

22 июня заканчивается подписка на второе полугодие 2026 года. Если вы еще не оформили, не забудьте это сделать в оставшееся время.

А следующий объединенный номер – «Комсомолец Каспия» с «Астраханским пенсионером» внутри – выйдет 1 июля.

Астраханский Пенсионер

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

№ 12 (389) 17 июня 2026 г.

ТЕМА НОМЕРА

Рыба на столе

Дорогая и дешёвая

Общезвестно, что употребление в пищу рыбы приносит значительную пользу здоровью. Она богата витаминами и микроэлементами, особенно необходимыми пожилым людям. Многие помнят, что в советском общепите даже был рыбный день – четверг. А как часто астраханцы едят рыбу сейчас?

На рынке

Начнем с того, сколько сегодня стоит рыба в Астрахани. В большинстве магазинов продается преимущественно морская рыба, более дешевую местную можно приобрести на рынках. Одним из самых популярных видов рыбы в Астраханской области является сазан, из которого готовят заливное, котлеты и уху. Килограмм сазана сейчас от 300 рублей, филе – 500 рублей.

Стоимость судаков, конечно, подвергает коренных астраханцев в шок – 450-500 рублей за кило, филе продается по 700 рублей. Мелкие сомики – по 300, а балычковые – уже по 450 рублей за килограмм. Караси и подлещики продаются по 150 рублей за кило. Толстолобик – 200 рублей, окунь – 250 рублей.

Несмотря на запрет вылова, вяленой воблы на базарах областного центра много (продавцы говорят – из Казахстана) – от 900 до 1600 рублей за килограмм. Вяленая краснопёрка значительно дешевле – 450 рублей за килограмм, тарашка – 650 рублей. А еще на рынках можно купить соленую селедку – 600 рублей за килограмм. Балык из осетрины продается по пять с половиной тысяч.

В магазине

В сетевых магазинах продают в основном морскую



Один из самых ценных для здоровья продуктов



Ирина ХОРОШЕВА, к.м.н., доцент кафедры гигиены Астраханского государственного университета:

– Рыба в рационе питания является одним из самых ценных для здоровья продуктов. Но, к сожалению, некоторые употребляют ее редко, а кто-то вообще не ест рыбу. Между тем жирные кислоты Омега-3, которыми богата морская рыба, стабилизируют сердечный ритм, снижая риск внезапной сердечной смерти, уменьшают концентрацию «плохих» жиров в крови, делают стенки артерий более эластичными, борясь с возрастной жесткостью и повышенным давлением, а также действу-

ют как мягкий природный антикоагулянт, не давая крови сгущаться. С возрастом в организме часто развивается вялотекущее воспаление, которое является фоном для болезней суставов (артрит), диабета 2-го типа и атеросклероза. Омега-3 обладают мощным противовоспалительным действием, облегчая боль в суставах и улучшая подвижность. Также жирная морская рыба – источник витамина D и кальция (профилактика остеопороза). У пожилых людей кожа синтезирует витамин D хуже, а он критически важен для усвоения кальция и прочности костей. Полезна и речная рыба, которой богат наш регион. Достаточно употреблять в пищу одно полноценное блюдо из рыбы в неделю, чтобы дать организму необходимые витамины.

мороженую рыбу. Но в аквариумах плещется карп по 450 рублей за килограмм, а кое-где и осетр по 2 340 рублей/кило. Другой свежей рыбы в магазинах мы не заметили. Свежемороженая треска стоит 440 рублей за 800 г – столько в среднем весит одна рыбина. 400 г палтуса – 1100, 900 г хека – 473 рубля. А 750 г фарша из трески – 550 рублей.

Если вы решили порадовать себя свежемороженым лососем – за кило придется выложить 1300 рублей, за 900 г горбуши – 495 рублей, а полукилограммовая тушка форели обойдется в 350 рублей. 800 г наваги (родственница трески) – 240 рублей, 400 г зубатки полосатой – 500 рублей.

Поймай себе сам

Многие жители предпочитают ловить рыбу само-

стоятельно, это позволяет проводить время на свежем воздухе, экономить средства и наслаждаться свежесловленным уловом. Некоторые делятся своей добычей с соседями и родственниками.

Традиционно жареная вобла занимала важное место в местной кухне, однако сейчас ей на смену приходят окуньки, караси и тарашка. Эти виды рыбы также пользуются популярностью благодаря

своему вкусу и доступности. «Конечно, выпускать воблу, когда она уже попала на крючок, нелегко психологически, но закон есть закон. В этом году тарашка неплохо ловилась, жарили ее. Еще килограмма три в морозилке лежат, выпотрошенная и почищенная – разморозившей и жарь», – рассказывает пенсионер **Илья Востиков**.

