

Г. Куфко, г. Екатеринбург

Семьдесят лет прошло,  
как договор подписан.  
Семьдесят лет прошло,  
как был фашизм разбит.  
Воспрянул мир, свободно  
люди дышат.  
Семьдесят лет прошло,  
но подвиг не забыт.  
Семьдесят лет уже не рвутся  
мины,  
Под танк с гранатой  
не падает солдат.  
У матерей не добавляются  
седины,  
Семьдесят лет спокойно  
дети спят.  
Пришла Победа в мае  
в сорок пятом,  
Мы водрузили свое знамя  
на рейхстаг.  
Берлин – гнездо фашизма  
было взято,  
Фашистский вермахт был  
повержен в прах.  
Четыре года Родина страдала,  
Четыре года кровь людей  
лилась,  
Четыре года армия сражалась,  
Агрессию отбила, немцам  
не сдалась.  
Страна навеки славу  
заслужила:  
Победа под Москвой, геройский  
Сталинград,  
В жестокой Курской битве  
победила,  
Взят Кенигсберг, Варшава,  
Вена. Данциг взят...  
Не только мы страну  
освободили -  
Мы от фашизма целый  
мир спасли!  
Огромную мы цену заплатили,  
Ведь двадцать с лишним  
миллионов полегли.  
Победу одержав, мы все  
восстановили,  
В деревне вновь мы возродили  
жизнь,  
И, если б Родину свою  
мы не любили,  
Подобный подвиг невозможно  
совершить!



## Мы обязаны вам жизнью

Мало в наши дни событий, праздников и дат, способных затронуть сердца современных людей. Стремительный темп жизни, обилие ежесекундно меняющейся информации, повседневные заботы заставляют сдержаннее относиться ко всему, что нас окружает.

Но есть день, который не оставляет равнодушным никого. Каждая российская семья бережно хранит память о тех, кто воювал и погиб, кто ребенком испытал все ужасы войны, кто вернулся израненный с Победой, кто, дня и ночью в заводском цехе, снабжал фронт всем необходимым. Старые снимки, ломкие от времени страницы писем, боевые ордена и медали – эти реликвии бережно передают из поколения в поколение как свидетельство причастности семьи и к огромному горю, и к великому триумфу своей страны.

День Победы... Даже мы, выросшие под мирным небом, не можем сдержать слез, видя кадры старой кинохроники, слушая песни военных лет, пересматривая фильмы, перечитывая книги. Что же творится в душах тех, кто видел все это воочию, кто пережил Великую Отечественную, кто победил? Сколько бы им ни было лет, победный май 1945-го не изгладится из их памяти.

Дорогие наши фронтовики, труженики тыла, «дети войны»! Мы, работники редакции «Пенсионера», низко кланяемся вам за все, что вы пережили, за то, что выстояли и победили. Пусть подарком вам станет сегодняшний специальный выпуск нашей газеты, посвященный 70-летию Великой Победы. Спасибо вам за то, что уже семь десятилетий огромная страна живет под мирным небом. Спасибо вам за нашу жизнь!

Наталья Березнякова



На правах рекламы

## Ваш надежный друг

### 1. Газета продается:

- в газетных киосках Екатеринбурга и области
- во всех отделениях почтовой связи Свердловской области

### 2. На газету можно подписаться:

• на почте идет подписная кампания на второе полугодие 2015 года. Оформить подписку вы можете в любом почтовом отделении Свердловской области. Стоимость подписки на газету «Пенсионер»:

- до адресата – 495 руб. 12 коп.;
- до востребования – 471 руб. 24 коп.

## Уважаемые ветераны и труженики тыла!

Со 2 мая почтовики начнут доставлять письма с поздравлениями Президента РФ.

Традиционно поздравления Президента почтальоны вручают лично адресату. В случае переезда ветерана или при его временном отсутствии просим сообщить по телефонам «горячей линии» информацию о новом почтовом адресе ветерана или удобном времени доставки поздравления.

**Телефоны «горячих линий» работают в понедельник-пятницу, с 8.30 до 17 часов.**

• Для жителей Екатеринбурга, Березовского, Верхней Пышмы, Среднеуральска телефон: **8-922-606-16-62.**

• Жители остальных городов и районов области могут обратиться по телефону: **8(343) 371-10-22.**



# Старшему поколению – специальные услуги и уважение

Принято считать, что пенсионеры больше склонны к накоплению, нежели к тратам. Но мир меняется. И сегодня у людей пожилого возраста всё чаще возникает потребность в получении кредита – чтобы сделать ремонт, подлечиться, помочь детям и внукам.

Но куда обратиться пенсионеру, если понадобились деньги? До какого возраста можно рассчитывать на получение кредита? Что делать, если по разным причинам банки отказывают в финансовой поддержке?

К счастью, в нашем городе есть банк, где программе кредитования пенсионеров всегда уделялось особое внимание. И треть всех кредитов выдаются именно людям старшего поколения.

– Мы очень бережно относимся к обслуживанию пенсионеров. Это выражается и в повышенном внимании, уважении, и в специальных продуктах и услугах, – комментирует Надежда Падурина, директор Департамента розничного бизнеса по продажам ОАО «ВУЗ-банк».

Мы постоянно развиваем программу кредитования пенсионеров, настраивая её таким образом, чтобы пожилые люди могли быстро и просто получить у нас деньги. Ведь потребность в этой



### Почему пенсионеры выбирают ВУЗ-банк?

1. Здесь учитывают все доходы, помимо пенсии
2. Кредиты предоставляют клиентам в возрасте до 80 лет
3. Возможность получения займа даже при наличии кредитов в других банках
4. Быстро – всего за 1 час и без поручителей
5. Здесь ценят и уважают людей старшего поколения

услуге постоянно растёт.

КРЕДИТ «ПЕНСИОННЫЙ Плюс» оформляется всего по двум документам – паспорту и пенсионному удостоверению – клиентам в возрасте до 80 лет. При этом мы учитываем ВСЕ виды доходов пенсионеров, в том числе дополнительные. Поэтому вы можете рассчитывать на получение кредита, даже если в других банках вам отказали, и получить большую сумму.

Еще один популярный продукт для клиентов старшего поколения – банковские вклады. Времена, когда деньги прятали в матрацах и чайных сервизах, давно прошли. Современные пенсионеры научились приумножать свои сбережения, размещая средства на банковских депозитах.

У нас есть «ПЕНСИОННЫЙ» вклад с повышенной

ставкой и ежемесячным начислением процентов. Договор с Пенсионным фондом – для перечисления пенсии в наш банк. И возможность совершать все коммунальные платежи. Поэтому в нашем отделении клиенты-пенсионеры могут за одно посещение совершить все необходимые операции.

**Получить подробную консультацию и подать заявку на кредит можно в любом офисе банка или по круглосуточному телефону (343) 378-78-78**

г. ЕКАТЕРИНБУРГ:

Крауля, 44  
Малышева, 316  
Родонитова, 23  
Машиностроителей, 12  
8 Марта, 49 (БЦ «Арена»)  
Амундсена, 65 (ТЦ «Кит»)  
Вайнера, 10 (ТЦ «Успенский»)  
Ленина, 50 (ТЦ «СИТИ-Центр»)

**ВУЗ-БАНК**

ОАО «ВУЗ-банк». Лицензия ЦБ РФ № 1557



Финансовая группа  
**Лайф**

Реклама

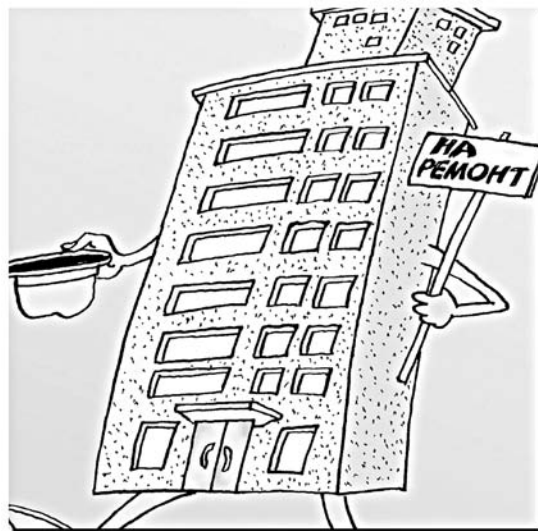
## Хозяин дома своего

Капитальный ремонт – тема весьма злободневная. Как по масштабности происходящего, так и по непонятности.

### Мое дело – сторона?

Согласно постановлению регионального правительства, минимальная стоимость капитального ремонта на 2015-2017 годы для Свердловской области предусмотрена в размере 8,2 рубля за 1 квадратный метр. Еще в прошлом году эта ставка составляла 6,1 рубля за «квадрат».

Для многих жителей платежи за капремонт оказались неприятной неожиданностью. Почему-то каждый думал, что платить за капремонт придется кому-то другому, но не ему. И наша газета в прошлом году не раз поднимала вопрос предстоящих платежей за капремонт, предостерегала, советовала жильцам многоэтажек брать инициативу в свои руки. Тогда откликов читателей в виде писем в редакцию не было. Зато сейчас, когда всё случилось, все решения приняты, в газету пошли возмущенные письма, авторы которых говорят: «Я платить не буду, мне не дожить». Но ведь практически у всех собственников жилья есть наследники. Им всё достанется, пусть и вносят посильную лепту в под-



держание своей будущей собственности в нормальном состоянии.

### Стоит только захотеть

Поэтому примеры стремления людей взять под контроль расходование с таким трудом найденных на оплату ЖКХ средств должны стать руководством к действию для тех, кто еще надеется на чужого и бескорыстного дядю. Одним из немногих домов, успевших провести собрание и принять нужные решения, стал в Екатеринбурге дом на улице Сыромолотова.

**Об опыте контроля за средствами на капремонт мы говорим с председателем совета дома Эльзой Кругловой.**

### - Каким образом у вас производится оплата капитального ремонта?

- Квитанции нам выставляет управляющая компания. Такое решение было принято на общем собрании собственников жилья. Мы нашли общий язык с нашей УК. Для сбора средств мы открыли специальный счёт многоквартирного дома.

### - В чём выгода самостоятельного управления деньгами?

- Только совет дома и общее собрание собственников имеют право решать, что и в какие сроки мы будем капитально ремонтировать по мере накопления средств. К примеру, обновить сначала инженерные сети или решить вопрос с электрооборудованием? У нас все планы капитального ремонта давно прописаны и согласованы. Сейчас большая задача – поменять теплообменники и провести ремонт инженерных сетей в подвале, заменить стояки. На это нужны огромные суммы.

### - Как обстоят дела с неплательщиками?

- Боремся с ними, как можем. Я хожу в отдел финансовой безопасности УК, смотрю квитанции, кто и сколько задолжал, и мы начинаем с должниками работать. Это процесс постоянный: только разрешим ситуацию с одними, появляются другие. Но сдаваться мы не намерены.

### - Вы давно избраны председателем совета дома?

- Уже четыре года. Но постоянно

учусь, осваиваю нормативную базу, слежу за всеми изменениями в законодательстве. Ну и СНиПы, СанПиНы и прочее. Сейчас я занимаюсь новой редакцией договора по управлению домом, там тоже большой комплекс нормативно-правовых актов, которые требуется тщательно изучить.

### - Резюмируем. В доме составлен собственный график ремонта, теперь всё зависит лишь от того, как быстро вы сумеете накопить денег на капитальный ремонт?

- Именно. Сложности, конечно, есть. Нужно самим, например, выбирать подрядную организацию, оплачивать проектно-сметную документацию и так далее. Но зато мы точно знаем, куда и на что пошли наши деньги.

### От автора

**Как видите, дело это очень хлопотное – управление домом, у телевизора не посидишь и в саду не спрячешься. Зато есть твёрдая уверенность в том, что твои деньги не исчезнут без следа в никуда. У нас в стране так: хочешь сделать хорошо – сделай сам! Советы многоквартирных домов, ТСЖ – это организованная сила, способная добиться многого. Значит, следует этим пользоваться.**

Андрей Сальников

# Аптечный грабёж: кошелек или жизнь?

● Как можно его одолеть?



Недавно на совещании в правительстве Свердловской области шла речь о мониторинге цен на лекарственные препараты в аптечных сетях на территории региона. Картина получилась некрасивая.

Ситуации докладывал министр здравоохранения области Аркадий Белявский, который рассказал о мониторинге ситуации и о том, что на момент проверки уровень отпускных цен увеличился на 1,21 процента, оптовых цен – на 4,67 процента, цен в аптечной сети – на 4 процента.

Лично я как инвалид второй группы, который вынужден на собственные средства приобретать большую часть необходимых препаратов, с такой характеристикой роста цен не согласен! Да, наибольшее увеличение цен наблюдается на препараты нижнего ценового сегмента – стоимостью до 50 рублей. Так, по моим наблюдениям, поливитамины уфимского производства за полгода выросли с 29 до 45 рублей. Значительно поднялись в цене преднизолон, эуфиллин, винпоцетин, цинназин. Но бьют-то по карману в основном не они, а дорогие средства, их так любят выписывать наши доктора. В итоге эти 4 процента могут составлять несколько сотен рублей. Например, препарат вобензим летом 2014 года я покупал за 4 375 рублей, а сейчас он стоит 5 020 рублей, мазь вольтарен, что стоила до кризиса 298 рублей за 100-граммовый тюбик, сейчас «укра-

шает» ценник – 499 рублей! Президент России Владимир Путин и премьер-министр Дмитрий Медведев поручили губернаторам взять под личный контроль вопросы обеспечения доступности и качества медицинской помощи населению, отслеживать ситуацию с ростом цен на лекарства. Цены по-прежнему растут, но вот о том, что кого-то за это наказали, до сих пор нигде не упоминалось.

**Редакция обратилась к руководителю областного Росздравнадзора, Игорю Михайловичу Трофимову с просьбой прокомментировать ситуацию:**



❓ - Каково ваше отношение к проблеме роста цен на лекарства?

- Проблемой озаботились и Президент России В.В. Путин, и премьер-министр Д.А. Медведев. Проведены совещания, выработан комплекс мер по сдерживанию роста цен. Выданы поручения соответствующим ведомствам усилить контроль над ценообразованием. Кроме Росздравнадзора, этим занимаются министерство здра-

воохранения Свердловской области, Областная прокуратура, Управление Федеральной антимонопольной службы по Свердловской области, Региональная энергетическая комиссия. Все проверки комплексные, совместные. В феврале мы проверили практически все аптечные сети Екатеринбурга. Сразу скажу, что особых нарушений не выявлено, хотя отдельные нарушения всё же имеются.

Прокуратура обнаружила факты превышения торговой надбавки. Дело в том, что на список ЖНВЛП (жизненно необходимых и важнейших лекарственных препаратов), в соответствии с законом, РЭК Свердловской области установила предельный индекс торговой надбавки, который превышать нельзя, - при выявлении этого сразу наступают серьёзные последствия, вплоть до отзыва лицензии. Создана единая компьютерная программа, позволяющая отслеживать изменения цен по всем сетям, практически в режиме реального времени. Так что спрятаться ни у кого не получится.

❓ - Я лично видел, что стоимость препаратов очень отличается от тех цифр роста цен, которые называют уполномоченные надзорные органы. Например, препарат карсил ранее стоил 218 рублей, а сейчас – уже 379 рублей. Как такое может быть?

- Карсил ведь не входит в список ЖНВЛП? А мы отслеживаем и контролируем цены на препараты исключительно из этого списка. И мы знаем, что по целому ряду препаратов стоимость значительно поднялась.

❓ - Может, в нынешней ситуации нужно увели-

чивать продажи лекарств отечественного производства?

- Продажи отечественных, в том числе, и уральских производителей, растут год от года. Вы можете позвонить хоть в Ирбитский фармзавод, хоть в «Уралбиофарм», хоть в новоуральский «Медсинтез», вам всюду подтвердят эту информацию. Более того, в России принята госпрограмма по импортозамещению, но ее главная проблема в том, что в стране пока недостаточно собственного производства субстанций. Программа призвана ликвидировать эту проблему, этого, к сожалению, еще не произошло. Усилия, которые предпринимает «Медсинтез» – производящий инсулин, для перехода на субстанции собственного производства, заслуживают уважения и поддержки – во многом благодаря этим усилиям резкого роста цен на инсулин удалось избежать. Сразу замечу, что качество новоуральского инсулина не подлежит никакому сомнению, он имеет все необходимые сертификаты соответствия, в том числе, от европейских и американских надзорных органов. А все публикации по поводу его якобы низкого качества, по моему мнению, плод недобросовестной конкуренции.

❓ - Нашей читательнице Галине Ивановне, инвалиду второй группы, лечащий врач запретил принимать препарат ворфарин отечественного производства, мотивируя это тяжёлыми последствиями, которые могут наступить при его применении. Зато рекомендовал применять ворфарин импортный. Насколько обоснованы такие советы врачей?

- Я посоветую читательнице написать нам, мы будем разбираться в ситуации. Если ей рекомендован этот препарат и он есть в списке, значит, он соответствует по качеству исходному препарату. Вообще, дженерики (аналоги импортных препаратов) проходят все необходимые проверки и тщательный контроль качества. Потому и хотелось бы разобрататься в описанной ситуации и понять, чем мотивирован врач, вынуждающий льготника покупать лекарство, которое тот мог бы получать бесплатно.

❓ - Крупные торговые сети заморозили стоимость цен на продовольственные товары социальной группы. Аптечные сети не планируют это делать?

- Уже сделали.

❓ - Жалоб на качество лекарственных препара-

тов поступает много?

- Не очень. Каждый такой случай мы тщательно проверяем. В Свердловской области для этого созданы все условия: есть федеральная лаборатория, она оснащена необходимым оборудованием самого высокого класса, имеет все необходимые сертификаты соответствия. В ближайшем будущем мы ожидаем приезда иностранных экспертов, которые должны будут освидетельствовать лабораторию для получения мировой аккредитации.

❓ - Как будет развиваться ситуация с ценами на лекарства в дальнейшем?

- Я не могу перечислить председателю Правительства России, который заявил, что цены на лекарства вырастут на 10-20 процентов.

❓ - Это касается лишь препаратов из списка ЖНВЛП?

- Западные производители не намерены терять гигантский российский рынок, прилагают все усилия для удержания роста цен. Уйдя с рынка сегодня, сделав цены неподъёмными для потребителя, они рискуют не вернуться на него завтра, ведь место на рынке пустовать не будет.

❓ - Что вы посоветуете больному, которого врач вынуждает отказываться от отечественных аналогов, имеющих в списках льготных лекарств, и приобретать дорогостоящие препараты за деньги?

- Этот вопрос относится к проблеме контроля качества медицинских услуг. По нашему состоянию в каждом лечебном учреждении имеется уполномоченное на контроль качества лицо. Нужно лишь спросить в регистратуре, как к нему попасть на приём, и у этого специалиста либо получить консультацию, либо обжаловать действия доктора, с назначениями которого вы не согласны. Также эта информация должна быть размещена на видных местах и в поликлиниках, и в приёмном покое стационаров. Если такой информации нет, мы жёстко наказываем руководителя лечебного учреждения.

❓ - Есть ли лекарство, разработанное в России, а лучше, в Свердловской области, которым мы можем гордиться?

- Да. Не считайте за рекламу, но это препарат триазаверин.

❓ - Работы во время кризиса стало больше?

- В Росздравнадзоре никогда не было мало работы. У нас очень сплочённый коллектив, способный с успехом решать поставленные задачи.

