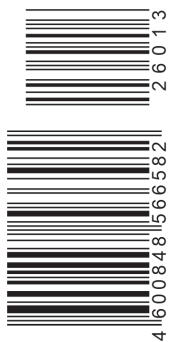


ТВПРОГРАММА
с 30 марта
по 5 апреля

ПЕНСИОНЕР

ГАЗЕТА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ И ЖДУТ

№ 13 (1295)
25 МАРТА 2026 г.

Сердце, воображение и разум – вот та среда, где зарождается то, что мы называем культурой.



Константин Паустовский

ВО ИМЯ ВЗАИМОПОНИМАНИЯ И КУЛЬТУРНОГО ОБМЕНА

Елена Зинковская
Фото из открытых источников

Указом Президента России Владимира Путина 2026 год объявлен Годом единства народов России. В Свердловской области запланировано более 110 событий, рассказывающих о культуре и традициях разных народов. В их подготовке и проведении задействованы учреждения культуры региона, а также национальные культурные объединения.

Главная задача – гражданское единство

И не случайно именно многонациональной культуре региона посвящены и торжества в честь ежегодного Дня работников культуры, который отмечается 25 марта. Все мероприятия направлены на укрепление национального единства, развитие межкультурного диалога.

По мнению заместителя директора Департамента внутренней политики Свердловской области, начальника отдела этноконфессиональных отношений Ивана Падерина, главная задача национальной политики на современном этапе – обеспечение гражданского единства в условиях этнокультурного разнообразия страны. «Все народы, проживающие в нашей стране, объединяют традиционные духовно-нравственные ценности, при этом у каждого гражданина есть возможность сохранить свою этническую



идентичность. В этот особый год важно объединить усилия по укреплению дружбы, мира и согласия между всеми народами нашей большой многонациональной страны, осознать свою сплочённость, которая позволяет преодолевать любые трудности и испытания, добиваться процветания и благополучия государства».

Понятный для всех язык искусства

«Этнокультурное разнообразие является для нас едва ли не фундаментальным понятием: то, кто мы сейчас, во многом исторически предопределено именно разнообразием народов, живущих на территории современной Свердловской области. Исследуя раз-

ные жанры в сфере искусства, будь то музыка, хореография, декоративно-прикладное творчество, можно увидеть в них влияние разных этносов. Мы хотим найти простой, интересный язык, чтобы вовлечь в мероприятия максимальное число людей», – отметил министр культуры Свердловской области Илья Марков.

Продолжение на стр. 2

ПОДДЕРЖКА – РЯДОМ, ПОМОЩЬ ДОСТУПНА КАЖДОМУ!

ЕДИНЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН

Жизнь порой ставит перед нами непонятные вопросы: как получить положенную социальную выплату? Какие льготы мне полагаются? Куда обратиться за поддержкой в сложной ситуации?

В Свердловской области есть надёжный ориентир в мире социальных услуг – Единый социальный телефон 8-800-300-8-100 – не просто номер, а реальный инструмент поддержки, созданный, чтобы сделать социальную помощь более доступной и понятной. Специалисты стремятся дать исчерпывающий ответ

на каждый вопрос, помогая сориентироваться в многообразии программ и инициатив, действующих на территории Свердловской области.

Операторы готовы ответить на ваши вопросы с понедельника по четверг с 8:30 до 17:30, в пятницу с 8:30 до 16:30 (перерыв с 12:30 до 13:18).

Не оставайтесь один на один с вопросами о социальной поддержке, просто позвоните! Мы рядом, чтобы помочь.

Для жителей Свердловской области звонок бесплатный!

Организационно-методический центр социальной помощи

ЕДИНЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН

Консультации по социальным вопросам

Прием обращений:

ПН-ЧТ 8:30 - 17:30

Пятница 8:30 - 16:30

Перерыв 12:30 - 13:18

8 800 300 8 100

<https://est.est-ekb.ru/>

ВО ИМЯ ВЗАИМОПОНИМАНИЯ И КУЛЬТУРНОГО ОБМЕНА

Окончание. Начало на стр. 1

Например, сейчас в репертуаре Свердловской детской филармонии есть совершенно потрясающая этно-оркестровая программа «Из варяг в греки». Это музыкальное произведение с элементами хореографии, посвящённое музыкальным портретам народов, проживающих на территории Свердловской области. Если вы ещё не видели эту программу, ее стоит обязательно посмотреть. Проект включает в себя народную музыку, оркестровые и хоровые обработки старинных песен, которые были собраны на отдаленных территориях России. В сопровождении симфонического оркестра звучат практически все русские народные инструменты: гусли, жалейка, свирель и другие, погружая зрителей в атмосферу русской души.

Не случайно программа «Из варяг в греки» получила высокую оценку, является номинантом на премию губернатора Свердловской области. В июле коллектив Свердловской детской филармонии выступит с этой программой в одном из главных концертных залов нашей страны в московском парке «Зарядье».

На большие гастроли по 16 городам и районам Свердловской области отправится Уральский народный хор. Его концертная программа «Берегите Рос-



сию» демонстрирует различные образцы фольклорной культуры, характерные для нашего региона. Жители каждого муниципалитета тепло принимают артистов хора. Это же касается и одного из главных наших хореографических коллективов – ансамбля танца «Улыбка». Его обновленную программу «Легенды Земли Уральской» наверняка тоже обя-

зательно увидят жители области.

Осенью в Екатеринбурге состоится большой Форум национальных оркестров России, в котором участвуют более 20 оркестров народных инструментов из разных регионов страны. Здесь можно будет оценить удивительное исполнительское мастерство музыкантов, услышать, как звучат современные гусли, баян, балалайка. Свердловская область – единственный регион, который замахнулся на проведение такого грандиозного мероприятия.

Помощь библиотек

Также одним из ключевых мероприятий нынешнего года станет XXX Всероссийский библиотечный конгресс, который в мае пройдет в Екатеринбурге. Его тема – «Многообразие культур. Единые ценности. Единая страна». На время работы конгресса центр Среднего Урала будет носить почетное звание Библиотечной столицы России. Здесь соберутся около двух тысяч специалистов библиотечной сферы из России и других стран. Сейчас идет напряженная подготовка к этому событию.

Уже более 30 лет успешно работает Свердловская областная межнациональная библиотека имени П.П. Бажова. Она сохраняет и поддерживает культурное наследие народов России, их национальную литературу. Информационные ресурсы и книжный фонд библиотеки формируются в соответствии с этническим и языковым составом населения Свердловской области, а также с учетом потребностей местных этнокультурных сообществ.

...и народного творчества

Практически еженедельно проходят разные мероприятия в Центре традиционной народной культуры Среднего Урала. В феврале здесь состоялась научно-практическая конференция «Традиционный костюм: сохранение локальных традиций и технологий, изучение и развитие в современных условиях».

vseruss.com

Радует, что современные дизайнеры – выпускники Уральской государственной архитектурно-художественной академии увлечены традиционными орнаментами, узорами, историей костюма и пытаются в буквальном смысле слова вшивать элементы традиционного уральского костюма в современные образцы, модные платья, жакеты, костюмы. И это натолкнуло организаторов на мысль устроить 12 июня, в День России, флешмоб, участники которого привнесли бы в свою повседневную одежду различные элементы, узоры, орнаменты народного костюма.

Совсем скоро, 18 апреля, в Центре традиционной народной культуры Среднего Урала впервые пройдет фестиваль «Наследие Урала», где талантливые авторы продемонстрируют многообразие традиций нашего края. Также запланированы фестивали «Песенная кадрили Урала», выставка «Гардероб. Традиции в моде».

Сейчас организаторы всех мероприятий нацелены на то, чтобы вовлечь в них максимальное количество людей. И если по итогам года люди заинтересуются историей родной культуры и родного края, захотят больше о ней знать, это будет хороший результат!

КОМПЕТЕНТНО

Как сообщила министр образования Свердловской области Светлана Тренихина, в 96 школах региона дети учатся читать и писать на родном языке, изучают родную литературу. Эти предметы им преподают 516 педагогов.

В Ачитском, Артинском, Красноуфимском и Нижнесергинском районах 490 ребят изучают татарский язык и татарскую литературу. В Ачитском, Артинском и Нижнесергинском муниципальных округах 77 детей изучают марийский язык и марийскую литературу.

В одной из школ Ивдельского муниципального округа на факультативных занятиях 6 детей изучают мансийский язык и мансийскую литературу.

СТРАХОВЫЕ ПЕНСИИ ПО СТАРОСТИ, НАЗНАЧЕННЫЕ В 2025 ГОДУ

СОЦФОНД ИНФОРМИРУЕТ

В 2025 году региональное Отделение СФР назначило страховую пенсию по старости 15 784 жителям Свердловской области. Пенсия назначается при наличии страхового стажа не менее 15 лет и не менее 30 индивидуальных пенсионных коэффициентов.

Помимо трудового стажа, для назначения пенсии учитываются такие социально значимые периоды, как уход за ребенком до полутора лет, уход за нетрудоспособным лицом и военная служба по призыву. За эти периоды также начисляется индивидуальный пенсионный коэффициент.

В 2026 году право на страховую пенсию по старости на общих основаниях имеют женщины 1967 года рождения по достижении 59 лет и мужчины 1962 года рождения по достижении 64 лет.

Некоторым категориям граждан пенсия может быть назначена досрочно. Например, медицинским работникам, педагогам, работникам с тяжёлыми и опасными условиями труда, работникам культуры, многодетным матерям, родителям детей с инвалидностью. Также на пенсию могут выйти досрочно граждане с длительным стажем работы: женщины – при наличии страхового стажа 37 лет, мужчины – при наличии 42 лет стажа.

Если гражданину до выхода на стра-

ховую пенсию по старости осталось два года, рекомендуем обратиться в региональное Отделение СФР для оценки пенсионных прав. Это позволит заранее собрать и учесть сведения, необходимые для оформления пенсии, а в будущем ускорить процесс назначения выплаты. Подать заявление на заблаговременную работу можно лично в клиентской службе Отделения СФР по месту жительства.

Узнать свой пенсионный стаж и количество ИПК можно, заказав выписку из индивидуального лицевого счета на портале «Госуслуги» или обратиться непосредственно в клиентскую службу отделения Социального фонда России по Свердловской области.



Если остались вопросы, вы можете обратиться в Единый контакт-центр: **8 (800) 100-00-01** (звонок бесплатный).

Отделение СФР по Свердловской области

ЧЕСТЬ И ЗАКОН

ПРАВОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ

«Российская газета»

Председатель Верховного суда России Игорь Краснов рассказал о необходимости единства правоприменения, борьбе с коррупцией в судебной системе и верховенстве закона при принятии решений.

- Игорь Викторович, ваша кандидатура, предложенная Президентом России, была единогласно одобрена Советом Федерации. В каком направлении, на ваш взгляд, необходимо развиваться судебскому корпусу и всей судебной системе?

- В начале этого года, выступая на ежегодном совещании судей, глава государства Владимир Путин предельно ясно высказался о призвании судьи: «Опираясь на право и закон, искать, находить и утверждать справедливость, служить обществу, гражданам и государству...». В этих словах и есть ключевой вектор успешного и устойчивого развития судебной системы.

Не менее важно поддерживать высокий уровень доверия граждан к правосудию. Здесь нет мелочей. На авторитет судебной власти влияет многое – начиная от безупречной репутации судей, качества выносимых ими актов до общего профессионализма судебского корпуса и в целом отношения к людям, для которых суды – часто последняя надежда найти справедливость.

- Справедливость решений, безусловно, обеспечивает доверие и уважение к суду, но нередко говорят, что справедливость у каждого своя. Как вы относитесь к этому утверждению, как, по вашему мнению, следует укреплять авторитет судебной системы?

- Справедливость – категория универсальная. Люди ее хорошо понимают и чувствуют. Как писал классик русской литературы Федор Достоевский, характерная черта русского народа – его чувство справедливости и неутолимая потребность в ней. Поэтому именно справедливость всегда является конечной целью права, и суды здесь играют ведущую роль.

Что касается авторитета судебной системы, на мой взгляд, одна из актуальных проблем, требующих повышенного внимания, – недостаточный уровень единства правоприменения. Противоречивые, порой прямо противоположные подходы судов при рассмотрении дел, к сожалению, все еще встречаются. Это приводит к многочисленным пересмотрам актов и явно не способствует уважению судебной власти. Роль Верховного суда в решении этой проблемы трудно переоценить. Как известно, разъяснения высшей инстанции, акты официального судебного толкования нередко полностью меняли траекторию правоприменения, делая его более справедливым. В конечном итоге единообразная судебная практика формирует правовую культуру общества, обеспечивает конституционную законность, правопорядок, доверие

граждан к закону и государству в целом.

- Для реализации принципа справедливости суду важно также сохранять беспристрастность, однако при формальном равенстве сторон они зачастую не обладают равными возможностями. Как в этой ситуации должен действовать суд?

