ
В Дrame Номер Три для малышей вместе с родителями покажут веселый спектакль «У слоненка день рождения» и волшебную сказку «Белоснежка», а после спектакля ребят ждет игровая программа возле елочки. В репертуаре вечерних показов постановки «Горка» и «Дуры мы, дуры»

Где и когда: Драма Номер Три (г. Каменск-Уральский, ул. Алюминиевая, 47) с 20 декабря по 7 января.

ИРБИТ
Ирбитский драматический театр имени А.Н. Островского заново открывает известную русскую сказку «Царевна-

лягушка» в постановке режиссера Александра Фукалова. В Тридесатом Царстве все дышит любовью, но, чтобы героям стать счастливыми, одной стрелы мало – за любовь придется побороться.

Ирбит, ул. Ленина, д. 17, Ирбитский драматический театр, с 21 декабря по 10 января.

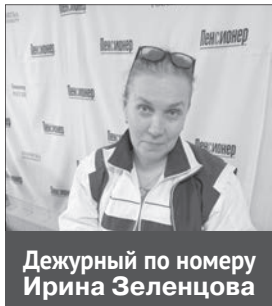
СЫСЕРТЬ
В Доме-музее Паши Бажова пройдут святочные обряды: гадания, гуляния с катанием на санках, «борьба на опоясках», колядование, слушание сказок, ряжение. На «Крестьянское Рождество» ждут гостей от 6 до 70 лет.

Сысерть, ул. Володарского, 16, Дом-музей Паши Бажова с 17 декабря по 14 января.

АСБЕСТ
В Филармоническом зале покажут детскую сказку «Морозко». Волшебную историю расскажут, споют и сыграют артисты Театра мюзикла под красочную театральную музыку современных композиторов в исполнении Оркестра народных инструментов. А Уральский филармонический оркестр под управлением дирижера Алексея Доркина подготовил программу «Новый год с оркестром».

Асбест, ул. Советская, 10, Городской концертный зал 25 декабря.

<https://uralcult.ru/>



Дежурный по номеру
Ирина Зеленцова

ЗАМЕРЗЛА ДУША? ЗАВАРИ ЧАЙ...

В морозные зимние дни, когда хочется уюта и тепла, самый простой способ согреться – заварить чашечку ароматного чая. Этот удивительный напиток способен согреть и успокоить, разрядить напряженную атмосферу, дать начало интересной беседе. О чайной традиции, рецептах и чайных ритуалах в канун праздничных дней рассказывают читатели газеты.

Главное – все вместе

Такую особенность чаепития отмечает житель Верхней Туры **Сергей Леонидович Мелкозеров**: «Несмотря на китайские и японские традиции чаепития, на Руси установилась своя чайная история. Русский человек из брусничного и смородинового листа, да из мяты с мелиссой способен сделать ароматный чай. Чего-чего, а уж трав и ягод у нас достаточно. Даже в сказках про чай пишут. В нашей семье особых традиций нет. Но по просьбе жены сделал веранду. Купили самовар китайский, красивый. Правда, надолго его не хватило. Отыскали мамин старинный самовар еще советских довоенных времен, латунный. Сидим в теплую погоду на веранде – чай пьем, «пошвыркиваем». К чаю супруга несет то, что дома есть. Печенье, конфетки. С чем хочешь, можно пить чай: со сладостями, с хлебом с маслом, с сыром плавленным, шоколадным. Приятно просто посидеть, пообщаться. Собирается вся семья: дети, внуки. Это объединяет, роднит. Почему-то сейчас об этой простой традиции забывают».

Муза Николаевна из поселка Косулино Белоярского ГО добавляет: «Все праздники, которые справлялись в нашей семье, это обязательно чаепития. Спиртного на столе никогда не было. За чаем и беседа интересная шла, и музыку слушали, и песни пели. Дом полон гостей был. Завариваю разные виды и сорта напитка, но сама пью всегда зеленый. Нравится мне этот вкус! Черный чай кажется слишком насыщенным для меня и густым. К чаепитию готовлю свои пироги с начинками: с капустой, яйцами, картошкой. Пеку печенье. Девочки мои прекрасно готовят вкусные торты. Стол полон вкусностей. Но главное, что мы все вместе собираемся: дети, внуки, правнуки. Вот что радует!»

Для русского человека чай – спасение

«Какая замечательная тема для беседы! – порадовался **Владимир Александрович Чащин** из Асбеста. – Для русского человека чай – спасение от голода, холода и проблем. Люблю пить чай с супругой. На столе обязательно печенье и пироги. Она у меня прекрасно готовит. В чай добавляем разные травы. Вкус чая только выигрывает. Терпкий, насыщенный, неповторимый, индивидуальный. Все важные вопросы в семье можно решать за чаем. В семье будет мир да любовь! Научите этому молодые семьи – разводов не будет».

Вспоминаем детство

Галина Владимировна из Екатеринбурга рассказывает: «Очень люблю пить чай. Вспоминаю далёкое детство. За семейным столом сидела вся наша семья. Военные, голодные годы. Жили не богато. Нас было четверо у мамы. На столе гордо возвышался пузатый самовар. Нам, детям, он казался большим и важным. Пили чай из чашек, кружек, кто-то из блюдца. Мама к чаю каждому выдавала по кусочку сахара. Чай заваривали из моркови. Он получался яркий, красивый, вкусный. Добавляли мяту, ягодные листья. Собирали малину, бруснику. Добавляли яблоки. Сейчас сладкое мне нельзя, поэтому пью чай без сахара. На столе крекеры, печенье. Любимый чай с корицей. Очень люблю каркаде. Пью его из своей любимой чашки».

Екатеринбуржец **Рудольф Николаевич Эделев** выразил свое мнение: «Нравится идея редакции вести диалог с читателем. Это интересно и познавательно. Стараюсь участвовать в этой рубрике. Тема о чае приятная и не ограничивается одними гастрономическими изысками. Это также философия умеренности, бытия, культуры человека, пропаганда здорового образа жизни, психологическое принятие себя, гармония с миром. Так что чай – начало всего. В России заморская история трансформируется в русский обычай, формирует свою, национальную культуру чаепития. Люблю чай. Как приятно в тепле и уюте выпить чашечку хорошего вкусного чая, когда за окном мороз и непогода. Вспомнить детство, маму. Именно она собирала на стол и ставила самовар. И мы, как раньше, в памяти моей – все вместе!».

СТАТИСТИКА

Дежурному поступило **12** звонков из поселков Рефтинский, Косулино, городов Асбест, Верхняя Тура, Сухой Лог, Верхняя Пышма, Нижний Тагил, Екатеринбург.



С травами, вареньем, молоком... С удовольствием!

«Предпочитаю пить чай без сахара, остывший, – рассказывает **Сергей Валентинович Ступаков** из поселка Рефтинский – Особо марку чайную не выбираю, что есть подходящее в магазине, то и покупаю. С нашими пенсиями не разбежись на дорогие и изысканные. Особых традиций чаепития нет. Надо бы завести».

Читательница **Галина** из Верхней Пышмы делится: «Возраст и давление диктуют свой образ жизни. Чаще пью кофе. Но и чай люблю. Сын ходил на сбор трав летом. Собирал в экологически чистом районе. Принес иван-чай, душицу, мяту, зверобой. Так что чай у нас с травяными добавками для здоровья. Добавляем травы в обычный черный чай. Получается и вкусно, и полезно».

Мария Семёновна Коноплева из Нижнего Тагила добавляет: «Чай пью с удовольствием. Люблю с молоком, без сахара. Это сейчас называют чай по-английски. И с вареньем люблю. Варенья нынче много наварила. Вот только приболела. Но через неделю у меня день рождения, должна поправиться. И еще расстраиваюсь, что перестали носить любимую газету».

Сердитый звонок

А вот **Владимир Тарасович** из Сухого Лога сразу начал с претензий. Частично его плохое настроение можно понять. «Газету «Пенсионер» доставляют с опозданием на две недели! Ходил разбираться, почему так. Говорят, что некому работать. Повлияйте на них! Заставьте работать!». Но затем пенсионер перешел и к оценке редакции «Ваша газета стала не интересная. Одна Римма Врубель работает. Остальные отдыхают и чай пьют». Разговор по теме он продолжить не захотел, бросил трубку. Как тут не вспомнить японскую поговорку: «Человек, не выпивший чаю, находится в разладе со вселенной».

И все же большинство наших корреспондентов настроены позитивно. Накануне Нового года они передали много добрых слов и пожеланий в адрес редакции, так и всем читателям газеты. Их читайте на стр. 13.

ПЕРВЫЙ



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

РОССИЯ



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

НТВ



04.45, 08.25, 10.35 Т/С «МОРСКИЕ
ДЬЯВОЛЫ. ОСОБОЕ ЗАДАНИЕ»
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+

МАТЧ ТВ



08.00 ГЕОГРАФИЯ СПОРТА 12+
08.30 ЛЫЖНАЯ СТРАНА 12+
09.00, 11.05, 14.55, 17.25, 05.55 НОВОСТИ

КУЛЬТУРА



06.30 Д/С «ЗАПЕЧАТЛЕННОЕ ВРЕМЯ» 12+
07.05 Д/Ф «ЗИМНИЕ ПОЛУГАИ» 12+
07.55, 23.25 Д/Ф «АКРОПОЛЬ: СЕКРЕТЫ
ДРЕВНЕЙ ЦИТАДЕЛИ» 12+

Домашний



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

ТНТ



07.00, 07.30, 08.00, 08.30 Т/С «САШАТАНЯ»
16+
09.00 ЗВЕЗДЫ В ДЖУНГЛЯХ 16+

ЗВЕЗДА



05.30 Т/С «СИНДРОМ ШАХМАТИСТА» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

ТВ Центр



05.25 Х/Ф «ИЩИТЕ ЖЕНЩИНУ» 12+
08.00 Х/Ф «ПРОДАЕТСЯ ДАЧА...» 12+
10.00, 11.50 Х/Ф «СЕСТРИЧКИ» 12+

СПАС



05.00, 11.35, 23.50 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
05.10 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+

5 канал



06.00, 09.40, 13.30, 23.55, 00.35 Т/С
«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4»
16+

ТНВ



06.00, 13.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.00, 22.20 КОНЦЕРТ
12+

ОТВ



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

СТС



06.00 М/Ф «ДЕТЕКТИВ ФИННИК» 0+
07.00 М/Ф «ДОМОВЫЕ ЖДУТ НОВЫЙ
ГОД» 0+

ТВ3



06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.15 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+

ВТОРНИК, 30 ДЕКАБРЯ

ПЕРВЫЙ



05.00 ТЕЛЕКАНАЛ «ДОБРОЕ УТРО»
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, 20.00 ВЕСТИ
09.30, 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.

