



# ПАВЕЛ КАЛМЫКОВ: Я РОДИЛСЯ НА НЕОБИТАЕМОМ ОСТРОВЕ

Сегодня герой нашей рубрики – Павел Калмыков. Серьезный человек, врач-радиотерапевт высшей категории, работает в краевом онкологическом диспансере... А ещё он детский писатель, книгами которого зачитываются тысячи юных, и не только юных жителей России. Автор сказок про Школу Мудрых Правителей, про воспитанников бурой медведицы Аксиньи Потаповны, про ветерана Куликовской битвы Кошца Бессмертного, книг про оборону Петропавловска 1854 года, живёт рядом с нами, хотя родился на необитаемом острове.

– Где вы появились на свет, что это за место?

– Мой отец был врачом, учился в Волгограде, откуда родом. Его распределили на Камчатку. Есть фотография, где он запечатлён в тот момент, когда об этом узнаёт, и вид у него очень счастливый. Послали отца работать на остров Карагинский.

Это был не сказкой процветающий, но все-таки очаг цивилизации: два поселка, рыбзавод и оленеводческий совхоз. Как я недавно узнал, там была даже типография, где печатали газету.

Мама родом из Приморья, выучилась на медсестру и просто поехала туда, где нужны были специалисты. Так она попала в Оссору. И там её нашел Лев Петрович и женился.

Я появился на свет на острове Карагинском. И поэтому всем говорю, что родился на необитаемом острове, ведь спустя недолгое время после моего рождения больницу закрыли, посёлки тоже и все люди оттуда уехали. Сейчас постоянного населения там нет.

– А какое оно было – ваше камчатское детство?

– Я был не очень счастливым ребенком. Не сказать, чтобы меня кто-то обижал, чего-то недодавал. Просто мне не нравилось, что взрослые мной командуют. В детском садике страшно не любил спать днем, молочный кисель и сидеть с руками на коленях.

А вот когда меня ставили в угол, мне это даже нравилось. Там в углу были трещины, паучок маленький жил, я его с пальца на палец пускал бегать.

Наконец, в 13 лет, у меня начал меняться гормональный фон, и я почувствовал себя счастливым, так себя ощущаю и до сих пор.

Летом по бухте катались на самодельных плотках. Это уже постарше мы были, классе в восьмом, когда не страшно и перевернуться, и искупаться ненароком.

Бухта была тогда гораздо грязнее, чем сейчас. Полно мазута, и нельзя было, как сегодня, увидеть топорка или нерпу. Было много кораблей. На озере тоже не было никаких уток. Озеро пованивало, на поверхности плавала пена из стоков городской бани...

А на бухте было интересно, там чего только не найдешь, что море выкинет. Например, освинцованные кабели, из которых мы плавили свинец и делали из него

пирамидки, заливая в углубления в найденном кирпиче. Эти пирамидки были нашей дворовой валютой.

Учился я неплохо, сочинения писал легко, иногда даже в стихах, школу окончил в олимпийском, 1980-м году.

– Почему решили стать врачом? Родители пример показали?

– Во-первых, у меня склонности к естественным наукам. Во-вторых, да, о работе врача я имел хоть какое-то представление.. Я думал, думал... а почему и нет? Так и надумал – и поступил в Хабаровский медицинский институт.

Интернатуру по хирургии я проходил в Свердловске. Мне нравилась урология, поскольку мой отец по ней специализировался. Кстати, этот предмет в институте мы читал профессор А. М. Войно-Ясенецкий, внук великого хирурга святого Луки, образ которого теперь находится в нашем Морском соборе. Вот такой вот тесный мир.

– И там же, в Свердловске, у вас вышла первая книга, «Школа Мудрых Правителей или Королятник», история про то, как на далекой планете Бланада враждующие короли отдали своих наследников в обучение к гениальному профессору-педагогу, и как королевичи и принцессы в конце концов подружились. Первым её опубликовал журнал «Уральский следопыт». А как вы пробились на его страницы?