- Если права истца действительно нарушены, но он не имеет достаточных знаний и неверно с правовой точки зрения квалифицирует обстоятельства дела, это не должно порождать для него негативных последствий. Кроме того, нельзя забывать о таких вещах, как защита государственных интересов, социальная направленность правосудия. Президент России Владимир Путин на ежегодном заседании председателей судов призвал уделять пристальное внимание судебной защите прав участников специальной военной операции и членов их семей, несовершеннолетних, многодетных, инвалидов, других социально уязвимых категорий населения. Это тоже является важным элементом справедливого правосудия. На проведенном мною совещании с председателями федеральных судов я напомнил судьям о принесенной ими присяге. В своих решениях суды должны ориентироваться исключительно на закон и практику Верховного суда России, а не на губернаторов, полномочных представителей и федеральных инспекторов. Какое-либо внешнее влияние на судей должно быть исключено.

- Нельзя не затронуть проблему затягивания сроков рассмотрения дел, что также оказывает влияние на авторитет судебной системы. Что вы об этом думаете?

НЕЙРОННЫЕ СЕТИ НИКОГДА НЕ ЗАМЕНЯТ СУДЬЮ, ПОТОМУ ЧТО РЕШЕНИЕ, ОСОБЕННО КАСАЮЩЕЕСЯ ЛЮДСКИХ СУДЕБ, ВСЕГДА ДОЛЖНО ОСТАВАТЬСЯ ЗА ЧЕЛОВЕКОМ.

- Вы затронули важный вопрос. С одной стороны, суды нередко сталкиваются с ситуациями, когда участники судебного разбирательства препятствуют быстрому рассмотрению дела, чтобы лучше подготовиться к слушаниям, это есть не что иное, как недобросовестное поведение и злоупотребление своими процессуальными правами. Еще 300 лет назад в указе императора Петра Великого от 5 ноября 1723 года о форме суда содержались такие слова: «Много того бывало, что от бездельных ябедников челобитчиков или ответчиков чинились просрочки одному от другого... И других подобных тому коварств много было». Имелось в виду, что сроки рассмотрения дел намеренно затягивались. В последние годы для преодоления судебской волокиты принят ряд мер, или они находятся на стадии проработки. Например, с 1 ноября 2025 года начал действовать внесудебный порядок взыскания задолженности по налогам и сборам с физических лиц. Уверен, что эта инициатива Верховного суда позволит значительно разгрузить судей.

С другой стороны, проблема в полной



мере касается и организации деятельности самих судов. Необходимо создавать такие условия работы судей, которые в полной мере будут способствовать защите прав граждан, общества и государства в разумный срок. Это касается кадрового укомплектования, справедливого распределения нагрузки на судей. Необходимо двигаться в сторону оптимизации процесса, в том числе – путем его цифровизации, включая применение самых передовых информационных технологий.

- Если можно, о цифровизации поподробнее.

- Сегодня цифровизация затрагивает практически все стороны нашей жизни и сфера отправления правосудия должна соответствовать требованиям времени. За последние годы сделаны определенные шаги, например, в части обеспечения возможности дистанционного участия граждан в заседаниях. В дальнейшем необходимо развитие системы электронного правосудия, повы-

шение качества взаимодействия судов с заявителями через цифровые форматы обратной связи. В современных условиях от уровня цифровизации судебной системы зависят ее надежность, удобство и эффективность, а также автоматизация рутинных процедур. Это позволит значительно оптимизировать нагрузку на аппараты судов.

Я дал поручение ускорить внедрение технологий искусственного интеллекта в судебную деятельность. Их следует использовать для эффективного анализа судебной практики, выявления в ней противоречий, недостатков правового регулирования. Но важно отметить, что нейронные сети никогда не заменят судью, потому что решение, особенно касающееся людских судеб, всегда должно оставаться за человеком. Технологии призваны лишь оптимизировать рабочие процессы судопроизводства.

Но внедряемые технологии должны быть максимально понятны для всех, в том числе – людей пожилого возраста, а также тех, кто не имеет опыта работы в цифровой среде. Иными словами, электронный интерфейс должен быть

понятен даже пенсионеру, привыкшему читать и писать бумажные письма. Цифра не должна становиться преградой для обычных людей, предпочитающих реальный мир виртуальным удовольствиям. Безусловно, и сами судьи должны быть «на ты» с компьютерами. Современный судья должен обладать не только базовыми правовыми знаниями, но и новыми компетенциями, навыками анализа больших массивов информации, умением оперативно реагировать на происходящие социальные, нормативные и другие изменения.

- Мы не можем не затронуть тему коррупции. Считаете ли вы этот вопрос актуальным для судебного корпуса?

- Я убежден, что подавляющее большинство судей – честные и порядочные профессионалы, строго соблюдающие требования антикоррупционного законодательства и Кодекс судебской этики. Вместе с тем должен сказать, что любые попытки коррупционного поведения будут жестко пресекаться, работа в этом направлении находится под моим личным контролем. Уверен, что меня услышат те, к кому обращены эти слова.

- Многие судебные служащие хотят и могут стать судьями, но из-за больших нагрузок и низких зарплат не задерживаются в судебной системе. Эта проблема существует многие годы, может, у вас получится добиться для них особого статуса?

- Проблема текучести и нехватки кадров в аппаратах судов – одна из наиболее острых и болезненных. Именно сотрудники аппаратов несут на себе значительную часть нагрузки, напрямую не связанной с осуществлением правосудия, но критически важной для его обеспечения. Повышение их социального статуса, уровня оплаты труда и создание реальных карьерных лифтов в судебский корпус – не просто кадровая мера, это инвестиция в устойчивость всей судебной системы.

Вижу определенную несправедливость в том, что зарплата судей выходит на достойный уровень только, по сути, при достижении ими пенсионного возраста, наличии у них высоких квалификационных классов и значительной выслуги.

Такой подход к оплате труда необходимо менять. У судьи – особая миссия, и она должна достойно оплачиваться в любой период работы.



СЧАСТЬЕ НЕ В ДЕНЬГАХ. А В ЧЕМ ЖЕ?

Вопрос о связи денег и счастья стар, как мир. Но для кого-то ответ очевиден, для кого-то – мучителен, а кто-то за жизнь успел поменять мнение не раз. Мы решили спросить об этом вас, наших читателей. И неслучайно...

Большие деньги – к беде

В апреле мы запускаем совместный проект с коллегами из федерального издания «Пенсионер России: о жизни и для жизни». Весь месяц в разных уголках страны, от Калининграда до Владивостока, читатели старшего поколения тоже будут делиться своими мыслями на тему: «Считаете ли вы, что деньги могут принести счастье?» Самые интересные ответы опубликуем в обеих газетах. А пока – слово вам!

Сергей Леонидович из Верхней Туры сразу отметил: «Пока одни экономят на всём, другие швыряются деньгами, но богатство может принести немало несчастий». Особенно неразумно, на его взгляд, распоряжаются кошельком отпрыски российских богачей: «Обратите внимание: американские миллиардеры своим детям вообще редко дают, а наши вечно разбазаривают то, что им легко досталось».

Впрочем, и совсем без средств нельзя, жизнь не бесплатная. Львиную долю пенсии читателя и его супруги съедают коммуналка и лекарства. «Нынешний год у нас начался неважно: уже третий раз в больнице. Вроде помогают бесплатно, а всё равно без денег никак», – добавляет Сергей Леонидович. Несмотря на скромный доход он не раз выручал рублём тех, кому в магазине не хватало на самую простую покупку. Но и на доброте, говорит, многие норовят нажиться. Например, сборам в помощь больным по телевидению он не доверяет: сомневается, что нуждающиеся действительно получают эти деньги.

А вообще главная денежная беда – в том, что люди часто не знают меры. «Многие с ума сходят, когда выигрывают в лотерею», – замечает читатель. Сам бы он на месте счастливицы потратил деньги на помощь своим шестерым детям. Хотя признаёт за собой привычку складывать вещи про запас в гараже. Кто знает, может, и с большими деньгами все пошло бы не по плану.

Анатолий Афанасьевич из села Ницинское Ирбитского района высказал похожее мнение о больших деньгах: «Какое же в них счастье? Это – наказание, мне кажется». В свои 88 лет читатель продолжает вести домашние дела, нередко вспоминает моменты своей жизни, полную интересных событий, но каких-то особенных материальных богатств за трудовой путь он не скопил. Его дети, внуки и правнуки живут в Сибири – в Барнауле, Красноярске, так что денежный вопрос порой всплывает, когда возникает желание увидеться. Дорога неблизкая и недешевая. «Младшеньких я не всех видал, их ведь за три тысячи километров в машине не повезешь», – посетовал читатель. Впрочем, жизнь, лишённая искушения золотым тельцом, все равно, по мнению Анатолия Афанасьевича, имеет больше шансов быть спокойной и счастливой. «Я никогда не переживал, что меня ограбят, и спал спокойно без размышлений о том, как бы не растерять деньги или укрыться от налогов, – перечисляет он «стрессы» богатых людей. – А уж если деньги ворованные, нажитые нечестно, то какой уж там покой?»



Вот бы не думать о деньгах

Тамара Ивановна из Каменска-Уральского считает, что счастье – это когда о деньгах не думаешь, потому что их хватает на самое необходимое, а главное – нет долгов. «Если взял кредит или занял у соседей, сразу камень на душе, – говорит она. – А когда за квартиру заплачено, в холодильнике что-то есть, никому ты ничего не должен, вот тогда можно и о счастье подумать». Она признаётся, что в молодости с мужем копили на всё – от мебели до поездок к морю. Но в 1990-е многое довелось потерять. Теперь на пенсии радуется, когда внуки приходят в гости, когда удаётся испечь им любимый пирог. «Деньги для того и нужны, чтобы не думать о них, а жить спокойно», – завершает разговор собеседница.

Счастье не купишь

Екатеринбурженка **Алевтина Сергеевна**, как и многие, с годами чувствует: здоровье уже не то. Деньги, пусть и невеликие, читательница готова потратить на лечение. Но как решить – куда? Столько вокруг рекламы: то чудо-БАДы, то медицинские приборы, дарующие исцеление. Я предложила читательнице начать с проверенного варианта – консультации врача. В конце концов, можно же узнать у доктора и мнение о приглянувшейся вам «лечебной» продукции. И принять более взвешенное решение о покупке.

Валентина Владимировна из Полевского на себе прочувствовала: деньги к счастью никакого отношения не имеют. На размер своей пенсии она не жалуется, но радости в этом мало. Когда пришла тяжелая болезнь, настоящую, деятельную помощь ей оказал чужой человек – соцработник, а дочь и внучка лишь раз навестили ее, в ее бедах никак не поучаствовали. Резкое ухудшение самочувствия читательница связывает с отвратительной поездкой в санаторий под Первоуральском. «Встану на ноги, буду жаловаться в госпиталь ветеранов войн, которому подчинен санаторий, и в областной минздрав», – подчеркнула она.

Екатеринбурженка **Роза** отмечает, что и понимание слова «счастье» – у каждого свое. Но оно точно не измеряется в рублях. «Деньги – лишь полумера. А счастье, это когда семья – полная чаша и друзья рядом».

Галина Петровна из Нижнего Тагила уверена: счастье не купишь, потому что оно всегда обитает в прошлом. «Когда мы были молодыми, жили в общегитии, денег было в обрез, но каждый вечер собирались с соседями. Вот это было счастье! Но это я когда поняла? Когда все осталось далеко позади», – объясняет она. Деньги, с ее точки зрения, служат для удобства, а счастье – это когда рядом те, кого любишь, и есть что вспомнить.

Деньги – только инструмент

«Вопрос хороший, но не всё так просто. Счастье – это во многом удача», – рассуждает **Валентин Владимирович** из Лесного. Деньги любят порядок и счет. В детстве читателю очень хотел иметь карманные деньги. Сбирал в лесу жимолость, заворачивал в кулёчки, как тогда было принято, и продавал. Но однажды вышел курьёз: просит человек стакан ягод, Валентин Владимирович насыпает, а кулёк подводит, ягоды – врассыпную. На этом его «предпринимательство» тогда и закончилось. Позже, уже в армии, он мечтал о наручных часах – спортивных, со светящимся циферблатом, очень дорогих. «Мне платили тогда 47 рублей, – вспоминает читатель. – Три года откладывал и купил такие часы, какие хотелось».

Всё, по его словам, достигается терпением, умом и трудом. Нравится ему и такая цитата по теме: «Я деньги не очень люблю, но уважаю в них благоприятную независимость».

По мнению екатеринбурженки **Татьяны Викторовны**, деньги могут принести счастье, но важны их количество и разумный подход: «Мы живем в мире, где царят товарно-денежные отношения, от этого никуда не деться», – объясняет она. Но признается, что хорошие лекарства, еда, коммуналка мигом сводят ее пенсию на нет. «Остаются копейки. Если бы не помощь дочери, я бы не знала, как быть. У меня ведь еще и сын – инвалид с детства», – замечает она.

Людмила Алексеевна из Екатеринбурга тоже считает, что деньги могут принести счастье, потому что лично ей самую большую радость приносит материальная помощь другим людям. «Я получаю свою копеечку и всегда, хоть самую малость, но отдаю в помощь нуждающимся – деткам, иногда животным, а в последнее время, конечно, нашим защитникам и жителям тех регионов, которые сейчас постоянно находятся под обстрелами». Родные раньше ругали Людмилу Алексеевну за такие траты, а теперь и сами приобщились к доброму делу. «Это невероятная была радость, когда дочка мне вдруг сказала, что, когда делишься, на душе светлее становится», – говорит она. Деньги нужны для того, чтобы делать добро, убеждена читательница, а счастье приложится.