НТВ



04.40, 08.25, 10.35 Т/С «МОРСКИЕ
ДЬЯВОЛЫ. ОСОБОЕ ЗАДАНИЕ»
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ

МАТЧ ТВ



08.00 СПОРТИВНЫЙ ДАЙДЖЕСТ 16+
09.00, 11.05, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05, 13.35, 17.30, 00.35 ВСЕ НА МАТЧ!

КУЛЬТУРА



06.30 Д/С «ЗАПЕЧАТЛЕННОЕ ВРЕМЯ» 12+
07.05 Д/Ф «ВОРОНЫ БОЛЬШОГО ГОРОДА»
12+

Домашний



06.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ
16+
07.25, 05.40 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

ТНТ



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

ЗВЕЗДА



05.20 Т/С «НОВОГОДНЕЕ СЧАСТЬЕ»
12+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ

ТВ Центр



06.40 Х/Ф «ДЕТИ ПОНЕДЕЛЬНИКА» 16+
08.20 Х/Ф «ТАЙНА» 12+
10.00, 11.50 Х/Ф «СНЕЖНЫЙ ЧЕЛОВЕК» 16+

СПАС



05.00, 11.50, 23.50 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
05.10 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+

5 канал



06.00, 09.40, 13.30, 23.55, 00.35 Т/С
«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4» 16+

ТНВ



06.00, 13.05, 01.10 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00 КОНЦЕРТ 12+
08.30 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+

ОТВ



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

СТС



06.00, 04.45 Т/С «КУХНЯ» 12+
06.10, 05.55 М/Ф «ДЕТЕКТИВ ФИННИК»
0+

ТВ3



06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.15 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+

ПЕРВЫЙ 1

06.00, 10.00 НОВОСТИ
06.10 Х/Ф «ВАРВАРА-КРАСА, ДЛИННАЯ КОСА» 0+

РОССИЯ 1

07.20 Х/Ф «ДЕВЧАТА» 0+
09.00, 20.00 ВЕСТИ
09.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ

НТВ

06.20, 08.15, 10.15 СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ... 16+
08.00, 10.00, 16.00 СЕГОДНЯ

МАТЧ ТВ 2

08.00, 18.35 Д/Ф «ГОД РОССИЙСКОГО СПОРТА» 12+
09.00, 11.05 НОВОСТИ
09.05 ВСЕ НА МАТЧ! ПРЯМОЙ ЭФИР

КУЛЬТУРА K

06.30, 08.10 Д/С «ЗАПЕЧАТЛЕННОЕ ВРЕМЯ» 12+
07.05 М/Ф «ПРАЗДНИК НОВОГОДНЕЙ ЕЛКИ» 6+

Домашний

06.30, 05.15 6 КАДРОВ 16+
20.45, 00.05 Д/Ф «ПРЕДСКАЗАНИЯ. 2026» 16+

ТНТ

07.00, 13.00 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+
07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30 Т/С «ПРАЗДНИКИ» 16+

ЗВЕЗДА

06.10 Х/Ф «ЭТА ВЕСЕЛАЯ ПЛАНЕТА» 12+
07.50, 09.10 Х/Ф «ЗИГЗАГ УДАЧИ» 12+

ТВ Центр

08.40 Х/Ф «СИРОТА КАЗАНСКАЯ» 12+
10.00 Х/Ф «ПРЕЗИДЕНТ И ЕГО ВНУЧКА» 12+

СПАС

08.45 Х/Ф «ДЕТИ ДОН-КИХОТА» 6+
10.20 Д/Ф «ЭКЗАРХАТ ЮГО-ВОСТОЧНОЙ АЗИИ» 0+

5 канал

06.40 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
11.10 Х/Ф «ЗОЛУШКА» 0+

ТНВ

06.00, 13.00 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00 КОНЦЕРТ 12+
08.30 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+

ОТВ

06.00, 11.30, 16.30 Д/С «НАСТОЯЩАЯ ИСТОРИЯ» 12+
06.25, 21.00 Х/Ф «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК» 12+

СТС

06.00 М/Ф «ДЕТЕКТИВ ФИНИК» 0+
06.10 ФОРТ. ВОЗВРАЩЕНИЕ ЛЕГЕНДЫ 16+

ТВ3

06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
09.00 М/Ф «СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА. ЗАЗЕРКАЛЬЕ» 6+

РЕН ТВ

05.00, 09.40, 11.05, 12.25, 13.50, 17.00 Т/С «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА»

ЧЕТВЕРГ, 1 ЯНВАРЯ

ПЕРВЫЙ 1

06.10, 07.25 Х/Ф «КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА» 0+
10.00, 12.00 НОВОСТИ
10.15, 12.15 Т/С «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ» 12+

РОССИЯ 1

06.20, 09.30 Х/Ф «ИРОНИЯ СУДЬБЫ, ИЛИ С ЛЕГКИМ ПАРОМ!» 12+

НТВ

08.20 У НАС ВЫИГРЫВАЮТ! 12+

МАТЧ ТВ 2

08.00 МАТЧ! ПАРАД. ЛУЧШИЕ НОКАУТЫ UFC 16+

КУЛЬТУРА K

06.30, 02.20 М/Ф «НУ, ПОГОДИ!» 0+

Домашний

06.30, 05.50 6 КАДРОВ 16+
08.35 Д/Ф «ПРЕДСКАЗАНИЯ. 2026» 16+

ТНТ

06.55, 07.50, 08.40, 01.40, 02.30, 03.20, 04.10, 04.55, 05.45, 06.35 КОМЕДИ КЛУБ 16+

ЗВЕЗДА

05.20 Х/Ф «КОРОЛЬ ДРОЗДОБОРОД» 6+

ТВ Центр

09.20 Х/Ф «ЗОЛУШКА» 0+
10.45 Д/Ф «Ф. РАНЕВСКАЯ. РАЗГУЛЯТЬСЯ НЕГДЕ...» 16+

СПАС

08.05 СВЯТЫНИ РОССИИ 6+
09.10 Д/Ф «ОТ «ВАЛААМА ДО АЛЯСКИ» 0+

5 канал

09.00 Х/Ф «ЗОЛУШКА» 0+
10.20 Х/Ф «СТАРАЯ, СТАРАЯ СКАЗКА» 6+

ТНВ

06.00 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
06.30, 10.00 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+

ОТВ

05.00 НОВОГОДНИЙ ВЕЧЕР НА ОТВ 6+

СТС

06.35, 04.10 УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ. БИТВА ФУЖЕРОВ 16+

ТВ3

06.00 СОЮЗМУЛЬТФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ 0+

РЕН ТВ

06.05 Х/Ф «ИЛЬЯ МУРОМЕЦ И СОЛОВЕЙ-РАЗБОЙНИК» 6+

Чудесный долгожданный праздник

Жили мы на окраине города, рядом с сосновым лесом. В конце декабря, перед Новым годом, отец вечером после работы брал топор и шел в лес за ёлкой. Приносил он ее, когда я, мой брат и сестра, уже спали.

Надо сказать, что обычно утром не хотелось расставаться с теплым одеялом. За ночь печка остывала, было холодно.

Но это утро было особенным. Мы просыпались от чудесного хвойного аромата и бежали босиком по холодному полу в большую комнату, где стояла она, большая, пушистая зелёная красавица. Высотой обычно под потолок. Внутри всё ликовало от предвкушения праздника, каникул и сладких подарков.

Вечером мама доставала из кладовки большой фанерный чемодан с ёлочными игрушками и мы наряжали ёлку. Чего там

только не было: и большая красная звезда на макушку, и две больших блестящих шишки – золотая и серебряная, разноцветные сосульки, свечи и фонарики на прищепках, разноцветные шары, фигурки зайчиков с морковками и птичек. А еще цветные стеклянные бусы.

С игрушками обращались бережно, но все равно они падали и разбивались. Тогда мама украшала блестящими осколками ватное подножие ёлки.

Была и самодельная гирлянда, лампочки которой были покрашены вручную в разные цвета.

Вешали на ёлку и сделанные нами бумажные цепочки, снежинки и фонарики. А самое главное — это Дед Мороз и Снегурочка из папье-маше и ватные внутри. Очень красивые, они занимали свое почетное место под ёлкой.

Это был чудесный и долгожданный

праздник. Каждый из нас получал по два сладких подарка от профсоюза, с маминной и папиной работы, где обязательно, кроме конфет, были яблоко, мандарин или апельсин. Всегда Новый год ассоциировался у нас, детей, с мандариновым и апельсиновым запахом. Это сейчас в магазине в любое время года можно их купить. А в те годы в наши далёкие края их привозили только к Новому году.

Мама обязательно готовила холодец, мы ждали, когда он сварится и нам достанутся вкусные косточки с остатками мяса. А впереди долгие каникулы с утренниками в школе, а если повезет, то и с представлением на главной елке города в Доме офицеров. А также прогулки с друзьями с катанием на санках и коньках.

Вот такой беззаботный и веселый Новый год моего детства!

Уважаемые друзья!

Примите самые искренние поздравления с Новым годом и Рождеством Христовым!