– Вы хотите спросить, как меня туда занесло? Совершенно естественным путем. Я начал писать студентом, на втором курсе. У меня все книжки долгие, меньше шести лет ни одна ещё не сочинялась. Было мне тогда 18 лет, я начал делать набросочки в записных книжках, которые позже назвал «бредохранилищами». Они существуют у меня до сих пор, правда, почти не пополняются, их где-то восемнадцать томов.

В институте на нашем курсе возникло небольшое литобъединение. Шутили, прикалывались, развлекались как могли. А потом я понял, что у меня получается что-то серьезное. И решил, что эту штуку («Корольятник») допишу. И дописывал я её как раз на Урале, в Свердловске, это сейчас Екатеринбург, на интернатуре. Жил в районе Химмаш, и там же было литобъединение, я там зачитывал фрагменты, и

вместе с другими соратниками по перу представил свою работу на конкурс молодых писателей. Вот у меня с этого конкурса её сразу и забрали для журнала «Уральский следопыт».

А после мне опять повезло, как раз был печатный бум, когда издательства кричали: «Давай, давай, давай, мы всё будем печатать». И так получилось, что книга вышла сразу в трёх издательствах, что вообще-то не положено. Но совершенно не нарочно. Одно издательство отказалось, а потом передумало. Другое издательство взялось, но распалось, а потом снова воскресло.

При этом каждое из них хотело, чтобы сказка называлась не так, как у других. Изначально я её назвал «Школа Мудрых Правителей», а «Корольятник» величал в разговорах. Но прекрасный художник Александр Коротич сам добавил это слово в рисованный журнальный заголовок.

Затем в одном из издательств мне сказали, что не надо наших правителей ничему поучать, придумайте другое название. И она стала называться «Очень правдивая сказка». В другом издательстве сказали: «Мы не хотим, чтобы название было уже использованное, придумайте новое...» И вышла книга «Корольятник, или Потусторонним вход воспрещён». Так я стал отцом книг-близнецов – дети одинаковые, а имена разные.

Кроме того, повесть опубликовали ещё и книжные пираты, без договора. А когда появился интернет, я узнал, что эта повесть живет своей жизнью, например, что есть прекрасная песня, текст которой взяли из книги. Я её совершенно случайно услышал, говорю: так это же мой текст!

Потом я узнал, что по «Корольятнику» даже проводили ролевые игры, как по произведениям Толкиена или «Войне и миру» Толстого. Они шли несколько сезонов. Всё это существовало независимо от меня. Поэтому я говорю: когда-то я был великим детским писателем (улыбается) – Прим. редакции).

– Куда вас направили после интернатуры?

– Распределяли нас по принципу: чем дальше от дома, тем лучше. И так я попал в уральский город Ирбит. Это в 200 километрах от Свердловска. Само это слово – Ирбит – было мне знакомо, потому что у моего соседа был мотоцикл с таким названием. Оказалось, что город славен не только мотоциклами. Я, пока там жил, пропитался этим местом, погрузился в его историю и потом написал книгу «Ветеран Куликовской битвы, или Транзитный со-



временник».

Впрочем, я эту сказку начал писать до того, как приехал в Ирбит. Тогда я ничего не знал про Ирбит, не знал и в каком городе будет происходить действие. Мне была интересна сама фабула.

Представьте, что Кошцей Бессмертный вовсе не погиб. Что сказка просто выдает желаемое за действительное. Что он живёт себе и живёт, а Пенсионный фонд хочет узнать, что это за такой человек, и пионеры хотят выяснить, что это за ветеран бывших сражений, и милиция ищет его, потому что он где-то успел ей насолить, и медики, которые должны провести тотальную диспансеризацию, разыскивают старичка, который живёт себе и не болеет.

И я даже подумал, что нужно какой-нибудь город придумать, и назвал его сперва Лукоморск, а приехал в Ирбит и удивился: совершенно сказочный, невероятный город. Увидел почти утонувшие в земле старинные дома, с помутневшими окнами, за которыми видны книги, напечатанные по старой дореволюционной орфографии. Что это за город и в какую сторону здесь течет время?