СТАТИСТИКА

Дежурному поступило **15** звонков из Екатеринбурга, Нижнего Тагила, Каменска-Уральского, Лесного, Полевского, Верхней Туры, Красноуфимска, Сухого Лога, Ирбитского района.

ПЕРВЫЙ



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

РОССИЯ



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

НТВ



04.40, 08.25, 10.35 Т/С «ПЕС» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.20 СЕГОДНЯ

МАТЧ ТВ



08.00 КУЛЬТОВЫЕ 12+
08.30 БИАТЛОН 12+
09.00, 11.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05, 13.35, 00.00 ВСЕ НА МАТЧ!

КУЛЬТУРА



06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20 Д/Ф «1-Е В МИРЕ» 16+
07.35 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ. БЕЛЫЕ ПЯТНА 16+

Домашний



06.30, 05.35 ПО ДЕЛАМ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.25 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

МИР



06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ
06.15, 10.20 Т/С «ГОСТЬЯ ИЗ БУДУЩЕГО» 6+

ЗВЕЗДА



05.20 Х/Ф «ТИХАЯ ЗАСТАВА» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ
09.15 Д/Ф «МАРШАЛЫ СТАЛИНА» 16+

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 СМЕХ, ДРОЖЬ И ВИДЕО 16+
08.55 Х/Ф «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ-3» 16+

СПАС



06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00, 02.30 Д/Ф «ПРЕПОДОБНЫЙ
АЛЕКСИЙ. ЧЕЛОВЕК БОЖИЙ. ЦИКЛ
ДЕНЬ АНГЕЛА» 0+

5 канал



06.10, 09.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ
ПЯТЕРКА-3» 16+
08.05 ФИРМЕННЫЙ РЕЦЕПТ 12+

ТНВ



06.00, 13.05, 01.10 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.00, 22.20 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 19.35 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ
16+

ОТВ



06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55,
19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.00 ПРОКУРАТУРА 16+

ОТР



06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.25 РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ 12+
07.25 Х/Ф «АВАРИЯ-ДОЧЬ МЕНТА» 16+

РЕН ТВ



05.00, 18.00, 00.30, 04.25 САМЫЕ
ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ
16+

ВТОРНИК, 31 МАРТА

ПЕРВЫЙ



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

РОССИЯ



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

НТВ



04.45, 08.25, 10.35 Т/С «ПЕС» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.20 СЕГОДНЯ

МАТЧ ТВ



08.00 КУЛЬТОВЫЕ 12+
08.30 ДЕЛО № 16+
09.00, 11.00, 17.25 НОВОСТИ
09.05, 19.45, 00.30 ВСЕ НА МАТЧ!

КУЛЬТУРА



06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20 ТЕАТРАЛЬНАЯ ЛЕТОПИСЬ 16+
07.50, 18.35, 00.10 СТУПЕНИ
ЦИВИЛИЗАЦИИ 16+

Домашний



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

МИР



06.15, 10.10 Т/С «БИТВА ЗА МОСКВУ» 16+
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ
13.15 МИРОВОЕ СОГЛАШЕНИЕ 16+

ЗВЕЗДА



05.15, 14.30, 17.10 Т/С «ПСЕВДОНИМ
«АЛБАНЕЦ»-2» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ-3» 16+

СПАС



06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00 Д/Ф «БУГАБАШСКОЕ ЧУДО» 6+
11.55, 23.55 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+

5 канал



06.00 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3» 16+
06.35, 07.00, 07.35, 08.05 СТРАНА СОВЕТОВ 16+

ТНВ



06.00, 13.05, 01.10 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 22.15 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 23.10, 04.00 СПОЕМТЕ ВМЕСТЕ!
12+

ОТВ



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

ОТР



06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30, 02.15 ОЧЕНЬ ЛИЧНОЕ 12+
07.25 Х/Ф «СОВСЕМ ПРОПАЩИЙ»
16+

РЕН ТВ



05.00, 18.00, 00.40, 04.25 САМЫЕ
ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.40, 11.25, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.45 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+
11.40, 18.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+
15.00 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
15.50 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+
19.50 ПУСТЬ ГОВОРЯТ 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 Т/С «ПАВЕЛ. ПЕРВЫЙ И ПОСЛЕДНИЙ» 16+
00.00, 03.05 ПОДКАСТ ЛАБ 16+

РОССИЯ 1

05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 ВЕСТИ
09.30, 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+
12.00, 18.00 60 МИНУТ 12+
14.30, 02.15, 03.30 Т/С «КУЛАГИНЫ» 16+
17.00 МАЛАХОВ 16+
21.30 Т/С «АЛА-ТАКСИ» 12+
23.40 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ 12+

НТВ

04.45, 08.25, 10.35 Т/С «ПЕС» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.20 СЕГОДНЯ
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/С «ЧЕРНОЕ СОЛНЦЕ» 16+
22.15 Т/С «КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА. БОЛЬШОЙ ПЕРЕДЕЛ» 16+
00.40 МЫ И НАУКА. НАУКА И МЫ 12+
01.45 Т/С «ПОСЕЛЕНЦЫ» 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00 КУЛЬТОВЫЕ 12+
08.30 ЧЕЛОВЕК ИЗ ФУТБОЛА 12+
09.00, 11.00, 15.30, 17.25 НОВОСТИ
09.05, 19.45, 00.00 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
11.05, 17.05 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+
11.25 ЭВОЛЮЦИЯ СПОРТА 12+
12.00 ЛЫЖНАЯ СТРАНА 16+
12.30 ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ. ФОСАГРО КУБОК РФ. ГОНКА ПРЕСЛЕДОВАНИЯ. ЖЕН. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
14.00 ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ. ФОСАГРО КУБОК РФ. ГОНКА ПРЕСЛЕДОВАНИЯ. МУЖ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
15.35 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР
17.30 Д/Ф «РОДЖЕР ФЕДЕРЕР. ПУТЬ ЧЕМПИОНА» 12+
18.30 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС 16+
21.15 ЧЕМПИОНАТ КХЛ. 1/8. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
01.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+

КУЛЬТУРА R

06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20 ТЕАТРАЛЬНАЯ ЛЕТОПИСЬ 16+
07.50, 18.35, 00.10 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ 16+
08.45 Х/Ф «ПРЕДЕЛ ВОЗМОЖНОГО» 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.55 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
11.10, 01.10 ХХ ВЕК 16+
12.45 НОВОСТИ ПОДРОБНО. КИНО 16+
13.00 ЖИЗНЬ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ИДЕЙ 16+
13.30, 22.15 Х/Ф «ТАИНА ЭДВИНА ДРУДА» 0+
15.00 Д/Ф «ВЕК ДЕТСКОЙ КНИГИ» 16+
15.30 КРИСТАЛЛЬНЫЕ ИСТОРИИ 16+
15.45 БЕЛАЯ СТУДИЯ 16+
16.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
17.15 РАХМАНИНОВСКИЕ ДНИ 16+
18.15 СЕМИДЕСЯТЫЕ 16+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
20.05 ПРАВИЛА ЖИЗНИ 16+
20.35 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!
20.50 Д/Ф «КАСТИНГ В ПРОШЛОМ ВЕКЕ» 16+
21.30 ВЛАСТЬ ФАКТА 16+

Домашний

06.30, 05.35 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.30 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.30, 02.20 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.45, 22.55 Т/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+
11.50, 00.00 Т/С «ПОРЧА» 16+
13.00, 01.00 Т/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.35, 01.25 Т/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
14.10, 01.55 Т/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.45, 03.10 Х/Ф «ДВЕ СУДЬБЫ» 16+
19.00 Х/Ф «ЦВЕТНОЕ ОЗЕРО» 16+

МИР

06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ
06.15, 07.50, 09.05, 10.10, 11.05, 12.00, 14.10, 15.05, 18.30 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ 16+
13.15 МИРОВОЕ СОГЛАШЕНИЕ 16+
16.15, 18.20 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ 16+
20.25 МИЛЛИОН ЗА 5 МИНУТ. ДЕТИ 6+
21.10 МИЛЛИОН ЗА 5 МИНУТ 16+
21.50, 22.35 ИГРА В КИНО 16+
23.20 ИГРА В КИНО. ЧЕМПИОНАТ МИРА 16+
00.05 НАШЕ КИНО. ИСТОРИЯ БОЛЬШОЙ ЛЮБВИ 16+

ЗВЕЗДА

07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15, 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
11.00 Д/Ф «ТАИНЫ ВОЕННОЙ РАЗВЕДКИ» 16+
11.50, 13.20 Х/Ф «ЖИЗНЬ И УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ РОБИНЗОНА КРУЗО» 12+
14.30, 17.10 Т/С «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ»-2» 16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
18.50 СПЕЦРЕПОРТАЖ 16+
19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
20.10 Д/Ф «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ» 16+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
23.15 Х/Ф «НЕЖНЫЙ ВОЗРАСТ» 12+
01.00 Х/Ф «ВНИМАНИЕ! ВСЕМ ПОСТАМ...» 12+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ-4» 16+
10.35 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ
11.50, 02.50 Х/Ф «ТАЕЖНЫЙ ДЕТЕКТИВ. ПРИШЕЛЕЦ» 16+
13.45, 05.00 МОЙ ГЕРОЙ 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
15.05 Х/Ф «КОЧЕВНИЦА. СЕРАЯ МЫШКА» 16+
16.55 Д/Ф «ИРИНА МИРОШНИЧЕНКО. ОДИНОЧЕСТВО ПО РАСЧЕТУ» 16+
18.10 Х/Ф «МОИ ЗВЕРИ-3» 16+
22.35 ХВАТИТ СЛУХОВ! 16+
23.05 ХРОНИКИ МОСКОВСКОГО БЫТА 16+
00.35 ПЕТРОВКА, 38 16+

СПАС

05.00, 01.00, 01.45 АПОКАЛИПСИС 16+
06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00, 00.05 Д/Ф «ПТИЧКА» 0+
12.05, 23.55 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
12.15, 20.15, 04.25 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СВЯЩЕННИКА 12+
13.15, 13.45, 14.15 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+
14.45 Х/Ф «МОРЕ СТУДЕНОЕ» 0+
16.40 Х/Ф «В ТВОИХ РУКАХ ЖИЗНЬ» 0+
18.30, 22.45 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+
19.30 Х/Ф «СВЯТОЙ ПАИСИЙ. ИЗ ФАРАСЫ НА НЕБЕСА» 0+
20.55, 03.05 ПОЛЕ БИТВЫ 16+
21.30 БЕСОГОН 18+
02.40 Д/Ф «ЛЮДВИГ ВТОРОЙ. БЕЗУМИЕ ИЛИ СТРЕМЛЕНИЕ К СВЯТОСТИ? ЦИКЛ НЕИЗВЕСТНАЯ ЕВРОПА» 0+

5 канал

06.20, 07.00, 07.45, 09.30, 04.25 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3» 16+
08.25 СТРОЙНАДЗОР 16+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
09.40, 10.30, 11.20, 12.15, 13.30, 13.35, 14.25, 15.15, 16.05 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» 16+
17.30, 21.25 Т/С «СЛЕД» 16+
22.20, 01.15 Т/С «СВОИ-7» 16+
23.05, 00.30 Т/С «СВОИ-5» 16+
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГОВЫЙ ВЫПУСК 16+

ТНВ

06.00, 13.05, 01.10 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.10, 22.15 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 21.25 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+
09.30 РОДНАЯ ЗЕМЛЯ 12+
10.00 НАРОД МОЙ... 16+
10.30, 17.30, 19.35, 00.45 ТАТАРЫ 16+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+
11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+
12.05 ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ (С СУБТИТРАМИ) 16+
15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
16.00, 02.45 СЕМЬ ДНЕЙ+ 16+
16.30, 00.15 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
18.20, 05.10 Т/С «ПРОКЛЯТОЕ ДЕТСТВО» 16+
20.00 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+
20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+
23.10 КЭМИТ ЖЭВИТ 16+
03.30 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+

ОТВ

06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.00, 12.00, 15.00, 20.00, 22.30, 02.00, 03.30 СОБЫТИЯ 16+
08.30, 12.30, 15.30, 18.30, 20.30, 23.00, 02.30, 04.00 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+
09.00, 11.00, 13.30, 20.45 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
10.00 Д/Ф «ГЕННАДИЙ ВЕТРОВ. НЕУДЕРЖИМЫЙ ДЕЦИБЕЛ» 12+
11.30 Д/Ф «РАССЕКРЕЧЕННАЯ ИСТОРИЯ» 16+
12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+
13.00, 00.00 ДНК РОССИИ 12+
14.00, 17.00 НЕЙРОНОВОСТИ 16+
14.10 Д/Ф «ЕВГЕНИЙ ЕВТУШЕНКО. СО МНОЮ ВОТ ЧТО ПРОИСХОДИТ» 12+
16.00 ПАРЛАМЕНТСКИЙ ВЕСТНИК 16+
16.30 ДНК РОССИИ 16+
17.10, 00.30 Д/Ф «СОВЕТСКИЕ МАФИИ» 16+
18.00, 23.30 ЛЕКЦИИ ПАВЛА КРАШЕНИННИКОВА «ЛЮДИ ПРАВА» 12+
18.50, 23.15 ВЕСТНИК КОРПОРАЦИЙ 16+
19.00, 21.30 НОВОСТИ ТАУ 9 1/2 16+
01.30 ЗАПОВЕДНИКИ РФ 12+