Андрей Сальников  
Фото автора

# Не было детства – пусть будет достойной старость

Подготовка к празднованию 70-летия Великой Победы всколыхнула память тысяч пожилых жителей Свердловской области

Сегодня активно пишут в газету не только о героях сражений, не только о тех, кто ковал Победу в тылу, но и о полной ужасов и лишений жизни тех, кто родился накануне Великой Отечественной войны, кто появился на свет через несколько месяцев после того, как их отцы ушли на фронт.

## Не заживает в сердце рана

«Дети войны» – так называют себя тысячи людей, лишенных детства. Они достигли преклонного возраста, но не зажили в их сердцах раны, нанесенные войной. Ветераны, чьи детские годы прошли в военное время, рассказывают землякам о том, что довелось пережить, вспоминают отцов, не вернувшихся с фронта.

К сожалению, до сих пор на федеральном уровне не закреплён социальный статус «дети войны». Неоднократные попытки принять его оказались безрезультатными. Особую тревогу вызывает тот факт, что о «детях войны» вспоминают лишь накануне очередных выборов в федеральные или региональные органы власти: обещаниями узаконить долгожданный статус многим кандидатам удастся добиться поддержки значительной части избирателей. Отсутствие реальных шагов по воплощению обещаний в жизнь вызывает у пожилых людей ощущение ненужности, заброшенности.

Вот что пишет руководитель Центрального совета Общероссийской общественной организации «Дети войны» Н. В. Арефьев в своем Обращении ко всем ветвям власти в РФ: «9 Мая исполняется 70-летний юбилей Великой Победы над фашизмом. Россия, принявшая на себя самый жестокий удар фашистских войск, понесла огромные потери, подвиг ее народа навсегда останется в памяти благодарных потомков. Страна благодарна участникам войны, труженикам тыла, которые на фронтах войны и в тылу ковали Великую Победу, приближали освобождение от фашистского нашествия. Но остались незаслуженно забытыми невольные свидетели и участники тех героических лет – «дети войны».

Это на их неокрепшие детские плечи легла обязанность сеять и пахать, вытаскивать гильзы, штамповать патроны, стоя на снарядных ящиках из-за недо-



статка роста. А потом восстанавливать разрушенное войной хозяйство.

Неужели в юбилейный год «дети войны» будут забыты властями? Самому молодому из них – уже 70 лет, недостаток чуткости и внимания они воспринимают острее, чем недостаток средств. Самым их заветным желанием является федеральный закон «О детях войны». Они ждут его как заслуженную награду за трудовой подвиг в годы войны, как компенсацию за украденное детство и бедную старость.

Для этих людей история не повторится, помощь и забота им нужны сегодня, завтра будет поздно. Не хотелось бы, чтобы это героическое поколение – последние свидетели Великой Отечественной войны – ушли из жизни с обидой на Родину!»

## Уровень заботы зависит от региона

По официальной информации Минтруда и социальной защиты России, сейчас на территории страны проживают 13 миллионов человек, считающихся «детьми войны»; 10 миллионов из них в масштабах РФ пользуются льготами как труженики тыла или инвалиды. Но оставшиеся пожилые люди обделены вниманием и социальной помощью государства.

Парламентарии неоднократно касались вопроса поддержки и установления льготы для этой категории. В 2013 году на рассмотрение Государственной думы были вынесены законопроекты, призванные определить статус этих граждан на федеральном уровне.

Некоторые российские регионы не стали ждать федерального закона и официально

признали статус «дети войны» на территории своей области, оказывая людям социальную и материальную помощь.

Подобные документы приняты в Амурской, Новосибирской, Псковской, Тверской и других областях. Каждый регион устанавливает свои критерии, по которым гражданин получает статус «ребенка войны». Одни области определили только временной интервал, в котором родился

услуг ЖКХ, прибавку к пенсии в размере 500 рублей, а также единовременную выплату в размере 5 тысяч рублей по случаю 70-летия начала Великой Отечественной войны.

Депутат Госдумы от Свердловской области Александр Бурков прокомментировал ситуацию вокруг закона о «детях войны»: «Это те люди, благодаря которым мы сегодня живем под мирным небом. Единственное, о чем они просят депутатов, – официально признать статус «детей войны» и назначить справедливые социальные льготы». Депутат пообещал снова и снова вносить законопроект на рассмотрение.

Пока же, по постановлению областного правительства, в честь 70-летия Победы в Свердловской области получают еди-

## Что могло бы быть

На какие выплаты могут рассчитывать «дети войны»? Повторю, что конкретная сумма зависит от области и варьируется от 300 до 550 рублей в месяц. Здравомысляще звучит призыв приравнять их к труженикам тыла. В этом случае «дети войны» смогут обрести следующие льготы: скидка при оплате коммунальных услуг; бесплатные медикаменты по назначению врачей; компенсация проезда городским и пригородным транспортом.

Кроме того, законодатели внесли предложение об установлении следующих льгот для детей, переживших Великую

Отечественную: обслуживание без очереди в государственных учреждениях, занимающихся социальной поддержкой и обслуживанием населения; получение медицинской помощи вне основной очереди; денежные ежемесячные выплаты.

Человеку для обретения этих льгот и компенсаций, если, конечно, случится долгожданное изменение федерального законодательства, придется обратиться в службу соцзащиты с заявлением. Подтверждающим документом станет паспорт с датой рождения, находящейся в нужном временном интервале. Прочих требований устанавливать не планируют. Все «дети войны» при получении официального статуса станут обладателями соответствующих удостоверений.

Хочется верить, что так и будет. Негоже целому поколению ждать внимания от государства всю свою жизнь. И если статус «дети войны» в Свердловской области наконец-то будет принят, это благотворно скажется на моральном и физическом самочувствии ветеранов, ибо нет лучшего лекарства от старости, чем осознание того, что ты нужен родной стране и не забыт ею.

**Наталья Березнякова,**  
главный редактор  
газеты «Пенсионер»



человек. Другие регионы предусмотрели дополнительные условия, например, смерть одного из родителей и обретение статуса «сирота войны».

## Позади Отчизны все?

К сожалению, в Свердловской области депутаты регионального Законодательного собрания оставили «детей войны» без льгот. Большинство из них проголосовали против принятия законопроекта о присвоении людям, родившимся в период с 4 сентября 1929 года по 3 сентября 1945-го, статуса «дети войны».

Согласно проекту документа, людям с таким статусом предлагалось назначить 25-процентную скидку при оплате

современную выплату в размере одной тысячи рублей только дети военнослужащих, проходивших военную службу в составе действующей армии в годы Великой Отечественной войны, в период войны с Японией и погибших (умерших, пропавших без вести) в годы Великой Отечественной войны, в период войны с Японией, на момент гибели (смерти, пропажи без вести) военнослужащих являвшихся несовершеннолетними либо находившиеся в состоянии внутриутробного развития.

Областное отделение КПРФ выступает за проведение референдума в поддержку закона «О детях войны». Инициатива коммунистов заинтересовала ветеранов. Поступает множество вопросов и предложений.



## Уважаемые жители Свердловской области!

Свердловское региональное отделение Партии Пенсионеров проводит мониторинг качества оказания медицинских услуг на территории Свердловской области.

Просим вас сообщать в адрес регионального отделения информацию о том, как организовано медицинское обслуживание в вашем муниципальном образовании, а также о том, какие проблемные вопросы требуют, по вашему мнению, оперативного решения.

Информацию просим направлять по адресу: 620014, г. Екатеринбург, пр. Ленина, д.5, корп. 4, оф. 130; либо по телефону 8 (982) 73-54-977.

# Смысл жизни – в буханке душистого хлеба



До недавней поездки в Среднеуральск я редко задумывался над тем, что, оказывается, не профессия влияет на образ жизни, а именно образ жизни предопределяет выбор профессии.

Более того, когда мы ехали на малое предприятие, получившее субсидию из областного фонда поддержки предпринимательства, я и предположить не мог, что в беседе с начинающим предпринимателем речь пойдёт о смысле жизни...

**Знакомьтесь:** Леонид Виленович и Венера Олеговна Сокольские. Юрист по профессии, он перепробовал разные пути в жизни. Незадолго до открытия пекарни Леонид увлёкся строительством экологических домов: ездил на семинары по здоровому образу жизни, читал соответствующую литературу. Жена – педагог-психолог – его всячески поддерживала. Она уже давно вегетарианка и проповедница здорового образа жизни.

На одном из семинаров Сокольский увидел хлеб, созданный без дрожжей, и загорелся создать собственный рецепт. Он искал описания процесса изготовления хлеба везде – в Интернете, у знакомых, у тех, кто выпекал хлеб самостоятельно. Предприниматель говорит, что пришёл к выпечке хлеба

благодаря желанию накормить здоровым продуктом себя, семью, друзей, свою страну.

Сначала, когда шёл процесс создания собственного рецепта бездрожжевого хлеба, вся семья, по словам жены, ходила с ног до головы обсыпанная мукой. Большую помощь в поисках оказали Гаврила и Татьяна Ждановы, авторы проекта «Здоровый хлеб».

Хлеб у Сокольских получается невероятного вкусный. И немудрено, ведь его выпекают по старинным рецептам, из ржаной цельнозерновой муки, когда зерно используется полностью – и зародыш, и оболочка. Мука, которая продается в магазине, лишена этих компонентов, чтобы могла храниться дольше, и потому, по определению Леонида, «мёртвая». Поэтому муку для своего хлеба предприниматель возит из Башкортостана. Масло использует горчичное, нерафинированное, в котором содержится множество полезных веществ, в том числе столь необходимая организму полиненасыщенная кислота омега-3. Таким маслом обжигают горшки для выпечки хлеба и добавляют его в тесто.

Основой теста является закваска, приготовленная по аналогии со старинными русскими рецептами, но все же созданная Леонидом самостоятельно. Закваска подобна чайному или молочному грибу и, соответственно, может при должном уходе существовать сколь угодно долго.

Из разведённой закваски делается опара, которая созревает от 12 до 14 часов. На изготовление хлеба по такой технологии уходит 40 часов, хлеб после выпечки выдерживают, как младенца, в льняных пелёнках. Их заготовлено 300 штук, пришлось закупить целый рулон льняной ткани.

Полученный от фонда грант в размере 300 тысяч рублей супруги использовали на покупку оборудования, весь проект оценивается в 1 миллион 200 тысяч рублей. Печь купили старую, но не использовавшуюся. Она не была даже обожжена. Когда в ней стали печь хлеб, он сначала не получался потому, что регулировка нагревательных элементов была на ней невозможна. Печь пришлось полностью перебрать.

Ещё приобрели промышленный миксер, большой тестомес им не нужен – объёмы пока малы. У них трудится лишь один пекарь, но в ближайших планах принять на работу второго. Пока не обожжены полностью все горшки, ведь каждый нужно обмазать маслом и обжечь не менее десяти раз. А до того нужно проделывать с горшком процедуру «молочения» – выстаивания с налитым в него молоком в течение часа.

Для достижения точки безубыточности нужно производить не менее 200 буханок в день. Тогда он станет

дешевле для покупателей. В Среднеуральске уже два магазина торгуют этим хлебом, а в Екатеринбурге его можно купить в магазинах здорового питания «Медведь».

Всё, что сейчас делают Сокольские, – это путь. Долгий путь проб и ошибок. Даже поиск рецепта обжига горшков оказался долгим и сложным. Но им этот путь по плечу. Леонид относится к своему продукту бережно, называет не иначе, как «хлебушек», и может часами рассказывать о нём. Этот проект для него – даже не способ заработка, а способ обретения себя.

Андрей Сальников  
Фото автора

# Бойтесь данайцев, дары приносящих

Каких только событий не случается в нашей жизни! Но увы, на ошибках мы не учимся.

## Я сам обманываться рад

Как-то в панике позвонил знакомый.

- Что делать? Я семью «нагрел» на 50 тысяч рублей...

- Как это? Купил дорогую мебель?

- Нет, фильтр. Позвонил по телефону приятный женский голос, сообщил, что сейчас в городе идет проверка качества питьевой воды.

- У вас в районе Эльмаша-Уралмаша вода, как мы знаем, очень плохая, - сообщил женский голос. - Можно, мы приедем, проведем проверку?

Я согласился. Приехали парень и девушка. Поставили какие-то баночки, колбочки, подключили к крану трубочки. И во что ни наберут воды, она везде

черная. Какие химикаты там были, не знаю, но убедили. Затем предложили уникальный фильтр. Сказали, что он стоит 100 тысяч рублей, но мне как инвалиду и ветерану положена скидка 50 процентов. Я сказал, что сейчас у меня таких денег нет, могу только выдать в качестве аванса 1 тысячу рублей. Деньги они взяли и подсунили

контракт, который нужно было подписать. На прощанье заверили, что фильтр привезут и поставят, а расплатиться можно в рассрочку, постепенно. После их ухода я внимательно прочитал этот «контракт» и понял, что к рассрочке полагаются еще и проценты. Так что фильтр влетит мне в копеечку.

Как же умный человек мог так опростоволоситься? Прежде чем приглашать этих мошенников, нужно было уточнить, какая организация проводит проверку. Но если уже «попались», надо срочно написать и отвезти по адресу, указанному в контракте, письмо в двух экземплярах со следующим текстом: «Прошу расторгнуть договор на установку фильтра в связи с введением нас в заблуждение». Дата и подпись. Один экземпляр с отметкой о принятии забрать себе. И больше мошенников не пускать.

С этим знакомым все время происходят странные вещи. То под видом чудодейственных лекарств за большие деньги курьер приносит ему никем не проверенные пищевые добавки без опознавательных знаков. То связывается с известной

московской мошеннической фирмой, которая даже стала героиней передачи «Человек и закон», сообщающей, что он выиграл миллион рублей.

## Предупрежден – значит вооружен

Сегодня в подобных фирмах работают далеко не дураки. Неважно, чем они занимаются, - обучением так называемому бизнесу, социальными опросами, предложением пищевых добавок и косметики или другим. Если они просят заполнить анкету с указанием ваших данных, в том числе, адреса и телефонов, значит, формируют базу данных, чтобы потом предложить вам что-либо, не давая никаких объяснений, тем самым нарушая ваше потребительское право на информацию.

Кроме того, они проходят курс обучения по нейролингвистическому программированию - особому психологическому курсу, направленному на поиск «слабых мест» у человека. Если у человека проблемы со здоровьем, он охотно поддается на рекламу лекарств, которые могут быть пищевыми добавками,

не обладающими лечебным эффектом, и на приборы, которые непонятно кто выпускает и непонятно что лечат. Стоит позвонить по указанному в рекламе телефону – и отвертеться от навязывания «лекарств» и приборов будет очень сложно.

Мошеннических методик немало. Поэтому консультанты Центра гигиены и эпидемиологии в Свердловской области советуют проверять информацию. Не соглашаться сразу ни на какие предложения, а обещать подумать, посоветоваться с родными. И, конечно, не вкладывать деньги в финансовые пирамиды.

**Не лишним будет обратиться и в сам Центр защиты прав потребителей в Екатеринбурге по адресу: улица Московская, 49 или позвонить по телефону (343)272-000-7.**

**Консультации бесплатны. Вам также подскажут, в какую организацию следует обратиться, если нарушены ваши потребительские права. Будьте бдительны. Как известно, бесплатный сыр бывает только в мышеловке.**

Евгения Млодик



# Уважение читателей – лучшая для нас награда

Несколько дней сотрудники «Пенсионера» с радостью встречали дорогих гостей: в редакцию за подарками приходили победители розыгрыша призов, который газета традиционно проводит по итогам очередной подписной кампании.

На этот раз в диалог с непостоянной госпожой Удачей вступили читатели, которые выписали газету на первое полугодие 2015 года, заполнили специальный купон для розыгрыша и прислали вместе с копией подписного абонемента в редакцию. Конечно, не ради призов выписали они ее, а ради правдивого слова. А подарки – это приятное дополнение к главному делу «Пенсионера» – доверительному общению с читателями.

В редакцию приходили жители Екатеринбурга. Но круг подписчиков, ставших призерами первого полугодия, гораздо шире. Немало преданных друзей газеты живет в городах, поселках и деревнях Свердловской области, все они без исключения – замечательные люди, достойные самого искреннего уважения. Подарки для тех из них, кому тоже улыбнулась Фортуна, отправлены почтой по месту их жительства. А сейчас мы представляем некоторых гостей редакции.

## Читаю от корки до корки

Главный приз – путевку в санаторий-профилакторий «Родничок» – выиграл давний наш подписчик Фёдор Сергеевич Уланов. Он выписывает газету «Пенсионер» почти с момента ее создания – целых 14 лет. Фёдор Сергеевич замечает: «Взял газету из ящика, возвращаясь из магазина. Пришёл домой и начал читать, как обычно – от корки до корки. Дошёл до третьей страницы, где была напечатана таблица с результатами розыгрыша. Ну, думаю, мне всё равно не светит... Вдруг под номером 58 вижу свою фамилию и главный приз – путевка. Я был потрясён!»

На вопрос о том, что сейчас волнует пенсионеров и о чём ещё стоит писать газете, победитель ответил так: «Нужно писать о росте цен, о ситуации в Украине, о повышении пенсий и так далее».



Ф.С. Уланов с гл. редактором газеты Н. Березняковой

Постараемся учесть в работе все пожелания.

## Новичкам всегда везет

Как оказалось, супруги Шакировы, Гальфура Шариповна и Фрикс Магафурович, наоборот, среди друзей «Пенсионера» – новички: выписали газету впервые. И сразу – такая удача! По мнению Гальфуры Шариповны, в газете для пожилых людей нужно постоянно обсуждать проблемы социального обеспечения старшего поколения.

Фрикс Магафурович, отдавший большую часть жизни «Уралмашу», очень обеспокоен судьбой этого промышленного гиганта. Он считает, что санкции должны помочь предприятию – гордости уральской промышленности: раз Канада отказалась поставлять в Россию буровые установки, значит, вновь должны пользоваться спросом установки «Уралмаша».

Супруги гордятся внуками. Внук – студент университета и спортсмен. Одна внучка учится в девятом классе, младшая – в первом. О младшей внучке они говорили с особым чувством. И немудрено, ведь, по их словам, девочка демонстрирует удивительную целеустремленность: занимается гимнастикой и уже включена в школу олимпийского резерва.

Приз, который выиграли супруги Шакировы, предоставил наш партнёр, депутат го-

родской Думы Екатеринбурга Игорь Володин.

## Больше тем – хороших и разных

Людмила Николаевна Захарова выписывает газету с 2006 года. И замечает, что газета непрерывно меняется. Читает подписчица все, не пропуская ничего. Добавить, по её словам, в номера издания следует больше материалов по садоводству.

Беспокоит Людмилу Николаевну низкий уровень пенсии, особенно на фоне галопирующего роста цен на продукты питания. Именно поэтому пенсионерка вынуждена подрабатывать. Но несмотря на загруженность она не прекращает занятий спортом. Убеждена, что именно здоровый образ жизни позволяет ей не тратиться особо на лекарства. С улыбкой вспоминает момент знакомства со своим мужем, с тёплой грустью говорит о прошедших годах. Главным в жизни Людмила Николаевна считает сохранение взаимопонимания в семье. Приз, который она выиграла, предоставил банк «Югра».

## Знаток народной медицины

Алексей Ефимович Тралев – тоже наш давний друг, выписывает газету с 2005 года. Каждый номер он ждёт с не-

терпением, читает от начала до конца. С улыбкой рассказывает: «Открываю газету, читаю материал «Пришло время поздравлять» и узнаю, что выиграл приз. Глазам своим не поверил!»