*Да здравствует старый кирпичный Ирбит, куда не дошли перестройка и СПИД.*

*Обитель спасенного от катаклизмов*

*Патриархального социализма.*

Он мне таким показался. И, конечно, это был город мотоциклов...

В этом городе я прожил три года, работая хирургом в центральной городской больнице. Я спустя сколько-то лет в нём побывал. Он во многом изменился, но остался чудесным городом со своим языком, со своей памятью, со своей историей.

– Этой историей вы занимались довольно долго. Книга «Ветеран Куликовской битвы, или Транзитный современный» вышла в 2008 году, а вскоре стала призёром российской национальной премии «Заветная мечта». В это время вы уже снова жили на Камчатке?

– Да, я вернулся в родной город чуть раньше, в самый разгар перестроечной разрухи. Я люблю Петропавловск, точнее то место, в котором он стоит. Как архитектурный объект он меня не сильно трогает, а вот природа здесь замечательная. Нравится гулять по сопкам, по берегу бухты.

И постепенно из этих прогулок и моего увлечения историей родилась ещё одна книга. Она вышла под названием «Клад и другие полезные ископаемые Камчатки».

Первые наброски я начал делать ещё в студенчестве. Хотелось написать такую книгу о родной Камчатке, где бы отразилась, с одной стороны, история нашего города, а с другой стороны, моё детство. И я, как занудный и дотошный человек, стал закапываться в оборону 1854 года.

Ещё когда я писал про Ирбит, пришлось немало времени просидеть в Ленинской библиотеке, разыскивая такие подробности о Пугачёвском восстании, о которых краеведы упоминали только мимоходом. И с Петропавловском так же – чтобы разобраться в теме, нужны первоисточники, а не позднейшие интерпретации, пришлось изучить множество документов.

Кстати, со стороны супостатов лучшие свидетельства оставили нам судовые врачи. И я своим коллегам очень благодарен за то, что они подробно и скрупулезно описывали то, что происходило.

Сейчас, в эпоху интернета, много возможностей: можно разыскать иностранные и российские публикации, обратиться к специалистам, у них выспросить то, что интересуется.

А представьте, что с тех пор на Камчатке спрятан клад? И его разыскивают наши современники, юные школьники? Получилась не сказка, а детектив с большой исторической составляющей. Впрочем, зачем описывать книги, проще взять и прочитать.

– Если не Камчатка, то...  
– Если не Камчатка, то всё равно Камчатка.

## «ПОЛИЦЕЙСКИЙ ДЕД МОРОЗ 2024»

Ирбитские полицейские и члены Общественного совета при МО МВД России «Ирбитский» принимают участие в акции «Полицейский Дед Мороз 2024».



В преддверии нового года ежегодно в нашей стране проходит благотворительная акция профилактической направленности «Полицейский Дед Мороз», ор-

ганизованная Министерством внутренних дел Российской Федерации при поддержке общественных советов при Министерстве и его территориальных органах. 23

декабря 2023 года в рамках этой акции ирбитские полицейские при участии председателя Общественного Совета при МО МВД России «Ирбитский» Алексея Большедворова посетили детей из семей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

Полицейский Дед Мороз и Снегурочка поздравили ребят с наступающим Новым годом и подарили им сладкие подарки, предоставленные Общественным советом при МО МВД России «Ирбитский». Ребята оказались очень рады такой встрече и подаркам. Кто-то рассказал Деду Морозу стишок, а кто-то спел песенку, отгадал загадки от Снегурочки. Все детишки пообещали быть послушными и хорошо вести себя в наступающем году.

Во время мероприятия врио начальника ОДН майор полиции Игорь Мацягора провел с родителями детей профилактические беседы, напомнив о необходимости соблюдения законопослушного поведения. Также сотрудники полиции рассказали о распространенных способах обмана граждан мошенниками, вручили памятки.

*МО МВД России «Ирбитский»*

## ПРАВИТЕЛЬСТВО СКОРРЕКТИРОВАЛО РЯД ОСНОВАНИЙ ДЛЯ НАЗНАЧЕНИЯ ЕДИНОГО ПОСОБИЯ НА ДЕТЕЙ ДО 17 ЛЕТ И БЕРЕМЕННЫМ ЖЕНЩИНАМ

Согласно принятым изменениям, расширен список доходов семьи, которые не учитываются при назначении выплаты. Также уточнены правила учета заработка самозанятых родителей для определения права семьи на пособие.