ОТР

06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30, 02.15 ПРЕОДОЛЕНИЕ 12+
07.10 НЕСКУЧНОЕ ДЕЛО 12+
07.25 Х/Ф «ОСЕННИЙ МАРАФОН» 16+
09.30 КОНСТРУКТОРЫ БУДУЩЕГО. ПОСЛЕСЛОВИЕ 12+
10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.50, 14.00, 15.00, 17.00, 20.00, 22.00 НОВОСТИ
10.05, 10.35 ПЕСТРЫЙ МИР 12+
11.05, 11.35, 12.05, 14.05, 15.10, 20.20 ОТРАЖЕНИЕ
13.00, 01.30 Д/Ф «ИСКУССТВО ВЕЛИКОГО ШЕЛКОВОГО ПУТИ И ДИНАСТИИ ТАН» 16+
13.45, 02.55 НА ПРИЕМЕ У ГЛАВНОГО ВРАЧА 12+
17.10 Х/Ф «ПЯТАЯ ПЕЧАТЬ» 16+
19.00 НА ПРИЕМЕ У ГЛАВНОГО ВРАЧА 16+
22.15 Х/Ф «МИМИНО» 16+
23.50 Х/Ф «ПАРИЖ В АВГУСТЕ» 16+
03.50 ПОЧИТАЕМ! 16+
04.05 ОТРАЖЕНИЕ. ИТОГИ 12+
04.35 БОЛЬШАЯ СТРАНА 12+
05.30 СВЕТ И ТЕНИ 16+

РЕН ТВ

05.00, 18.00, 01.05, 04.25 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 НОВОСТИ 16+
09.00 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ 16+
10.00 ЗАСЕКРЕЧЕННЫЕ СПИСКИ 16+
11.00 КАК УСТРОЕН МИР С ТИМОФЕЕМ БАЖЕНОВЫМ 16+
12.00, 16.00, 19.00 ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 112 16+
13.00 ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА 16+
14.00 НЕВЕРОЯТНО ИНТЕРЕСНЫЕ ИСТОРИИ 16+
15.00 МОМЕНТ В ИСТОРИИ 16+
17.00, 02.05 ТАИНЫ ЧАПМАН 16+
20.00 БЕЗУМНЫЕ ФАКТЫ 16+
20.25 Х/Ф «ЗАПАДНЯ» 16+
22.40, 23.25 Х/Ф «В ПАУТИНЕ ОБМАНА» 16+

ЧЕТВЕРГ, 2 АПРЕЛЯ

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.40, 11.25, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.45 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+
11.40, 18.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+
15.00 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
15.50 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+
19.50 ПУСТЬ ГОВОРЯТ 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 Т/С «ПАВЕЛ. ПЕРВЫЙ И ПОСЛЕДНИЙ» 16+
00.00, 03.05 ПОДКАСТ ЛАБ 16+

РОССИЯ 1

05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 ВЕСТИ
09.30, 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+
12.00, 18.00 60 МИНУТ 12+
14.30, 02.15, 03.30 Т/С «КУЛАГИНЫ» 16+
17.00 МАЛАХОВ 16+
21.30 Т/С «АЛА-ТАКСИ» 12+
23.40 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ 12+

НТВ

04.55, 08.25, 10.35 Т/С «ПЕС» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.20 СЕГОДНЯ
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/С «ЧЕРНОЕ СОЛНЦЕ» 16+
22.15 Т/С «КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА. БОЛЬШОЙ ПЕРЕДЕЛ» 16+
00.40 ПОЗДНЯКОВ 16+
00.55 Т/С «ПОСЕЛЕНЦЫ» 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00 КУЛЬТОВЫЕ 12+
08.30 НЕИЗВЕСТНЫЕ СТРАНИЦЫ КУБКА МИРА 12+
09.00, 11.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05, 13.35, 19.45, 00.00 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
11.05, 14.35 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+
11.25 ЭВОЛЮЦИЯ СПОРТА 12+
12.30 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР
16.25 ВИД СВЕРХУ 12+
16.55 ФОРМУЛА-1. ГАСНУТ ОГНИ 12+
17.30 Д/Ф «ПЕЛЕ. КОРОЛЬ ФУТБОЛА» 12+
18.30 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+
21.15 ХОККЕЙ. ФОНБЕТ ЧЕМПИОНАТ КХЛ. 1/8. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
01.00 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС 16+
02.00 Д/Ф «РОДЖЕР ФЕДЕРЕР. ПУТЬ ЧЕМПИОНА» 12+

КУЛЬТУРА R

06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20 ТЕАТРАЛЬНАЯ ЛЕТОПИСЬ 16+
07.45, 18.35, 00.15 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ 16+
08.40 Х/Ф «ПРЕДЕЛ ВОЗМОЖНОГО» 16+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.55 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
11.10, 01.15 ХХ ВЕК 16+
12.45 НОВОСТИ ПОДРОБНО. ТЕАТР 16+
13.00 ЖИЗНЬ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ИДЕЙ 16+
13.30, 22.15 Х/Ф «ТАИНА ЭДВИНА ДРУДА» 0+
15.00 Д/Ф «ВЕК ДЕТСКОЙ КНИГИ» 16+
15.30 КРИСТАЛЛЬНЫЕ ИСТОРИИ 16+
15.45 2 ВЕРНИК 2 16+
16.30 ПРЯНИЧНЫЙ ДОМИК 16+
17.15 РАХМАНИНОВСКИЕ ДНИ 16+
18.15 СЕМИДЕСЯТЫЕ 16+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
20.05 ОТКРЫТАЯ КНИГА 16+
20.35 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!
20.50 КИНО О КИНО 16+
21.35 ЭНИГМА. ЛЮДМИЛА БЕРЛИНСКАЯ 16+
02.30 Д/Ф «БИЙСК. ДОМ КУПЦА ВАСЕНЕВА» 16+

Домашний

06.30, 05.40 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.25 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.25, 02.25 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.40, 23.00 Т/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+
11.45, 00.05 Т/С «ПОРЧА» 16+
12.50, 01.05 Т/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.25, 01.30 Т/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
14.00, 02.00 Т/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.35, 03.15 Х/Ф «ДВЕ СУДЬБЫ» 16+
19.00 Х/Ф «КРАСОТА В ТВОИХ ГЛАЗАХ» 16+

МИР

06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ
06.15, 07.50, 09.05, 10.10, 11.05, 12.00, 14.10, 15.05, 16.35, 18.40 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ 16+
13.15 МИРОВОЕ СОГЛАШЕНИЕ 16+
16.15 ОБМАНУ. НЕТ 16+
18.10 Д/Ф «ПО-БРАТСКИ» 12+
20.25 МИЛЛИОН ЗА 5 МИНУТ. ДЕТИ 6+
21.10 МИЛЛИОН ЗА 5 МИНУТ 16+
21.50 ТЕЛЕВИТОРИНА «ИГРА В КИНО. БИТВА БЛОГЕРОВ» 16+
22.35 ИГРА В КИНО 16+
23.20 ИГРА В КИНО. ЧЕМПИОНАТ МИРА 16+
00.05 «НАШЕ КИНО. ИСТОРИЯ БОЛЬШОЙ ЛЮБВИ» 16+

ЗВЕЗДА

07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15, 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
11.00 Д/Ф «ТАИНЫ ВОЕННОЙ РАЗВЕДКИ» 16+
11.55, 13.20 Х/Ф «ПРОЕКТ «АЛЬФА» 12+
14.45, 17.10 Т/С «КРАПОВЫЙ БЕРЕТ» 16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
18.50 СПЕЦРЕПОРТАЖ 16+
19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
20.10 КОД ДОСТУПА 12+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
23.15 Д/Ф «ЧИТАДЕЛЬ» 12+
00.25 Х/Ф «ЖИЗНЬ И УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ РОБИНЗОНА КРУЗО» 12+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ-4» 16+
10.35, 04.20 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ
11.50, 02.50 Х/Ф «ТАЕЖНЫЙ ДЕТЕКТИВ. ПОСЛЕДНЯЯ ПЕСНЯ» 16+
13.45, 05.00 МОЙ ГЕРОЙ 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
15.05 Х/Ф «КОЧЕВНИЦА. СТРАСТИ ПО ЛЕВИТАНУ» 16+
16.55 Д/Ф «ЯК ЙОАЛА. ГОРЬКАЯ ЛАВАНДА» 16+
18.10 Х/Ф «МОИ ЗВЕРИ-4» 16+
22.35 10 САМЫХ... 16+
23.05 Д/Ф «ЛЕГЕНДЫ ЭСТРАДЫ» 16+
00.35 ПЕТРОВКА, 38 16+

СПАС

05.00, 00.05, 00.55, 01.45 АПОКАЛИПСИС 16+
06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00 Д/Ф «ПТИЧКА» 0+
12.05, 23.55 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
12.15, 20.20, 04.25 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СВЯЩЕННИКА 12+
13.15, 13.45, 14.10, 14.40 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+
15.05 Х/Ф «МУЖСКИЕ ТРЕВОГИ. НА БЕРЕГУ» 12+
16.45 Х/Ф «МУЖСКИЕ ТРЕВОГИ. В ОКЕАНЕ» 12+
18.30, 22.45 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+
19.30 Х/Ф «СВЯТОЙ ПАИСИЙ. ИЗ ФАРАСЫ НА НЕБЕСА» 0+
21.00, 03.05 ПОЛЕ БИТВЫ 16+
21.35 БЕСОГОН 18+
02.35 Д/Ф «ЛЮКСЕМБУРГСКИЙ ЭХТЕРНАХ, ИЛИ ПОЧЕМУ ПАЛОМНИКИ ПРЫГАЮТ. ЦИКЛ НЕИЗВЕСТНАЯ ЕВРОПА» 0+

5 канал

06.05 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3» 16+
07.35 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» 16+
08.25 ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ! 12+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
09.30, 16.05 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5» 16+
17.30, 21.25 Т/С «СЛЕД» 16+
22.20, 01.40 Т/С «СВОИ-7» 16+
23.05, 00.55 Т/С «СВОИ-5» 16+
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГ 16+
00.30 ДЕНЬ АНГЕЛА 6+

ТНВ

06.00, 13.05, 01.10 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 22.15 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 04.05 КЭМИТ ЖЭВИТ 16+
09.30 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+
10.00, 20.00 КУЛИНАРНАЯ ПРОГРАММА 6+
10.30, 17.30, 19.35, 00.45 ТАТАРЫ 16+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+
11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+
12.05 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+
15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
16.00, 02.45 СЕМЬ ДНЕЙ+ 16+
16.30, 00.15 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
18.20, 04.55 Т/С «ПРОКЛЯТОЕ ДЕТСТВО» 16+
20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+
21.25 ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ 16+
23.10 ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ 16+
03.15 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+

ОТВ

06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.00, 12.00, 15.00, 20.00, 22.30 СОБЫТИЯ 16+
08.30, 12.30, 15.30, 20.30, 23.00 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+
09.00, 01.30, 03.00, 04.30 ЗАПОВЕДНИКИ РФ 12+
10.00 Д/Ф «ЕВГЕНИЙ ЕВТУШЕНКО. СО МНОЮ ВОТ ЧТО ПРОИСХОДИТ» 12+
11.00, 13.00, 18.00, 21.00, 23.15 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
11.30 Д/Ф «РАССЕКРЕЧЕННАЯ ИСТОРИЯ» 16+
12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+
14.00, 17.00 НЕЙРОНОВОСТИ 16+
14.10 Д/Ф «НИКОЛАЙ ЕРЕМЕНКО. ЭДИПОВ КОМПЛЕКС» 16+
16.00 ПАРЛАМЕНТСКИЙ ВЕСТНИК 16+
16.30, 00.00 ДНК РОССИИ 12+
17.10, 00.30 Д/Ф «СОВЕТСКИЕ МАФИИ» 16+
18.50, 20.45 НОВОСТИ РЕГИОНА 12+
19.00, 21.30 НОВОСТИ ТАУ 9 1/2 16+

ОТР

06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30, 02.15 ОЧЕВИДНО. ВЕРОЯТНО 12+
07.25 Х/Ф «МИМИНО» 16+
09.30 ВСПОМНИТЬ ВСЕ 16+
10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.50, 14.00, 15.00, 17.00,

ИЗ ПОЧТЫ РЕДАКЦИИ

Акция поддержки продолжается

Новоуральцы активно поддерживают бойцов СВО, которые лечатся в одном из госпиталей областного центра.

В декабре 2024 года выпускники Свердловского государственного пединститута 1979 года создали штаб по сбору средств на подарки раненым. Нашлось очень много желающих принять участие в этом добром деле – коллеги, друзья, одноклассники, знакомые.

В течение 2025 года мы старались к праздникам порадовать солдат вкусными подарками и необходимыми вещами. С каждым разом всё больше неравнодушных людей присоединялось к нашей акции. Так, 7 мая 2025 года новоуральцы побывали в госпитале с концертом, посвященным 80-летию Победы. Раненые тепло принимали выступления ансамбля неработающих пенсионеров дошкольного образования «Росиночка», руководитель – Э.Е. Пономарёва.