И Алексея Ефимовича мы спросили, что еще он хотел бы видеть на страницах «Пенсионера». Беспокоит пожилого мужчину отсутствие специалистов в поликлинике по месту жительства. А ведь живет он в Кольцово, то есть в Екатеринбурге! По его словам, в Октябрьском районе есть один-единственный врач-отоларинголог. На целый район областного центра... Вот вам и третья столица!

Сыновья А. Е. Тралева – военные в отставке, Александр – полковник, Сергей – подполковник. Кроме них, есть дочь, шесть внуков, семь правнуков.

«Пенсионеры в наше время просто вынуждены работать, так как пенсии ни на что не хватает», – с горечью замечает Алексей Ефимович. Он и сам до сих пор трудится. Предлагает опубликовать больше материалов о народной медицине, о полезных свойствах овощей, фруктов, ягод. При таком положении дел в официальной медицине Екатеринбурга такое пожелание неудивительно.

Читателем стал также обладателем приза от банка «Югра».

## Пишите о простых людях

Клавдия Петровна Евсеева выписывает «Пенсионер» уже десять лет. Кроме нашей газеты она, по её словам, не читает больше никаких других газет. Отработав более 30 лет на заводе имени Калинина, Клавдия Петровна очень ценит материалы о простых людях и их судьбах.

Нашу победительницу обрадовала возможность с помощью «Пенсионера» разыскать без вести пропавшего отца, который погиб в боях за освобождение Польши от немецко-фашистских захватчиков. Надеемся, что в канун 70-летия Победы читательница, вероятнее всего, узнает, где похоронен её отец. В свободное время женщина много читает, так как убеждена, что по телевизору смотреть нечего.

Вот такие они – призеры газеты «Пенсионер». У каждого – своё отношение к жизни, но у всех – уважение к нашему изданию. Это и есть главный успех работы коллектива редакции.

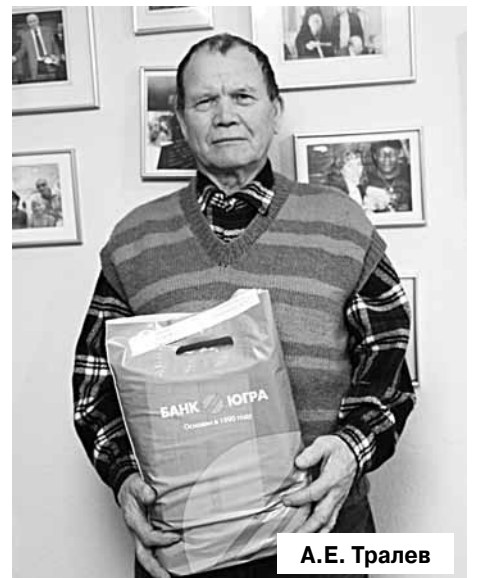
Андрей Сальников  
Фото автора



Супруги Шакировы



Л.Н. Захарова



А.Е. Тралев



К.П. Евсеева

**Творчество – общее дело, творимое уединенными**

Марина Цветаева

**Валентина Язовских,**  
г. Нижние Серги

**День Победы**

Спасибо вам за тишину,  
За чистое над нами небо,  
За нашу мирную страну,  
За сытный вкус и запах хлеба.  
Вы шли сквозь адский труд войны,  
Врагу готова час расплаты,

А перед смертью все равны –  
И генералы, и солдаты.  
Признательности вам рука  
И до земли поклон вам низкий,  
А навишим - память на века,  
По всей Европеobeliski.  
Спасибо вам за вашу кровь,  
За ваши раны, муки, беды,  
За вашу к Родине любовь.  
Спасибо вам за День Победы!



**Валентина Басенко,**  
г. Екатеринбург

**Туфельки**

Порвались мои туфельки-«золушки»  
Цвета беж; каблучки, как спички.  
О, мешали ходить камни, колышки!  
Возвышаться на них без привычки.  
Однажды весной был долгий салют,  
А на мне - мои шпильки-розоочки.  
Я с ноги на ногу – туфельки жмут –  
Пританцовываю на асфальте козочкой.  
Посмотрел мой спутник, он же и принц,  
И вознес меня нежно на плечи.

Мне он их подарил при знакомстве-блиц –  
И донес до порога. Далече...  
А еще торопились. Вбежали в салон.  
За ступенькой вдруг туфля осталась.  
Винноватым был разогретый гудрон,  
На одном каблучке я умчалась...  
Рыцарь мой, даритель, герой  
Спрыгнул с подножки обратно.  
А потом бегом обогнал трамвай,  
Мне надел башмачок аккуратно.  
Отслужили мои туфли-«золушки»,  
Я с кроссовками нынче дружу.  
Не страшны мне ни камни, ни колышки,  
Не принцессой - спортсменкой хожу.

**Анна Булыгина, г. Североуральск**  
**Соберемся, друзья**

Соберемся, друзья, в день рождения,  
Сядем рядом за общим столом,  
После тостов и поздравления  
Все любимые песни споем.  
Но не те, что с экрана нам льются,  
Где слова даже трудно понять.  
Наши песни помогут вернуться  
В позабытую юность опять.  
Те, что пели в далекие годы  
Про любовь, героический труд,  
Про военные наши невзгоды,  
Те, что в наших сердцах не умрут.  
И станцуют опять под «Калинку»,  
Как всегда – за накрытым столом.  
После тостов и поздравления  
Позабытые песни вернем.

В даль не прожитых вместе лет,  
Позабудем судьбу жестокою,  
Где нас вместе с тобою нет.  
Знаю, старость стучится в окошко,  
Ты давно на себя не похож,  
Разошлись наши стезжки-дорозжки.  
Годы прожиты, ну и что ж?  
Позови меня в даль далекую,  
В даль не прожитых вместе лет,  
Позабудем судьбу жестокою!  
Ну, пошли хотя бы привет...  
Обогрей меня теплым словом,  
Положи мне ладонь на плечо,  
Чтоб могла я почувствовать снова,  
Как дыханье твое горячо.  
Позови меня в даль далекую,  
В даль счастливо непрожитых лет,  
Нужно вспомнить нам очень многое...  
Жду я твой драгоценный ответ.



**Позови меня в даль далекую**  
Позови меня в даль далекую,

**Георгий Письмак,**  
г. Екатеринбург

**После Белоруссии**

Мало осталось в нашей жизни  
Опаленных войной сюжетов,  
В материальной дороговизне  
И в мельканье парадных портретов.  
Мы забыли, что рядом люди  
Ужас видели и пережили,  
А живое сердце потомки  
Монументами заменили.

Неужели нам может камень  
Дать тепло морщинистых рук,  
Рассказать, как молоденький парень  
В судьбу и в Бога поверил вдруг?  
Как солдата того понять,  
Что, смотря на листок исписанный,  
Мог с семьей своею болтать?  
Но ни звука вы не услышите.  
Вот я молча стою у могил...  
Здесь солдаты – их судьбы разные,  
И я сына сюда приводил,  
Чтоб он понял, что в жизни важное!

**Маргарита Аникина,**  
пос. Белый Яр, г. Тавда

**Я – русская женщина**

Я – русская женщина.  
Душу тревожит  
Мне в русской деревне заброшенный дом,  
Рассказ невеселый старушки  
О детях, невзгодах, о счастье былом.  
Голодные избы запомнились  
С детства,  
Свет ламп керосиновых  
В долгой ночи  
И запах горячего черного хлеба,  
Что мама пекла  
В старой русской печи.  
Меня упрекают: добра,  
Обидят меня –  
я простить тороплюсь.  
Бранятся: «Ведь бьет  
ее жизнь,  
а она все же верит  
В добро, справедливость  
и мудрую Русь!»

Но я не ищу утешенья - ни слова.  
Бывают минуты отчаянья –  
Знать, русской крестьянки  
Осталась во мне терпеливая грусть.  
Меня не сломили жестокие бури,  
Я в схватке с жестокостью души  
От зависти злой, оглушающей  
Но счастье свое я нигде  
спасла.  
дури...  
не нашла.



**Н.Б., Байкаловский район**



На сельском кладбище есть  
Там, в центре, в окружении дерев  
Пахал и воевал, собою подперев  
Страну и свой колхоз, что стержнем  
Работали по-черному, все планы  
Война, ранения – и хворь свела  
До срока тех, о ком не вспоминали  
Уж много лет. Лишь звездочки

Тут воин спит. А кто?  
Из чьей родни?  
Все заросло травой. Цветочка  
Ко ржавой пирамидке в наши дни.  
Когда вошло в обычай на могилах  
Подобье клумб роскошных возводить,  
Неужто молодость села понять  
Что ей не по-людски в беспамятстве  
Архивы есть, им Интернет доступен:  
Составьте списки тех, кто жил  
Народ был беден, совестлив  
Друг другу помогли. Нет вины,  
Что кто-то выжил, а другие  
Но чувство долга было таково,  
Что за двоих-троих работали  
Своих поднять и поддержать того,  
Чей батька не вернулся в дом родной...  
Могила безымянной – ни одной! –  
Не должно быть на кладбище  
Вот память наша о войне.  
И доблестней трудов,  
Чем труд создания истории села.  
Остались те, кто помнит, кто готов  
Хоть что-то подсказать...  
Нам жизнь саму. Мы есть,  
Солдатские могилы забывать



## Живые, пойте о нас!

Война разрушила большую дружную семью моих родителей – Степана Андриановича и Марии Михайловны Ворожевых. Среднему брату Михаилу не было и 20 лет, когда он пропал без вести, младший Петр навсегда остался 19-летним.

Вокруге другого такого заводили и весельчака, как Михаил, не было. Компанейский, общительный, первый гармонист на деревне. Сколько у него было друзей!

В 1941 году, 22 апреля, Михаил прибыл на место армейской службы в город Вельск, Западная Белоруссия. Домой и старшему брату Василию во Владивосток он отправил несколько писем. Вот строчки из них: «Живу хорошо, по выходным ходим в кино, играем в волейбол в сборной команде. Участвовал в кроссе, занял первое место. По линии комсомола выбрали членом бюро. Работая сейчас в штабе, выдвинули как лучшего бойца». В письме от 29 мая Михаил писал: «Сейчас живем в палатках на свежем воздухе, кругом расцветают яблони и груши. В общем, живем, как на курорте. Остаюсь жив и здоров».

Брат служил недалеко от границы. С начала войны писем от него не стало. Что случилось с ним? Дома не верили, что Мишка погиб, не могло с ним произойти такого. Мама, Мария Михайловна, до последних дней жизни все ждала своего Мишеньку. В семейном архиве есть запись отца Степана Андриановича: друг Миши, Анатолий Елизаров, рассказал, как 22 июня во время боя он был ранен, Миша помогал ему садиться в машину для отправки в тыл, а сам остался на поле боя. Эту местность в тот же день заняли немцы. Каково было отцу услышать такой рассказ...

А через полгода появилась еще одна запись - о младшем брате, Петре.

По всему чувствовалось - быть Петру художником или конструктором. Увлекался рисованием, фотографией. Были у Петра золотые, мастеровые руки. Летом 1942 года его призвали в армию. После учебы в пехотном училище отправили на фронт. С дороги брат прислал несколько открыток. 12 февраля 1943 года они прибыли в одну из деревень прифронтовой полосы. Через день Петр прислал домой письмо. После этого не было никакой весточки.

Родители получили 31 марта печальное известие о том, что Петр убит в бою и похоронен в деревне Осипово Калининской области. Отец тогда записал: «Это известие было для нас большим ударом, какого еще не переживала наша семья. Очень жаль потерять второго сына, Петра».

Думы о гибели сыновей не оставляли отца. Он не мог перенести такое горе. Болезнь подкосила его. В 1946 году папа умер. До срока оборвалась еще одна жизнь.

Однажды с телеэкрана в передаче о войне меня потрясли слова: «Живые, пойте о нас!» А главное – подпись под ними: «Мишка». Так мог сказать только мой брат!

Сколько времени прошло, но не затихает боль. Как прежде, щемит и щемит сердце. Я не в силах сдержать слезы, когда вспоминают не вернувшихся домой. Без них, солдат 1941-го, солдат 1943-го, не было бы Победного мая 1945-го. Поклонимся им в День Победы и не забудем обращенные к нам слова: «Живые, пойте о нас!»

Мне уже 85 лет. За многолетний труд награждена четырьмя медалями, множеством грамот и благодарностей. Жизнь продолжается. У меня трое детей, семь внуков и десять правнуков. Шестеро из них живут рядом, и я с ними встречаюсь часто.

Пишу воспоминания и плачу. Правнучки Инга и Машенька спрашивают: «Бабушка, почему ты плачешь?» Отвечаю, что вспомнила все пережитое, оно передо мной, как на карте, и думаю, что жизнь прожита не зря - какой большой след оставляю на земле...

Галина Корюкалова, г. Заречный



## Чужие для всех

Помню себя с 4-х лет. Отец Степан Григорьевич был зажиточным крестьянином, отказался вступить в колхоз, его раскулачили, забрали все движимое и недвижимое имущество, нас выслали как спецпереселенцев на Снявинские торфоразработки, что под Ленинградом.

### В ссылке

Поселили нас в спецпоселке № 8 в двух километрах от железнодорожной станции Снявино, примерно в 40 километрах от Ленинграда.

Поселок оказался достаточно большой, работала комендатура, так как жили здесь в основном спецпереселенцы. Клуб, магазин, столовая, больница, две школы - начальная и средняя. До войны в 1941 году я окончил 6 классов.

Мне хорошо запомнился какой-то праздник 1940 года. Впервые массовое гуляние, навезли много того, чего раньше не было: апельсины, помидоры, сливочное мороженое, пломбир в вафельных стаканчиках. Правда, в основном семьи в поселке жили многодетные, и апельсинчик на четверых - это стоимость двух килограммов сахара.

Осенью 1941 года заканчивался срок нашей ссылки, нас должны были реабилитировать с правом голоса.

### Под обстрелом

О начале войны узнали из газет. Мужиков стали вызывать в комендатуру и отправлять на оборонительные работы под Новгород. Туда попал и мой отец. Но через какое-то время вернулись, так как после массированного налета немецкой авиации спасались кто как может. Осенью фашисты взяли город Мга и станцию Снявино.

Когда немцы обустроились в Снявино, стали в нашу сторону палить из орудий. Жители на восточном склоне поселка вырыли землянки и перебрались в них.

Однажды ночью поселок заняли немцы с техникой, начали рыть траншеи и блиндажи. Утром к нам пришел немец, произнес речь на русском языке: «Мы знаем, что вы - переселенцы из других областей, поэтому предлагаем вам вернуться на свои места жительства. Идите в город Мга, в комендатуру вам выдадут «аусвайсы» и отправят по домам». Отец сказал: «Я остаюсь, буду ждать своих».

Обычно у каждой землянки жгли костры. На следующее утро - ни одного костра, все ушли «под немца». Остались только мы и Ольга с двумя близнецами. Ее муж Павел погиб здесь при бомбежке.

От нашей землянки до немцев было метров 400. Я целыми днями сидел на бруствере и



смотрел на небо, где летали самолеты. И вот однажды над нами долго кружила немецкая «рама», самолет-разведчик. Из облаков вынырнули два наших «ястреба». При сближении со стороны «рамы» огненная трасса вошла в Ил-16, он со страшным ревом пошел вертикально вниз и беззвучно ушел в болото, без взрыва. Я слышал, как немцы в восторге орали, а я ревел.

Однажды в небе появился «мессер». Вдруг из района Черной речки дважды ухнула зенитка, он засек, развернулся, набрал высоту и спикировал, паля из всех видов оружия. Снова набрав высоту, пошел своим курсом. И тут опять дважды ударила зенитка.

Я, ничего не соображая, вскочил на бруствер, заорал ура, и в это время со стороны немцев - одиночный выстрел. Ничего не понял, боли никакой, только почувствовал теплую струйку крови. Мама туго перетянула рану цветной тряпкой, боли почти не чувствовал.

### Прощайте, родные

Когда установилась зима, отец частенько ходил к нашим бойцам за водичкой, обменивал картошку на махорку. Однажды я попросился пойти с ним. Идем обратно, вдруг раздался выстрел, я услышал, как сзади упало ведро. Оглянулся - отец лежит на спине недвижимый. Я заорал. Прибежала мама, расстегнула на груди рубаху, обнаружили синее пятно, крови ни капли. Перевернули на живот - пуля разворотила позвоночник. Кое-как дотащили до землянки. В штабеле торфа выбрали нишу, в которую положили отца и заложили торфом. Это было в конце ноября.

Однажды ночью в землянку входит человек в маскхалате, представляется политруком и заявляет, что на днях здесь будет большое наступление, все смешают с землей. Поэтому нам необходимо утром собраться и идти на территорию немцев. С ними договоренность есть, пропустят.

Чуть свет к нашей землянке подкатила Ольга с санками, на них - ящик, в котором были ее двойняшки, туда же мы посадили сестренку, благословясь, пошли в неведомое. Снег глубокий, мы с Ольгой тянем, мама толкает. Я видел, что из окопов за нами наблюдают и немцы, и наши. Где-то

на полпути раздался выстрел. Я говорю: «Нас не пускают, надо вернуться». Не послушали. Идем дальше. Второй выстрел, пуля проходит между мной и Ольгой. Все равно идем. Вдруг глухой звук, впереди в метре от нас разорвалась мина. Мама охнула. Я обернулся, смотрю, а на груди мамы из шубы торчит ключьями шерсть, на губах кровь. Успела прошептать: «Идите».

Вдруг из траншеи зов: «Ком!» Меня завели в блиндаж. Там два крепких фрица пьют чай из термоса. Чего-то спрашивали, я вроде понимал, но отвечать не мог. Вышли, уже смеркается. Поставил меня на тропу, махнул рукой - «ком». Иду, шепчу молитвы.

Подхожу, мама так лежит, сестричка Тоня тоже лежит на спине, лицо закрыто платком, на котором застыла кровь. Думаю, возьму с собой и похороню. Взял ее на руки, платок открылся, а она синими глазенками хлопает и говорит: «Забери меня отсюда, холодно». Я сел в сугроб и заревел.

Подшли к двери землянки. В это время выстрел, пуля ударила в штабель торфа и рикошетом ушла. Я подумал: «Не моя». Сняли одеяло на входе, укутались и мгновенно уснули.

### Спасибо, что живые

Слышу, кто-то тербит за плечо и спрашивает: «Живые?» Через полчаса были уже у своих. Так мы оказались я в хоззвезде, Тоня в медсанчасти. Пробыли мы там до освобождения Волхова и Тихвина.

Через несколько дней на станции формировался эшелон с эвакуированными из Ленинграда. Я попросил оставить меня как сына полка. «А куда Тоню? Если ее отправить одну, потом ее не найдешь», - возразил командир. - Поедете в Актюбинск, там у меня бабушка и мама, ты уже большой, станешь им помогать и учиться, а Тоню будете лечить».

На следующий день посадили в полугорку. Прощай, спецпоселок Снявино, в котором прошло мое довоенное детство, где я оказался последним жителем, где остались мои не захороненные родители - Степан Григорьевич и Агафья Петровна.

Погрузили нас в теплушки, и опять неизвестно куда...

Владимир Смирнов,  
г. Новоуральск



# «Нам не дано предугадать, как слово наше отзовется...»

Я предлагаю вам обратить внимание на собственную речь, речь собеседников, родственников, коллег. Используемый нами набор слов является мощным инструментом самопрограммирования!