Он рассказал, что ловит рыбу на даче, недалеко от села Чаган. А вот другой астраханец, **Павел Ефимцев**, как только хочется свежей рыбки, выходит с удочкой на Комсомольскую набережную.

«В мае судаков неплохо дергал – экономия бюджета, на базаре они как мясо уже стоят. Да, везет не всегда, но при правильном подходе к делу на жареху и уху всегда наловить можно. Редко когда пустой возвращаешься домой», – отмечает пенсионер.

Достаточно часто можно встретить рыбаков и на берегах каналов Кутуми и Варварца. Но качество воды в них настолько сомнительное, что пойманная там рыба вызывает большие вопросы в плане ее полезных свойств. Не каждый рискнет употреблять в пищу такой улов.

Мария ЕРЕМИЦКАЯ, Ринат МУХТАРОВ, Фото Р. Мухтарова.



АКТУАЛЬНО

Сколько воды нужно пить в жару

Когда на улице жарко, потребность организма в воде возрастает. И привычный питьевой режим стоит скорректировать, отмечает в Роскачестве.

Обычно взрослому человеку рекомендуется около 30 миллилитров воды на килограмм веса в сутки. Например, при весе 70 килограммов это 2,1 литра. В жару эту норму стоит увеличить примерно на пол-литра. Это связано с активным потоотделением и более быстрой потерей организмом влаги.

При этом много воды за один раз

выпивать не надо. Лучше делать по несколько глотков каждые 20-30 минут. Пожилым людям стоит уделить питьевому режиму особое внимание: у них чувство жажды выражено слабее. Обезвоживание приводит к быстрой утомляемости, усталости, ухудшению общего самочувствия. В Роскачестве посоветовали тщательнее следить за состоянием организма в жаркую погоду. При ощущении сильной усталости, головной боли или учащенном сердцебиении лучше зайти в прохладное помещение, выпить несколько глотков воды и дать себе отдых.

РЕГИОНАЛЬНЫЙ ПАРЛАМЕНТ

Молодёжный парламент подвёл итоги работы

И наметил планы

Результаты пятилетней работы и концепцию развития на период до 2031 года обсудили на итоговом заседании члены общественного молодежного парламента при Думе Астраханской области седьмого созыва.

Провели более 30 мероприятий

Председатель областной Думы **Игорь Мартынов** поблагодарил членов молодежного парламента за энергию, инициативность, неравнодушное отношение и вклад в общественную жизнь региона. «Молодежный парламент выполняет важнейшую задачу, выступая связующим звеном между молодежью и депутатами Думы Астраханской области. Мы стремимся вовлечь вас в законотворческий процесс, дать реальную возможность участвовать в разработке законодательных инициатив – и у вас это получается. Многие из ваших предложений нашли отражение в региональных законах и были поддержа-

ны на федеральном уровне. Убежден, что ваше стремление сделать жизнь астраханцев лучше и активная работа в молодежном парламенте станут залогом ваших будущих успехов. Благодарю за проделанную работу!»

В ходе заседания председателя молодежного парламента **Андрей Золотов** представил отчет о деятельности совещательно-консультативного органа седьмого созыва. Так, за пятилетний период было проведено около 100 вопросов. Члены молодежного парламента организовали более 30 мероприятий, в которых приняли участие свыше 600 активных, неравнодушных и энергичных ребят.

«В течение пяти лет была сформирована экосистема проектных инструментов работы с молодежью, многие из которых стали одними из первых в регионе», – отметил Андрей Золотов.

Концепция-2031

Молодые парламентарии также обсудили концепцию развития общественного парламента

при Думе Астраханской области на период до 2031 года. Заместитель председателя молодежного парламента **Дарья Дубкова** рассказала об основных направлениях деятельности совещательно-консультативного органа в новом созыве, отметив важность проектного формата работы.

Цель концепции – к 2031 году создать систему молодежного парламентаризма в регионе, ориентированную на формирование законодательных инициатив с учетом социальных потребностей молодежи, национальных традиций и региональных особенностей, а также привлечение молодых граждан к государственному строительству.

В ходе заседания состоялась церемония награждения за плодотворную работу в общественном молодежном парламенте при Думе Астраханской области и активное участие в реализации молодежной политики парламентарии были отмечены почетными грамотами и благодарственными письмами Думы.

Сергей ВОРОНИН.

ИНИЦИАТИВА

Страшные картинки, как на сигаретах

Предложили размещать на алкоголе

Группа депутатов Госдумы во главе с председателем комитета по труду, социальной политике и делам ветеранов **Ярославом Ниловым** внесла предложение дополнять этикетки на алкогольной таре устрашающими картинками, информирующими о конкретных последствиях злоупотребления спиртным, пишет «РГ».