Новый год и Рождество в России – самые любимые и всеми ожидаемые праздники! Они несут в себе надежду на лучшее, надежду на хорошие перемены. В эти предновогодние дни как-то по-особенному верится в то, что наш мир должен стать лучше, чище, добрее. Что счастье и успех непременно придут в каждый дом, в каждую семью.

Пусть Новый год станет для вас началом чего-то прекрасного и удивительного! Пусть он умножит счет счастливым мгновениям, добрым делам, радостным встречам с дорогими для вас людьми! Пусть он подарит самое дорогое – мир, здоровье, благополучие и любовь!

**С уважением,
председатель Совета ветеранов
города Каменска-Уральского
Я.К. Никифоров**

Пусть ваши желания сбудутся!

Помню, в 2023 году, накануне Нового года, у нас был последний концерт по 110-му абонементу в Свердловской филармонии – солисты Молодёжного оркестра.

Я придумала поздравить своих друзей и знакомых, которым покупала абонементы, пожеланиями. Взяла конфеты, обернула красивой бумажкой, а внутрь положила записки с пожеланиями. Пожелания были необычные, самого разного свойства: выиграть 1000 000; съездить за границу; получить в подарок абонемент в бассейн; побывать на космической площадке и другое.

Поздравила. И где-то месяца через два неожиданно получила отклик. Разговариваю с одной слушательницей на очередном концерте в филармонии, она говорит: «А вы знаете, ваше пожелание мне создало посыл». Я в ответ: «Не поняла». Она говорит: «Ну как, вы же нам пожелали, чтобы мы поехали за границу. Мы купили путёвки и летом поедем за границу».

Замечательно, что наши пожелания как бы дают людям направление к действию...

Обязательно и в этом году напишу пожелания... Коллективное мышление – это мощная штука. Очень хочу, чтобы у всех людей в Новом году желания сбылись!

Мария Упорова

Светлана Соловьёва

УГОЛЬ – ЛУЧШИЙ ПОДАРОК

Канун Нового года в далекие 90-е. Я вынужденно работаю проводником. Собираюсь в очередную поездку. Напарница сломала руку и все еще на больничном. Еду одна.

Приняла я плацкартный вагон, как говорится, «из-под забора», то есть совсем не готовый к рейсу, тем более зимой, в 40-градусный мороз. В окнах были огромные щели, колосники в топке котла разбиты. Еще и уголь выдали очень мелкий, который почти не держался на колосниках и плохо горел.

Мне предстояла поездка на север области. Не поездка, а борьба за выживание. Отправление поезда было вечером. Ехать предстояло всю ночь и утром обратно.

В моем вагоне не было ни одного пассажира. Была только я, несчастная проводница, со следами сажи на лице, укутанная, как кочан капусты. Мне было страшно. Дело в том, что еще на курсах проводников нас предупреждали, если мы будем плохо топить котел, то вода в

трубах отопления замерзнет и вся система выйдет из строя. Тогда ее стоимость будет удерживаться из нашей зарплаты. А это огромные деньги!

И я старалась изо всех сил, чтобы уголь горел. Советовалась с проводниками соседних вагонов. Но ничего не помогало. И вот, обессиленная, я сижу на полу, реву, молюсь и надеюсь только на чудо.

Тут поезд останавливается, я открываю дверь вагона и вижу на небе огромную яркую луну. Все видно, как днем. Шапки белого пушистого снега блестят в лунном свете. Напротив моего вагона я замечаю возвышение. Медленно, как во сне, я подхожу к нему, разгребаю снег, открываю крышку ящика, а под ней – гора отборного угля антрацита, который переливается и блестит в лунном свете всеми гранями. В этот момент куски угля показались мне алмазами.

Я воскликнула: «Боже, спасибо тебе!» и побежала в вагон за ведрами. Стала быстро набирать этот чудесный уголь и



заполнять им рундуки и тамбур. Потом только я вспомнила о других проводниках и позвала их, чтобы они тоже набрали хорошего угля.

Как отлично он горел, и как быстро нагрелась вода в системе! В вагоне, правда, стало только чуточку теплее, но я была очень рада, что система отопления спасена и мне ничего не грозит.

Вот такая чудесная история и такой прекрасный подарок на Новый год!

Юлия Кудрина, г. Екатеринбург

НАША УРАЛЬСКАЯ МНОГОНАЦИОНАЛЬНАЯ СЕМЬЯ

У нас на Урале по последним данным проживает порядка 120 национальностей. Большая часть населения считает себя русскими людьми. Мне думается, что на самом деле в нас намешано много кровей.

По паспорту я русская. Всю жизнь прожила в Уральском регионе. Сейчас уже 15 лет на пенсии. В своей жизни мне встречались люди разных народов и наций. В начальной школе у нас было много ребят башкир, некоторые из них плохо знали русский язык, и мы старались им помочь. В старших классах помню мальчика-еврея, девочку-марийку, а двойняшки были немцами по национальности.

На заводе, где я работала, в одном цеху были русские, белорусы, татары, украинцы, чуваша и коми-пермяки.

Наша семья – яркий образец слияния многих национальностей. У моей бабушки, Галины Михайловны Потаповой было четыре дочери. Старшая дочь вышла замуж за украинца, вторая – за русского, третья,

моя мама, – жила с татаринном, а четвертая была замужем за армянином.

Наша большая семья была очень дружная. Мы, дети, рождённые в этих смешанных браках, были очень близки. Обычно на каникулах мы с родителями приезжали в гости друг к другу. Часто бывало так, что нас оставляли на всё лето вместе. Теперь это вспоминается как самые радостные события нашего детства.

Каждый представитель своей национальности привносил в нашу семью что-то своё. Помню, как дядюшка с Украины пел нам на украинском языке красивые песни, играя на мандолине. От армянской родни мы получали зимой посылки с душистой айвой, орехами и вкусными яблоками. В то время это было в диковинку.

С моим отчимом-татаринном мы все вместе ходили на праздник Сабантуй в парк Маяковского, где с восхищением смотрели на состязания «батыев», которые пытались большими мешками сбить соперника с бревна.



ПРЕПАРАТ, ОПЕРЕДИВШИЙ ВРЕМЯ: НАСЛЕДИЕ АЛЕКСЕЯ ДОРОГОВА

История науки знает удивительные открытия, которые словно опередили свою эпоху. Таким было изобретение советского учёного Алексея Власовича Дорогова. В разгар «холодной войны», он получил от правительства особое секретное задание: разработать препарат, который защитит население в случае ядерной атаки. Упорный труд в закрытой лаборатории привёл к ошеломляющему результату. В 1947 году, после многочисленных опытов, Дорогов разработал принципиально новую технологию – высокотемпературную возгонку органических тканей животных. Продуктом этого сложного процесса стал уникальный препарат, получивший название АСД – Анти-септик-Стимулятор Дорогова. По данным некоторых источников, Дорогов заимствовал из редкой книги рецепт, полученный от средневекового монаха. Но каковы бы ни были истоки, его собственный научный метод привел к созданию уникального вещества. Препарат не просто защищал от радиации, он обладал мощным общесистемным действием. То есть помогал организму мобилизовать собственные силы для борьбы с самыми разными недугами. Говорят, именно им была вылечена мать Берии.

Оказалось, что его состав обладает не только радиопротекторными свойствами, но и мощным общеу-



Алексей Власович Дорогов

крепляющим действием. По сути, оно помогает организму направить собственные силы для борьбы с различными недугами, выступая своего рода универсальным адаптогеном. Список его заслуг можно перечислять бесконечно: АСД способствует нормализации давления и сердеч-

ного ритма, укреплению стенки артерий и вен, помогает восстановиться после инфарктов и инсультов, устранить воспаление и боли, способствует укреплению хрящевой и костной тканей, выведению «солей» и мочевой кислоты и при других проблемах. Интерес к разработке Дорогова не

угас и после его смерти. По воспоминаниям дочери, гомеопата Ольги Дороговой, именно человеколюбие, стремление помочь, а не коммерческая выгода, двигало Алексеем Дороговым. Сегодня его дело развивается в современных методах – производители «Неофракцина с АСД» продолжают эту миссию.

«Неофракцин с АСД» – фитосвечи, созданные на основе наследия фракции Дорогова. Это современная и удобная форма биогенного стимулятора с АСД. Ректальная форма обеспечивает целевую доставку активных компонентов, минуя агрессивную среду желудочно-кишечного тракта.

Чтобы сделать наследие Дорогова доступнее, была объявлена льготная программа. В настоящее время открыта запись в специальный реестр на получение доступа к лимитированной партии препарата. Для участия и уточнения всех условий необходимо позвонить по бесплатному номеру 8-800-303-05-55 и при звонке сообщить оператору кодовую фразу: «Я хочу записаться на получение препарата Дорогова № 8664». Данная процедура позволит войти в список потенциальных получателей льготной партии. Таким образом, будет продолжаться традиция гениального ученого: настоящая наука должна служить человеку.

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, 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 проблемы. Лишь в 20 веке отоларинголог, профессор Павел Ястребофф (Pawel J. Jastreboff), доказал: причина тиннитуса и связанной 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.

Слуховой аппарат помогает от шума в ушах?

Представьте, что шум в ушах – это зажата 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 первую 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 «Сенсолан». Это аллантоин, Д-пантенол, экстракт эмблики лекарственной и коллоидное серебро. Данные природные антиоксиданты способны качественно позаботиться о тоне и чистоте сосудов, наладить регенера-

цию 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, 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.

СРОЧНАЯ НОВОСТЬ! ФИНАНСИРОВАНИЕ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

С заботой о хорошем слухе производитель капель «Сенсолан» покрывает расходы. Данное предложение действует только до 28 января 2026 г.