Ниже будет приведен список вредных слов, употребление которых может привести к программированию вас на несчастье, нездоровье и неэффективность в жизни.

Слова – это одежда наших мыслей, и энергия слов имеет еще более плотную структуру, и эта энергия в разы быстрее (по сравнению с энергией мысли) формирует материю.

Это открытие сделал Носсрат Пезешкиан, немецкий психотерапевт. Он первый обнаружил (а потом научился обезвреживать) слова, программирующие болезни тела. Со временем Пезешкиан убедительно доказал, что эти разрушительные слова присутствуют в лексиконе всех людей.

Вам отлично известны эти слова и выражения. Это по-настоящему опасная и разрушительная энергия, которая способна подорвать даже самое крепкое здоровье.

## Вот и примеры:

- лопнуло мое терпение,
- я уже голову сломал,
- что-то меня гложет,
- всю плешь мне проели,
- сидит у меня в почках (что-то, кто-то),
- мне перекрыли кислород,
- не перевариваю (что-то или кого-то),
- все соки из меня выжали,
- много крови мне попортили,

- чихать я хотел,
- надоело до тошноты,
- просто ножом по сердцу,
- меня уже колотит (трясет),
- всю шею отсидели,
- сыт по горло,
- с души воротит,
- загоняли меня до смерти,



- побывай в моей шкуре,
- давят на меня,
- найти бы отдушину.

Нам кажется, что мы употребляем емкие метафоры, а на самом деле отдаем своему телу такие четкие команды, что тело их даже и не смеет не выполнить, вот и выполняет.

Сначала человек включает слова-разрушители в свою активную речь, тем самым закладывает программу конкретной болезни, и только потом возникает болезнь.

Ниже приведены обобщенные данные подробных исследований речи многих тысяч пациентов.

## Эти слова и выражения создают и поддерживают болезнь:

- Надело до тошноты, сыт по горло, с души воротит — нервная анорексия.
- Взвалить груз забот. Нести свой крест.

Проблемы, которые сидят на шее — остеохондроз.

- Что-то гложет, отравлять жизнь, сам себе не принадлежу, надоело все до смерти — рак.

- Заниматься самодетством, язвительно, что-то (или кого-то) не переваривать — язва.

- Что-то сидит в почках, моча в голову ударила, нет сил, смертельно устал — урологические заболевания.

- Найти отдушину, дать волю своему гневу, перекрыть кислород, чихать на кого-то — бронхиальная астма и гипервентиляционный синдром.

- Высасывать кровь, выжимать соки, это вошло в мою плоть и кровь — заболевания крови.

- Принимать близко к сердцу, сердце разрывается, удар в самое сердце — инфаркт миокарда.

- Он и не чешется, не хотел бы оказаться в его шкуре, легкоранимый, тонкокожий — заболевания кожи и аллергия.

- Ломать голову, рисковать головой, еще головой побейся, сплошная головная боль — мигрень, метеозависимость.

- Хромать на обе ноги, неустойчивый, шаткий, непроходимый — хронические судороги, подагра.

- Выпускать пар, лопнуло терпение, поддавать жару, подстегивать — гипертония.

- Едкий, мне горько, желчный, чтобы жизнь медом не казалась, никакой радости — заболевания печени и желчного пузыря, а также ожирение.

- Глаза бы не видели, страшно смотреть, смотря зачем, свет не мил, непроглядный — заболевания глаз.

- Не хочу этого слышать, не говори, замолчи, заткнись, шумно, грохочет — снижение слуха, глухота.

- Колотит, трясет, бесит, претит, не морочьте (мрак), лопнуло мое терпение — депрессия.

Сделаю примечание, что нет никакой разницы в том, к кому (или чему) применяются эти и подобные слова и выражения. Сам факт их присутствия в активной речи закладывает (а потом поддерживает) программу болезни или проблемы.

Будьте, пожалуйста, деликатны: людей, и особенно близких, ранят поучения и наставления. Просто поделитесь информацией. Например, дайте почитать эту или другие статьи по данной теме: предоставьте вашим близким, друзьям или знакомым возможность сделать самостоятельные выводы и принять самостоятельные решения.

**А.В. Сафронов, действительный член Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги**

# Каков ваш биологический возраст

Человек может быть полон сил и бодрости в 70 лет или быть вялым и безынициативным в 20. Все зависит от самочувствия, целеустремленности, физического развития, а также от внутреннего представления о своем возрасте.

6-8 лет дольше. Кроме календарного возраста, существует еще биологический возраст. Это степень старения организма, его отдельных органов и систем. У одного и того же человека эти два возраста могут кардинально различаться. Геронтологи разработали комплексную оценку степени старения организма человека, его органов и частей тела - метод определения биологического

**Приводим специальные тесты, с помощью которых можно определить свой биологический возраст.**

**НАКЛОНЫ.** Необходимо наклониться вперед, не сгибая ноги в коленях, и попытаться ладонями коснуться пола.

Биологический возраст определяется по следующим критериям:

- если человек может полностью положить ладони на пол, его биологический возраст 20-30 лет;

- если он касается пола только пальцами, ему приблизительно 40 лет;

- если человек может достать руками только до голени, ему примерно 50 лет;

- если же он дотягивается только до колен, биологический возраст более 60 лет.

**СТОЯНИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ.** Необходимо сильно зажмурить глаза и встать на одну ногу, а вторую поднять приблизительно на 10 см от пола. Следует засечь время, в течение которого человек сможет устоять на одной ноге.

Биологический возраст определяется по следующим критериями:

- человек смог удержать равновесие 30 сек. и более - биологический возраст 20 лет;
- 20 сек. - биологический возраст 40 лет;
- 15 сек. - биологический возраст 50 лет;
- менее 10 сек. - биологический возраст 60 лет и старше.

**ТЕСТ НА БЫСТРОТУ РЕАКЦИИ.** Партнер тестируемого человека должен держать линейку длиной 50 см на отметке «0» вертикально вниз. Рука испытуемого находится примерно на 10 см ниже. Партнер поднимает линейку, и надо попытаться схватить ее большим и указательным пальцами.

Если линейка была схвачена на отметке:

- 20 см - биологический возраст 20 лет;
- на отметке 25 см - биологический возраст 30 лет;
- на отметке 35 см - биологический возраст 40 лет;
- на отметке 45 см - биологический возраст 60 лет.

**ЩИПКИ.** Необходимо ущипнуть себя большим и указательным пальцами за кожу на тыльной стороне кисти руки примерно на 5 секунд. При этом кожа станет белого цвета. Надо засечь время, в течение которого белое пятно на коже приобретет прежнюю окраску:

- 5 сек. - биологический возраст 30 лет;
- 8 сек. - биологический возраст 40 лет;
- 10 сек. - биологический возраст 50 лет;
- 15 сек. - биологический возраст 60 лет.

После проведения всех тестов надо сложить свои результаты и разделить на 4. Эта цифра и будет биологическим возрастом.

Теоретически календарный и биологический возраст человека должны совпадать. Если биологический возраст меньше, чем календарный, то это говорит о большей продолжительности жизни. Если эти возрасты равны, то в организме человека протекает нормальный физиологический процесс. Если же биологический возраст больше, чем календарный, то это может быть признаком преждевременного старения.

К преждевременному старению могут привести такие заболевания, как гипертония, пороки сердца, туберкулез, сахарный диабет, язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки. Процесс старения ускоряют и стресс, невроз, синдром хронической усталости, авитаминоз.

**По материалам сайтов**



Ученые-геронтологи считают, что женщины стареют медленнее, чем мужчины, и поэтому в среднем живут на

го возраста. Биологический возраст и отклонение его от календарного возраста определяются в годах.

# Мгновения торжества

## Как рухнула мечта вождя

Первый Парад Победы принимал маршал Георгий Константинович Жуков. Многие и сегодня удивляются: отчего не Сталин? Ведь он был главнокомандующим, генералиссимусом, верховным вождем победителей. Тайну раскрыл Василий, сын Сталина.

**З**а неделю до парада Сталин вызвал Жукова к себе и спросил, не разучился ли маршал ездить верхом? Ему-то все больше на штабных автомобилях приходится ездить. Жуков ответил, что не разучился.

- Вам придется принимать Парад Победы. Командовать парадом будет Рокоссовский, - заявил вождь.

Жуков удивился:

- Спасибо за такую честь, но не лучше ли парад принимать вам?

- Я уже стар, - ответил Сталин. - Советую принимать парад на белом коне, которого покажет Буденный...

На следующий день Жуков на Центральном аэродроме на бывшей Ходынке, где проходила репетиция парада, встретился с Василием. Тот по секрету рассказал, что отец сам собирался принимать парад. Приказал Буденному приготовить подходящего коня и поехал 16 июня 1945 года в главный армейский манеж верховой езды на Чудовке, как назывался тогда Комсомольский

проспект. По знаку Буденного подвели скакуна и помогли вождю сесть в седло. Конь был терской породы, светло-серой масти, по кличке Кумир. Он участвовал и в легендарном военном параде 7 ноября 1941 года.

Собрав поводья в левой руке, которая всегда оставалась согнутой в локте и лишь наполовину действующей, Сталин прищипил норовистого скакуна, тот рванул с места... Всадник вывалился из седла и, несмотря на толстый слой опилок, больно ударился боком и



головой. К нему кинулись, помогли подняться. Буденный, человек неробкий, со страхом глядел на вождя. Но обошлось без последствий.

После этого Сталин и поручил Жукову принимать Парад Победы. Но настоятельно советовал оседлать именно того дерзкого скакуна. Приглянулся? Или думал, что и Жукову на нем не усидеть? Но в день парада Маршал Победы лихо пронесся по Красной площади верхом.

## Счастливики парадного марша

Чтобы участвовать в Параде Победы, надо было пройти жесткий отбор: учитывались не только подвиги и заслуги, но и вид, соответствующий облику воина-победителя, и чтобы ростом он был не менее 170 сантиметров.

**Н**едаром в кинохронике все участники парада - просто красавцы, особенно летчики. Отправляясь в Москву, счастливики еще не знали, что им предстоит по 10 часов в день заниматься строевой ради трех с половиной минут безукоризненного марша по Красной площади.

За пятнадцать минут до начала парада пошел дождь, который перешел в ливень. Распогодилось только к вечеру. Из-за этого воздушную часть парада отменили.

Стоявший на трибуне Мавзолея Сталин был одет в плащ и



резинные боты. А вот маршалы вымокли насквозь. Промокший парадный мундир Рокоссовского, когда высох, сел так, что снять его оказалось невозможно, пришлось распаривать.

## Важные факты о Дне Победы

**1** Несмотря на то, что 9 мая 1945 года официально считается днем окончания Великой Отечественной войны, она официально продолжалась до 25 января 1955 года. Именно столько СССР находился в состоянии войны с Германией, 8 мая был подписан лишь акт о капитуляции Германии, который вступил в силу 9 мая.

**2** Сейчас символом Победы в Великой Отечественной войне является георгиевская ленточка. Она учреждена ещё в XVIII веке за проявленную доблесть в бою.

**3** В Европе День Победы отмечается 8 мая, а в США - 2 сентября.

**4** Выходным днем 9 мая стал лишь в 1965 году. Также выходным он был с 1946 по 1948 год, в 1965-м произошло, по сути, его возвращение.

**5** В 2000 году в Москве состоялся последний пеший парад ветеранов Великой Отечественной.

**6** В 2008 году впервые на Параде Победы в Москве по Красной площади прошла тяжёлая техника.

## Почему не было главного знамени?

Знамя Победы, привезенное в Москву 20 июня 1945 года, должны были пронести по Красной площади.

**Д**аже расчет знаменщиков специально тренировался. Хранитель Знамени в Музее Советской Армии А. Дементьев утверждал: водрузившие его над рейхстагом и откомандированные в Москву как знаменосец Неустро-

ев и его ассистенты Егоров, Кантария и Берест прошли на репетиции парада крайне неудачно - на войне им было не до строевой подготовки. У Неустроева к 22 годам - пять ранений, ноги повреждены.

Назначать других знаменосцев - нелепо, да и поздно. Жуков решил Знамя не выносить. Поэтому, вопреки распространенному мнению, Знамени на Параде Победы не было. Первый раз его выносили на парад в 1965 году.

## Жукова учили правильно читать

Сохранилась парадная речь Жукова. На ее полях кто-то тщательно расписал все интонации, с которыми маршал должен был произнести текст.

**С**амые интересные пометки: «тише, суровее» - на словах

«Четыре года назад немецко-фашистские полчища разбойничьи напали на нашу страну». «Громче, с нарастанием» - на жирно подчеркнутой фразе «Красная Армия под водительством своего гениального полководца перешла в решительное наступление». А вот «тише, проникновеннее» - начиная с предложения «Победу мы завоевали ценой тяжелых жертв».

## Сколько было парадов Победы?

Эпохальных парадов в 1945 году было четыре. Первым по значимости является Парад Победы 24 июня 1945 года на Красной площади в Москве.

**Е**ще три парада были посвящены окончанию Великой Отечественной войны и победе объединенных наций во Второй мировой, разгрому гитлеровской Германии и императорской Японии.

Парад советских войск в Берлине состоялся 4 мая 1945 года у Бран-

денбургских ворот, принимал его военный комендант Берлина генерал Н. Берзарин.

Парад Победы союзных войск в Берлине устроили 7 сентября 1945 года. Это было предложение Жукова после московского Парада Победы. От каждой союзной нации участвовали сводный полк в одну тысячу человек и бронетанковые части.

Парад советских войск в Харбине 16 сентября 1945 года напомнил первый парад в Берлине - наши воины шли в полевой форме.

## Вражеские штандарты

Все видели кадры, как к подножию Мавзолея бросают фашистские знамена.

**Н**о любопытно, что 200 знамен и штандартов разгромленных немецких частей бойцы несли в перчатках, подчеркивая этим, что

даже в руки древки штандартов брать омерзительно. И бросали на специальный помост, чтобы они не коснулись мостовой Красной площади. Первым швырнули личный штандарт Гитлера, последним - знамя армии Власова. Вечером того же дня помост и все перчатки были сожжены.

# Сотвори самого себя

Чаще всего мы говорим как о кумирах о людях, достойных глубочайшего уважения – сотворивших самих себя. Это утверждение в полной мере справедливо по отношению к человеку, чье имя не просто известно в нашем городе, регионе – мы гордимся, что вот уже третий десяток лет Екатеринбургский цирк возглавляет Анатолий Павлович Марчевский.

## Клоун-директор лучше, чем директор-клоун

Такое везение редко, но случается. Уникальное здание цирка в городе было, а вот представления на его арене оставляли желать лучшего. В эту лихую пору – на дворе был 1994-й год – директором-художественным руководителем Екатеринбургского государственного цирка был назначен А.П. Марчевский. «Ты не переживай, – говорил ему Юрий Владимирович Никулин. – И гордись тем, что у нас в стране только два клоуна стали директорами цирков: ты да я. Умные люди понимают, что лучше клоун-директор, чем директор-клоун».

## «Оскар»... за клоунаду

А началось все с циркового кружка при Дворце культуры, в котором всему учили всерьез: и акробатике, и эквилибристике, и жонглированию. Однажды Толя вышел на сцену как клоун – этот день и стал одним из решающих в его артистической судьбе.

В столичном цирковом училище, где на одно место претендовали 150 человек, парнишка из небольшого городка Свердловск Луганской области покорила приемную комиссию не только разносторонностью своих цирковых умений, но и невероятным обаянием. В 1970 году он закончил с отличием государственное училище циркового и эстрадного искусства, а уже через 6 лет в Париже Марчевский первым среди советских исполнителей был награжден медалью Сержа Вебера как лучший комический актер года. До него она никому из советских артистов не вручалась.

В 1977 году в Брюсселе удостоен высшей награды Королевского цирка Бельгии «Оскар». Победителя определяет специальный прибор – аплодисментометр, среди клоунов к тому времени он был вручен в 1956 году О. Попову.

Кумирами Марчевского были Юрий Никулин и Леонид Енгибаров. Он понимал: быть похожим на них – это значит владеть многими жанрами и обладать магическим умением устанавливать такой контакт со зрителем, чтобы



публика не отводила от клоуна взгляд. Но осознавал и другое: клоунов много, а помнят лучших – тех, кто создал историю мировой клоунады. Клоун всегда отражает свое время.

## Клоун с весной в сердце

Марчевский сумел создать собственный, ни на кого не похожий, современный образ клоуна – умного, находчивого, необыкновенно обаятельного, виртуозно исполняющего сложные трюки. Он выходил на встречу со зрителем, чтобы сказать, что человек может всё, жизнь прекрасна, добро торжествует.

На первых зарубежных гастролях Марчевский понял, каково это – рассмешить 7 тысяч зрителей, которые ждут привычного Рыжего с привычными шутками, а появляется современный парень в майке в цветочек, с открытым лицом и с репризами, несущими философскую нагрузку. За два месяца гастролей в Париже вышло более 100 рецензий! Газеты пестрели заголовками «Наследник Чарли Чаплина», «Клоун-Бомба», «Клоун с весной в сердце»...

В Южной Америке гастроли советского цирка совпали с концертами Майкла Джексона. Газеты наперебой писали о звездах из России и Америки. Если к Майклу подойти было невозможно, открытость русского клоуна поражала. Полной неожиданностью для зрителей стала реприза «Цветок», в которой на манеж выбегала девочка с цветком. Это было так трогательно, что к концу гастролей на арену устремлялись толпы ребятишек с цветами. А в день прощания с удивительным русским артистом зрители преподнесли Марчевскому огромное сердце из гвоздик – это было признание в любви.

## «Работаю не ради наград»

Большую популярность принесла Анатолию Марчевскому главная роль в 2-серийном фильме «Клоун» (1980 г.) по повести В. Драгунского. Партнерами по съемочной площадке были замечательные актеры: Н. Варлей, Р. Быкова, Ю. Каморный... Анатолий Павлович с благодарностью

ление принесло нам всем Победу и Жизнь. К 60-летию Победы мы делали спектакль «Салют Победы!». Это мой долг, моя благодарность старшему поколению».

Когда 10 лет назад на здании цирка появилась афиша «Салют Победы!», у многих это вызвало недоумение: как на святую тему можно говорить языком циркового искусства? Однако спектакль стал огромной творческой удачей сценариста и режиссера-постановщика Марчевского и его коллег.

Марчевский и обратился к В.В. Путину с просьбой отнести их к категории детских театров, ведь цирк – самое демократичное искусство, которое не знает возрастных границ. Президент подумал и сказал: «Считаю, ни у кого возражений не будет?». Проголосовали единогласно.

Прагматизм, деловая хватка серьезного руководителя не мешают Анатолию Павловичу оставаться романтиком – правда, претворяющим свои мечты в реальность. С другом и коллегой Александром Калмыковым, заместителем генерального директора компании «РОСГОСЦИРК», они решили впервые за



Даже молодые зрители выходили с повлажненными глазами – спектакль разбудил в их душах добро.

## Цирк, театр и уютный дом

В программе «Здравствуй, клоун!» Марчевский осуществил свою мечту – создал сольный клоунский спектакль. Его Рыжий не унижал собственного достоинства, не был персонажем, вызывающим сочувствие. Он был герой спектакля. С этим блестящим, праздничным Рыжим Анатолий Павлович отработал 20 лет! В манеже час сорок – и никакие другие номера!