Начиная с декабря при назначении пособия больше не учитываются проценты по номинальным счетам, открытым на опекаемых детей. Помимо этого, не принимаются в расчет выплаты, полученные за звание «Мать-героиня», орден или медаль ордена «Родительская слава».

Члены семьи, у которых единственный источник заработка – это деятельность в статусе самозанятого, для права на единое пособие должны иметь годовой доход от двух минимальных размеров оплаты труда. Правило не применяется в отношении самозанятых, у которых есть объективные причины для отсутствия трудовых доходов, либо если самозанятость является дополнительным источником заработка.

Кроме того, внесены изменения по порядку учета алиментов при назначении единого пособия, а также доходов от трудовой деятельности подростков до 18 лет, полученных в период обучения в образовательных организациях, которые вступят в силу с июня следующего года.

## ПОЧТИ 300 МУСОРОВОЗОВ БУДУТ ВЫВОЗИТЬ ОТХОДЫ В НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ

«Спецавтобаза» в новогодние и рождественские праздники продолжит работу в штатном режиме. 298 мусоровозов (из них 92 машины для сбора крупногабаритных отходов) будут ездить по обычному графику. При необходимости регоператор готов задействовать 30 единиц резервной спецтехники.

Специалисты регионального оператора через онлайн-диспетчер будут следить за тем, чтобы контейнеры на площадках не переполнились. Подать заявку на дополнительный сбор ТКО можно ежедневно с 8.00 до 20.00 по телефону горячей линии: 8 (800) 775-00-96 и через сообщение в WhatsApp, Telegram или СМС на номер: 8 (912) 6900-700. В обращении нужно указать точный адрес площадки и прикрепить фото.

Что касается очного приема клиентов, то 29 декабря центральный офис и обособленные подразделения «Спецавтобазы» будут работать до 16.00. С 1 по 8 января офисы регионального оператора будут закрыты.

«Новогодние праздники – это наши будни, в которые мы по-прежнему работаем и остаемся на связи через наш онлайн-сервис «Личный кабинет» на нашем сайте sab-ekb.ru. Также можно направить заявления на перерасчет и документы на актуализацию данных на электронную почту sab@sab-ekb.ru», – сказала начальник службы территориальных представителей ЕМУП «Спецавтобаза» Ирина Юшанкова.

Принимать клиентов в обычном режиме регоператор начнет 9 января.

## ЛИКВИДИРОВАНА

В Ирбитском районе ликвидирована нелегальная свалка на площади 2,79 га. Скопление мусора на сельхозземлях ранее обнаружено специалистами Россельхознадзора.

Участок площадью 2,79 га был завален отходами производства, шинами, стеклом, полиэтиленовой пленкой, древесными и кормовыми остатками.

Получив предостережение надзорного органа, правообладатель участка – ООО «Агрофирма «Ирбитская» – расчистил захламленный участок и провел разъяснительную работу с населением, сообщает пресс-служба управления Россельхознадзора по Свердловской области.

Всего с начала года на сельхозземлях Свердловской области ликвидировано 11 несанкционированных свалок, от завалов мусора освобождено почти 7 гектаров сельхозугодий.

## ПРОФИЛАКТИКА ДЛЯ ПОЖИЛЫХ

Полиция Ирбита проводит профилактические мероприятия по мошенничеству с гражданами пожилого возраста.

В целях предупреждения и пресечения преступлений мошеннического характера в отношении населения пожилого возраста, а особенно людей старше 80 лет, сотрудники полиции Ирбита проводят ряд профилактических мероприятий, в число которых входит поквартирный обход данной категории граждан. Накануне личный состав МО МВД России «Ирбитский» вновь напомнил лицам преклонного возраста о мерах безопасности при контактах с незнакомцами, которые могут оказаться мошенниками.