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

Звонок и доставка бесплатные!
5353 – промокод акции

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИП Добрынин Дмитрий Андреевич. ИНН: 025601745183. ОГРНИП: 323774600210720. 115142, г. Москва, а/я 20. Подробности акции, правила ее проведения можно узнать по телефону: 8-800-302-30-30. Реклама

Клуб одиноких сердец

- Скромный парень, 2-я гр. инвалидности. Ищу скромную девушку с инвалидностью, неработающую, 30-36 лет, желательна из Екатеринбурга. Тел.: 8-950-209-54-39
- Мужчина, 71/168/82, женат не был, одинокий, веду ЗОЖ, занима-

юсь спортом, живу в Екатеринбурге. Тел.: 8-952-734-91-50

- Женщина, 74 года, не из Екатеринбурга. Познакомлюсь для общения с добрым, порядочным мужчиной, 73-78 лет. Тел.: 8-902-501-83-35

Что делать, если лук зазеленел?

ВОПРОС-ОТВЕТ

«Заглянула в пакет с семенами севка и обнаружила, что несколько луковичек дали ростки, зазеленели. Проклюнулись ростки и у чеснока, оставленного на еду. Что делать? Может, обработать каким-то средством, замедляющим рост?» – спрашивает Юлия Сергеевна Павлова из Нижнего Тагила.

К сожалению, такого средства наука пока не придумала. Есть только вещества, ускоряющие рост и убивающие сорняки. А такое «поведение» лука и чеснока обусловлено переменчивой погодой в конце уходящего года.

Скорей всего, пакет с севком у вас находится в теплом помещении. Срочно уберите его в более прохладное место. Далее следует выбрать проснувшийся раньше срока посадочный материал лука-севка. Оставлять его в пакете нельзя, он либо скоро засохнет без полива и земли, либо, что хуже, сгниет и успеет заразить других.

Но и выбрасывать в мусор севок не стоит. Надо хорошо осмотреть каждую проросшую луковичку, если шелуха влажная, убрать ее, а очищенную лу-



ковичку посадить в землю. Скоро у вас появится зеленое перо. Так же можно поступить и с дольками чеснока.

А как быть, если зазеленели купленные в магазине лук и чеснок? Их тоже можно посадить в горшки с землей. Моя знакомая, не имеющая сада, специально выбирает в магазине зазеленевшие луковички и выращивает на зелень таким образом. Из одной крупной луковички вырастает целый пучок зеленого пера.

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

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Все объявления – на сайте газетапенсионер.рф

- **Замки. Установка. Недорого. Не залезут! Гарантия.** т.8-950-65-81-391
- Куплю ваш гараж! Тел. 8-908-633-63-09
- **РЕМОНТ ПОЛОВ. СКРИПЫ! ЛАМИНАТ.** Тел. 8-902-87-16-750.
- Продам хруст. посуду, книги, открытки, справочники, канистры, аудио-, видеокассеты. 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

- Ищу добросовестных девушек-малыаров – сделать выборочный ремонт в квартире. Тел.: 8-904-382-70-47
- Куплю комнату в Екатеринбурге. Тел.: 8-919-369-04-18
- Продаю 2-комн. квартиру, 57 м², в пгт, рядом сосновый лес, 100 км от Екатеринбурга. Тел.: 8-904-387-01-47
- Продам куртку, пуховик, парку

черную, р-р 52-54, термос новый, 500 мл, сейф с ключами. Тел.: 8-900-211-48-95

- Продаю участок, 5,7 сотки, в саду №5, все насаждения, клубника. Рядом пруд, магазин, транспортная развязка. Тел.: 8-343-976-00-32
- Продам цветок алоэ, 5 лет. Тел.: 8-982-646-01-29
- Ищу группу женской самообороны и хорошего тренера-инструктора, в Екатеринбурге, желательна Эльмаш, Уралмаш. Куплю значок «Мишка-каратист-дзюдоист». Тел.: 8-912-039-06-37

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 _____

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 ЯНВАРЯ 2026 г.!

СКИДКА 20%
на хирургию катаракты!
ВСЕГО ЗА 21 000 р

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Реклама. Медлицензия №Л041-01021-66/00358956

С днём рождения!

Здоровья крепкого, везенья,
Любви, удачи, настроенья.
Больших побед на все года,
Успеха в жизни навсегда!

90 ЛЕТ

Елизавета Николаевна МАКАРОВА,
Екатеринбург

85 ЛЕТ

Галина Павловна СЮЗЕВА,
Первоуральск

80 ЛЕТ

Нина Ивановна КОРЕНЬКОВА,
Екатеринбург
Любовь Михайловна ЩЕБЛАНОВА,
Екатеринбург

75 ЛЕТ

**Валентина Алексеевна
ЕЛОВСКИХ,**
Михайловск

70 ЛЕТ

**Нагима Хабиброхмановна
ХАСАНОВА,**
Красноуфимский район

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

**Клавдия Александровна
БЕЗМАТЕРНЫХ,**
Ачитский район

**Зинаида Александровна
ГОФМАН,**
Асбест

**Лидия Александровна
ДЕМЕНЬШИНА,**
Екатеринбург

Анна Андреевна ДУБЧАК,
Екатеринбург

Валентина Васильевна ЖИТНУХИНА,
Екатеринбург

Анатолий Николаевич КОЗЛОВ,
Екатеринбург

Мария Семеновна КОНОПЛЕВА,
Нижний Тагил

Татьяна Алексеевна КОРШИКОВА,
Екатеринбург

Любовь Артемьевна КУЗНЕЦОВА,
Екатеринбург

Галина Фокеевна ПЕРЕВОЗЧИКОВА,
Екатеринбург

Дэлия Павловна СВЕРОК,
Березовский

Людмила Ивановна СИМОНОВА,
Новоуральск

Мария Ивановна ЧУХАРЕВА,
Березовский

Нина Игнатъевна ШАЛУНОВА,
Нижний Тагил

Нина Михайловна ЮРЧЕНКО,
Первоуральск

Татьяна Ивановна ЯХИНА,
Екатеринбург

**Поздравляем с 88-летием
Ираиду Николаевну МЕХОНЦЕВУ**

Желаем здоровья, сил, достатка во всем: в деньгах, в душе и в доме. В данный день пусть дорогие вашему сердцу люди вручают подарки и говорят теплые слова. Будь всегда здоровой! С праздником!

Дети, внуки, сестры и братья,
Екатеринбург

**Поздравляю с 60-летием
Андрея Сергеевича ТЕРЕБЕНИНА,**

**с 55-летием – Альфреда
Альбертовича ДАВЛЕТБАЕВА,**

**с днем рождения – Валерия
Валентиновича АЛЬМУХМЕТОВА,**

Владимира Юрьевича БЕРЕЗОВИКА,
почетного гражданина БГО,

**заслуженного учителя
Маргариту Дмитриевну ДОРОХИНУ.**

В семье пусть любят, берегут,
Доходы пусть всегда растут.

И всем невзгодам вопреки
В душе сияют огоньки!

Почетный ветеран УВД
А.Н. Глушков, Березовский

**Поздравляю с днем рождения
Валерия Никитича ШИРИНКИНА**

Пусть этот славный день рождения
Несет удачу и везение,

Здоровья, радости, добра,
Любви, душевного тепла.

Людмила, Ирбит

**Поздравляю с 85-летием
Галину Павловну СЮЗЕВУ**

Поздравляю с днем рожденья!
Желаю радостных мгновений.

Побольше света и тепла,
Улыбок, счастья и добра.

Дочь, Первоуральск

ПЕРВЫЙ

06.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ
06.10 НОВОГОДНИЙ КАЛЕНДАРЬ 0+
07.15 Х/Ф «МАРЬЯ-ИСКУСНИЦА» 0+

РОССИЯ

08.00 Х/Ф «ЧЕБУРАШКА. ВЫХОДНОЙ» 6+
08.10 ЧЕБУРАШКА. ИСТОРИЯ НОВОГОДНЕГО ЧУДА 6+

НТВ

08.00, 10.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ
08.20 ГАЛА-КОНЦЕРТ ВСЕРОССИЙСКОГО КУЛЬТУРНО-БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОГО ФЕСТИВАЛЯ «ДОБРАЯ ВОЛНА» 0+

СУББОТА, 3 ЯНВАРЯ

ПЕРВЫЙ

06.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ
06.10 Х/Ф «МАРЬЯ-ИСКУСНИЦА» 0+
07.15 Х/Ф «МАРОЗКО» 0+

РОССИЯ

05.30 Т/С «ЧЕРНАЯ КОШКА» 12+
08.20 Т/С «ЛИКВИДАЦИЯ» 16+
10.10 СТО К ОДНОМУ 12+

НТВ

04.25 Т/С «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. ОСОБОЕ ЗАДАНИЕ» 16+
08.00, 10.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ
08.20 ДОМИСОЛЬКА. ПУТЕШЕСТВИЕ В ДЕТСТВО 0+

МАТЧ ТВ

08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. UFC. МАКС ХОЛЛОУЭЙ ПРОТИВ ДАСТИНА ПОРЬЕ. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ США 16+

КУЛЬТУРА

06.30 М/Ф «НУ, ПОГОДИ!» 0+
07.30 Д/Ф «ЗЕМЛЯ: ОДИН ПОТРЯСАЮЩИЙ ДЕНЬ» 12+

Домашний

06.30 Т/С «ЖЕРТВА ЛЮБВИ» 16+
14.40 Х/Ф «УГАННАЯ НЕВЕСТА» 16+

ТНТ

07.00 М/Ф «СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА» 6+
08.00 М/Ф «СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА-3. ОГОНЬ И ЛЕД» 6+

ЗВЕЗДА

05.30 Х/Ф «САДКО» 6+
06.55, 09.15 Х/Ф «СОБАКА НА СЕНЕ» 12+

ТВ Центр

06.40 Х/Ф «ДВЕНАДЦАТЬ ЧУДЕС» 12+
08.30 Т/С «ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА» 12+
10.30 НАША СМЕШНАЯ ЖИЗНЬ 16+

СПАС

06.20 М/Ф «КОНЕК-ГОРБУНОК» 0+
07.50 МОЯ БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ 6+
08.50 Д/Ф «СВИДЕТЕЛИ ХРИСТА» 6+

5 канал

06.30, 09.25, 13.35 Т/С «МОРСКОЙ ПАТРУЛЬ» 16+

ТНВ

06.00 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
06.30, 17.00 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+
07.00 Т/С «ПОДМЕНА» 16+