Спектакли стали фирменным знаком нашего цирка, который уже два десятка лет занимает 1-е место среди цирков Российской государственной цирковой компании. «Салют Победы!», «Карлсон в цирке», «Волшебный бал Золушки», «Бременские музыканты» и другие – чем не театральные репертуар!

Правда, бюджетное финансирование цирка категорически отсутствует: в этом вопросе цирки – беспризорики. Вся надежда – на менеджерский талант директора. Наш любимый цирк – это дом, в котором есть хозяин. Доказательство тому – техническое оснащение, удобные кресла для зрителей, жилищные условия для артистов – и людей, и зверей, многое другое.

Отстаивать интересы коллег и зрителей А.П. Марчевскому приходилось на самом высоком уровне. На одном из заседаний совета по культуре и искусству при Президенте России принималась программа «Культура и дети». Речь шла о детских театрах и организации детского досуга, настроенного на позитивное восприятие мира. Было сказано: детские организации не подлежат приватизации и реперофильрованию.

А как быть с цирками? А.П.

всю историю мирового цирка организовать в Екатеринбурге Всемирный фестиваль клоунов. У российского зрителя появилась возможность познакомиться с культурой, национальной традицией и разнообразием клоунады разных стран.

Фестиваль в Екатеринбурге стал традиционным. Именитые мастера клоунады считают, что быть его участником престижно.

## Его мечты – наш праздник

Народный артист РСФСР А.П. Марчевский, удостоенный в 2008 году звания «Почетный гражданин города Екатеринбурга», принадлежит к славной когорте людей, имя которым – просветители. С 1993 года и до момента закрытия в 2003 году он являлся организатором и ведущим передачи «Все любят цирк». В 1996 году при Екатеринбургском цирке организована детская эстрадно-цирковая студия «Арлекино». В 2006-м открыта Детская студия воздушной гимнастики и акробатики. С 1995 года проводится фестиваль детского эстрадно-циркового искусства «Цирк нашего детства». Более 150 детей ежегодно приходят на занятия, где их учат тому, что цирк – это искусство без дублеров, что за минутами яркого выступления – долгие тренировки, сложность гастрольной жизни. И это подрастающее поколение – достойная смена именитым мастерам.

О чем сегодня мечтает Анатолий Павлович? Об этом мы наверняка узнаем в недалеком будущем, ведь все его мечты становятся достоянием нашего города, праздником для тех, кто любит цирк. Мы же хотим пожелать ему, несмотря на пенсионное удостоверение, чувствовать себя по-прежнему 30-летним!

Людмила Овчинникова



### Читатели пишут

**ЗДРАВСТВУЙТЕ**, уважаемые сотрудники газеты «Пенсионер»! Мы с женой – пенсионеры, очень любим вашу газету. Читаем, как говорится, от корки до корки. Полезнейшая газета. Честно говоря, предпочитаем ее всем другим, так как в ней находим ответы на все интересующие нас вопросы.

С уважением, семья Рвачевых, г. Екатеринбург

**УВАЖАЕМАЯ** редакция газеты «Пенсионер»! Я – ваш новый подписчик. Очень довольна газетой – интересной и содержательной. Желаю вам успешной работы и процветания. Надеюсь на длительное общение и думаю, что не разочаруете.

Галина Майстренко, с. Поташка, Артинский район

**ВЫРАЖАЮ** благодарность за чуткое внимание к нам, пенсионерам. Газета нравится. Можно многое узнать о том, как живут люди преклонного возраста. Больших успехов в вашей кропотливой работе.

А. Фокин, г. Красноуральск

**ЗДРАВСТВУЙТЕ**, дорогая редакция газеты «Пенсионер»! Передаю вам слова благодарности за ваше внимание к нам, пожилым людям. Всем вам большого счастья, крепкого здоровья, благополучия в семьях, успехов в вашем благородном деле. Мирного вам неба над головой.

Ваша постоянная читательница Валентина Рыжкова, п. Ключевск, г. Березовский

**ДОРОГИЕ** наши труженики газеты «Пенсионер»! Она – самая главная для нас, стариков. Мы здесь учимся и лечимся, все обиды можем высказать. Дай Бог всем доброго здоровья на много-много лет вперед, успехов и на работе, и дома. Низкий вам поклон от стариков.

У. Зудова, д. Матвеево, Пригородный район

**ЗДРАВСТВУЙТЕ**, дорогие друзья – все сотрудники нашей любимой газеты «Пенсионер»! Я газету выписываю уже 5 лет, жду ее с нетерпением. Когда получу, прочитываю от первой до последней страницы. Сколько в ней интересного, нужного, можно узнать столько информации обо всем, что нужно нам, пенсионерам. Оказываете помощь там, где можете это сделать. Вот и нам помогли: у нас больше двух лет молчал телефон, и после моего обращения к вам за помощью он заработал. Огромное вам спасибо!

Светлана Вязьмина, с. Малобрусанское, Белоярский р-н

**ГАЗЕТУ** «Пенсионер» я выписываю давно. Пока живу, буду выписывать свою любимую газету. Мне все в ней нравится, я пользуюсь многими рецептами для здоровья и советами для огорода. Большое спасибо вам, всего самого доброго, прекрасного в жизни.

Валентина Легаева, п. Сарга, Шалинский район

**ТРЕТИЙ** год выписываю газету и жалею, что не выписывала ее раньше. Узнаю много нового и полезного для себя. Желаю всем крепкого здоровья, счастья.

Т. Скорюпина, г. Серов

## С тобой я неизменно...

Газета «Пенсионер» – это клуб по интересам для пенсионеров, где можно найти добрые советы и хороших друзей. Кто читает – знает. На газету «Пенсионер» можно подписаться:

- 1) в любом почтовом отделении по каталогу «Почта России»;
- 2) через Интернет на сайте: VIPISHI.RU



Л. Фадеева, ст. Лопатково, Ирбитский район

Я – пенсионерка, а ты – «Пенсионер», Поэтому пойдем друг друга с полуслова.

Я выбрала тебя, другим подав пример, – Газету самую толковую. Ты разберешься,

что к чему, Поможешь нам решить проблемы,

Подскажешь, как лечить хандру

И даже как лепить пельмени.

А человеку нужен друг, Чтоб мог понять и поддержать.

«Пенсионер», с тобой я неизменно,

Других не стану выбирать.

Для участия в розыгрыше призов нужно заполнить купон и отослать в редакцию вместе с копией подписной квитанции на второе полугодие 2015 года!

ФИО \_\_\_\_\_  
 Дата рождения \_\_\_\_\_  
 Адрес, телефон \_\_\_\_\_

Министерство связи		"Роспечать"									
АБОНЕМЕНТ на газету		53840 (индекс издания)									
Пенсионер		Кол-во комплект 1									
(наименование издания)											
на 2015 год по месяцам:											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда		(почтовый индекс)		(адрес)							
Кому				(фамилия, инициалы)							

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА		на газету		53840 (индекс издания)							
ПВ		место		ли-тер							
Пенсионер											
(наименование издания)											
СТОИ-мость		подписки пере-адресовки		Количество комплектов: 1							
на 2015 год по месяцам:											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда		(почтовый индекс)		(адрес)							
Кому						(фамилия, инициалы)					

### Где оформить подписку?

По вопросам оформления подписки вы можете обращаться в отделы подписки своих почтамтов:

Алапаевский почтамт: 8 (34346) 2-70-85  
 Асбестовский почтамт: 8 (34365) 2-25-61  
 Ирбитский почтамт: 8 (34355) 3-76-17  
 Камышловский почтамт: 8 (34375) 2-38-08  
 Краснотурьинский почтамт: 8 (34383) 3-10-60  
 Красноуфимский почтамт: 8 (34394) 2-07-92  
 Лесной почтамт: 8 (34341) 2-39-35  
 Новоуральский почтамт: 8 (34370) 2-03-71  
 Нижнетагильский почтамт: 8 (3435) 25-05-10  
 Первоуральский почтамт: 8 (34396) 6-05-53  
 Серовский почтамт: 8 (34385) 7-16-55  
 Талицкий почтамт: 8 (34371) 2-27-00  
 Екатеринбургский почтамт: 8 (343) 371-00-27

## По вашей просьбе

Здравствуй, дорогая редакция. Пишет вам пенсионерка Ольга Алексеевна Виноградова. Мне 79 лет, проживаю в с. Бруснятское Белоярского района. Я бы хотела, чтобы вы напечатали песни: «Под окном черемуха колышется», «Когда б имел золотые горы».

*Под окном черемуха колышется*

Под окном черемуха колышется,  
 Распуская лепестки свои,  
 За рекой знакомый голос слышится,  
 Да поют всю ночь соловьи!  
 За рекой знакомый голос слышится,  
 Да поют всю ночь соловьи!

Ой, ты, песня, песня соловьиная,  
 До чего ж ты за душу берешь,  
 Ведь к любви ведёт дорожка длинная,  
 Чуть отстанешь, больше не найдешь!

А найдешь, от счастья не надыхнешься,  
 От хорошей, от большой любви,  
 Пусть тогда черемуха колышется  
 И поют всю ночь соловьи!



*Когда б имел золотые горы*

«Когда б имел золотые горы  
 И реки, полные вина,  
 Все отдал бы за ласки, взоры,  
 Чтоб ты владела мной одна.

Не упрекай несправедливо,  
 Скажи всю правду ты отцу.  
 Тогда свободно и счастливо  
 С молитвой ты пойдешь к венцу.

Ах, нет, твою, голубка, руку  
 Просил я у него не раз.  
 Но он не понял мою муку  
 И дал жестокий мне отказ.

Спроси у сердца ты совета,  
 Страданьем тронута моим.  
 И веря святости обета,  
 Беги с возлюбленным своим».

«Ну как же, милый, я покину  
 Семью родную и страну?  
 Ведь ты заедешь на чужбину  
 И бросишь там меня одну»

Умчались мы в страну чужую  
 А через год он изменил  
 Забыл и клятву роковую,  
 Когда дружную полюбил.

А мне сказал, стыдясь измены:  
 «Ступай обратно в дом отца.  
 Оставь, Мария, мои стены!» -  
 И проводил меня с крыльца.

«За ласки, речи огневые  
 Я награжу тебя конем.  
 Уздечку, хлыстик золотые,  
 Седельце шито жемчугом».



# Я победила!

лась и выходила из трамвая, как переходила проезжую часть, как открыла двери... ничего! Дома она села на диван и просидела без движения до утра, благо муж был на дежурстве. Утром она заварила крепкого чая, практически вдохнула в себя

ятельность, но, узнав о цене необходимых обследований, казалось, быстро остыли - взять такие деньги было негде. Правда, это только так казалось. Они цеплялись за любую возможность, в поисках варианта спасения матери стучали в тысячи дверей. Правда, ей об этом не рассказывали. Но мать всё и обо всём прекрасно знала. Ведь и город-миллионник, по сути, - большая деревня, где спрятаться трудно. Знала и гордилась детьми.

всякого «почти». Но всё изменилось до неузнаваемости. Вначале они с сыном перерыли Интернет в поисках способа недорогого лечения. Такой вариант удалось подобрать лишь после совета хорошего доктора, дальнего родственника армейского друга мужа. Потом они нашли работавшего в газете общественника, который помог ей попасть на обследование и лечение в рамках квот на высокотехнологичное лечение. Картина получилась несколько иная, особенно в части сроков наступления тяжёлых последствий. Роль мелкой моторики рук оказалась очень значительной в приостановке процесса.

ещё столько же рецептов вареников. Она решила лепить их на продажу. Дети купили два холодильника. Расхвалили мамину продукцию в социальных сетях в Интернете, рекламировали пельмени среди знакомых, друзей и коллег по работе, сами покупали постоянно, говоря, что берут для знакомых. А потом дело пошло...

Это был приговор без всякого «почти». Но прошло более семи лет, когда уже забывший свою пациентку доктор вдруг увидел её по телевизору. Её саму и её мини-бизнес показывали как пример успешного предпринимательства. Увидел и сначала не узнал. Бодрая, с ясными, живыми, блестящими глазами, она с удовольствием рассказывала о своем деле, где трудились ещё несколько женщин. Они показались доктору немного странными. Вслушавшись в передачу, врач вдруг понял, в чём дело. Оказалось, в дружной команде работают женщины с диагнозами, которые звучали в его глазах как приговор без всякого там «почти»...

Андрей Сальников

Это был приговор без всякого «почти». Врач, не глядя ей в глаза, сказал: «Сделать ничего нельзя, мозг будет медленно умирать. Если вы постараетесь развивать мелкую моторику рук, то есть надежда на затягивание процесса, который может растянуться на годы...»

Как она шла домой, она не помнила. Как сяди-



его терпкую горечь, посидела ещё немного, взяла сотовый телефон и по очереди набрала мужа, дочь и сына...

Это был приговор без всякого «почти». Дочь и сын вначале развили бурную де-

Муж пропал из дома на неделю, а затем принёс двести тысяч рублей, положил на тумбочку и тихо сказал: «Всё, что смог, извини...» Она со слезами на глазах обняла его и прошептала: «Спасибо, родной, я знаю. Ты меня никогда не подводил. Я так тебе благодарна...» Обняв его и задохнувшись от нахлынувшей нежности, она вдруг застеснялась своей слабости.

Это был приговор без

Всё же те двести тысяч разошлись до неприличия быстро. Тогда она приняла решение: пенсии её и мужа, помощи всей семье не хватит на продолжительную борьбу с болезнью, значит, она станет зарабатывать самостоятельно. «Сколько моего труда и упорства хватит, столько и проживу», - заявила она родне. С детства она знала десятки рецептов пельменей,

## Санаторий-профилакторий «РОДНИЧОК»

с большим уважением и благодарностью поздравляет всех ветеранов и участников Великой Отечественной войны, а также всех, кого этот праздник не оставляет равнодушным, с юбилейной 70-й датой Победы! Мы очень рады видеть вас в нашем уютном, с внимательным персоналом к каждому, учреждении. У нас вы получите за приемлемую цену качественное лечение!

ТАКЖЕ ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ ОТДЕЛЬНЫЕ ВИДЫ УСЛУГ:

**Водные процедуры:** ванны (йодобромная, скипидарная, сероводородная, нафталановая, с солью Мертвого моря, жемчужная), души (циркулярный, восходящий, лечебный душ Шарко), подводный душ-массаж.

**Механический массаж:** на аппаратах Ормед-профилактик и Нуга-Бест.

**Ручной массаж:** головы, шейно-воротниковой зоны, спины, поясницы, живота, верхних и нижних конечностей, грудной клетки, стоп, общих.

**Вакуумный массаж:** шейно-воротниковой зоны, спины, бедер.

**Электросветолечение:** магнитотерапия; магнитолазерная терапия; гальванизация; электрофорез; дарсонвализация местная; УВЧ-терапия; КВЧ-терапия; СВЧ-терапия; СМТ-терапия; электростимуляция; ДДТ-терапия; фонофорез; 4-камерная гальваническая ванна; УФО; электросон; кавитар; магнитотурботрон; биорезонансная диагностика; сухая углекислая ванна.

**СПА-процедуры:** различные виды обертываний, скрабы для тела, маски для лица, кедровая бочка.

**Озонотерапия**

**Гирудотерапия**

**Мониторное очищение кишечника**

**Грязелечение**

**Озокеритолечение**

**Спелеотерапия**

**Диагностика:** • фиброгастроскопия • фиброколоноскопия • ректороманоскопия

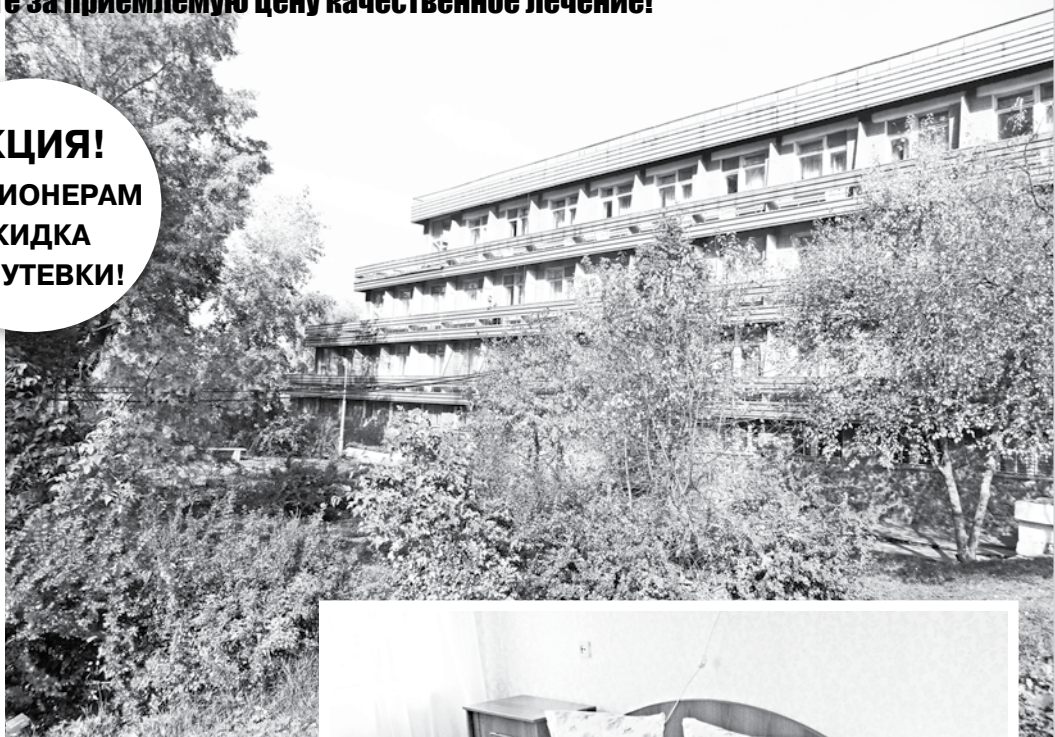
• УЗИ брюшной полости, органов малого таза, молочных желез, почек, щитовидной железы.

ВЕДУТ ПРИЕМ КВАЛИФИЦИРОВАННЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ:

ГИНЕКОЛОГ, НЕВРОЛОГ, УРОЛОГ, НЕФРОЛОГ, ПРОКТОЛОГ, ТРАВМАТОЛОГ-ОРТОПЕД.

Проводится забор анализов крови, мочи, урогенитальных мазков (большой перечень исследований).

АКЦИЯ!  
ПЕНСИОНЕРАМ  
СКИДКА  
НА ПУТЕВКИ!



Лич. № 10-66-01-00 3044 от 4.12.2014 г. Реклама

Запись на путевки по телефону (34397) 2-62-85. Запись на процедуры по телефону (34397) 2-63-58. Мы ждем вас по адресу: Свердловская область, г. Ревда, ул. Чехова, 55

www.revda-rodnik.ru

# Вкусненького хочется!

Давайте порадуем себя чем-нибудь вкусненьким, не сложным в приготовлении!

## Скумбрия в микроволновке

**Ингредиенты:** свежая скумбрия – 1 штука; соус соевый – 5 ст. ложек (3 ложки – для пропитки рыбы, 2 – на соус); свежий корень имбиря – 4 г (пара ломтиков); половинка свежего лимона; набор «Приправа для рыбы» – 0,5 ч. ложки; перец черный молотый, соль – по вкусу.

Очищаем рыбу – отрезаем голову, удаляем внутренности, плавники. Промываем скумбрию под проточной холодной водой. Обсушиваем салфеткой. Если рыба крупная (не влезет в микроволновую печь), разрезаем ее пополам.