В ходе встреч и личных бесед сотрудники полиции рассказали об основных видах и способах совершения обмана граждан мошенниками, в доступной форме дали рекомендации о том, как не попасть на уловки злоумышленников. Особое внимание во время бесед полицейские уделили телефонному мошенничеству, рекомендовав не доверять сомнительным телефонным звонкам, перепроверять поступившую информацию и неза-



медлительно сообщать о таких подозрительных случаях в полицию. Для наглядности полицейские привели конкретные примеры из своей служебной практики, в которых

граждане лишились своих сбережений. Всем участникам встреч

стражи порядка раздали профилактические листовки по мошенничеству и напомнили телефон дежурной части полиции.

*МО МВД России «Ирбитский»*

## «ШПИОНСКИЕ» ШТУЧКИ В ОБЫЧНОЙ РУЧКЕ



С начала 2023 года уральские таможенники выявили более 30 посылок со специальными техническими средствами. Это пишущие ручки со встроенной камерой, автомобильные ключи дистанционного управления с запрещенной «начинкой» – usb-портом и виде-

окамерой. А также отмычки, замаскированные под токарные инструменты и мебельную фурнитуру.

К запрещенным в пересылке в МПО товарам относятся и GPS-трекеры для контроля за домашними животными. Таможенники

отправляют такие агентурные «находки» на экспертизу, по результатам которой получателю может грозить административная или уголовная ответственность. Так, с начала года было возбуждено 26 дел об АП. Все товары изъяты из оборота и возвращены продавцам.

«Чтобы избежать проблем с законом, делая покупки в интернете, рекомендуем предварительно зайти на сайт Уральского таможенного управления и ознакомиться с информацией о порядке ввоза товаров в МПО. За разъяснением можно также обратиться в таможенный орган или на горячую линию. Что касается средств негласного получения информации, «опознать» их просто: это устройства, изначально не предназначенные для этих целей, но которые могут записывать аудио – и видеoinформацию. Главное назначение такой техники – скрытое наблюдение, по закону, физические лица не вправе его вести. Это нарушение неприкосновенности частной жизни и за это грозит наказание», – подчеркнул начальник Уральского оперативной таможни Кирилл Дунаев.

*Отдел по связям с общественностью УТУ*



Свердловские врачи дали жителям региона рекомендации по подготовке новогоднего застолья. Несмотря на традиции, столу не обязательно ломиться от разнообразия калорийных блюд, которые являются серьёзным испытанием для нашего организма, наносят прицельный удар по желудку и печени и оставляют неприятный осадок в виде лишних килограммов.

«Новогодний стол должен

быть разнообразным и состоять из любимых блюд членов семьи и гостей. Постарайтесь выбирать рецепты, для которых понадобится духовка, — она экономит время и силы, а также позволит избежать большого количества масла в блюдах. В праздничную ночь пусть на столе будут зелень и овощи без жировых заправок. Регулировать количество съеденной пищи поможет способ «дегустационного» потребле-

## В ДЕГУСТАЦИОННОМ ФОРМАТЕ

ния блюд — маленькими порциями. Так можно попробовать всё, что хочется, но при этом сохранить лёгкость», — отметила главный внештатный специалист-диетолог министерства здравоохранения Свердловской области Ирина Бородина.

Планируя новогоднее торжество, многие хозяйки заглядывают в комментарии астрологов, желая узнать, какие блюда «понравятся» символу наступающего года. Это Зелёный Дракон, который придерживается норм правильного питания: в приоритете салаты и закуски с индейкой, говядиной и морепродуктами, нарезки из свежих овощей и зелень. Десерты — только лёгкие. Фруктов — как можно больше. Консервы, полуфабрикаты, копчёная и варёная колбаса под запретом, как и чрезмерно жирная и калорийная еда.

В горячих блюдах избегайте тяжёлых гарниров, начинок

и соусов. Например, отличной альтернативой запечённой в масле картошке станут овощи-гриль: богатые полезной для организма клетчаткой, они помогают лучше усваиваться белку и обеспечивают бесперебойную работу кишечника. Желательно предпочесть овощи с низким содержанием крахмала: перцы, огурцы, помидоры, капусту.