ОТВ

05.00, 13.00 БОЛЬШОЙ ПРАЗДНИЧНЫЙ КОНЦЕРТ «НАШ НОВОГОДНИЙ» 12+

СТС

06.00 М/Ф «ДЕТЕКТИВ ФИННИК» 0+
06.30 М/Ф «ДОМОВЫЕ ЖДУТ НОВЫЙ ГОД» 0+

ТВ3

06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
09.00, 09.30, 10.00 М/Ф «ЛЕДИ БАГ И СУПЕР-КОТ» 6+

ПЕН ТВ

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

МАТЧ ТВ

08.00 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС. ЛЕННОКС ЛЬЮИС ПРОТИВ МАЙКА ТАЙСОНА. БОЙ ЗА ТИТУЛЫ ЧЕМПИОНА МИРА ПО ВЕРСИЯМ WBC, IBF И IBO. ТРАНСЛЯЦИЯ ИЗ США 16+

КУЛЬТУРА

06.30 М/Ф «ЗАКОЛДОВАННЫЙ МАЛЬЧИК», «ЗАГАДОЧНАЯ ПЛАНЕТА» 6+

Домашний

06.30, 06.20 6 КАДРОВ 16+
06.35 Х/Ф «БОРОДАТЫЙ НЯНЬ» 16+

ТНТ

07.00, 08.00, 06.40 ОДНАЖДЫ В РОССИИ 16+

ЗВЕЗДА

05.25, 19.15 Т/С «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА» 12+

ТВ Центр

06.50 Х/Ф «МАГАЗИНЧИК НА КОЛЕСАХ» 16+

СПАС

06.35 М/Ф «СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА» 0+
07.50 МОЯ БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ 6+

5 канал

06.20, 22.20 Т/С «МАМА ЛОРА» 12+

ТНВ

06.00 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
06.30, 04.10 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+

ОТВ

05.00, 13.00 СТУДИЙНЫЙ КОНЦЕРТ АЛЕКСАНДРА НОВИКОВА 16+

СТС

06.00 М/Ф «ДЕТЕКТИВ ФИННИК» 0+
06.35 ПРОСТО КУХНЯ 12+

ТВ3

06.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08.30 ВКУСНО 16+

ПЕН ТВ

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

Чем запомнился уходящий год?

Лидия Сивилова

Весной 2025 года мне исполнилось 85 лет. На юбилей мои дети пригласили меня с мужем в Москву, чтобы вместе отметить мой день рождения.

Долго сомневалась: поехать – не поехать, получится – не получится, не поведет ли здоровье. Но всё же решилась, мы прилетели в Москву! Нас прекрасно встретили, и всей семьей – внуки, дети, муж – мы собрались за общим столом. В такой знаменательный для меня день прозвучало море прекрасных слов и пожеланий в мой адрес.

А затем были интересные поездки и экскурсии. В Звенигороде мы побывали в Саввино-Сторожевском мужском монастыре, основанном в конце XIV века монахом Саввой, учеником преподобного Сергия Радонежского, по просьбе и при поддержке звенигородского князя Юрия Дмитриевича. Расположен монастырь на горе Сторожи у места впадения речки Сторожки в Москву-реку. На территории монастыря работает Звениго-

родский музей-заповедник «Царицыны палаты», один из старейших музеев Подмосковья. Он очень понравился мне своей самобытностью. Музей занимает три здания XVII века. Есть там картины Архипа Куинджи, Ивана Айвазовского и Алексея Саврасова. В 2007 году у северных ворот был открыт памятник преподобному Савве Сторожевскому за его заслуги, трудолюбие и любовь к народу.

Мы также посетили парк «Патриот» и Главный храм Вооружённых Сил Российской Федерации, расположенный на территории парка. Собор возведён к 75-летию Победы в Великой Отечественной войне и посвящён ратным подвигам защитников Родины. Каждый из четырёх приделов верхнего храма назван в честь небесных покровителей видов и родов войск Вооружённых Сил. Один из приделов посвящён святому благоверному князю Александру Невскому – покровителю Сухопутных войск. Вспомнила, что и у нас в Екатеринбурге есть прекрасный храм Александра Невского в Новотихвинском монастыре. Вокруг храма

находится музейный комплекс «Дорога памяти», длина которого составляет 1418 шагов, что соответствует числу дней Великой Отечественной войны. В нем размещена очень полная информация от первого дня войны – 22 июня 1941 года и заканчивая Победой 9 мая 1945 года. На одной стене – описание военных действий. На другой – фотографии воинов – и погибших, и тех, кто вернулся с войны.

Затем мы приехали в Санкт-Петербург, побывали в Пушкине, в музее-заповеднике «Царское Село». Он включает в себя дворцово-парковый ансамбль XVIII-XIX веков, бывшую загородную резиденцию царей. Современное название музей-заповедник получил в 1992 году. Особенно поразила янтарная комната, убранство, красота и картины.

В состав музея-заповедника входят Екатерининский парк с дворцом, павильонами и Баболовский парк с дворцом. Прошлись по ботаническому саду, здесь можно гулять целыми днями, любоваться красотой деревьев и цветов. На



globacity.info

экскурсии «Субтропический маршрут» в Ботаническом саду Петра Великого прослушали захватывающий рассказ о деревьях, кустарниках и огромном разнообразии кувшинок с большими лепестками. Раньше этого никогда не видела.

Встреча с родными, посещение интересных мест, общение во время всей поездки оставили незабываемое впечатление. Я в восторге! Подходит к концу мой юбилейный год, и я хочу сказать ему большое спасибо!

Традиция, прошедшая сквозь эпохи

Марина Блинова

Заканчивается очередной год. У каждого в нем были разные хлопоты, события, даты. Главное – все принять и преодолеть. Будем надеяться, что Новый 2026 год принесет больше положительных эмоций и радостных событий, по крайней мере, я этого желаю всем читателям. А еще желаю нашим воинам на СВО и волонтерам здоровья, благополучия! Они делают священное и правое дело – значит, беда будет за нами!

Медвежьих игрца

По данным Института истории и археологии, в конце XVI века, к моменту появления русских переселенцев на Урале, территорию нынешней Свердловской области населяли два малочисленных народа – манси и ханты. Новый год они не встречали, но были у лесных жителей свои праздники. Например, в августе и в апреле в святом месте, которое женщинам запрещалось посещать, мужчины отмечали смену полугодий. И праздничные блюда готовили только мужчины. В этот день с разных стойбищ собирались оленеводы, готовили оленей, разделяли мясо и варили бульон с диким луком. Убийство оленя было жертвой богу Нер-Ойка, покровителю пастухов.

Раз в семь лет ханты и манси отмечали главный праздник в своей культуре – Большие медвежьих игрца. Они начинались в конце декабря, в период зимнего солнцестояния, то есть почти в то же время, когда празднуется Новый год, и продолжались до конца марта. На праздник охотники добывали в лесу медведя, он считался божественным предком человека. От пола добытого медведя зависело, сколько дней будет продолжаться праздник. Считалось, что в медведице находится четыре человеческих души, а в медведе – пять. Поэтому если добывали медведицу, то праздновали четыре дня, а если медведя-сам-

ца, то пять. Праздновали в специально построенном общинном доме, главное место в нем занимала шкура медведя. На его глаза клали монетки – считалось, что так он не увидит охотника, который его убил. Медведю посвящали песни, дарили ему подарки, разыгрывались сценки. Во время медвежьих игрца люди украшали ветки березы разноцветными ленточками и загадывали желания.

Светские балы

А вот как проходило празднование, наступающего 1887 года в Екатеринбурге. На льду Городского пруда для народных гуляний возвели павильоны и огромную горку, к которой выстраивалась длинная очередь, несмотря на то что выходить на лед было довольно опасно. 28 декабря 1886 года интерьеры Общественного собрания города украсили тропическими растениями. В 22.00 начались танцы, а закончились они в пять утра. «Дамы, одетые просто, но со вкусом и умением не могли на этот раз пожаловаться на недостаток кавалеров», – писала газета «Екатеринбургская неделя». Когда глава города господин Василевский приказал потушить электрический свет, то публика при слабом освещении свечей почти в полумраке танцевала еще целый час. Гости тогда пожаловались на работу буфета. Желающих чего-нибудь выпить было много, а комнатка, где разливали напитки, была маленькой. В ожидании очереди люди мучались в духоте и тепле – «прели в буфете, как сельди в бочке», – писали журналисты. – Прислуги было мало, да и та благодаря своей малочисленности совсем потеряла голову. Подавали вместо мясного рыбное, вместо пива зельтерскую воду, а вместо последней, шампанское».

От запретов до всеобщих гуляний

В середине 1920-х в СССР началась кампания по искоренению религиозных предрассудков, под запрет попали Дед

Мороз и елка, они считались символами Рождества. В правительстве предлагали перенести праздник с 1 января на 7 ноября, чтобы дата Нового года совпала с Днем Октябрьской революции, в итоге от этой идеи отказались. Только в 1937 году Дед Мороз вместе с внучкой Снегурочкой появились на Всесоюзной новогодней елке в московском Доме Союзов, а граждане вновь стали наряжать елку. Игрушки – ватные, картонные, бумажные – дети мастерили на уроках труда. Были на елке даже пряники и конфеты, затем появились стеклянные шары и фигурки, «дождик», бусы, гирлянды из лампочек. На верхушке – звездочка, под ёлкой – подарки.

...Современный Новый год мы отмечаем в цифровую эпоху. «Оливье» и «шуба» соседствуют с модными закусками – суши, тартаром; креветками, брускеттами. Многие предпочитают заказывать готовые блюда, чтобы не тратить время на их готовку. Изменились также содержание и стоимость новогодних подарков, украшений. По телевизору – обращение президента, куранты, концерты; параллельно доносится музыка из умной колонки, идёт стрим на ноутбуке, переписка в мессенджерах и соцсетях. Стали привычными видеозвонки родственникам, онлайн-вечеринки с друзьями из разных городов, голосовые поздравления в чатах.