Укладываем рыбу в большую тарелку, поливаем соевым соусом, переворачиваем. Обмакиваем рыбу в соусе с другой стороны и оставляем ненадолго пропитываться.



Готовим соус, в котором будет выпекаться скумбрия. В небольшую мисочку выдавливаем сок четверти лимона, добавляем соевый соус, всыпаем приправу для рыбы. Размешиваем. Можно немного посолить. Но если соевый соус достаточно соленый, то соль не используем.

Корень имбиря промываем, срезаем 4-5 тонких ломтиков. Оставшуюся часть лимона режем также ломтиками.

Рыбу обмазываем приготовленным соусом, ломтики лимона кладем в брюшко рыбы и сверху нее. Пару кусочков имбиря также кладем поверх рыбы. Можно полить рыбу оставшимся соусом. Перекладываем скумбрию в керамическую или стеклянную форму для выпекания. Форму нужно накрыть крышкой или большой тарелкой.

Ставим в микроволновку минут на 7-10. Затем проверяем, если не приготовилась, ставим рыбу назад. Если скумбрия большая, то вам понадобится на приготовление на пару минут больше.

## Перловая каша с грибами

**Ингредиенты:** перловая крупа – 1,5 стакана, грибы – 400 г, лук репчатый – 2-3 шт., растительное масло – 30 г,

соль – 0,5 ст. ложки (по вкусу), петрушка – по вкусу.

Перловую крупу хорошо промыть. Очистить и помыть лук репчатый. Нарезать кубиками. Помыть и нарезать шампиньоны. Разогреть сковороду, налить растительное масло. Обжарить на самом большом огне грибы, помешивая, 2-3 минуты. Грибы выложить в другую посуду. В растительное масло выложить лук. Обжарить помешивая, 1-2 минуты. За-



тем добавить перловую крупу. Обжаривать все время, помешивая, пока крупа не станет золотистого цвета. Добавить грибы, посолить и все хорошо перемешать. Выложить кашу в горшочки.

Залить кашу кипятком (или бульоном) так, чтобы жидкость поднималась над крупой на 2-2,5 см.

Горшочки поставить на среднюю полку в холодную духовку. Запекать кашу перловую с гри-

бами 20 минут при температуре 230-240 градусов. Затем температуру убавить до 160-170 градусов. Томить кашу еще 60-70 минут.



## Суп картофельный с кукурузой

**Ингредиенты:** бульон (или вода) – 2,5 л, картофель – 600-700 г, кукуруза консервированная с отваром – 650-700 г, лук репчатый – 100-125 г, морковь – 100 г, корень петрушки – 75 г или корень сельдерея – 75 г, масло сливочное – 2-3 ст. ложки, соль – 1 ст. ложка (по вкусу), специи – 0,25 ч. ложки (по вкусу), зелень – 0,5 пучка (по вкусу).



Картофель очистить, вымыть, нарезать крупными кубиками или на 4-6 частей. Поставить на огонь кастрюлю с бульоном (или водой), вскипятить. Очистить, вымыть лук, морковь и корень петрушки (или сельдерея). Нарезать соломкой. Разогреть сковороду, выложить сливочное масло, растопить. В горячее масло выложить подготовленные овощи. Пассеровать на среднем огне, помешивая, до полуготовности (2-3 минуты). Затем добавить пассерованные до полуготовности репчатый лук, морковь, петрушку (корень) и продолжать варку 5-10 минут. Открыть баночку консервированной кукурузы, добавить соль, специи. Варить суп с кукурузой на самом маленьком огне под крышкой 10-15 минут.

При подаче посыпать суп мелко нарезанной зеленью.

<http://namenu.ru>

## Лечим трещины на пятках

Трещины на пятках появляются по следующим причинам: грибковая инфекция; пересушенная кожа, которая легко растрескивается; неправильный уход за ногами.

**Сухая кожа на пятках – это следствие:**

- замедленного обмена веществ. Причины – возраст (после 40 лет обмен веществ замедляется, состояние кожи ухудшается), хронические заболевания (гастрит, сахарный диабет, ожирение), нехватка витаминов в питании;

- повышенное образование рогового слоя на пятках может быть связано с хождением босиком или в неудобных шлепанцах, которые постоянно хлопают по пяткам.

Вылечить пятки помогут народные средства. Если причина в грибковой инфекции, то желательно применять средства с добавлением уксуса. Если болезнь вызвана сухостью кожи, то помогут средства с добавлением меда, лекарственных трав, картофельные компрессы.

### Медовая лепешка

Замесить тесто из 1 ст. ложки меда и 2 ст. ложек муки. Разделить на 2 части. На ночь попарить ноги 10-15 минут, вытереть, на каждую пятку положить медовую лепешку, обмотать полиэтиленом и бинтом. Надеть носки. Утром снять, помыть ноги, лепешки скатать в шарик до

следующего вечера. Делать процедуру 5-6 дней подряд. Сойдет вся старая загрубевшая кожа.

### Глицерин и уксус

Это популярное средство эффективно лечит трещины на пятках, пальцах ног. Купить в аптеке пузырек глицерина, долить его доверху уксусом. Утром смазать составом пятки, пальцы ног. Затем надеть носки. Через два дня огрубевшая, потрескавшаяся кожа станет мягкой.

### Мазь из желтка

Смешать 1 желток, 1 ст. ложку растительного масла, 1 ч. ложку уксуса. После ножной ванночки нанести смесь на пятки, надеть полиэтиленовые пакеты и носки. Утром всё смыть и обработать пемзой. Через 2-3 процедуры ступни станут гладкими.

### Капустный компресс

Надо распарить ноги, дать им высохнуть, затем смазать медом, обернуть полиэтиленовым пакетом и бинтом на всю ночь. Процедуру повторить 5-7 раз.

### Ванночки из крапивы

На 1 литр кипятка – 2 ст. ложки крапивы. Парить в этом растворе ноги, затем смазать кремом или жиром, сделать легкий массаж. Вместо крапивы можно взять крахмал – 2 ст. ложки на 1 литр воды.

<http://narrecepti.ru>

## Самый перспективный вклад – в здоровье

**Десятки жителей Свердловской области уже внесли свой вклад в строительство новой здравницы, которая скоро появится в природном парке «Вязовая роща».**

Идея создания нового курорта на геотермальных источниках в окрестностях Ирбита возникла в компании «РостУралСтрой» – одном из ведущих застройщиков Свердловской области. Компания исправно работает на рынке недвижимости с 2004 года и зарекомендовала себя в качестве ответственного и добросовестного застройщика.

Сегодня воплощение проекта «Вязовая роща» в жизнь идет полным ходом: проектный этап уже завершен, начались монтажные работы, оформлены необходимые документы.

Уникальность проекта в том, что новый туристический загородный комплекс возводится методом народных инвестиций. В условиях нестабильной экономической ситуации уральцы все чаще задаются вопросом: как сохранить, а по возможности и приумножить свои сбережения? Эксперты давно пришли к единому мнению – самым надежным и безопасным способом остается вложение в недвижимость.

С недавнего времени у жителей Екатеринбурга и области появилась возможность инвестировать в недвижимость не очень крупные суммы. Потребительское общество ENSO Industry, созданное на базе компании «РостУралСтрой», помогает любому желающему вложить деньги не в целые помещения, а в отдельные квадратные метры. Причем, уральцы могут инвестировать как в готовый коммерче-

ский объект, так и в его строительство.

Именно так и строится здравница «Вязовая роща»: многие жители области уже вложили в проект свободные средства. Минимальные вложения для них составили всего 20 тысяч рублей. А выгода – до 32,25 % годовых от суммы первоначального взноса. Гарантией своевременных выплат служат: доходы компании «РостУралСтрой», залог недвижимости, принадлежащей строительной компании, и денежные потоки от сдачи этой недвижимости в аренду. Помимо этого министерство инвестиций и развития Свердловской области настоятельно рекомендует проект «Вязовая роща» к включению в федеральную программу «Самоцветное кольцо Урала».

В итоге в начале 2016 года в окрестностях Ирбита появится первая очередь замечательного туристического комплекса «Вязовая роща».

Вложения будущих клиентов здравницы остаются защищенными, а доходы – стабильными. Подтверждением этому служит тот факт, что это далеко не первый подобный успешный опыт. Раньше по этой же схеме были построены торговые комплексы в городах Ирбит, Каменск-Уральский, Красноуфимск и Златоуст, которые по сегодняшний день приносят инвестиционный доход клиентам компании ENSO Industry.

Первые проценты «народным инвесторам» по проекту «Вязовая роща» уже выплачены 5 марта и 5 апреля, инвестиционный проект продолжается.

Наверняка и вы решите приумножить свои сбережения, внося вклад в самое ценное – здоровье. Уточнить детали инвестирования, по-

знакомиться со всеми документами: проектной декларацией, сведениями о государственной регистрации права аренды – можно в потребительском обществе содействия на рынке недвижимости ENSO Industry по адресу:

г. Екатеринбург, ул. Белинского, 83, оф. 17/07; телефон/факс: 8 (343) 286-23-21; [www.ensoin.com](http://www.ensoin.com)

ОГРН 1146671012773 ИНН 6671452398 Реклама



# Сосновый рай уральской земли

Девяностые годы для любого жителя нашей страны были сложным испытанием, в том числе, и для здоровья. Вот и я из-за рваного рабочего графика, повышенного нервного напряжения к своему «сороковнику» заработал остеохондроз, холецистит и ещё так, по мелочи.

Тут-то и вспомнились слова мамы о том, что если бы отец не ездил на курорты, не дожил бы и до 50. «Пора заняться своим здоровьем», - решил я. Опыта в санаторном отдыхе у меня не было, поэтому было всё равно, куда поехать. Я рассчитывал получить оздоровление, общение с природой - в общем, отдохнуть. Прикинул свои финансовые возможности и остановил выбор на санатории «Самоцвет».

Весна - не самое популярное время для полноценного отдыха на природе, но я несколько не пожалел, что выбрал это время года. Отдыхающих было меньше, чем зимой или летом, но из-за работы, связанной с постоянным общением с людьми, требовалось именно побыть в тишине. В первый же день я был оглушен тишиной:

ничего рядом не звенело, не гудело, не ездило. А какой там сосновый бор! Этот лес - олицетворение девственной, здоровой природы. Вступаешь в него и чувствуешь, как он тебя обнимает своей энергией.

Самое ценное из лечебных процедур в «Самоцвете» - это грязь. После пребывания на этом курорте остеохондроз не напоминал о себе полгода. После первого посещения «Самоцвета» в 1999-м

году я бывал там много раз. Особенно приятно стало в нем отдыхать после капитального ремонта и смены руководства. Сервис поднялся на уровень известных российских курортов. Увеличился перечень предлагаемых лечебных процедур. Вкусное и разнообразное питание в столовой.

Кто-то привык ездить на курорты Кавказа, в другие традиционные места отдыха россиян, но не забывайте, что с возрастом всё сложнее привыкать к иному климату, да и дорога приводит к излишним затратам времени и денег. Поэтому рекомендую вам отдыхать недалеко от дома, в таких местах, как санаторий «Самоцвет».

**Иван Шихов, редактор газеты «Пенсионер»**



## На курортах «Самоцвет» и «Нижние Серги» СЕЗОН ВЫГОДНЫХ ЦЕН!



**скидка 20%**  
по пенсионному удостоверению\*

**287-52-52**

\*время проведения акции ограничено

На правах рекламы

### ВНИМАНИЕ! БОЛЬШАЯ АКЦИЯ РАСПРОДАЖА ОТ КОМПАНИИ «НАРОДНАЯ ТЕХНИКА - ТОВАРЫ ПОЧТОЙ» ОТЛИЧНОЕ КАЧЕСТВО И СУПЕРСКИДКИ!

**ТОНОМЕТР АВТОМАТИЧЕСКИЙ**  
Для измерения артериального давления, сердечных ударов в минуту. Память на предыдущие измерения. Надежен в работе, в приборе применяются современные, суперточные микро-схемы.  
**ТОНОМЕТР НА ПРЕДПЛЕЧЬЕ ЦЕНА 1000 руб.**  
**ТОНОМЕТР НА ЗАПЯСТЬЕ ЦЕНА 1200 руб.**  
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

**КОСТЮМ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ**  
Позволяет сбросить до 7-10 кг. лишнего веса в месяц. Для этого необходимо надеть чудо костюм и походить в нем дома, хотя бы 30 минут в день. Костюм с эффектом сауны, поможет избавиться от лишнего веса без изнурительных диет и тяжелых физических нагрузок.  
**ЦЕНА 1020 руб. 690 руб.**

**СУПЕРТЕЛЕФОН**  
Супертелефон на 2 SIM-карты, гнезда под две карты памяти. Диктофон, FM-радио прямо через динамик телефона, видеоигры, электронная книга, фонарик, MP3 аудио и MP4 видеоплеер, видеокамера.  
**ЦЕНА 3200 руб. 1200 руб.**

**УНИВЕРСАЛЬНАЯ СУПЕРЗАРЯДКА**  
Для всех типов мобильных телефонов, видеокамер, фотоаппаратов, планшетов и др. электроники. Заряжает как от сети 220V, так и от разъема USB персонального компьютера. В комплекте переходник для зарядки от прикуривателя автомобиля.  
**ЦЕНА 720 руб. 590 руб.**

**ГОЛЬФЫ АНТИВАРИКОЗНЫЕ**  
Изготовлены по новейшей технологии с применением молекулярных вибронитей, благодаря чему используются для профилактики варикозного расширения вен. Отлично снимают боль, отеки, воспаление, улучшают кровообращение в ногах, обладают тонизирующим действием, производят неощутимый, но постоянный массаж ног.  
**ЦЕНА 320 руб. 190 руб.**

**ЭЛЕКТРОННЫЕ ЧАСЫ С СОЛНЕЧНОЙ БАТАРЕЙКОЙ**  
Первые в мире часы, которые не требуют постоянной замены батареек. Работают от света, энергия, накопленная за день сохраняется в специальном микроаккумуляторе внутри корпуса часов. Часы с крупными цифрами, бегущей строкой, имеют три режима будильника, автоматический календарь, секундомер, трехцветную подсветку, в ударопрочном металлическом влагопроницаемом корпусе. Солнечная батарея на корпусе обеспечивает пожизненную гарантию безупречной работе часов.  
**ЦЕНА 1200 руб. 820 руб.**

**МИНИ-КОНДИЦИОНЕР В КАРМАНЕ**  
Маленький и удобный для охлаждения воздуха небольших помещений, походных палаток, автомобилей. Размером с электробритву, работает от пальчиковых батареек. Прекрасный подарок к Новому году для охотников, рыболовов, дачников, походников, автомобилистов.  
**ЦЕНА 3500 руб. 1200 руб.**

**ТЕРМОНОСКИ** Незаменимы в холодное время года, осенью, зимой. Изготовлены из натуральных материалов с применением современных технологий в производстве термоткани. В несколько раз лучше удерживают тепло, обеспечивают дыхание кожи ног исключая потливость. Отлично согревают ноги даже в самый сильный мороз.  
**ЦЕНА 740 руб. 360 руб.**

**ЛАМПА НА СОЛНЕЧНОЙ БАТАРЕЕ**  
Лампа аккумуляторная светодиодная, 4V, 7 часов непрерывной работы, два режима свечения 1 полный 70 Ватт, 2 - экономный 35 Ватт. Зарядка от солнечной батареи выход 7,5 В. Лампа имеет крепление - крючок. Время зарядки при естественном освещении 6 часов. Солнечную батарею можно использовать через переходник для зарядки мобильного телефона.  
**ЦЕНА 720 руб. 590 руб.**

**БЕСКОНТАКТНЫЙ СУПЕРТЕСТЕР «ШПИОН»**  
Устройство для выявления неполадок в электроприборах и электропроводке. Бесконтактное и простое. Работает как тестер напряжения со звуковым и световым сигналом.  
**ЦЕНА 860 руб. 220 руб.**

**СУПЕРНАКОЛЕННИК «KOSMODISK»**  
Изготовлен из специальных биоактивных материалов. Снимает боль, воспаление, отечность больных суставов при отложениях солей и деформации хрящевых тканей суставов. Специальная форма наколенника поддерживает больную сустав и позволяет двигаться без боли.  
**Цена за один «Kosmodisk» 380 руб. За два 600 руб.**

**ЛАМПА-ЛОВУШКА ДЛЯ НАСЕКОМЫХ НА СОЛНЕЧНОЙ БАТАРЕЕ «VITALEX»**  
Заряжается от света, вечером автоматически включается, обеспечивает освещение и уничтожение летающих насекомых - комаров, слепней, оводов, мух и др. Немецкое супер качество «VITALEX». **ЦЕНА 1700 руб. 1200 руб.**

**ЧУДО-РУЧКА «ШИАТСУ»**  
На конце этой чудо-ручки «Шиатсу» находится специальный аппликатор для воздействия на активные точки руки. Способствует улучшению сна, успокоению нервной системы.  
**ЦЕНА 150 руб. 80 руб.**

**НАБОР ДЛЯ РЫБАЛКИ «MIGHTY BITE»**  
Обеспечивает клев и работает лучше, чем живец. В рыбках-воблерах используются стержни, растворяющиеся в воде особые аминокислоты, провоцирующие хищника на атаку. Рыбка с подраненным боком, ароматом и вкусом рыбы не останется без внимания щуки, судака или сома. В наборе 10 рыбок, стержни приманки, крючки.  
**ЦЕНА 1620 руб. 780 руб.**

**КАРМАННАЯ ЧУДО-УДОЧКА «РУЧКА»**  
Удочка-спиннинг в сложенном состоянии - 20 см. в разложенном - 1 м. Материал алюминий-стекловолокон. Подходит для морской и пресноводной рыбалки. Суперлегкая и прочная. Умещается в кармане. В комплекте катушка с леской. Диаметр: 1,5 см; вес: 52 г. **ЦЕНА 1270 руб. 750 руб.**

**СУПЕРЛИПУЧКА - ЛОВУШКА ГРЫЗУНОВ**  
Суперлипушка - ловушка для крыс, мышей, хомяков, тараканов и других надоедливых сожителей. Устанавливается в местах обитания вредителей. Привлекает их и надежно ловит и удерживает на своей поверхности.  
**ЦЕНА 176 руб. 100 руб.**

**САМОЗАТАЧИВАЮЩИЕСЯ НОЖИ «TRAMANTINA»**  
Уникальная форма лезвия и специальная заточка обеспечивают пожизненную гарантию остроты лезвий, которые никогда не тупятся и прекрасно нарезают любые продукты. Пищевая нержавеющая сталь и суперкачество компании «Tramantina» (Бразилия). В упаковке ножей 2 шт.  
**ЦЕНА 980 руб. 400 руб.**

**ХИТРАЯ ЧУДО КАМЕРА**  
Камера полностью имитирует работу камеры наблюдения. Она оснащена инфракрасным датчиком движения и реагирует на любое движение в зоне своей видимости. Включается красный мигающий свет и камера начинает вращаться, как бы снимая человека.  
**ЦЕНА 1200 руб. 650 руб.**