И сейчас ни одно посещение госпиталя не обходится без концерта. К нам присоединился клуб авторской песни «Урал» из Екатеринбурга. В предновогоднем концерте выступил бард Сергей Парамонов, а во время февральского посещения госпиталя члены клуба – авторы-исполнители – порадовали бойцов известными песнями под гитару и произведениями своего сочинения.

Хочется поблагодарить предпринимателя Илью Епанчинцева за постоянную финансовую помощь. Также помощники в нашем добром деле – учителя и ученики начальной школы лицея №56 Новоуральска. Дети с любовью и фантазией мастерят открытки, пишут письма для раненых. Выражаем благодарность всем, кто помогает и активно участвует в посещении наших бойцов в госпитале.

Марина Кабушко, Наталья Столярова, г. Новоуральск.



Дом, в котором любят и ждут

У каждого из нас есть большая струна, которую стараемся беречь от грубых ударов. Но иногда окружающее нас бытие не церемонится с нами. И тогда струна начинает звучать...

Важно быстрее уменьшить её звук, но как? Каждый выбирает сам. Мне в такой ситуации помогают знаковые события, близкие люди и родные места.

Очень любила бывать в селе Таборы Свердловской области, где меня тепло встречали мои родные, земляки, ровесники, единомышленники, «дети войны» – Владимир Григорьевич и Зинаида Яковлевна Балай. Вместе они прожили больше 50 лет. Разные по характеру, они удивительно дополняли друг друга!

Хозяин – эрудированный, мудрый, добрый. У него золотые руки, это сразу было видно при входе в дом. К сожалению, Владимира Григорьевича уже нет в этом мире. А хозяйка Зинаида Яковлевна – по-прежнему душа дома. Она всегда приветлива, никогда не задаёт ненужных вопросов. Она понимает ваше настроение, её искреннее соучастие согревает душу, и тревога медленно уходит... Её любимое выражение: «Надо уметь прощать!».

Когда в родительский дом приезжают двое детей и четверо внуков, дом оживает. Повсюду слышны лёгкие шаги и молодые голоса. Для счастья нужны уютный добрый дом, рядом – верные друзья. Мне повезло, у меня такой дом есть. Каждая моя встреча с ним – праздник и поддержка моего душевного равновесия.

И из глубины моей памяти всплывают слова: «И пусть мои дела порой бывают плохи, жизнь всё равно, я знаю, хороша!».

Анна Волосенцева, г. Екатеринбург

РОССИЮ ЖДЕТ АНОМАЛЬНО ЖАРКОЕ ЛЕТО?

ПРОГНОЗЫ

www.mentoday.ru, www.yuga.ru

По прогнозам метеорологов, 2026 год имеет все шансы стать самым жарким за всю историю наблюдений. Не устоят даже температурные рекорды 2010-го.

Во всем мире

Метеорологические службы по всему миру все чаще сообщают о растущем числе признаков, которые указывают на формирование и усиление климатического феномена Эль-Ниньо в ближайшие месяцы. Как сообщил ведущий специалист центра погоды «Фобос» Михаил Леус, это явление может стать самым мощным за последнее десятилетие и оказать значительное влияние на погодные условия по всему миру.

Эль-Ниньо представляет собой природный процесс, при котором температура поверхностного слоя воды в экваториальной части Тихого океана аномально повышается. Это явление возникает с периодичностью от 2 до 7 лет и способно запускать цепную реакцию в атмосфере, провоцируя засухи, наводнения и резкие скачки глобальной температуры на разных континентах.

Согласно последнему прогнозу Национального управления океанических и атмосферных исследований США, благоприятные условия для развития Эль-Ниньо сложатся в период с июня по август текущего года. Метеорологи ожидают, что явление продлится как минимум до конца года.

По словам Михаила Леуса, грядущее Эль-Ниньо может стать самым сильным за прошедшее десяти-

летие. Годы активности этого феномена исторически способствуют росту средних глобальных температур, действуя совместно с долгосрочной тенденцией потепления, вызванного деятельностью человека.

В такой ситуации, по словам Леуса, 2026 год может выйти на первое место в списке самых теплых лет за всю историю метеорологических наблюдений. Для европейской части России это климатическое явление также несет определенные риски. Леус пояснил, что в годы Эль-Ниньо повышается вероятность формирования над этой территорией блокирующих антициклонов.

Ярким примером такого сценария стал Эль-Ниньо, которое наблюдалось в 2009-2010 годах. Именно за ним последовало аномально знойное лето 2010 года, ставшее одним из самых экстремальных в истории России, когда с природными пожарами боролись практически во всех регионах страны.

На Урале

Гидрометцентр России опубликовал трёхмесячный прогноз аномалий (отклонений от нормы) температуры воздуха на апрель-июнь 2026 года. Расчёты выполнены на основе отечественной модели ПЛАВ с последующей статистической корректировкой.

Апрель обещает быть заметно теплее климатической нормы на большей части страны. На Урале – на 1 градус выше нормы для этого месяца. Отрицательных аномалий в апреле карта не фиксирует. Весна приходит рано и уверенно.

В мае картина меняется. Большинство регионов по-прежнему остаётся в слабоположительной зоне, но появляются и минусовые отклонения. На юго-востоке Свердловской области в отдельные дни температура



может опускаться ниже -1 градуса. Так что готовьтесь к прохладному маю. Не спешите высаживать теплолюбивые культуры до июня.

В июне, по прогнозу, температура на Урале составит около климатической нормы либо будет чуть теплее обычного.

Далее, по оценкам климатолога Владимира Клименко, летом 2026 года на Урале также прогнозируются продолжительные периоды жары. В июле и первой половине августа в Екатеринбурге температура нередко будет держаться на уровне 28-30 градусов. Недостаток осадков может негативно сказаться на сельском хозяйстве.

МИЛОСЕРДИЕ

ШАНС ВЕРНУТЬСЯ К ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ

Елена Зинковская
Фото из архива центра

Его предоставляет своим пациентам Центр реабилитации и восстановления «МедРесурс».

О работе этого учреждения мы спрашиваем заместителя директора **Е.В. Николаеву**.



- Елена Викторовна, что отличает «МедРесурс» от других аналогичных центров?

- Мы предлагаем комплексные программы восстановления после инсультов, травм, онкологических заболеваний, заболеваний нервной системы и других. Центр открылся в Екатеринбурге в июле прошлого года и за сравнительно короткий период работы сумел завоевать доверие жителей Свердловской области. Мы придерживаемся комплексного подхода: объединяем передовые методики, профессиональный опыт врачей и чуткую заботу персонала. В работе учитываем не только физическое состояние, но и психоэмоциональный фон, социальные потребности человека. Для каждого пациента разрабатываем индивидуальную программу восстановления. Многие из тех, кому довелось пройти здесь реабилитацию, а также их родственники остались впечатлены результатами лечения, уходили от нас буквально со слезами радости и благодарности. Для нас это – тоже большой успех, радость увидеть, как наши пациенты буквально встают на ноги, как к ним возвращаются функции, утраченные из-за болезни.

На первом этаже центра расположено медицинское отделение. Здесь пациенты проходят реабилитацию после различных заболеваний. Второй и третий этажи – пансионат «Про жизнь». Некоторые пациенты находятся здесь постоянно, других родственники определяют к нам на краткосрочный период, например, на время своего отпуска, чтобы не оставлять без присмотра пожилых людей с деменцией, болезнью Альцгеймера.

- Пациенты у вас довольно тяжёлые, многие из них перенесли инсульт. Насколько вы можете облегчить их состояние?

- Во-первых, самый тяжелый, первый реабилитационный процесс проходит в стационаре. В «МедРесурс» пациенты

приезжают уже после того, как пролежали в стационаре. Наша задача – добиться, чтобы человек по возможности вернулся к нормальной жизни. Реабилитация после инсульта направлена на восстановление двигательных функций, речи и памяти. Индивидуальные программы включают физиотерапию, лечебную физкультуру, массаж и психологическую поддержку.

В наши дни инсульт всё чаще встречается у людей молодого возраста – это серьёзная проблема современности. Интенсивный ритм жизни, стрессы, очень много времени отнимают Интернет, компьютеры, телефоны. Мы тратим на это много усилий и засоряем мозг ненужной информацией. В какой-то момент организм не выдерживает такого ритма, происходит катастрофа. Самое главное – успеть оказать первую помощь.

Нередко после инсульта человек теряет способность. Наступает какая-то прострация, потому что жизнь поделилась на «до» и «после». Человек не готов к этому, не знает, что делать, как жить после болезни. Ведь даже простые действия: открыть дверной замок, держать в руках ложку, попить воды, не говоря уже о том, чтобы самостоятельно помыться, – становятся невыполнимой задачей. Элементарным вещам приходится учиться заново. И мы в этом помогаем. Наши специалисты учат пациентов, как попить самому, как правильно взять бутылочку, чтобы это было удобно. Например, чтобы самому надевать носки, есть специальные ортопедические ложки, их удобно держать в руке, они облегчают наклоны.

Конечно, многое зависит от состояния больного, его возраста, степени поражения головного мозга, какие из-за этого у него появились нарушения. В зависимости от этого назначаются разные программы восстановления – от 14 дней и больше. Бывают серьёзные нарушения, когда состояние пациента не позволяет сделать чего-то большего. Тем не менее даже в этих случаях результаты есть, люди от нас уходят с положительной динамикой.

- Расскажите о ваших врачах.

- В центре «МедРесурс» работает опытный и внимательный персонал с большим стажем работы. Каждый день на смену дежурит терапевт. Он осматривает вновь поступивших пациентов, наблюдает за теми, кто находится на лечении. Невролог физической и реабилитационной медицины ведёт осмотр пациентов, назначает лечение, реабилитационную программу, определяет, какие специалисты нужны конкретному пациенту. Эрготерапевт помогает восстанавливать бытовые навыки, мелкую моторику, улучшить когнитивные способности.

Бывает, что после инсульта у больного серьёзно нарушена речь. Человек смотрит на тебя, хочет что-то сказать, но у него не получается. В этом случае помогает логопед. Он проводит артикуляционную гимнастику, упражнения на понимание и воспроизведение слов,

учит произносить определенные звуки, слова, фразы. Постепенно навыки общения возвращаются.

Кто-то после инсульта всё воспринимает с агрессией, потому что человек не знает, как себя вести. С такими пациентами работает психолог, который объясняет, что происходит во время этой болезни, человеку становится понятнее, что делать, как жить дальше. У нас есть и замечательный специалист по кинезиотерапии, он же – инструктор-методист ЛФК. Он проводит лечебную гимнастику, начиная с пассивных движений, постепенно, по мере восстановления силы и координации, переходя к активным упражнениям. Тренажеры позволяют безопасно разрабатывать парализованные конечности, постепенно увеличивая объем движений. Если необходимо, с нашими подопечными работают травматолог-ортопед, онколог, кардиолог.



Всегда пациенты могут рассчитывать на поддержку сиделок и медсестер.

У нас есть и частная «скорая помощь», мы оказываем услуги по перевозке больных из одного города в другой, из одной больницы в другую в сопровождении медработников.

- В числе услуг вашего центра есть и реабилитация для пожилых людей.

- Иногда старого человека с деменцией, с болезнью Альцгеймера уже нельзя оставлять без присмотра. Психиатрические больницы таких пациентов обычно не принимают. Родственники в растерянности – что делать? У нас для таких людей созданы все условия для безопасного, комфортного проживания, медицинского ухода, общения и активного досуга.

Лечение включает психотерапию, медикаментозную поддержку и индивидуальные программы восстановления. Мы помогаем стабилизировать эмоциональное состояние, вернуть интерес к жизни. Часто к нашим подопечным приезжают волонтеры: выступают с концертами накануне праздников, ведут занятия по рисованию, лепке. И главное – у наших подопечных есть возможность общаться.

Мы заключили договор с одним из храмов. Сейчас раз в неделю к нам приезжает священник, который ведет душевные беседы с пациентами, общается и индивидуальные. После них даже несколько убежденных атеистов решили

принять обряд крещения. Был и совсем удивительный случай. Пожилая женщина с деменцией после проведенного лечения не вставала, ни на что не реагировала. Батюшка подолгу разговаривал с ней, и она понемногу начала двигаться, отвечать на его вопросы, читать книги, которые он ей давал. Он сумел задеть какие-то струны в ее душе, пробудил желание жить! Потом эту пациентку родственники забрали домой.

- Какие условия проживания предлагает центр?

- Центр оснащён удобными палатами. Есть двух- и трёхместное размещение. Можно выбрать одноместную палату, и даже палату, где пациент может находиться с родственником. Вкусное полноценное питание рассчитано и на людей, которым необходимо соблюдать диету. Современные залы для занятий, кабинеты физиотерапии и зоны отдыха

помогают пациентам чувствовать себя, как дома, и сосредоточиться на выздоровлении.

- Как попасть к вам на реабилитацию?