Но дух праздника жив, потому что опирается на простые человеческие вещи – близость, надежду, дружбу, веру. Люди продолжают мечтать и загадывать желания, ждать их исполнения. Так пусть же каждый отметит волшебный момент наступления Нового года в атмосфере уюта и счастья. Пусть звенят бокалы с шампанским, обнимаются, танцуют и веселятся люди. И пусть в наступающем году будет чуть-чуть легче, спокойнее и счастливее, чем в прошлом. И именно это ощущение, а не набор блюд на столе, делает Новый год традицией, которая прошла сквозь эпохи.

Желаем вам

Галина Дмитриевна Калмыкова, Нижний Тагил: «Передаю благодарность кардиохирургам из Медгородка Екатеринбурга. Всегда их вспоминаю. В 1994 году мне делали операцию на сердце, благодаря чему получила второе рождение. Юрий Завершинский тогда был молодым врачом, 28 лет. Обеспечил очень внимательный и профессиональный уход за больным человеком. Спасибо! Также поздравляю редакцию и всех читателей газеты «Пенсионер» с наступающими новогодними днями! Желаю крепкого здоровья и мирного неба! Это – самое главное. Поскорее бы вернулись домой наши мальчики с войны!»

Владимир Александрович Чащин, Асбест: «Всех пенсионеров – с наступающим Новым годом и Рождеством! Пусть желания исполняются. Да, мы еще должны мечтать. Здоровья и насыщенной, интересной жизни в новом году. Любимой газете – еще больше интересных материалов. Радовать и удивлять читателей! Здоровья и творческих идей!»

Муза Николаевна, поселок Косулино: «Всем людям – добра и добрых начинаний! Здоровья и счастья в семье!»

Сергей Леонидович Мелкозеров, Верхняя Тура: «Редакцию газеты и читателей поздравляю с новогодними праздниками! Пусть будет любимое дело и все удаётся в жизни. Всем людям – здоровья. Его не купишь! Берегите себя!»

Галина Владимировна, Екатеринбург: «Спасибо вам за газету. С наступающими праздниками! Дай Бог всем крепкого здоровья и долгих лет жизни!»

Мария Семёновна Коноплева, Нижний Тагил: «Редакцию – с наступающим Новым годом! Новых тем и успехов газете! Спасибо! С праздником!»

Сергей Валентинович Ступаков, пос. Рефтинский: «С наступающим Новым годом поздравляю всю редакцию. Дорогие люди, будьте счастливы! Живите в гармонии с Богом и с миром! Просьба возобновить с января выпуск газеты «Тайны жизни». Интересная газета, хочется ее читать».

«НЕ БОЛЬШЕ
12 ЧАСОВ»**Россиянам объяснили, сколько можно хранить оливье, чтобы не отравиться.**

Быстрее всего портятся салаты, заправленные майонезом, особенно если в их состав входят яйца, консервированные овощи и мясные продукты – к таким относится и классический оливье. Употребление просроченного салата может вызвать тяжелое пищевое отравление с тошнотой, рвотой, диареей и даже повышением температуры, предупредила заведующая кафедрой пищевой безопасности Университета РОСБИОТЕХ Наталья Фоменко.

«В холодильнике при температуре +2...+6 градусов такой салат может храниться не больше 12 часов, без заправки – 18 часов. Норм для хранения салата без холодильника нет, его вообще нельзя хранить на столе», – подчеркнула она.

Однако не только майонез ускоряет порчу блюда. Салат быстрее испортится, если в него добавлена свежая зелень, использованы недостаточно охлажденные или залежавшиеся продукты, а также при резких перепадах температуры.

«Немаловажным является выбор посуды. Лучше всего оливье хранить в стеклянной или керамической вазе, пластиковом контейнере с плотно закрывающейся крышкой. Если вы кладете салат в вазу, закрывайте ее пищевой пленкой, чтобы минимизировать контакт с воздухом и предотвратить впитывание запахов из холодильника», – посоветовала эксперт.

Чтобы снизить риски, рекомендуется готовить салат небольшими порциями и съедать его в течение дня. Если блюдо пролежало в холодильнике дольше рекомендованного срока, лучше не рисковать и отказаться от его употребления, особенно детям и людям с ослабленным иммунитетом. При малейших сомнениях в свежести безопаснее приготовить новую порцию, чем подвергать здоровье неоправданной опасности.

Из-за риска заражения патогенными бактериями не стоит покупать салат оливье в магазине, если нет уверенности в репутации производителя. «Недобросовестные производители могут нарушать санитарные нормы, начиная с цеха и заканчивая транспортировкой продукции. Нет никаких гарантий, что в салате не перемешаны вчерашние остатки со свеженарезанными ингредиентами и залиты майонезом, который служит благоприятной средой для размножения бактерий», – резюмировала Фоменко.

<https://rg.ru/>

МЕРА НУЖНА ВО ВСЕМ

Марина Старостина

Новогодние праздники – пора и переизбытка, и злоупотребления алкоголем. Всё это – стресс для нашего организма, поэтому не надо забывать о необходимости соблюдения меры во всём. В преддверии Нового года мы поговорили об алкоголе с терапевтом центра спортивной медицины Городской поликлиники №13 Натальей Вадимовной Артюгиной.

- В России алкоголь стал символом праздника – Новый год, день рождения, новоселье. И очень важно, чтобы он действительно оставался именно символом праздника, а не становился убийцей, потому что когда алкоголь качественный, хороший, в небольшой дозе, он допустим для компании, для разговора. А когда человек уже сильно превышает норму, то алкоголь становится палачом. Мне кажется, в России в последние годы стали меньше пить,

потому что прошла эра самогона, когда невозможно было ничего купить. 40 лет назад, когда я начинала работать, что только не пили – «синеглазку», полироль. От этого травились, умирали. Это был какой-то ужас. Сейчас культура питья выросла, никто не идёт по улице с бутылкой водки, это как-то неприлично стало. Вошла в моду трезвая жизнь, особенно у молодёжи.

Бокал хорошего красного сухого вина допустим с мясом. Он только улучшит состояние крови, пищеварительного тракта. Бокал хорошего охлажденного белого вина к рыбе тоже не принесёт никакого вреда. А вот бутылка уже принесёт однозначно вред, особенно если это некачественный алкоголь. У нас сейчас появились прекрасные крымские вина. Наши российские виноделы практически вернули старые рецепты хороших вин. Это уже не порошковые вина, а настоящие виноградные, отравиться

ими нельзя. Многие крымские вина сейчас не уступают по качеству болгарским, испанским, итальянским. Но и они должны быть в меру, как и еда. В новогодние праздники необходимо обратить особое внимание на проблему рискованного потребления алкоголя. Примите взвешенное решение – откажитесь от злоупотребления алкоголем.

- Я бы всем пожелала, в первую очередь, душевного комфорта. Каждый в этом видит своё, но здоровье сюда входит однозначно. Говорю это не только потому, что я врач, ведь здоровье – самое главное в мире. Еще кому-то нужна любовь, кому-то – материальное благосостояние, кому-то – карьерный рост, каждому – своё, но без здоровья этого не будет! Новый год – это не только еда и алкоголь, но и общение, смех и радость в компании близких. Берегите свои воспоминания о празднике и наслаждайтесь каждым моментом без неприятных последствий.

ОСТОРОЖНО: ФЕЙЕРВЕРКИ!

ВО ВСЕОРУЖИИ

Часто в новогодние дни взрослые не отказывают себе в удовольствии «пострелять». А между тем запуск фейерверков, петард, салютов и т.д. – одна из самых популярных и травматичных забав. Самые распространенные травмы от пиротехники – это ожоги различной степени и повреждения конечностей. Однако их несложно предотвратить, если соблюдать меры безопасности:

При покупке фейерверков разумно спросить у продавца сертификат и лицензию, подтверждающие качество и безопасность изделия. Самое безобидное, на что способны подделки –

они могут просто не сработать. Гораздо хуже, если такая петарда взорвется в руках раньше времени. Если ракета не сработала, нельзя сразу же проверять, что с ней не так. Не пытайтесь повторно поджечь фитиль; безопаснее немного подождать.

При запуске салюта нужно отойти на безопасное расстояние. Не запускайте фейерверки и салюты из рук, не наклоняйтесь над ними и не доверяйте запуск ракет нетрезвым людям. Не направляйте салюты, фейерверки и петарды на людей. Если на улице сильный ветер, следует воздержаться от запуска пиротехники.

К петардам и даже невинным бенгальским огням нельзя допускать детей без присмотра взрослых. Идеально, если дети и не будут находиться на улице во

время запусков фейерверков и петард. И не берите с собой домашних животных. Испугавшись громких выстрелов, они могут убежать и потеряться.

Если, запуская петарду, вы получили ожог, как можно скорее приложите к коже холод – снег, лед или подставьте пострадавшее место под струю холодной воды. Ледяные примочки нужно делать не менее 15 минут. Если площадь ожога большая или обожжена часть лица, следует сразу вызывать скорую помощь. Если огонь попал на одежду из синтетики, не нужно пытаться ее оторвать, иначе материал снимется вместе с кожей. До осмотра врача обожженную поверхность лучше ничем не смазывать. Достаточно просто прикрыть стерильной салфеткой или бинтом.

ПРОГУЛКИ – БЕЗ ТРАВМ

В новогодние праздники мы чаще, чем в другие дни, забываем о предосторожности. Веселое катание на коньках, санках и лыжах может обернуться травмой. Причина – в невнимательности, неподходящей одежде, метеорологических условиях, плохом состоянии спортивных сооружений. Помните, 90 % травм в новогоднюю ночь легко предотвратить, если соблюдать правила безопасности.