Если новогодний стол не мыслится без традиционного оливье, замените вредные ингредиенты здоровой альтернативой. Например, колбасу — отварной говядиной, майонез — соусом на основе сметаны и горчицы или греческим йогуртом.

Разнообразить праздничный стол можно свежими яблоками, грушами, киви. Если нет аллергических реакций, медики рекомендуют все виды цитрусовых. Вода предпочтительнее без газа, совершенно точно не следует покупать па-

кетированные соки. Свежевыжатые, кстати, тоже не столь полезны, как принято думать. Лучше приготовить домашние лимонады, морсы и травяные чаи.

Как показывает статистика, забывать об основах правильного питания свердловчанам не стоит даже в преддверии самой сказочной ночи года и следующих за ней долгих каникул. По данным Центра общественного здоровья и медицинской профилактики, среди тех, кто в текущем году проверил состояние здоровья в ходе диспансеризации, избыточной массой тела страдают около 232 тысяч человек, что составляет почти 21,5% от общего числа уральцев, прошедших профилактические осмотры. Этот фактор риска стоит на втором месте после нерационального питания и заставляет задуматься о том, что пищевые привычки необходимо менять как в будни, так и в праздники.

## ВОСТОЧНЫЙ ГОРОСКОП НА ГОД ДРАКОНА



2024 год пройдет под знаком Зеленого Деревянного Дракона. Дракон — священное существо для китайцев, символ власти и императора. И в новом году стоит ожидать смену руководства во многих странах, прихода к власти новых, сильных и могущественных лидеров.

А еще это единственное мифологическое животное китайского зодиака, поэтому он связан с мистикой. И в год Дракона наблюдается всплеск интереса к мистическим и оккультным знаниям, случаются новые открытия в этой области. Несмотря на свой устрашающий вид, Дракон не несет угрозы, а представляет собой гармонию Неба и Земли, человеческого и божественного, материального и духовного, мужского и женского.

Поэтому 2024 год идеально подходит для балансирования и гармонизации как своего внутреннего состояния, так и разных сфер собственной жизни. Например, Дракон поможет выйти из конфликтов с противоположным полом, найти баланс между работой и семьей, перестать закидываться на деньгах или наоборот, начать относиться к ним с уважением, ценить (в зависимости от ваших текущих установок).

В целом год будет ярким и запоминающимся, так как сам Дракон

— олицетворение чего-то невероятного и удивительного. При этом знак Дракона представляет собой активный, янский принцип, и ему не по душе однообразие и стабильность. Он жаждет могущества, восхищения окружающих, смены впечатлений и эмоций, побед.

Поэтому многие в новом году наберутся смелости, чтобы воплотить самые дерзкие и отчаянные мечты. Кто-то бросит все и уедет жить куда-то на край света, кто-то — рискнет начать свое дело, кто-то — наконец, покажет миру свои таланты и станет настоящей звездой. К тому же Дракон азартен и любит поиграть с судьбой. И, как правило, ему улыбается удача. Так что риск (обдуманый, разумеется) может принести вам потрясающие результаты.

### Крыса

После сложного для Крысы года Кролика наступает год гораздо более удачный. С Драконом Крыса на «ты» — это родственные знаки янского, активного характера, поэтому им легко поладить и обменяться своими лучшими качествами. Год Дракона сделает Крыс более интуитивными и мудрыми, научит великодушью. Благодаря этому Крысы смогут лучше понять в первую очередь самих себя:

свои мотивы, желания, достоинства и недостатки. А с пониманием себя придет и понимание окружающих людей, что поможет выстроить более качественные отношения с близкими, друзьями, партнерами.

### Работа

Как ни странно, работа не будет главной темой года для Крыс. Несмотря на то, что Дракон специализируется на социальной реализации и карьерном росте, Крысе он подарит другое — чувственность и глубину. Как это применить к работе? Задача «со звездочкой». Советуем добавить в свой труд максимум эмоций и творчества, меньше опираться на логику и больше — на интуицию. Тогда вы сможете найти нестандартные решения в работе или бизнесе, которые станут новым трендом, и в будущем принесут очень хорошие дивиденды: финансовый рост и повышение статуса в обществе. И самое главное — удовлетворенность своей профессиональной реализацией, ощущение «я на своем месте».