- Сделать первый шаг очень просто. Позвоните нам или оставьте заявку на сайте. Пройдите консультацию специалиста. Получите индивидуальную программу восстановления. Начните путь к здоровью вместе с командой «МедРесурса». Наша цель – не просто устранить симптомы, а помочь организму восстановить естественные ресурсы и научить человека поддерживать здоровье самостоятельно. Доверьтесь профессионалам и сделайте первый шаг к новой жизни уже сегодня! Главное – не откладывать. Чем раньше начнется реабилитация, тем выше шанс полного восстановления. Мы видели десятки историй, когда люди возвращались к активной жизни после самых тяжелых диагнозов.

Центр медицинской реабилитации «МедРесурс» в Екатеринбурге открыт для вас и ваших близких. Позвоните нам сегодня или заполните форму на сайте, и мы вместе сделаем шаг навстречу вашему здоровью.

КОНТАКТЫ

Центр медицинской реабилитации «МедРесурс»:
г. Екатеринбург, ул. Начдива Онуфриева, 43, тел.: 8 (343) 293-41-43 (круглосуточно).

Сайт: medresurs.pro

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА

«ЛЕБЕДИНУЮ ПЕСНЬ Я ЕЩЕ НЕ СПЕЛ»

ОТКРОВЕННО

10 марта 2026 года Александру Сергеевичу Зацепину исполнилось 100 лет! Композитор, чьи мелодии стали неотъемлемой частью жизни нескольких поколений, продолжает работать и сегодня. Мы собрали фрагменты его интервью последних лет, чтобы вспомнить творческий путь маэстро.

100 лет – не предел!

- Александр Сергеевич, в свои годы вы продолжаете работать, давать интервью, строить планы. В чём главный секрет вашего долголетия?

- Нужно радоваться тому, что ты живёшь. А если ничего не делать и думать, как всё плохо, так и жизнь пройдёт. Благодаря ежедневной зарядке я себя восстанавливаю, поддерживаю организм в рабочем состоянии. Поэтому и настроение у меня часто хорошее.

- Вы не раз рассказывали о своей ежедневной зарядке. Какие упражнения входят в ваш утренний комплекс?

- Если говорить о самых элементарных упражнениях, с которых я начинаю зарядку, то это – 40 наклонов вниз на прямых ногах и ладонями касаться пола. Дальше идут боковые наклоны: ноги вместе, руки по швам, туловище должно быть прямым. Боковых наклонов тоже 40. Потом идут наклоны назад, потом приседания. Затем идут упражнения из йоги. Нужно поставить ноги на ширину плеч, ладони держат друг друга, чтобы получился замок. Делаешь повороты влево до самого конца и вправо. Таких поворотов тоже 40. Ещё делаю дыхательные упражнения. Я открываю окна в разных комнатах – тогда всё хорошо продувается, наполняется свежим воздухом.

От тракториста до народного композитора

- В интернете до сих пор гуляет много неточностей о вашей биографии. Расскажите сами, как всё начиналось? Правда, что вы успели поработать и на тракторе, и в железнодорожном институте?

- В интернете в моей биографии действительно допущены неточности. Я семь лет отучился в музыкальной школе. Трактор – это в войну, школьником помогал колхозам. Я поступал в Новосибирский институт инженеров железнодорожного транспорта, но не закончил. Понял, что не моё.

Служил в Новосибирском армейском ансамбле песни и пляски. Там и сочинял, и аранжировки писал, и на разных инструментах играл. Так что армия стала для меня настоящей музыкальной школой. А после армии, отслужив три года, работал концертмейстером, пианистом и аккордеонистом в Новосибирской филармонии.

- В 2024 году вы побывали в Новосибирске. Город сильно изменился?

- Я просто не узнал город. Во дворах появилась масса детских площадок, скамеечки, статуи, сделанные с юмором. И таких мест стало много. Открылись новые театры, появились прекрас-



ные здания, мосты через Обь, метро. Много сделано. Прекрасный город! И Красноярск, где я тоже побывал не так давно, не узнал. В лучшую сторону меняются города.

Работа с Гайдаем и Дербеневым

- Леонид Гайдай, Леонид Дербенев – имена, неразрывно связанные с вашим творчеством. Как сложился этот знаменитый союз?

- Я сочинял по несколько вариантов музыки, из которых выбирал лучшие образцы, но не все становились хитами. Но чаще угадывал. С Гайдаем мы работали легко, он доверял мне. Бывало, спорили, но всегда находили общий язык. Леонид Иович был режиссёром с абсолютным слухом на комедийное, и его правка всегда шла на пользу. Например, «Песня про зайцев» родилась достаточно быстро. Леонид Иович хотел, чтобы было весело, задорно, чтобы зритель запоминал с первого раза. Я предложил мелодию, Дербенев написал текст, и получилось то, что получилось. Вообще, в «Бриллиантовой руке» много музыки, все песни стали популярными. Это редкость, чтобы в одном фильме сразу столько хитов. «Остров невезения», «Помоги мне», «Песня про зайцев» – их до сих пор помнят. Автор этих текстов Леонид Дербенев был замечательный поэт – очень тонкий, с отличным чувством юмора. Мы понимали друг друга с полуслова. Он мог написать стихи на уже готовую мелодию, а иногда я сочинял музыку на его текст. Это был настоящий творческий союз, когда мы доверяли друг другу. Без него многие песни не состоялись бы.

Но многих моих друзей уже нет на этом свете, к сожалению. Это я такой переросток. Мне бы хотелось с Дербеневым что-то сделать новое, с Гайдаем... Но сейчас я работаю с другими людьми.

- В отличие от ваших песен современные хиты живут один-два сезона. Почему сегодня не рождаются такие песни, которые живут десятилетиями?

- Я тоже ничего нового и интересного не слышу. Трудно сказать, с чем это связано. Образовался вакуум. Нынешние

песни сложные очень. Стихи, если их можно назвать стихами, – тоже... У меня друг один говорит: «Я просто не успеваю понять, о чём в песне речь идёт». Одна говорильня, а мелодия где? Мелодии, которую можно запомнить и напевать, в современных композициях нет. Может, одна из 20 песен и появляется хорошая. Две-три песни в последние годы мне понравились, но я их напеть не могу. Не помню их... Надо обращать внимание на мелодию хотя бы в припеве.

- Вы пишете музыку уже более 70 лет. Как рождается мелодия сегодня?

- Сначала вдохновение. А потом записываю эту музыку и стараюсь забыть о ней на 3-5 дней, переключаюсь на другую работу. Спустя несколько дней возвращаюсь к записанному и переслушиваю. Или выбрасываю в корзину, или дорабатываю. Уже несколько лет я работаю за компьютером с программой «Венский симфонический оркестр». Музыканты оркестра записали живые звуки, и я могу за них сыграть все партии и сделать фонограмму. Но при этом фортепиано и рояль остаются моими любимыми инструментами.

«Это – моя родина»

- В 1982 году вы уехали во Францию. Это было вынужденное решение или осознанный шаг?

- Я не был эмигрантом. Я женился на француженке, но уехал во Францию по советскому паспорту. И каждый год сюда приезжал. Так что разрыва со страной у меня не было. Правда, начальник отдела кадров в Союзе композиторов на меня стал косо смотреть перед отъездом. Мне лично ничего не говорил, но наверх, видимо, доложил. И мои песни перестали крутить на радио. Я обратился к сотруднику, который нас курировал от КГБ, пришёл на приём к нему. Это оказался приятный, интеллигентный человек. Я его спросил: «Почему со мной так поступают? Еду во Францию по семейным обстоятельствам по советскому паспорту. А мои песни перестали крутить на радио». И он мне ответил: «Видимо, ваш Союз композиторов постарался. Даю вам слово, что песни на радио вернуться». И он сдержал слово. Я вернулся в СССР в 1985 году окончательно. И снова стал

работать с Гайдаем. Никто мне не чинил никаких препятствий.

- В интернете пишут, что вы «живёте в Швейцарии с семьёй дочери». Где на самом деле живёт ваша дочь, где живёте вы?

- Враньё! Во-первых, дочь живёт не в Швейцарии, а во Франции. Во-вторых, я, живя во Франции, постоянно приезжал в Россию и находился по полгода в Москве, а сейчас уже третий год куда-то собираюсь уезжать из России. Здесь у меня – любимая работа, общение, здесь у меня всё. Моя Родина. Я родился в России, живу в России, мне здесь хорошо, интересно, у меня много работы.

- Вы – Герой Труда Российской Федерации. Меняет ли это звание что-то в вашем самоощущении?

- Награда для меня – конечно, большая честь, но всё-таки я не чувствую себя теперь как-то иначе. Это – как одежда: сегодня иду в футболке, завтра – в костюме, но остаюсь при этом самим собой. Что бы ни было на мне надето.

Взгляд в будущее

- Есть ли у вас заветная мечта, которая пока не осуществилась?

- Заветной нет. Но каждый раз, когда заканчиваю очередную работу, мечтаю успеть сделать как можно больше, вот и вся мечта. Сделаю, сколько успею. За последние годы написал мюзиклы «Сказка о царе Салтане», «Маленький принц», «Снегурочка». Сделал балет «Принцесса Турандот» для Большого театра. Дальше не рассказываю – планов много, надо ещё это всё закончить. Пока есть силы и желание работать, буду писать. Если лебединая песня – та, которая считается последней, то я её точно ещё не спел.

- Вы часто повторяете слова из песни, к которой написали музыку: «Есть только миг, за него и держись». Для вас это – просто красивая фраза или жизненное кредо?

- Это – правда. Жизнь – она действительно, как миг. И я рад, что мой миг оказался таким долгим и наполненным музыкой.

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ 60+»

ПРОХОДИТЕ!

С 1 апреля в Областном центре общественного здоровья и медицинской профилактики открывает двери Школа здоровья «Активное долголетие 60+».

На занятиях участники встретятся с высококвалифицированными специалистами, прослушают их лекции и смогут задать вопросы на темы сохранения сердца здоровым, правильного питания, физической активности, диспансеризации, вакцинации, стрессоустойчивости и жизнестойкости в пожилом возрасте.

Каждое занятие будет сопровождаться психологической поддержкой в виде психогимнастики, упражнений на расслабление и корректировку эмоционального состояния.

Первое занятие состоится **1 апреля**

в 11 час по адресу: г. Екатеринбург, ул. 8 Марта, 78А/2. Продолжительность занятия – 1,5 часа. Бесплатно!

Мы ждём вас!

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ:

- 1 апреля, 11.00 – 12.30: «Главное – спокойствие! Повышаем стрессоустойчивость и жизнестойкость»; А.В. Ткач, психолог ГАУЗ СО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики».

- 8 апреля, 11.00 – 12.30: «Забота о себе. Вопросы диспансеризации и вакцинации»; Э.А. Рыбинскова, врач-эпидемиолог ГАУЗ СО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики».

- 15 апреля, 11.00 – 12.30: «Сердцу возраст не помеха. Как помочь и не навредить»; Ж.В. Максимова, к.м.н., врач-кардиолог.



schoolzdorovya-ekb.orgs.biz

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Все объявления – на сайте газетапенсионер.рф

В дружную команду газеты «Пенсионер» требуются менеджер по рекламе и специалист по ведению проектов! Ваш возраст – это ваше преимущество. Вы умеете договариваться, знаете жизнь и не боитесь ответственности. Мы научим всем современным тонкостям, а вы поделитесь с нами главным – опытом и надежностью. Тел.: 8-922-220-74-12

- **Замки. Установка. Недорого. Не залезут! Гарантия. т.8-950-65-81-391**
- **РЕМОНТ ПОЛОВ. СКРИПЫ! ЛАМИНАТ. Тел. 8-902-87-16-750.**
- **Куплю гараж! Тел. 8-908-633-63-09**
- **Продаю книги по медицине, справоч. худ. альбомы – театры, музеи, «100 великих художников», «Музеи мира»; магнитики. Тел.: 8-982-602-72-20**

- **Продам участок в Верх-Исетском районе в черте Екатеринбурга, разрешена прописка. Дом бревенчатый, 2 этажа, 3 комнаты, 65 м2, участок 5 соток, большая теплица, баня с верандой, парилка, гараж скважина. Транспорт рядом – автобусы № 64, 48. Тел.: 8-952-137-12-58**
- **Возьму в аренду садовый участок на летний сезон. Тел.: 8-992-331-19-61**
- **Продаю участок, 5,7 сотки, в саду №5, недорого. Все насаждения, клубника, теплицы, домик. Тел.: 8-343-97-600-32**
- **Продаю 2-комн. квартиру, 57 м², в пгт, рядом сосновый лес, 100 км, от Екатеринбурга. Тел.: 8-904-387-01-47**
- **Продаю жен. одежду, р-р 58-60: платья, юбки, блузки – все новое, в хор. сост., недорого. Тел.: 8-982-602-72-20**
- **Продам книги: «Поздравления на все случаи жизни», 400 руб., справочник для решения кроссвордов – 200 руб., энциклопед. словарь по географии – 300 руб. Тел.: 8-908-634-14-83**

Только для пенсионеров

Пенсионер Купон
на одно бесплатное объявление

Заполняйте разборчиво и печатными буквами

Текст объявления: _____

Телефон или адрес: _____

Заполните данные для редакции, иначе объявление не будет напечатано. Публикация не подлежит

Фамилия _____ Телефон _____

Адрес _____ Подпись _____

**Клиника микрохирургии глаза
доктора Игнатьева**

КАТАРАКТА – прогрессирующее патологическое состояние, связанное с помутнением хрусталика глаза. Единственный эффективный метод лечения – замена помутневшего хрусталика на искусственный.