Такая практика уже давно действует в отношении никотиносодержащей про-

дукции, и депутаты решили распространить ее на алкоголь. «Это может иметь эффект «шоковой терапии» для информирования о конкретных рисках для беременных, подростков и любителей периодических доз. Именно колеблющимся это может помочь отказаться от спиртного или минимизировать его количество в своей жизни», – считает Нилов.

Соб. инф.

НАШИ НА ТВ

От рыбалки до телеэкрана

Астраханские самородки покорили шоу Андрея Малахова

На страницах газеты мы не раз освещали участие талантливых астраханцев в популярном шоу **Андрея Малахова** «Песни от всей души». В конце мая зрители программы смогли увидеть выступление астраханского дуэта «Ретро», в состав которого входят **Василий Александрович Качинский** из села Образцово-Травино и **Михаил Георгиевич Круглов** из села Карaulное Камызякского района.

Гости с весенним загаром

Музыканты исполнили легендарный хит Вячеслава Добрынина «Лейся, песня!» **Андрей Малахов** отметил молодую энергию и яркий «весенний загар» астраханцев. В ответ волжане с улыбой ответили: «Мы, астраханцы, народ крепкий, загорный, стойкий – потому что полжизни проводим на свежем воздухе, на рыбалке!» В рамках программы зрители показали сюжет о жизни астраханской глубинки. **Василий Александрович** пригласил всех в свое село, с



Участники дуэта из Камызякского района подарили Андрею Малахову огромную чалку вяленой рыбы.

вместе солят улов, а после собираются у костра, чтобы под гитару спеть любимые песни.

Путь на канал «Россия 1»

Как же астраханским самородкам удалось попасть на федеральный канал? Местному изданию «Маяк дельты» сельчане рассказали, что отправили заявку и видеоролик с исполнением хита **Добрынина**. Ответ пришел быстро: съемочная группа прибыла в Камызякский район и провела целый день, снимая сюжет в несколько дублей. Все расходы на проезд в Москву и проживание взяла на себя редакция телешоу.

Малахов – простой человек

На прошлые участники дуэта подарили ведущему огромную чалку вяленой рыбы и рассказали секрет засолки по-астрахански. «Андрей Малахов оказался очень простым в общении человеком, – поделился впечатлениями один из участников. – Никакой «звездности» в нем нет, он очень дружелюбный и общительный».

Елена ЗИМНЯЯ. Фото: скрин с передачи.

ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

Солнце не пройдет

Быстрые и недорогие способы защиты от жары в квартире

Астраханское лето – это жара и яркое солнце. Через окна в квартиры проникает столько солнца, что днем становится душно. Кондиционеры помогают, но их работа на полную мощность – дорогое удовольствие. В этой статье «АП» рассмотрим несколько быстрых и эффективных способов защитить ваш дом от палящих солнечных лучей.

Тонировка стёкол плёнкой

Один из доступных способов защиты от солнца – тонировка окон специальной плёнкой. Она бывает атермальной и зеркальной. Зеркальная – для односторонней видимости и защиты от солнца, атермальная – для снижения теплонагрузки без затемнения помещения. Такие пленки легко найти в строительных и хозяйственных магазинах, а также на популярных маркетплейсах. Они бывают разной ширины и длины.



Самоклеющиеся жалюзи хорошо затемняют и клеятся очень легко.

вається индексом в названии (05, 10, 15, 20, 35, 50). Чем выше индекс, тем больше света пропускает пленка. Клеить пленку нужно строго по инструкции. У пленок есть несколько недостатков. Во-первых, одному человеку наклеить пленку сложно, требуется помощник. При длительном использовании или низком качестве пленка трудно удаляется со стекла. И самое важное, что нужно учесть – некоторые типы пленок несовместимы с определенными стеклопакетами. Поклейка пленок изнутри на современные стеклопакеты (особенно

Самоклеющиеся жалюзи

Еще один простой и быстрый способ избавиться от избытка солнца – самоклеющиеся жалюзи. Их главное преимущество – простота установки: не нужны специальные навыки или инструменты. Достаточно очистить поверхность, снять защитную пленку с клейкой ленты и прикрепить жалюзи к стеклу или раме. Самоклеющиеся жалюзи продаются в разных размерах и цветах. Многие модели можно обрезать по длине и ширине, что удобно для окон нестандартной формы. Приобрести их можно в магазинах низких цен и на маркетплейсах. Стоимость зависит от размера и материала жалюзи, начинается примерно от 190 рублей за изделие. Срок службы обычно составляет от 1 до 3-5 лет.

Анна Сергеевна: «Пользуюсь самоклеющимися жалюзи для лоджии. Они хорошо затемняют и клеятся очень легко. Теперь думаю купить такие же и в спальню. Летом светает рано, а оконные шторы пропускают солнце, из-за чего я часто просыпаюсь».

Подготовила Елена ЗИМНЯЯ.