Чтобы избежать падений на прогулках, надевайте обувь на толстой рельефной подошве с протектором. При ходьбе будьте сконцентрированы, не пользуйтесь телефоном, это может отвлечь и привести к падению. Не ускоряйте шаг и не бегите, наступайте на поверхность всей подошвой. Если не смогли удержаться, постарайтесь сгруппироваться при падении. Самое опасное – упасть на ягодицы, колени, локти и кисти рук. Если неприятность все же случилась, немедленно обращайтесь в травмпункт.

Избегайте активных развлечений в состоянии алкогольного опьянения. Во время катания на коньках, лыжах, санках с горки надевайте индивиду-

альные средства защиты: наколенники, налокотники, очки, другую защитную экипировку. Кататься на лыжах или сноуборде лучше сначала под присмотром тренера. Используйте качественный спортивный инвентарь. Особенно будьте внимательны, когда берете его напрокат. Тщательно осматривайте лезвия коньков. Они должны быть хорошо заточены. Если на них есть сколы, от инвентаря лучше отказаться. При катании на тюбинге следуйте четким указаниям инструктора, избегайте столкновения с другими, соблюдая очередность катания, держите дистанцию и не садитесь в тюбинг вместе с кем-то.

Результатом катания с горки могут стать не только шишки, но и перелом позвонков. По статистике, эта травма зимой – на втором месте. Главный симптом перелома позвоночника – задержка дыхания. После неправильного приземления человек не может нормально вдохнуть или выдохнуть. При травме нижних позвонков грудного отдела появляется боль между лопатками. Боль может появиться не сразу, а спустя некоторое время. В этом случае чем быстрее придет на помощь врач, тем лучше.

Если на катке или на ледяной горке кто-то ударился головой, о серьезности травмы скажут симптомы. В случае потери сознания, тошноты, рвоты или вялости, внезапного желания спать или подремать, необходимо срочно вызвать скорую помощь. При вывихе сустава рук или ног первое правило – обеспечить неподвижность конечности, не подвергать ее нагрузкам. Наложить холодный компресс или лед. После сделать давящую повязку и забинтовать эластичным бинтом.

При переломе руки или ноги нужно обложить валиками из скатанных одеял или полотенец и держать неподвижно до прибытия врача. К открытым переломам не прикасаться, просто накрыть это место чистой материей и ждать доктора. При растяжении связок появится припухлость. Пострадавшего нужно уложить, сделать крестообразную повязку и приложить к больному месту холод.

Если вам попали снежком в глаз, немедленно приложите холод – это снизит отек. А потом не помешает осмотр окулиста. Особенно, если появились помутнение, блики, радужные пятна и другие последствия травмы глаза.

mrcpkz.ru

КАК ВСТРЕЧАТЬ ГОД КРАСНОЙ ОГНЕННОЙ ЛОШАДИ

ДОМАШНИЕ ХИТРОСТИ

Для привлечения удачи встречать 2026 год стоит с учетом его символики – воплощенной энергии, динамики и стремления к успеху.

Новогодний интерьер

Дом рекомендуется украсить статуэтками лошади, символизирующими движение вперед. Цветовая гамма должна включать красные, оранжевые, золотые и фиолетовые оттенки, отражающие стихию огня, высокие устремления. Использование этнических мотивов подчеркнет динамичность года. Создайте композицию из терракотовых, коричневых, золотистых свечей, добавьте красное – в ягодах, зеленое – в хвойных ветках и акцент в виде фигурки Огненной Лошади.

Выбираем наряд

Для встречи Нового года идеально подойдут яркие цвета. Самый популяр-

ный – красный во всех его проявлениях. Глубокий винный – для романтических натур, дерзкий алый – для смелых, нежный коралловый – для мечтателей. Любый оттенок красного – это ваш личный ключ к успеху в 2026-м. Цвета солнечного света и изобилия – золотой, желтый, оранжевый – наполняют пространство теплом и притягивают в вашу жизнь материальное благополучие. Можете смело выбрать золотистое платье или добавить оранжевые акценты в образ. Природный зеленый – любимец Лошади! Он символизирует рост, здоровье и внутреннюю гармонию – то, что нужно для баланса в динамичном году. Карамельный и шоколадный – цвета уютной стабильности – создают ощущение надежности и помогут сохранить равновесие среди вихря перемен. Стоит избегать слишком темных или тусклых оттенков, таких как черный или серый, которые не соответствуют огненной энергии года. Подойдут украшения с огненными камнями – рубины, гранаты, кораллы, а также золотые элементы. Из

тканей предпочтительны шелк, бархат и атлас. Допустимы тонкая шерсть или кашемир, а также кожа, которая добавит уверенности и силы образу. Откажитесь от синтетики и тесной одежды. Главное правило – вам должно быть комфортно. Огненная Лошадь ценит свободу движений, поэтому забудьте о тесных корсетах и неудобных фасонах.

.... И подарки

В 2026-м в качестве подарка подойдут символы движения, скорости, простора. Например, подарочные сертификаты на путешествия, абонементы в спортзал, особенно на конный спорт, сертификаты на аттракционы, картины с пейзажами полей, беговых лошадей, книги, «умные» устройства и подписки на развивающие курсы. Практичные аксессуары для путешествий и передвижений: качественная дорожная сумка, хороший рюкзак, автогаджеты.

Лошадь любит натуральные материалы: теплые ткани, пледы из шерсти, кашемира или хлопка, подушки в оттенках

терракоты, оранжевого или золотистого, которые создают уют, символизируют защиту и внутренний комфорт. Это идеальный подарок в год Огненной Лошади. Символы огня, света, тепла – свечи, каминные принадлежности, светильники, изделия из золота, украшения с гранатом или красной яшмой, рубинами.

Чем угощать?

Лошадь – животное грациозное, ценит качество. Вместо тяжелых майонезных салатов и жирных блюд на первом плане свежесть, польза и эстетика. Давайте угодим ей легкими, вкусными и красивыми блюдами, которые наполнят праздник энергией.

Приветствуются свежие овощи и фрукты, яркие салаты, овощные рагу. Овес, гречка, рис будут символом изобилия. Запеченные или приготовленные на гриле блюда подчеркнут огненную стихию символа года так же, как и острые специи. Десерты должны быть легкими, с фруктами и ягодами.

ПОДАРКИ СВОИМИ РУКАМИ



Клара Анчарова

Какие же праздники без подарков? Чтобы не подорвать свой небогатый пенсионный бюджет, будем готовить их своими руками. А вдохновил меня необыкновенно добрый фильм Трумена Капота «Воспоминание об одном Рождестве», в котором главные герои задолго до праздника начинают подготовку к этому событию. Пожилая тётюшка и её семилетний воспитанник копят деньги, покупают нужные продукты и пекут 35 рождественских пирогов для друзей и знакомых.

Ну а мы, садоводы, из плодов и ягод можем приготовить замечательные и очень полезные подарки: новогодние кексы, печенье, десерты и даже конфеты. Я уверена: получится у всех! Все это можно красиво упаковать и украсить хвойными веточками, шишками и орешками!

Мармелад из тыквы и яблок

Ингредиенты: тыква очищенная – 600 г; яблоки очищенные – 200 г; вода – 300 мл; сахар – 100 г; сок одного апельсина; агар-агар – 10 г+100 мл воды.

Приготовление: агар-агар замочить в 100 мл воды. Тыкву и яблоки почистить и порезать, залить водой и тушить около 15 минут. Сделать пюре, добавить сахар, апельсиновый сок, замоченный в воде агар-агар и проварить на медленном огне ещё 5 минут. Вылить в формы, остудить, убрать в холодильник на 3-4 часа. По желанию можно украсить кокосовой стружкой.

Фитнес-конфеты из сухофруктов и орехов

Любые сухофрукты измельчите блендером, добавьте измельченные орешки или семечки, всё тщательно перемешайте и скатайте небольшие шарики. Можно обвалять их в кокосовой стружке или в посыпке из молотых орешков, кунжута.

НАКРЫВАЕМ ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ

ВКУСНО ПОЕДИМ

«Огненные канапе»

Тон всему застолью задают закуски. Они должны быть яркими, аппетитными и легко умещаться на одной вилке. Их девиз – элегантность и простота. Для этих канапе вам понадобятся: ломтики багета, творожный сыр с зеленью, слабосоленая форель, свежий огурец, петрушка для украшения. Багет слегка подрумяньте в тостере или духовке. Каждый ломтик намажьте тонким слоем творожного сыра. Уложите небольшую полоску огурца, а сверху кусочек рыбы. Украсьте веточкой петрушки.

Фаршированные яйца с авокадо

Всего несколько ингредиентов превращают простые вареные яйца в изысканное и эффектное блюдо, которое украсит любой стол.

Ингредиенты: яйца – 6 шт.; авокадо – 1 шт.; натуральный йогурт – 2 ст. л.; чеснок – 1 зубчик; сок лимона, соль, перец – по вкусу.

Яйца отварите вкрутую, остудите, очистите и разрежьте пополам. Аккуратно уберите желтки. Мякоть авокадо разомните вилкой, смешайте с желтками, йогуртом, выдавленным чесноком, лимонным соком, солью и перцем. Добейтесь однородной кремовой текстуры. Получившуюся массу переложите в кондитерский мешок (или просто ложкой) и красиво заполните половинки белков.

Рулет из индейки с клюквой и розмарином

Он вполне заменит традиционную жареную курицу или утку. Диетическое мясо индейки делает рулет легким, а клюква и розмарин добавляют праздничный аромат и пикантную кислинку.

Ингредиенты: филе индейки (грудка) – 1,5 кг; свежая или замороженная клюква – 150 г; лук репчатый – 1 шт.; чеснок – 2 зубчика; свежий розмарин – 2-3 веточки; сливки 20% – 100 мл; горчица – 1 ст. л.; соль, перец – по вкусу; растительное масло.