ОПЕРАЦИЯ ЗА 15 МИНУТ. Безболезненно и без госпитализации!

ОПЫТНЫЕ ХИРУРГИ регулярно проходят стажировки в лучших зарубежных клиниках.

МЫ ГАРАНТИРУЕМ технологичные методы диагностики и лечения вашего зрения. Работаем на современном импортном оборудовании.

Находимся в центре Екатеринбурга на ул. Ст. Разина, 2 (район Цирка)
+7 (343) 227-12-34



УСПЕВАЙТЕ! АКЦИЯ!
ТОЛЬКО ДО 30 АПРЕЛЯ 2026 г.!

СКИДКА 20%
на хирургию катаракты!

ВСЕГО ЗА 21 000 р
(включая операцию и сам хрусталик)

Комплексная диагностика зрения (по направлению или с подтвержденным диагнозом) и прием врача-офтальмолога **БЕСПЛАТНО**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Реклама. Медлицензия №Л041-01021-66/00358956

С днём рождения!

Пусть жизнь течет рекою счастья,
Не зная хмурых грустных дней.
Вокруг сияют, словно солнце,
Улыбки близких и друзей.

90 ЛЕТ

Анатолий Викторович КИСЕЛЕВ,
Екатеринбург

Лилия Борисовна БУБЛИК,
Екатеринбург

**Людмила Александровна
КУКУШКИНА,**
Березовский
70 ЛЕТ

**Римма Алексеевна
ЕВДОКИМОВА,**
Екатеринбург

**День рождения
Ирина Кирилловна
БАРБАШИНА,**

Среднеуральск
**Галина Васильевна
ДЕМЕНЬШИНА,**

Каменск-Уральский
Ольга Владимировна ДУДАРЬ,

Екатеринбург
Сергей Яковлевич ЗУБАРЕВ,

Новая Ляля
Татьяна Сергеевна КОЗЛОВА,

Екатеринбург
**Валентина Дмитриевна
ЛЕВАШКО,**

Екатеринбург
**Лидия Александровна
МЯСНИКОВА,**

Нижний Тагил
**Любовь Владимировна
ОБЕРЮХТИНА,**

Полевской
Инна Ивановна ПАНЬШИНА,

Режевской район
**Николай Михайлович
ПЕРЕВАЛОВ,**

Каменский район
Валерий Семенович ПОПОВ,

Екатеринбург

Галина Ивановна САВИЧЕВА,
Нижнесергинский район
Лидия Ивановна СИВИЛОВА,
Екатеринбург

Тамара Алексеевна ТОЛМАЧЕВА,
Екатеринбург

**Матрена Илларионовна
ШВЕЦОВА,**
Екатеринбург

**Поздравляем с днем рождения
Веру Леонидовну ТРОФИМЕНКО**
Пусть будет солнце в день ненастных
И щедрый, теплый свет в глазах!

Пусть в жизни будет много счастья!
И только изредка – слеза.

Коллеги, ученики,
г. Североуральск

**Поздравляю с 70-летием
Виктора Ивановича ЛУКАШИНА,**
с 65-летием –

Наталью Евгеньевну ИШУТИНОВУ,
с днем рождения
Ирину Васильевну КЛИМОВУ,
Марину Анатольевну ЗАГВОЗКИНУ,
Владимира Егоровича

МИРОНОВА,
Анатолия
Михайловича ГАЛКИНА

В семье пусть любят, берегут,
Доходы пусть всегда растут.
И всем невзгодам вопреки
В душе сияют огоньки!

Почетный ветеран УВД
А.Н.Глушков, Березовский

**Поздравляю с днем рождения
Марию Тимофеевну БАЖУТИНУ**
Поздравляю с днем рождения
И желаю всей душой,
Чтобы счастье и веселье
Были рядышком с тобой!

**Людмила Кирилловна,
Красноуфимск**

Строим и ремонтируем

Мы выезжаем и работаем
с материалом заказчика или нашим
Без выходов,

качественно и в срок
**Пенсионерам
скидка 20%**

- Замена и ремонт полов, потолков, кровли
- Строим дома, дачи, гаражи, крыши, беседки, веранды, заборы
- Обшиваем сайдингом. Ведем внутренние работы в частных домах и дачах. Ремонт квартир
- Поднятие домов, бань
- Отмостки, фундамент



8 966-700-59-77, Дмитрий

Реклама. ИП Халеева Елена Викторовна, ИНН 550711192432

ПЕРВЫЙ

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

РОССИЯ

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

НТВ

- 04.30, 09.25, 10.35 Т/С «ПЕС»
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ

МАТЧ ТВ

- 08.00 КУЛЬТОВЫЕ 12+
08.30 ВИД СВЕРХУ 12+
09.00, 11.00 НОВОСТИ
09.05, 13.50, 03.00 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА

- 06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ
07.20 Д/Ф «ОТЦЫ И ДЕТИ» 16+
07.50 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ
08.45 Х/Ф «ПРЕДЕЛ ВОЗМОЖНОГО»

Домашний

- 06.30, 03.35 ПО ДЕЛАМ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.30 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

МИР

- 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ
06.15, 10.10, 18.30 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ.

ЗВЕЗДА

- 09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.20 ИЩУ СВОИХ 12+
10.10 ЖИТЬ ПОСЛЕ 16+

ТВ Центр

- 06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.20, 11.50 Х/Ф «ЖЕМЧУЖНАЯ СВАДЬБА»
16+

СПАС

- 05.00 АПОКАЛИПСИС 16+
06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00 Д/Ф «СТАРЕЦ ФИЛИПП. ЛУГАНСКОЕ
ЧУДО» 0+

5 канал

- 05.00, 09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
05.35, 06.15, 06.55 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ
ПЯТЕРКА-4» 16+

ТНВ

- 06.00, 13.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 22.20 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 23.10, 04.20 ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ
16+

ОТВ

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

ОТР

- 06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 МОЯ ИСТОРИЯ 16+
07.10 ПЕСНЯ ОСТАЕТСЯ С ЧЕЛОВЕКОМ
12+

РЕН ТВ

- 05.00 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ
16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+

СУББОТА, 4 АПРЕЛЯ

ПЕРВЫЙ

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

РОССИЯ

- 05.00 УТРО РОССИИ. СБ 12+
08.00 ВЕСТИ. СБ
08.35 ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ 12+

НТВ

- 06.20 ЖДИ МЕНЯ 12+
07.20 СМОТР 0+
08.00, 10.00, 16.00 СЕГОДНЯ
08.20 НЕОГРАНИЧЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ 16+

МАТЧ ТВ

- 08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА
16+
09.00, 11.00 НОВОСТИ
09.05, 18.25, 21.15, 02.00 ВСЕ НА
МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА

- 06.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
07.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ 16+
08.30 Х/Ф «СТАРОМОДНАЯ КОМЕДИЯ»
12+

Домашний

- 06.30 Х/Ф «ПЕРВЫЙ ДЕНЬ СЧАСТЛИВОЙ
ЖИЗНИ» 16+
10.15 УЮТНОЕ УТРО 16+

МИР

- 05.00, 03.45 Т/С «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ
ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С
ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ
КРИЗИСА» 12+

ЗВЕЗДА

- 05.15 Х/Ф «В ДОБРЫЙ ЧАС!» 12+
07.05 Х/Ф «ПРОЕКТ «АЛЬФА»» 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

ТВ Центр

- 06.20 ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
6+
06.50 Х/Ф «МУЖ В ХОРОШИЕ РУКИ» 12+

СПАС

- 05.00 ЦЕРКОВЬ И МИР 0+
05.20 ЗАВЕТ ЖИЗНИ ХРИСТА 6+
06.05 Д/Ф «ВСЕХ РАДОСТЕЙ РАДОСТЬ»
0+

5 канал

- 05.00, 05.20, 06.05, 06.45, 07.35, 08.25,
10.05, 10.25, 11.20, 12.15, 13.05,
14.00, 15.00, 15.55, 16.50, 17.45,
18.40 Т/С «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6»
16+

ТНВ

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

ОТВ

- 05.00, 08.00, 12.00, 15.00 СОБЫТИЯ
16+
05.30, 08.30, 12.30, 15.30 СОБЫТИЯ.
АКЦЕНТ 16+

ОТР

- 06.00 ПОЧИТАЕМ! 16+
06.15, 03.10 Х/Ф «КАВАЛЕР ЗОЛОТОЙ
ЗВЕЗДЫ» 16+

РЕН ТВ

- 05.00, 03.15 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ
ГИПОТЕЗЫ 16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ!
16+

ПЕРВЫЙ 1

06.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ
06.10 ИГРАЙ, ГАРМОНЬ ЛЮБИМАЯ! 12+
06.55 ЧАСОВОЙ 12+
07.25 ЗДОРОВЬЕ 16+
08.30 СОЮЗМУЛЬТФИЛЬМ 0+

РОССИЯ 1

07.20 В КРУГУ ДРУЗЕЙ 12+
08.00 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВС
08.35 КОГДА ВСЕ ДОМА 12+
09.25 УТРЕННЯЯ ПОЧТА 12+

НТВ

06.40 ЦЕНТРАЛЬНОЕ ТВ 16+
08.00, 10.00, 16.00 СЕГОДНЯ
08.20 У НАС ВЫИГРЫВАЮТ! 12+

МАТЧ ТВ 2

08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+
09.00, 11.00 НОВОСТИ
09.05, 17.15 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА К

06.30 ЛЕТО ГОСПОДНЕ 16+
07.05 МУЛЬФИЛЬМ 16+
07.50 Х/Ф «БОЛЬШОЕ КОСМИЧЕСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ» 0+

Домашний

06.30 Х/Ф «УХОДЯ, ЗАКРЫВАЙТЕ ДВЕРИ» 16+
09.25, 09.55 МЕТОД РОГОВА 16+
10.30 ПЯТЬ УЖИНОВ 16+

МИР

06.25 Х/Ф «ГОД ТЕЛЕНКА» 16+
08.00 ДИКТОР ДЕЛАЕТ 16+
08.30 ФАЗЕНДА ЛАЙФ 6+

ЗВЕЗДА

09.00 НОВОСТИ НЕДЕЛИ 16+
09.25 СЛУЖУ РОССИИ 12+
09.55 ВОЕННАЯ ПРИЕМКА 12+

ТВ Центр

05.30 Х/Ф «ВОСЕМЬ БУСИН НА ТОНКОЙ НИТОЧКЕ» 12+
07.00 Х/Ф «БАЛОВЕНЬ СУДЬБЫ» 12+
09.00 Х/Ф «ПЕРСИДСКАЯ БИРЮЗА» 16+

СПАС

06.05 Д/Ф «РОССИЯ В СВЯТОЙ ЗЕМЛЕ» 0+
07.20 МУЛЬФИЛЬМЫ Е 0+
08.25 ПРОСТЫЕ ЧУДЕСА 12+

5 канал

06.25 Т/С «ПИЛИГРИМ-3» 16+
08.00, 08.50, 09.30, 10.15, 11.05, 12.05, 13.00, 13.55, 14.45, 15.45, 16.40, 17.35, 18.25, 19.20, 20.15, 21.05, 22.05 Т/С «НАСТОЯЩИЙ-3» 16+

ТНВ

06.00 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
06.30 ЗАКОН. ПАРЛАМЕНТ. ОБЩЕСТВО 16+
07.00 ШАГИ 16+

ОТВ

06.00, 12.00, 18.00, 00.00 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
06.50, 12.50, 00.50 НАВИГАТОР. ЛУЧШЕЕ 12+

ОТР

06.00 ОСТРОВА В ОКЕАНЕ 12+
06.30, 02.00 Х/Ф «БАНКОВСКИЙ БИЛЕТ В МИЛЛИОН ФУНТОВ СТЕРЛИНГОВ» 16+

РЕН ТВ

05.00, 01.05 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 11.00, 22.00 НОВОСТИ ТАУ 9 1/2. ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+

СКАНВОРД

Scrabble grid with clues and images. Clues include: Садовое декоративное растение, Вертикальный ряд полок, Земле-ропная машина, Раздел педаго-гики, Героиня шедевра Рембрандта, Собака в склад-дочках, Валюта Гамбии, Лесной «стукач», Ложь из русских сказок, Приемник УКВ, Кофе под шариком мороже-ного, Персонаж романа «Три толстяка», Место раз-вертыва-ния опера-ции «Ы», Стас из дуэта «Чай вдвоем», Нападе-ние на высокой скорости, Мясо, «отнятое» у коровы, Очень много, Духовный отец партии, Таборное имя, Буква ста-рого рус-ского алфавита, Звездато-полоса-тое гос-во, Город в Канаде, Канат или цепь на пристани, Свежий срез «Друж-бой», Калым за не-весту, Спутник Барби, нефтяной скважины, Баня для патри-цев, Американ-ский штат, Поющий в группе, Европей-ский дво-рянский титул, «Рубль» в кармане самурая, Ночная игла, Водоем для лебедей, Касание лопатка-ми земли в борьбе, Еловая «листва», Желез-ных зве-ньев че-реда, Дорожка в парке, Наружное оформле-ние лица, Такое же слово с другим значением, Между грудью и животом, Жена Се-ни Гор-бункова (киношн.), Постоян-ная мо-дель Да-ли.