**МЕДВЕЖИЙ ЖИР - СЕКРЕТ ТИБЕТСКОГО ЗДОРОВЬЯ**  
Медвежий жир содержит все необходимые для здорового состояния организма витамины и микроэлементы в т.ч. такие, которые не синтезируются организмом человека. Этот жир ценен тем, что близок по своему составу к человеческому и воспринимается организмом человека как нечужеродный питательный материал. Способствует повышению физической и умственной работоспособности. Оказывает мощное противовоспалительное действие. Содержание в медвежьем жире уникальных полиненасыщенных омега-кислот нормализует уровень холестерина в крови, расщепляет и растворяет тромбы, укрепляет сердце и оказывает эффект разжижения крови. Рекомендованное количество на курс 3 ул.  
**ЦЕНА 1 УП. - 290 руб. ЦЕНА за 3 УП. - 700 руб.**

**ЧУДО ПЛАСТЫРЬ «ЧЕРНЫЙ МУРАВЕЙ»**  
Благодаря уникальному составу из яда черных тропических муравьев, тафлоры, хуонья, орнеола и др. компонентов чудо-пластырь снимает все виды боли в суставах, и позвоночнике, шейном остеохондрозе, ревматизме и после ушибов. Чудо пластырь «черный муравей» способен помочь даже в самых тяжелых случаях когда руки или ноги парализованы. Регулярное применение пластыря «Черный муравей» дает ни с чем не сравнимый оздоровительный эффект, при всех вышеперечисленных заболеваниях.  
**ЦЕНА 750 руб. 390 руб.**

**ИМПЕРАТОРСКИЕ ТАПОЧКИ**  
Х/Т тапочки с тремя встроенными активными элементами. Через ступни ног активируют работу сердечно сосудистой и нервной системы. Снимают боль в ногах, головную боль, нормализуют артериальное давление, способствуют устранению неприятного запаха.  
**ЦЕНА 900 руб. 450 руб.**

**МЕДВЕЖЬЯ ЖЕЛЧЬ** Нормализует состав крови, способствует уничтожению гепатита всех видов, быстро восстанавливает печень на клеточном уровне, устраняет тромбы в сосудах, расщепляет жиры в крови и снижает уровень вредного холестерина, растворяет холестериновые бляшки в сосудах, выводит из организма яды и токсины, восстанавливает суставы и позвоночник, омолаживает сердечно-сосудистую систему. В упаковке 100 капсул.  
**ЦЕНА 2300 руб. 900 руб.**

**МЫЛО С ТУРМАЛИНОМ**  
Изготовлено по древнетибетскому рецепту, состав мыла входит порошок из натурального тибетского турмалина. Во время мытья в ванной или в бане частички турмалина попадают в поры кожи в организм человека Нормализуют артериальное давление, обмен веществ, снижается уровень сахара и вредного холестерина в крови, успокаивает нервную систему, улучшает засыпание, омолаживает кожу, пропадают морщины, складки, целлюлит.  
**ЦЕНА 220 руб. 130 руб.**

**ТЕЛЕФОН ДЛЯ ЗАКАЗА 8 (985) 68-26-978**  
Заказ также можно сделать обычным письмом. В письме укажите нужный вам товар, его количество, Ф.И.О., номер дома и квартиры, улицу, населенный пункт и почтовый индекс. Письмо заказ отправляйте по адресу: 295000, Р Крым, г. Симферополь, а/я 1416. «Товары Почтой». Доставка только «Почтой России». Курьеров нет! Оплата при получении посылки на почте. Оплата посылкой с наложенным платежом. Срок доставки от 10-15 дней со дня заказа. Стоимость пересылки вне зависимости от количества товаров - 300 руб. за всю посылку! ДОСТАВКА ПОЧТОЙ ВО ВСЕ РЕГИОНЫ РОССИИ!

ОГРН 112746479410, ООО «КОМПЛЬФОР» г. Москва, Лесной 2-й пер. д. 4/б, корп. 2. Рекламы

## 4 минуты для здоровья глаз и нервов!

Через глаза человек получает 80% информации об окружающем мире, а нервная система управляет всем организмом.



Медицинские аппараты цветовой пульсовой терапии применяются в лечении близорукости, дальнозоркости, катаракты, глаукомы, диабетической ретинопатии, а также для снятия утомления глаз у пользователей компьютера, водителей и др.

Аппарат АПЭК разработан главным офтальмологом Военно-космических сил академиком В.А. Зверевым.

В аппарате АПЭК цвет действует на все отделы глаза, а через зрительный нерв и на центральную нервную систему. Нормализует биоритмы, а это путь к восстановлению здоровья.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Поэтому помимо глазных болезней АПЭК применяется в лечении стрессов, неврозов и заболеваний «на нервной почве»: это гипертоническая и язвенная болезнь, аритмия, стенокардия, бессонница и др. И ВСЕ ЭТО ОДНОВРЕМЕННО!

АПЭК сам отключается через 4 минуты. Применяется дома, в больницах, кабинетах релаксации.

Специальная цена с праздничной скидкой 40% 9570 руб., включая доставку!

Гарантия возврата в течение 3-х недель. Рассрочка. БЕСПЛАТНАЯ информация по АПЭК и самомассажу при болезнях глаз. Книга Зверева «Глаукома. Выход из тупика» - 100 руб. Книга по цветовой импульсной терапии при болезнях глаз, неврозах и внутренних болезнях - 200 руб.

Директор магазина «Медтехника для дома» (г. Екатеринбург) Наталья Александровна (на фото). «Дружбу с АПЭКом 4-й год!»  
Справки: 8-800-500-20-27

Реклама

## КЛИНИЧЕСКАЯ БАЗА УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Клиника микрохирургии глаза

«ПРОФЕССОРСКАЯ ПЛЮС»

ул. Вайнера, 15, тел. (343) 2-148-000,  
ул. Московская, 56/2, тел. (343) 2-862-000  
сайт: www.профессорская.рф

Прием ведут специалисты  
офтальмологии и глазные хирурги

- КАТАРАКТА
- БЛИЗОРУКОСТЬ, АСТИГМАТИЗМ
- ДЕГЕНЕРАЦИЯ СЕТЧАТКИ
- КОСОГЛАЗИЕ
- ОПУЩЕНИЕ ВЕК
- ХАЛЯЗИОН

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ОФТАЛЬМОЛОГА

Реклама. Лицензия № ЛО-66-01-001605 выд. Минздрав Св. обл. от 15.11.2012 г.

## «Звёздочка» маленькая, да удаленькая

Бальзам «Звездочка» (правильное название - «Золотая звезда») создали вьетнамские ученые. Он состоит из эфирных масел лекарственных растений, которые не оказывают негативного воздействия на кожу человека.

Бальзам благодаря масляной основе очень быстро проникает в кожу, тонизирует, стимулирует, усиливает кровообращение, снижает температуру на местных участках кожи.

«Звездочка» отлично помогает при простудных заболеваниях. Чтобы вылечить простуду за короткий срок, лёгкими массирующими дви-

жениями натрите горло бальзамом, затем завяжите горло платком и весь вечер пейте липовый чай с медом в больших количествах. Уже на следующее утро почувствуете, что совершенно выздоровели.

Для профилактики гриппа на указательный палец нанесите небольшое количество препарата «Звездочка» и вотрите в кожу вокруг носа, в подчелюстной и затылочной областях, где сосредоточено большое количество биологически активных точек. Можно втирать в надбровья. Через некоторое время процедуру нужно повторить.

При гриппе, ангине, любых вос-

палениях верхних дыхательных путей рекомендуется добавить в кипящую воду немного бальзама «Золотая звезда» - количество, равное по объему чайной ложке, размешать и, накрывшись полотенцем, вдыхать в течение 15-20 минут. Эфирные масла расширяют сосуды, снимают

воспалительные процессы, прочищают дыхательные пути и оказывают мощное антибактериальное действие. Такую ингаляцию нужно проводить 2 раза в день - утром и вечером.

Часто «Звездочку» мы используем при головной боли - втираем в область висков и затылка, при насморке - на-

носим под ноздрями, при простудных заболеваниях - мажем в области груди, спины, живота, при укусах насекомых - смазываем место укуса. На самом деле «Золотая звезда» - целитель самых различных заболеваний: шейного остеохондроза,

радикулита, поясничной боли, герпеса, зубной боли, гипертонической болезни, переутомления - умственного и физического, чувствительности к изменениям погоды, бессонницы. Пользу бальзам приносит при начальных стадиях болезней опорно-двигательного аппарата.

«Звёздочка» может размягчить сухую мозоль, после чего она легко удалится. Ежедневно на ночь втирать бальзам в мозоль после горячих ножных ванн.

Противопоказаниями к применению «Золотой звезды» являются повышенная чувствительность к компонентам бальзама, бронхиальная астма, аллергия. Нельзя наносить на поврежденную кожу: открытые раны, язвы, трещины, при экземе.

По материалам сайтов



## Целебные ингаляции

Популярным и эффективным средством при лечении острых респираторных заболеваний остается ингаляция. Ее несложно провести и в домашних условиях.

Паровые ингаляции заключаются в лечении теплым паром, насыщенным легко испаряющимися лекарственными веществами. Для них можно применять свежемолотую хвою сосны, пихты, кедра, можжевельника, высушенные листья эвкалипта, дуба, березы, цветки липы, ромашки, мяту, полынь, шалфей, листья черной смородины и другие растения. Испарения их обладают обеззараживающим, противовоспалительным действием. Наибольший эффект наблюдается при использовании для ингаляции сбора из нескольких растений.

Длительность ингаляции обычно составляет 10-15 минут. Курс - от 5 до 15 процедур. После процедуры рекомендуется воздерживаться в течение часа от разговоров, в течение часа не выходить на холодный воздух.

При заболеваниях носа старайтесь дышать паром через нос, при заболеваниях трахеи и бронхов вдохните испарения ртом, задержите дыхание на 2-3 секунды и выдохните через нос.

### Ингаляция с ромашкой

Пригоршню измельченных цветков ромашки лекарственной залить стаканом кипятка, настоять 20-30 минут, долить кипящей водой до литра, накрыть широким махровым полотенцем и, держа голову над кастрюлей, вдыхать пар попеременно носом и ртом в течение 10-15 минут. Можно воспользо-

ваться листьями шалфея или мяты перечной.

### Ингаляция с медом

Мед развести кипяченой водой, подогретой до 40 градусов, в соотношении 1:5, и распылять с помощью ингалятора. Первую половину времени, отведенного на процедуру, вдыхать через нос, а выдыхать через рот, вторую - наоборот, при острых респираторных заболеваниях.

### Рецепт действенной смеси

Листья эвкалипта - 2 ч.л., хвойный экстракт - 1/4 брикета, 1-2 таблетки валидола, свежеприготовленная кашица чеснока или лука - 1 ч.л. Все опустить в кастрюлю с 1 л только что вскипяченной воды, а затем, накрывшись полотенцем, дышать испарениями при простудных заболеваниях.

По материалам сайтов



## Повышаем иммунитет

Весной так нужны силы, чтобы противостоять простудам и сезонной хандре. Помочь в этом могут полезные смеси.

Вот пара вкусных и целебных рецептов:

- 1,5 кг свеклы, 1,5 кг моркови, 1 кг гранатов, 1 кг лимонов. Из овощей и фруктов выжать сок, добавить к соковой смеси 1 кг меда, тщательно перемешать, принимать утром и вечером по 1 столовой ложке. Хранить смесь в холодильнике.

- Сок 100 г алоэ, сок 4 лимонов, 1 апельсин перемолотый, 300 г меда, 500 г грецких орехов (перемолотых) перемешать до однородной массы и принимать 3 раза в день до еды по десертной ложке. Хранить в холодильнике.

<http://zdorovyda.ru>



## Чудо-смесь для омоложения



Однажды в гостях познакомилась с женщиной. Все думали, что ей лет 35, не больше, но оказалось, что ей 46 лет. Я весь вечер глаз с нее не сводила, искала признаки возраста. И ничего!

Стали допытываться, в чем секрет? Она отшучивалась, но потом рассказала: несколько лет назад открыла для себя уди-

вительный рецепт омоложения. Это оздоровительная и общеукрепляющая чудо-смесь.

**Состав ее такой:** мёд - 1 кг, лимоны - 4 штуки, чеснок - 3 головки, льняное масло - 200 миллилитров. Очищенный чеснок и лимоны (2 очищенных и 2 с цедрой) измельчить в мясорубке, добавить мёд и масло, перемешать и переложить в стеклянную банку.

Хранить средство надо в холодильнике, принимать 3 раза в день по 1 ст. ложке за полчаса до еды.

## Изжога: причины и последствия

Это явление очень распространенное, многие на изжогу стараются внимания не обращать. Но так ли она безобидна?

Часто это неприятное чувство может быть признаком такого заболевания, как гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь, коротко - ГЭРБ. При нём определённая часть кислого содержимого желудка и двенадцатиперстной кишки забрасывается в пищевод - именно это и вызывает неприятные ощущения.

Чувство жжения, которое бывает за грудиной и которое мы называем изжогой - это самый распространённый симптом ГЭРБ. Изжога может значительно усиливаться, когда мы перееедаем, а также при физических нагрузках. Может возникать и отрыжка, которая сопровождается резким звуком и запахом еды, которая находится в желудке.

Часто у людей с ГЭРБ бывают загрудинные боли. Они могут отдавать в межлопаточную область, шею, нижнюю челюсть или в левую часть грудной клетки.

Коварство заболевания - в его плохом влиянии на систему пищеварения, также оно способно вызвать заболевания дыхательной системы - бронхит или пневмонию, сердечно-сосудистой, органов ЛОР, способно разрушить эмаль зубов, вызвать кариес.



**Чтобы изжога исчезла, нужно соблюдать правила:**

- Ужинать старайтесь так, чтобы до сна оставалось 2-3 часа.
- Не нужно ложиться сразу после еды.
- Забудьте про жирную, жареную и острую пищу, алкоголь и кофе. Цитрусовые и кетчупы также следует ограничить.
- Когда сидите за столом, старайтесь не сутулиться.
- Осторожно следует принимать обезболивающие: аспирин, ибупрофен - они способны вызывать изжогу.

<http://nashsovetik.ru>

## Худеть нужно в любом возрасте

Лишние килограммы - это существенные факторы риска таких заболеваний, как гипертония, остеоартроз, диабет II типа, атеросклероз сосудов, синдром апноэ (остановка дыхания во сне), болезни сердца и другие. А вот потеря веса всего на 5-10 процентов заметно улучшает самочувствие.

Избавиться от лишних килограммов после 55-60 лет сложно, но реально. Главное - делать это правильно, не гонясь за новомодными диетами. Разумнее всего процесс похудения проводить под присмотром врача.

Уже через 2,5-3 часа после еды в жировой прослойке человека происходят изменения. Жир, хранящийся на талии, расщепляется в течение дня при разумных нагрузках. Но если вы плотно позавтракали, потом плотно пообедали, а вечером наелись вволю, то жир начинает скапливаться и «перетекать» с талии в другие места для длительного хранения.

Риск переедания значительно снизится, если тщательно пережевывать пищу или употреблять твердые продукты, которые трудно жевать. В процессе пережевывания ослабевает аппетит, человек съест меньше, почувствовав насыщение раньше.

Как без риска для здоровья худеть пожилым? 85-90 процентов людей старше 55 лет могут облегчить течение хронических заболеваний, перейдя на рациональное питание.

### Артрит и артроз

Следует ограничить потребление мясных продуктов и ввести в рацион больше продуктов молочных, рыбных и овощных. Мясо богато арахидоновыми кислотами, которые, попадая в организм пожилого человека, могут вызвать воспаление суставов.

Полиненасыщенные жирные кислоты омега 3, содержащиеся в морской рыбе, и растительные масла препятствуют накоплению этой кислоты, вредной для людей старшего возраста. Они способствуют процессу синтеза веществ, уменьшающих воспаление и боль.

Также стоит категорически

исключить из рациона алкоголь, кофе, шоколад, наваристые бульоны, острые закуски и приправы, грибы, соленья, бобовые. А вот хлебу, меду, овощам и фруктам - зеленую дорогу. И пить много жидкости, особенно чистой воды.

### Гипертония

Нужно потреблять минимум соли. Медики советуют есть больше продуктов, богатых калием: картофель, молоко, бобовые, брокколи, цитрусовые, киви, бананы, сухофрукты.

### Остеопороз

Обязательно следует включить в ежедневный рацион молочные продукты и зелень, содержащие кальций. Необходимо употреблять витамин D (рыбий жир) и продукты с достаточным количеством белка.

### Заболевания желудочно-кишечного тракта

Обязательно исключить употребление сырых овощей и плодов, жареной рыбы и жареного мяса. Только отваривать или готовить на пару. Придется отказаться от ржаного хлеба.

### Проблемы с легкими

Лучше воздержаться от углеводов - белого хлеба, сладостей. Увеличить потребление цветной капусты, редиса, репы, хрена.

### Сахарный диабет

Строго противопоказано мучное, жирное, сладкое. Весьма полезны капуста, помидоры, огурцы, кабачки и баклажаны.

<http://prokrasotu.info>

**ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР СЛУХОПРОТЕЗИРОВАНИЯ**



**ЦЕНЫ 2014 ГОДА!**

**СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ**

Акция действует с 20.04.2015 до 30.06.2015

**РАЗБОРЧИВОСТЬ РЕЧИ, ШУМОПОДАВЛЕНИЕ, АНТИСВИСТ. НИЗКИЕ ЦЕНЫ. БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ!**

Батарейки, вкладыши. Изготовление индивидуальных вкладышей. Средства ухода, аксессуары.

Гарантия до 3-х лет (подробности по телефону) [www.a-sluh.ru](http://www.a-sluh.ru)

г. Екатеринбург, ул. Посадская, 29 тел. (343) 290-77-07

г. Нижний Тагил, пр. Ленина, 64, оф. 513 (дом быта «Эра») тел. (3435) 46-97-07

**НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА**



### ЧТО ДЛЯ НАС ЗРЕНИЕ? ЭТО - ЖИЗНЬ!

Существует препарат «Экстракт алоэ». Это разработка по методу академика Филатова В.П. Теперь не стоит бояться потерять зрение. Широкие шаги ученых в области офтальмологии достигли огромных результатов, способных вернуть Вам остроту зрения на микроклеточном уровне. Являясь биогенным стимулятором, «Экстракт алоэ» способствует эффективному и надежному восстановлению здоровья глаз.

**Катаракта, глаукома, дистрофия сетчатки - теперь не приговор!** Если вовремя принять необходимые меры, несмотря на возраст.

**НЕ ТЕРЯЙТЕ ДРАГОЦЕННОЕ ВРЕМЯ! ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!!!**

Бесплатную консультацию наших специалистов Вы можете получить по телефону горячей линии в г.Краснодаре: **8(861)244-04-90, 8(861)244-04-91** Ежедневно с 9:00 до 19:00 (время Московское). Без выходных.

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН. О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ОГРН 311233012300016. ИП Курдюкова Е.А.

## Поговорим о пользе хозяйственного мыла

В последнее время хозяйственное мыло несправедливо отодвинуто в сторону. А ведь эффективность хозяйственного мыла доказана как при ведении домашнего хозяйства, так и для поддержания здоровья.

### Помощник в домашнем хозяйстве

Такое мыло - хороший помощник в стирке, особенно

### И лекарь, и банщик, и косметолог

Мыло хозяйственное - отличный антисептик. Если ничего другого нет под рукой, можно смело обработать им рану и идти в аптеку за необходимыми препаратами. Считается, что такое мыло может побороть грибковые заболевания стоп. Его называют хорошим средством от трещин на пятках и натоптышей.

Доказана польза хозяйственного мыла при обработке небольших ран после незначительных ожогов. С помощью

мыльного раствора снимают отеки и избавляются от синяков.