Приготовление: филе индейки разрежьте вдоль, но не до конца, и раскройте, как книжку. Отбейте молотком до равномерной толщины около 1,5 см. Посолите, поперчите, смажьте горчицей. Лук и чеснок мелко порубите и пассеруйте на масле до мягкости. Добавьте клюкву и веточку розмарина, тушите 5-7 минут, пока ягоды не начнут лопаться. Равномерно распределите клюквенную начинку по пласту индейки. Аккуратно сверните мясо в тугую рулет и перевяжите

кулинарной нитью. Обжарьте рулет со всех сторон на хорошо разогретой сковороде до золотистой корочки. Переложите рулет в форму для запекания, полейте сливками и отправьте в разогретую до 180° духовку на 40-50 минут. Периодически поливайте его образующимся соком. Дайте рулету отдохнуть 10-15 минут, прежде чем нарезать его порционными кусочками. Горячее подавайте с соусом, который остался в форме. В качестве гарнира – отварной картофель или рис.

Ароматный глинтвейн

Чтобы напиток получился безалкогольным, вино вполне можно заменить вишневым соком. **Ингредиенты:** 1 л вишневого сока; 200 г замороженной вишни; 1 апельсин; 15-20 г очищенного корня имбиря; 2 звездочки бадьяна; 1 палочка корицы; 3 шт. гвоздики; сахар или мед по вкусу.

Приготовление: вишневый сок перелейте в эмалированную кастрюлю и доведите до кипения на медленном огне. Имбирь нарежьте тонкими пластинками, апельсин – полукольцами. Немного апельсина оставьте для подачи. Палочку корицы разломите на более мелкие куски. Добавьте все специи, а также вишню, сахар или мед в кастрюлю с вишневым соком и снова доведите до кипения, затем варите на минимальном огне на протяжении 7-8 минут. Кастрюлю накройте крышкой и дайте содержимому настояться. Готовый глинтвейн разлейте по кружкам, добавьте по ломтику апельсина и подавайте к столу.



СПОЕМТЕ, ДРУЗЬЯ

Последний час
декабря

Напечатать слова этой песни попросила Татьяна Александровна из Каменска-Уральского. «Мне очень нравятся песни группы «Секрет», – написала она в редакцию. – а самая любимая из них «Последний час декабря» помогает почувствовать особую атмосферу приближающегося праздника».

Автор слов Николай Фоменко, автор музыки Максим Леонидов.

Синий вечер, зимний ветер,
В звёздной пыли растворились фонари.
Стрелка замрёт, завершив поворот,
И наступит Новый год.
Звоном в полночь мир наполним,
Пусть старый год нас простит и всё поймёт,

До января остается у нас
Только час, последний час.

Последний час декабря, замри на миг,
Пусть летят за моря любовь и мир,
И все надежды наши
Пусть сбудутся однажды
В последний час декабря.
В последний час декабря.

Кофе наспех, двери настежь,
Праздник погас, разлучило утро нас.
И снова в путь, время не обмануть,
Эту ночь нам не вернуть.

Последний час декабря, замри на миг,
Пусть летят за моря любовь и мир,
И все надежды наши
Пусть сбудутся однажды
В последний час декабря.
В последний час декабря.

«Я БЫ ХОТЕЛ ПОПРОСИТЬ У ДЕДА МОРОЗА МЕДАЛЬКУ»

СПОРТ

Владимир Васильев
Фото: Uralochka-vc.club

В чемпионате России по волейболу среди женских команд начался второй круг. Свердловских болельщиков промежуточный итог удивляет и радует: екатеринбургская «Уралочка», которая в прошлом сезоне заняла 7-е место, сейчас вопреки всем предсезонным прогнозам идёт в числе лидеров турнира.

«Уралочка» – 25-кратный чемпион страны – последний раз брала национальное золото 20 лет назад, в 2005-м. А последний раз на пьедестале была три года назад – в 2022-м. Тогда подопечные Николая Карполя добрались до финала, где на равных сражались с калининградским «Локомотивом». Сопернику удалось склонить чашу весов в свою пользу только в последнем сете последнего матча...

Три года ждали

После феерического плей-офф 2022 года «Уралочку» накрыла волна потерь. В межсезонье команда лишилась лучшего игрока и капитана – Ксении Парубец, которая отыграла в Екатеринбурге 14 лет, но, так и не став чемпионкой страны, решила попробовать завоевать титул в составе другого клуба – «Локомотива». И ей это, кстати, удалось в прошлом сезоне. Кроме Парубец, летом 2022 года из «Уралочки» ушли Вера Костючик и кубинка Айлама. Команда в одночасье лишилась всей передней линии...

В довершение ко всем бедам клуб по невятной причине покинул Михаил – внук Николая Карполя, который де-

факто выполнял роль главного тренера. Возглавить команду пришлось самому Николаю Васильевичу, а ведь ему уже было сильно за 80... В итоге в сезоне 2022-2023 годов «Уралочка» рухнула в пропасть, впервые за 15 лет не попав в плей-офф. Занятое ею тогда 13-е место – абсолютно худший результат в истории команды с того момента, как она в 1973 году вернулась в элиту отечественного волейбола.

К счастью, в клубе сумели остановить падение, и «Уралочка» начала пусть и медленное, но возвращение в привычную нишу – претендента на медали. В сезоне 2023-2024 под руководством вернувшегося Михаила Карполя команда стала 8-й и, таким образом, год спустя опять играла в плей-офф. А в сезоне 2024-2025 поднялась ещё на одну ступеньку вверх – на 7-е место. В текущем сезоне от екатеринбурженки ожидали дальнейшего подъёма, но выданный ею «вертикальный взлёт» стал настоящей сенсацией.

Главная сенсация сезона

На данный момент команды женской суперлиги сыграли по 14 матчей. «Уралочка» одержала 10 побед и, имея в активе 33 очка, делит вместе с «Заречьем» из Одинцово 2-е место. Отставание от идущего первым казанского «Динамо-Ак Барса» – 4 балла. А отрыв от «Локомотива», занимающего 4-ю строчку, – 6.

Молодые волейболистки «Уралочки» Оксана Швыдкая, Елизавета Фитисова, Бранка Тица входят в число лидеров суперлиги по разным номинациям. Швыдкая, например, 10 октября в матче с «Заречьем» выиграла все 10 своих атак.



Максимум других спортсменок – 80-90 процентов.

В первом круге свердловчанки одолели всех призёров прошлого чемпионата, включая обладателя золотых медалей, а свои четыре поражения потерпели в играх с командами, занимающими сейчас места с 5-го по 8-е. Причём, три из этих проигранных встреч завершились в пяти партиях, то есть «Уралочка» получила в них по 1 очку. Единственный поединок, который не принёс екатеринбурженкам ничего, – домашний матч с «Омичкой», проигранный со счётом 1:3.

Николай Карполь 5 декабря провёл свой последний матч в качестве тренера. Это произошло в Минске, что было сделано специально: наставник «Уралочки» родился в Белоруссии, в Брестской области.

... После последнего в 2025 году домашнего матча, в котором «Уралочка» разгромила красноярский «Енисей» (3:0), Михаила Карполя спросили:

- Как главный тренер, чтобы бы вы попросили у Деда Мороза на Новый год?
- Я бы хотел медальку в этом году попросить для нашей команды, – ответил он.

ДАВАЙТЕ ПОИГРАЕМ

MasterFuns.com

Новый год – время чудес, подарков и душевных посиделок. Чем развлечь гостей между салатами и бокалом шампанского? Предлагаем несколько веселых конкурсов и викторин для всей семьи

«РАСКОЛДУЙ СЛОВА»

В этих словах на новогоднюю тематику все буквы перепутаны. Задача игроков восстановить все слова. Каждый может играть сам за себя, а если участников много, их можно разделить на команды. Кто быстрее справится с заданием, тот и победит в новогодней битве.

НАСКИ – санки
ЗДАВЕЗ – звезда
ВЪЕЛОИ – оливье
МЪЯСЕ – семья
МЕЛЬТЕ – метель
ЛАЖЕНИЕ – желание
КИПОДАР – подарки
РАДМАСКА – маскарад

ЛАНДИЛАПЯ – Лапландия
СОКГУРАНЧЕ – Снегурочка
ВОЛЕБСТВОШ – волшебство
ЧИКОЛЬЛОКОК – колокольчик

«СЛАДКИЙ КОНКУРС»

Для игры понадобится кубик, мешок с конфетами. Бросают кубик и выполняют следующие действия. Если на кубике:

- 1 – берет одну конфету;
- 2 – берет 2 конфеты;
- 3 – пропускает ход;
- 4 – отдает свою конфету другому игроку;
- 5 – забирает конфету и соседа слева;
- 6 – возвращает одну конфету.

На старте каждому игроку выдайте по четыре конфеты. Побеждает тот, кто первым наберет 20 конфет.

НОВОГОДНИЕ ЗАГАДКИ

Традиционное развлечение для всей семьи. Можно вручать подарки за каждый правильный ответ, а можно объявить победителем игрока, который назвал наи-

большее число правильных ответов. Примечательно, что многие детские загадки, дети старше 7 лет разгадывают быстрее, чем взрослые. Вот некоторые из них.

• Дерево, отсутствие листьев у которого говорит о его особенном предназначении.

Елка

• Место размещения долгожданной радости для людей, доживших до зимы. Всегда являлось символом, находящимся под деревом без листьев.

Мешок

• Фотомодель с русою косою, всегда участвующая в зимних праздниках. Появляется всегда в сопровождении пожилого спонсора.

Снегурочка

• Жидкость, которая употребляется внутрь при большой радости.

Шампанское

• Молочный продукт, поддерживающий температуру зимы, но употребляемый летом.

Мороженое

Желаем вам волшебного Нового года в кругу любимой семьи!

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

Пенсионер
№52(1282)

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: газетapенсионер.рф

Газета распространяется по подписке, в газетных киосках, почтовых отделениях города и области. Цена – договорная. Газета отпечатана в АО «Прайм Принт Екатеринбург», Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18, корп. Н. Сдача номера в печать по графику – 16.00, фактически – 13.00, 23.12.2025 г. Дата производства 23.12.2025 г.

Выход в свет 24.12.2025 г. Тираж 9 200 экз. Заказ 3325.

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