### Отношения

Именно любовь и отношения станут центральной ареной действий для Крыс в 2024 году. Обрести гармонию в паре вам часто мешает излишняя расчётливость, поверхностность и выбор

партнера «от ума». И здесь Дракон сослужит отличную службу, развывая в вас на протяжении года чувствительность, чувственность и интуитивное понимание партнера. Это приведет к тому, что вы познакомитесь со своей половиной заново (если вы в паре), увидите ее новые грани и качества. Или начнете встречаться с человеком совершенно другого типа, отличного от того, к которому вы привыкли (если вы в поиске). И этот опыт перевернет все ваши представления о любви — в лучшую сторону.

### Здоровье

В 2024 году о самочувствии Крысам беспокоиться не стоит — Дракон даст достаточно энергии и физического ресурса для активной и насыщенной жизни. Единственный тонкий момент в здоровье связан с повышенным эмоциональным фоном, избытком чувств, который может привести к проблемам со сном и некоторой нервозности. Для профилактики этих проблем рекомендуется больше времени проводить на свежем воздухе и давать выход эмоциям через спорт, физическую активность. А перед сном ограничьте использование гаджетов и пейте травяные настои — это поддержит нервную систему и позволит быть в равновесии.

| Год Свиньи (Кабана)                          | Год Крысы (Мыши)                             | Год Быка (Буйвола)                           | Год Тигра                                    |
|--|--|--|--|
| 1899<br>1901<br>1923<br>1935<br>1947<br>1959 | 1971<br>1983<br>1995<br>2007<br>2019<br>2031 | 1901<br>1913<br>1925<br>1937<br>1949<br>1961 | 1973<br>1985<br>1997<br>2009<br>2021<br>2033 |
| 1903<br>1915<br>1927<br>1939<br>1951<br>1963 | 1975<br>1987<br>1999<br>2011<br>2023<br>2035 | 1904<br>1916<br>1928<br>1940<br>1952<br>1964 | 1976<br>1988<br>2000<br>2012<br>2024<br>2036 |
| 1907<br>1919<br>1931<br>1943<br>1955<br>1967 | 1979<br>1991<br>2003<br>2015<br>2027<br>2039 | 1908<br>1920<br>1932<br>1944<br>1956<br>1968 | 1980<br>1992<br>2004<br>2016<br>2028<br>2040 |
|  |  | 1905<br>1917<br>1929<br>1941<br>1953<br>1965 | 1977<br>1989<br>2001<br>2013<br>2025<br>2037 |
|  |  | 1909<br>1921<br>1933<br>1945<br>1957<br>1969 | 1981<br>1993<br>2005<br>2017<br>2029<br>2041 |
|  |  |  | 1906<br>1918<br>1930<br>1942<br>1954<br>1966 |
|  |  |  | 1978<br>1990<br>2002<br>2014<br>2026<br>2038 |
|  |  |  | 1910<br>1922<br>1934<br>1946<br>1958<br>1970 |
|  |  |  | 1982<br>1994<br>2006<br>2018<br>2030<br>2042 |

Продолжение в следю номере

РЕДАКТОР  
С.В. УРАЛОВА

Подписной индекс: 52803

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Уральскому федеральному округу. Регистрационный номер ПИ №ТУ66-01775 от 20 июня 2019 г.

В соответствии с Законом Российской Федерации «О средствах массовой информации» редакция имеет право не отвечать на письма и не пересылать их в инстанции. Редакция может публиковать материалы, не разделяя точки зрения автора.

ПЕЧАТНЫЙ ВАГ

Издатель: ООО «Печатный вал».  
Учредитель: Каминчук А.В.  
Адрес редакции: г. Ирбит, ул. Советская, 93 (вход с ул. Горького). Адрес издателя: г. Ирбит, ул. Советская, 93  
Телефон: (34355) 6-23-85, 6-23-89. E-mail: reklama@irbit.info