Этот вид мыла можно с уверенностью отнести к натуральным косметическим средствам. С его помощью можно избавиться от перхоти и ломкости волос, восстановить кончики, придать волосам мягкость. Однако чрезмерное увлечение этим средством может привести к пересушке кожи головы, поэтому лучше использовать его совместно с шампунем.

Замечено, что с помощью хозяйственного мыла можно подсушить прыщи на лице. Через неделю использования маски для лица на основе хозяйственного мыла высыпания исчезают, кожа приобретает гладкий вид.

Эффективен такой вид мыла и при принятии банных процедур. Кожа становится мягче. Тем, кто любит париться в бане, рекомендуем замачивать веник в горячем мыльном растворе.

<http://good-advisor.ru>



в холодной воде. Хозяйственное мыло состоит из натуральных компонентов, при его использовании аллергикам нечего бояться за свое здоровье. Перед непосредственной стиркой особо загрязненные места на одежде можно натереть мылом, затем загрузить в стиральную машину без добавления кондиционера.

Хозяйственное мыло можно применять при чистке кухонной посуды - особо загрязненных или закопченных доннышек кастрюль, пригоревших сковородок, противней. От налета легко очищается кран на кухне и в ванной, с помощью этого мыла можно отмыть холодильник. Вместо дорогих дезинфицирующих средств оно подойдет для использования при влажной уборке - мытье полов, стен и окон.

## КАЧЕСТВЕННЫЕ ТЕПЛИЦЫ С ГАРАНТИЕЙ

Капелька 3М от 15 950 р. **Это самые надежные и усиленные теплицы из множества выпускаемых в России теплиц, выдерживающие снеговую нагрузку 230 кг/м²! Это более 1 метра снега на теплице!** Фермер 3М от 16 800 р.

Капитальные теплицы из профиля: Уголок 60х60х1,5мм; труба 20х20х1,5мм

Медведка 3М от 22 700 р. Арочная 3М от 12 100 р. Митлайдер 3М от 18 390 р. Дачник 3М от 15 950 р. Парник Теремок от 6 400 р.

Цены указаны с учетом покрытия поликарбонатом и фурнитуры для сборки теплицы длиной 4 метра с одной дверью

**ВЫСТАВКА ТЕПЛИЦ НА ТЕРРИТОРИИ:**  
г. Екатеринбург, Сибирский тракт,  
ул. Климовская, 23  
тел. 8 (343) 207-14-05, 207-14-06

**Уральская Усадьба** [www.ural-usadba.ru](http://www.ural-usadba.ru)

## Аспирин: применение в быту

Аспирин используют не только в медицине, но и широко применяют в быту. Вот несколько случаев, когда ацетилсалициловая кислота весьма пригодится.

**1** Если в вазе с цветами, растворена таблетка аспирина, то цветы дольше будут сохранять красоту и радовать окружающих.

**2** С помощью этого лекарства можно улучшить структуру почвы - «излечить» зараженную грибом низкокислотную почву. Достаточно растворить таблетку на 1 литр воды и полить «проблемную» грядку.

**3** Чтобы в мороз завести автомобиль с севшим аккумулятором, нужно кинуть в него 0,5 таблетки на «банку» с дистиллированной водой. Из-за реакции аспирина с

электролитом произойдет кратковременный заряд аккумулятора, которого хватит, чтобы завести автомобиль.

**4** С помощью аспирина удаляют пятна от пота. Белые разводы следует замочить в растворе (2 таблетки на полстакана воды). Через три часа необходимо застирать с помощью порошка.



### Необычные свойства аспирина

- ✓ спасёт ваши цветы
- ✓ заведет аккумулятор
- ✓ удалит все пятна
- ✓ избавит от натоптышей
- ✓ и многое другое!!!

**5** Жесткие мозоли на пятках - «натоптыши» - легко устраниваются с помощью аспирина.

Необходимо растолочь 5-6 таблеток в мелкую пудру и смешать с лимонным соком. Достаточно половины чай-

ной ложки. Для образования пасты нужно добавить немного воды. Смесь мажем мозоли, обматываем ступни тряпочными салфетками. Затем надеваем полиэтиленовый пакет. Через 5-10 минут можно размотать ступни и обработать проблемные места пемзой.

**6** Если вас укусила оса, также поможет аспирин. Укушенное место смачиваем водой и трем таблеткой аспирина.

**7** Вода с большим содержанием хлора, например, в бассейне, плохо сказывается на окрашенных волосах. После посещения бассейна протрите волосы раствором аспирина (6 таблеток на стакан воды), через 15 минут промойте их любимым шампунем.

**Вот такая чудо-таблетка. Заметьте, мы говорим об отечественном, настоящем аспиране, импортные аналоги не помогут.**

«Делимся советами»

## ВАЛЕНКИ самокатные-бескислотные

Белые, серые, черные, комбинированные (верх белый, низ черный), «долматины» (белые с черными пятнами), укороченные, тапочки катанные домашние

### САМЫЕ НИЗКИЕ ЦЕНЫ С МАЯ ПО АВГУСТ

Отправляем почтой наложенным платежом.

Цена от 600 до 2000 руб. + почтовые расходы.

Производитель ИП Кетов Валерий Владимирович



623340, Свердловская обл. р.п. Арти, ул. Ленина, 100 а,  
т./факс (34391) 2-17-11, сот. 8-950-54-64-488.

E-mail: [valenok66arti@mail.ru](mailto:valenok66arti@mail.ru) • [www.rusvalenki.ru](http://www.rusvalenki.ru)

## Комнатные цветы - защитники дыхания

Если нос не дышит, голос осип, замучил кашель, пора обратиться за помощью к домашним растениям.

При повышенной склонности к заболеваниям верхних дыхательных путей и легких поставьте в помещение, где вы проводите большую часть времени, комнатный лимон, бегонию белопятнистую, пеларгонию, олеандр белый, примулу весеннюю, фикус упругий или домашнюю герань. Воздух, насыщенный фитонцидами этих растений, очень полезен для легочных больных.

Известно, что за час горения газовой плиты концентрация угарного газа и двуокиси азота на кухне становится такой, что она значительно превышает норму,

допустимую, например, на химических заводах. Исследования свидетельствуют, что концентрация токсических веществ в воздухе квартиры нередко достигает такой степени, что у людей развиваются заболевания верхних дыхательных путей, бронхиты, аллергические состояния.

Там, где есть комнатные растения, дышится легче. Растения не только усваивают накапливающийся в воздухе углекислый газ и выделяют кислород, но и поглощают вредные вещества. Особенно выделяется комнатное растение хлорофитум. Оно очищает воздух лучше, чем некоторые технические устройства. Это растение, кстати, ученые предложили использовать для очистки воздуха в космических кораблях.

По материалам сайтов

## Сажаем яровой чеснок



Эта культура популярна по всему миру: ее острый вкус и характерный специфический запах известен всем.

### В чем его превосходство

Превосходство ярового (весеннего) чеснока в том, что он хранится намного лучше чеснока, посаженного осенью, хотя по урожайности он уступает озимому. Озимый чеснок имеет ствол в центре головки, а зубки ярового плотно прилегают друг к другу.

### В чем недостатки

Часто озимый чеснок созревает быстрее и дает больший урожай. Он более пригоден для использования в промышленности и консервации. Но весенний (яровой) чеснок будет лучше храниться.

### Какая нужна почва

Почва для ярового чеснока должна быть прогретой. Яровой чеснок лучше растет на среднесуглинистых и легкосуглинистых почвах. Почву для него готовят с осени. Она должна быть богатой на органику. Если почва кислая, ее надо известковать. Подходящий pH - 6,5-7,0.

### Когда, где и как сажать

Для посадки чеснока не подойдет земля, где до этого был посажен чеснок или лук, после картофеля тоже земля не годится. Лучше, чтобы до чеснока там росли огурцы, кабачки, белокачанная или цветная капуста. Грядки следует вскопать и разрыхлить.

Чеснок можно перед посадкой на пару недель поселить в холодильнике. Некоторые перед посадкой держат чеснок около получаса в слабом растворе марганцовки или солевом растворе (3 ст. ложки на полведра воды).

Непосредственно перед посадкой следует обильно полить почву раствором поваренной соли из расчета 3 ст. ложки на ведро воды. Сажают чеснок донцем вниз, на 1-2 сантиметра вглубь. Расстояние между зубками - 8-10 сантиметров, а между грядками - 15 сантиметров. После всходов желательно подкормить чеснок сульфатом аммония, чтобы не дать вредителям испортить урожай. Эту процедуру нужно повторить в середине июня.

### Условия для нормального развития

Чеснок - холодостойкая культура. При температуре ниже 1 градуса уже начинают расти корни. Оптимальная температура для роста - 8-12 градусов. В начале роста яровому чесноку необходимы небольшие плюсовые температуры. Иначе надземная часть начнет активный рост, а формирование луковицы будет неудачным. Поэтому чем раньше вы посадите яровой чеснок, тем лучше. В период, когда начинают корениться зубки чеснока, ему нужна влага. Если ее недостаточно, корневая система замедлит рост.

«Огород без хлопот»

## Биологические стимуляторы роста растений

В домашнем арсенале немало средств, которые с успехом заменяют новомодные препараты, способны не только облегчить уход за растениями, но и полностью заменить химические подкормки или стимуляторы роста и цветения.

Обычная зеленка (раствор бриллиантового зеленого), а также фулорцин (жидкость крас-

ного цвета), обладающие мощным противогрибковым эффектом, помогут в борьбе с грибными болезнями. Луковицы гиацинтов, лилий, тюльпанов и других растений в местах повреждений, а также царапины и повреждения стеблей роз, особенно после зимы, можно смазать зеленкой или фулорцином. Царапины и повреждения заживают и не гниют.

Раствор борной кислоты является стимулятором образования бутонов, завязи. Борной кислотой можно заменить всем известную «Завязь» в саду для стимуляции цветения и образования плодов, например, у томатов, огурцов, а также в период образования кочанов на капусте. Рабочий раствор: пакетик борной кислоты развести в 2 литрах воды. Этим раствором опрыскивать растения несколько раз за сезон: перед цветением,

сразу после цветения, через две недели после цветения, чтобы завязь не отпала.

Эффективным стимулятором роста и корнеобразования считается сок алоэ. В нем хорошо замачивать или проращивать семена.

Медовый раствор с успехом можно использовать для замачивания и проращивания семян, укоренения черенков. Им можно пользоваться в саду во время цветения для лучшего опыления и образования завязи.

Дрожжевой раствор с большим успехом заменяет такой корнестимулятор, как гетероауксин. Приготовление рабочего раствора: в литре воды растворить 100 мг дрожжей. В этот раствор на сутки поместить черенки, приготовленные для укоренения. После этого черенки следует достать из дрожжевого раствора, промыть водой и поместить на укоренение в мини-тепличку или емкость с водой. Если вы поставили укореняться черенок в воду, не забудьте положить туда и маленький кусочек древесного угля.

«Огород без хлопот»



## ДАЧНОЕ СТРОИТЕЛЬСТВО

ремонт и реконструкции любой сложности



(Индивидуальный подход)

ЛЕТНИЕ ВЕРАНДЫ ПРИСТРОЙ К ДОМУ БЕСЕДКИ  
КАЧЕЛИ деревянные, ТУАЛЕТЫ  
**ДОМА**

3000/4000 - 145 т.руб \* 4000/4000 - 192 т.руб \*

\* КОМПЛЕКТАЦИЯ: стены - брус 100/150, кровля, пол 50мм, потолок 30мм, окно дверь, фундамент (с монтажом) + утепление

Дом 6000/6000 - 1 этаж : 640 т.руб \*

с монсардой : 730000 руб\*

Дом 6000/9000 - 1 этаж : 970000 руб\*

с монсардой : 1150000 руб\*

\* КОМПЛЕКТАЦИЯ: стены - брус 150/150, кровля, пол 50мм, потолок 30мм, 4 окно, 1 дверь, утепление, фундамент (с монтажом) и т.д.

### баня (под ключ)

2000/3000 - 116000 руб \*

2000/4000 - 143000 руб \*

2100/3500 - 135000 руб \*

2300/3700 - 148000 руб \*

3000/3000 - 158000 руб \*

3000/3500 - 185000 руб \*

3000/4000 - 205000 руб \*

3000/5000 - 268000 руб \*

\* КОМПЛЕКТАЦИЯ: стены - брус 100/150, кровля, пол 50мм, потолок 30мм, окно, двери, утепление, фундамент, ПЕЧЬ.(с монтажом)

БУРЕНИЕ СКВАЖИН (без заезда на участок)

У НАС ЗИМНИЙ ЛЕС

тел.: 8(343)207 68 34, 8 902 271 888 0  
www.стройка.net

## Тайны «второго хлеба»

По весне огородники извлекают из хранилищ семенной картофель для проращивания. Чтобы хорошо подготовить посадочный материал, требуется от 35 до 40 дней.



Распространенная ошибка: для посадки откладывают мелкий картофель, который не идет в пищу. Так собственноручно ухудшают урожай, способствуют вырождению сортов, ведь отбираются худшие экземпляры - недостаточно плодовые и развитые.

Хорошо с осени оставить клубни на какое-то время на свету, чтобы они позеленели. Такой картофель надежнее хранится.

Весной, если раньше времени начали появляться ростки, их нужно обламывать. Если выбрасывать жалко, попробуйте получить рассаду. Крепкие, плотные ростки бережно выламывают из глазков и заглубляют примерно на 2/3 в грунт в рассадных ящиках. Поливают; можно прикрыть пленкой, пока не приживутся.

Проращивают картофель в ящиках, полиэтиленовых мешках с перфорацией (продырявленных для нормальной вентиляции), рассыпью на полу - как позволяло условия. Важно, чтобы клубни получали достаточно света (в темноте ростки вытянутся и ослабнут) и находились при температуре от 12 до 15 градусов тепла. При более высокой температуре прорастание ускорится, клубни будут вянуть и слабеть.

Можно проращивать в опилках или в торфе. Клубни слоями закладывают в ящики, корзины, пересыпают грунтом, равномерно увлажняя. Потребуется около трех недель, чтобы на картофелинах появились ростки.

Иногда эти способы комбинируют: проращивают на свету, потом аккуратно раскладывают в ящики и пересыпают увлажненным грунтом. В таком виде выдерживают еще дней 10 до посадки. Цель - ускорить прорастание, получить дружные и сильные всходы.

Выбирайте только районированные сорта. Каким бы урожайным ни был сорт, он не проявит себя в полной мере в неподходящих почвенных и климатических условиях.

«Огород без хлопот»

## Бесплатный смартфон в поликлинике

Пациентам консультативно-диагностической поликлиники городской клинической больницы №40 Екатеринбурга стала доступна бесплатная телефонная связь с помощью общественного смартфона.

Он установлен в холле поликлиники и уже пользуется огромным спросом. Терминал размером с огромный телевизор оснащен сенсорным экраном, видеокамерой, телефонной трубкой. Смартфон позволяет звонить на любые телефоны России бесплатно, прост в

эксплуатации, не требует кода доступа.

В меню смартфона есть выход на официальный сайт ГКБ №40. Он дает полную информацию обо всех отделениях, руководителях, навигацию медгородка: подробно информирует о том, в каком корпусе находится нужное посетителю лечебное отделение. Благодаря телефонной связи пациент сможет немедленно позвонить в интересующий его отдел. В перспективе появится функция записи к специалистам больницы.

Новинка имеет защиту от противоправных действий: антивандальное исполнение, сигнализацию и видеонаблюдение.

К. Шестаков

## Наживаются на самом святом

Сотрудники госпиталя ветеранов войн предостерегают пожилых людей от мошенников.

Начальник госпиталя Роберт Соловьев сообщил: в лечебное учреждение стали поступать сигналы о том, что под видом сотрудников госпиталя некие лица предлагают ветеранам войны и труженикам

тыла медицинские услуги и лекарства.

«Участились звонки от пожилых людей с жалобами на якобы специалистов госпиталя, предлагающих разные медицинские услуги, а также продукцию, обладающую «чудодейственным» лечебным эффектом», – рассказал Соловьев.

Администрация госпиталя информирует, что госпиталь и его сотрудники не занимаются рас-

пространением и продажей лекарственных препаратов, медицинского оборудования и иной продукции.

В случае возникновения подобных ситуаций просим не открывать двери незнакомым людям и незамедлительно звонить на телефон «горячей линии» госпиталя по номеру: (343) 376-96-96, либо в полицию по телефону 02.



## СКАНВОРД

Гора, к которой пришивался Ноев ковчег		Окончание чего-либо	Имя, сокращенное до одной буквы
Материал, пришитый к изнанке одежды	1	Заплечный туристический мешок	Шлифовальный камень
		Приспособление для чистки одежды	
	1	Исконно русская еда	Замороженная вода
Горожанин на огороде	Искусство полатыни	Шотландские брюки	
	Нечто впервые созданное	Семейный союз	Званный прием без танцев
Государство Балтии	Восточная приправа		Биополе человека
Музыкальный знак	Соединение хим. элемента с кислородом	Чудо, невидаль	
		Излишняя самоуверенность в речи	Нижняя одежда
Она же Анна Горенко	2		
Серия юмористических рисунков	Селение в Средней Азии	В реалити-шоу на ТНТ уже второй	Американский полицейский (жарг.)
Узкий проход, щель, район		Сыр из овечьего молока	

### Ответы на сканворд

**По вертикали:** Арarat; Финан. Ельцин. Арт. Дачник. Каша. Лед. Литва. Брак. Диез. Аджика. Аюра. Ахматова. Коп. Комикс. Лаз. Дом. Аул. Брында.

**По горизонтали:** Подкалка. Рокзак. Щетка. Инципал. Наждак. Новизна. Диво. Юбка. Райт. Мимоза. Оксид. Алломб. Майка.

## Осторожно, магнитные бури

В 2015 году на Земле ожидается около тридцати геомагнитных бурь. Из них, как предупредили в МЧС РФ, до шести будут сильные. В 2015 году прогнозируется 20-30 геомагнитных бурь, среди которых 2-6 больших и очень больших. Вероятность возникновения бури высшей категории (extreme) 10-20%, – говорится в прогнозе ведомства на 2015 год. Также сообщается о том, что в 2015 году будет незначительный спад солнечной активности, при этом несколько периодов высокой активности с мощными солнечными вспышками все же вероятны. Эти события, в свою очередь, могут нарушить работу электроники на высокоорбитальных спутниках.

### ЭКСПЕРТЫ СОВЕТУЮТ:

- В дни бурь обязательно высыпаться. Гипотоникам необходимо провести в постели 8-9 часов. Гипертоникам – прилечь на полчаса днем.
- Провести минимум час на открытом воздухе. Даже если за окном непогода, следует предпринять короткие прогулки. Это поможет справиться с недостатком кислорода и станет кардиофилактикой.
- Воздерживаться от употребления кофе, крепкого чая, алкоголя.
- Пациентам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы следует держать под рукой препараты, прописанные врачом. Увеличивать дозу препарата не рекомендуется, если это не прописал лечащий врач.
- В случае головной боли – не терпеть, принять таблетку, снять спазм. Если не покидает чувство тревоги, выпить легкое успокоительное – валериану, пустырник.

**ПАРТИЯ ПЕНСИОНЕРОВ**

# ДЕТИ ВОЙНЫ

Почтовый адрес: 620014, г. Екатеринбург, просп. Ленина, д.5 кор. 4 оф. 130  
Тел. 8 (982) 73-54-977