Ответы на сканворд, опубликованный в предыдущем номере. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Розембаум. Хохмач. Пежо. Тарзан. Лаг. Эльф. Смола. Орало. Иерархия. Серов. Сито. Клубба. Рака. Ожог. Пулька. Натиск. Начало. Свет. Хвала. Опт. Рак. Пугач. Егоза. Азс. Скол. Шумок. Раса. Отара. Аванложа. ПО ВЕРТИКАЛИ: Деточкин. Авуар. Лампа. Асс. Булочка. Салоп. Мнение. Тело. Рекс. Алюз. Аврора. Ливр. Мытье. Африка. Атакама. Обзор. Зов. Хаос. Цска. Манси. Жжх. Мясо. Чело. Игла. Алет. Вега. Органика.

ТРИ ИМЕНИ ГОРОДА УГОЛЬЩИКОВ

КРАЕВЕДЕНИЕ

Елена Зинковская
Фото из открытых источников

Указом Президиума Верховного Совета РСФСР 85 лет назад, 31 марта 1941 года, рабочий поселок Угольный после объединения с поселком Богословский был преобразован в город областного подчинения с названием Карпинск. Сегодня – несколько удивительных фактов об этом уральском городке.

Детище купца

Карпинск расположился в Свердловской области на восточном склоне Северного Урала, на левом берегу реки Турьи, в 436 километрах севернее Екатеринбурга. За свою историю город сменил три названия.

Местность эта стала известна благодаря верхотурскому купцу и заводчику Максиму Походяшину, который после того, как на реке Турье обнаружили железную и медную руду, вложил деньги в строительство завода. Оно началось в 1759 году. Как водится, первой была сооружена плотина, потом – заводские корпуса, а дальше по склонам нависших над рекой сопкок стали вырастать улицы заводского посёлка.

Вначале завод назывался Турьинским, но после возведения храма в честь Иоанна Богослова – Богословским. Вслед за заводом и поселок получил имя Богословск. Весь промышленный район площадью более 3800 кв. вёрст, отведённый М. Походяшину, получил статус и название Богословского горного округа, а термином «горный округ» в Российской империи обозначали всю горную и металлургическую промышленность в определенной местности.

Сначала Походяшин собирался выплавлять на Богословском заводе чугун, но с открытием богатых Турьинских месторождений меди завод переключился на плавку и обработку меди и вскоре стал крупнейшим медеплавильным заводом Урала. Медь с Богословского завода отправляли на лошадах по Верхотурскому тракту на реку Чусовую для перевозки в европейскую часть страны. В 1774 году, когда шла крестьянская война под руководством Емельяна Пугачёва, Богословские заводы поставляли 50% всей выплавляемой в России меди. Помимо плавки меди, на Богословском заводе занимались производством медной посуды, литьём колоколов. С 1801 года завод стал поставлять медь Екатеринбургскому монетному двору.

Второе дыхание

После смерти Походяшина его наследники продали Богословский завод. Почти век переходил он из рук в руки и из-за плохого управления пришёл в упадок. В 1896 году Богословские заводы перешли в собственность акционерного общества Богословских горных заводов. Главным управляющим Богословским горным округом был назначен Александр Ауэрбах, вдохнувший новую жизнь в угасающее производство. Благодаря его

стараниям в 1887 году на правом берегу Турьи запустили химический завод «для выделки серы, соды, хрома». Следом были сооружены стекольный, фосфорный и хромпиковый заводы.

В конце XIX века от медных Турьинских рудников до медеплавильного завода Богословска проложили 16-километровую узкоколейную железную дорогу. Руководил строительством А. Ауэрбах. Доставка руды на завод резко возросла, выплавка меди на Богословском заводе увеличилась с 17 до 50 тысяч пудов. Через три года дорогу продлили ещё на 38 км – от Турьинских рудников до Филькинской пристани на реке Сосьве.

В настоящее время на месте Богословского медеплавильного завода находится машиностроительный завод, но несколько корпусов старого завода сохранились по сей день.

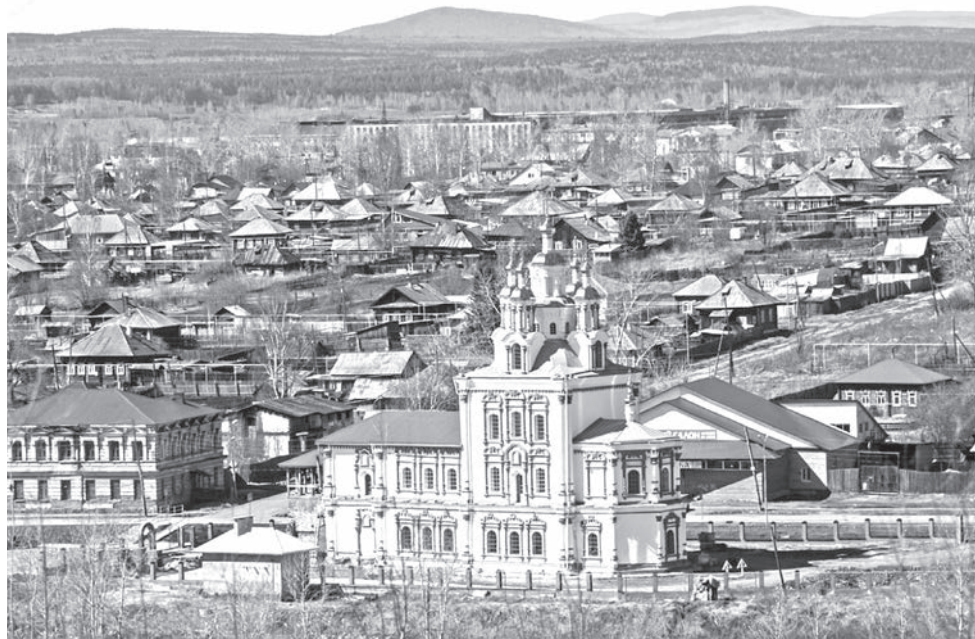
От угольных копей до советских рекордов

Залежи бурого угля на территории Богословска ещё в 1849 году обнаружил инженер-подпоручик Н. Куманский при разведке выработок на золото. Однако промышленная разработка месторождения началась много лет спустя. Первую разведку месторождения провели в 1910 году. А 19 ноября 1911 года на угольные копи прибыл первый экскаватор Путиловского завода.

К 1913 году численность работающих на угольной копи выросла до полутора тысяч человек. В 1914 году на копиях было добыто 14 531 тысяч пудов угля, в 1915 году – 15 590 тысяч, в 1916 году – 18 165. Основными потребителями богословского угля были предприятия Богословского горного округа: Надеждинский, Богословский, Сосьвинский заводы, узкоколейная Богословско-Сосьвинская железная дорога, часть добытого угля потребляла Уральская горнозаводская железная дорога. На Богословской коксовой фабрике изготавливали буроугольные коксовые брикеты.

Советская власть национализировала имущество Богословского горного округа, но зачавший металлургический завод решила не восстанавливать, сосредоточившись на разработке двух месторождений бурого угля – Веселовском и Богословском. Оба разрабатывались открытым способом – карьерами. В апреле 1929 года на угольные копи прибыл первый отряд бывших батраков из Башкирии, чтобы строить разрез, добывать уголь. Под конвоем привозили и спецпереселенцев из других мест. Для них строили временное жильё. Так рядом с Богословском возникает новый посёлок – Угольный.

С 1930-х годов добыча угля стала расти, на копиях внедряется новая горная техника. Поступают первые экскаваторы американского производства «Менк» и «Рустон». Узкоколейная железная дорога перестраивается на широкую колею, осваиваются мощные по тому времени паровозы, деревянные вагончики на вывозке заменяются 10- и 20-пудовыми думпкарами. В 1935 году был введён в работу и выдал первый уголь разрез №1. Постановлением Совнаркома от 28 октября 1939 года Богословские копи преобразуются в Государственный со-



юзный трест «Богословскуголь».

Соединение двух посёлков – Богословска и Угольного – произошло после Указа Верховного Совета СССР от 31 марта 1941 года. На карте страны появился новый город Карпинск, названный в честь учёного-геолога, первого президента Академии наук СССР Александра Карпинского, уроженца Турьинских рудников.

За годы Великой Отечественной войны на разрезах треста «Богословскуголь» добыто в 1,5 раза больше угля, чем за предыдущие 30 лет – 17,7 млн тонн. В 1945 году началось строительство Веселовского разреза. В январе 1947 года трест «Богословскуголь» переименован в Государственный союзный трест «Вахрушевуголь» в честь В. Вахрушева, первого наркома угольной промышленности восточных районов СССР.

В мае 1948 года на разрезах треста прошли первые испытания отечественного шагающего экскаватора ЭШ-1 КМЗ, сконструированного и изготовленного на Карпинском машиностроительном заводе. В 1975 году здесь была добыта 300-миллионная тонна угля. Ковш экскаватора, которым она добыта, и сегодня можно увидеть на постаменте, установленном на улице Ленина. Почти за 80 лет работы градообразующее предприятие – трест «Вахрушевуголь» – внес бесценный вклад в развитие города.

Постепенно уровень добычи начал снижаться из-за истощения запасов угля. И 1 декабря 2003 года ОАО «Вахрушевуголь» было ликвидировано. Тогда же прекратили откачку воды из карьера, он стремительно начал наполняться водами Турьи. И сейчас рядом с Карпинском плещется рукотворное «море». Его максимальная длина – 5,4 км, ширина – 2,3 км, глубина в некоторых местах доходит до 180 метров. Размеры карьера сопоставимы с площадью самого города.

Места исторические и романтические

Одна из визитных карточек Карпинска – Введенский собор в стиле уральского барокко, заложенный в 1761 году. В этом соборе в 1881-1897 годах служил протоиереем Степан Попов – отец изобретателя радио Александра Попова.

В 1930 году большевики несколько

раз пытались взорвать собор, повредили главную колокольню. Вскоре она рухнула, собор был закрыт. Сейчас идет реставрация памятника архитектуры. Внутри храма отмыта часть росписей, под побелкой сохранились фрески времен постройки собора.

Сохранилась в городе и кладбищенская церковь Казанской иконы Божьей матери, построенная в 1841 году на средства прихожан и при содействии горного инженера Матвея Протасова. Благодаря Протасову в городе была построена не только церковь, но и больница для чиновников и мастеровых Богословского округа.

В центре Карпинска находится уютный Комсомольский парк. А по обе стороны улицы Советской на 6 гектарах раскинулась кедрово-лиственничная роща, посаженная в конце XIX века, возраст некоторых деревьев составляет 130-150 лет. Сейчас это ботанический памятник природы Свердловской области «Старые культуры кедра и лиственницы».

На горе Голой, высота которой составляет 240 метров, расположена водонапорная башня – это самая высокая точка города. С нее открывается потрясающая панорама Уральских гор, видны хребты Лялинский, Павдинский, Конжаковский, Денежкин и другие. Одним из самых романтических мест в городе карпинцы называют смотровую площадку «Ветроудуй».

В 1945 году было открыто трамвайное движение, с 1953 по 1965 год существовал даже междугородный трамвайный маршрут до Волчанска. Трамвайная сеть просуществовала до 1994 года. В августе 1973 года был открыт Карпинский аэропорт, построенный при непосредственном участии объединения «Вахрушевуголь». В 1976 году аэропорт принимал 2 рейса в сутки из Свердловска. Аэропорт прекратил работу в 1999 году. С недавних пор в стране стала возрождаться малая авиация, может, и Карпинский аэропорт получит вторую жизнь?

Несмотря на трудности Карпинск развивается, сохраняя традиции. И если вы еще не были в этом городе, обязательно стоит его посетить, чтобы пройтись по уютным улочкам, почувствовать его сильный характер и побольше узнать об удивительной истории родного края.

ШУМ В СЕРДЦЕ: ЧТО ДЕЛАТЬ?

ПРОФИЛАКТИКА

«О болезнях от А до Я»

Каждый, кто хоть раз был на приеме у врача, знаком с фонендоскопом – инструментом, с помощью которого выслушивают сердце. Врач ставит мембрану фонендоскопа в разные точки над сердцем, чтобы оценить звучность тонов.

Сердце, у которого нет шумов, издает звук «люб-дап» – это тоны, которые возникают в момент закрытия сердечных клапанов. Между тонами иногда слышен более долгий свистящий, шипящий или шелестящий звук – шумы сердца. Они могут быть едва слышными или очень интенсивными. Врачи различают разные виды шумов и выделяют неопасные и патологические.

Неопасные шумы в сердце называют функциональными. Они возникают в момент, когда кровь проходит через сердце быстрее, чем обычно, и появляется завихрение тока крови.

Функциональный шум обнаруживают во время лихорадки, так как высокая температура заставляет сердце биться сильнее и чаще; при физической активности, когда сердце за минуту пропускает больше крови, чем в покое; на фоне анемии – кровь становится менее густой и при прохождении через сердце более склонна к турбулентности.

Проблему представляют органические шумы, которые возникают из-за изменений в структуре сердца. Если шум по времени совпадает с пульсом на сонной артерии, он считается систолическим. Шум, который слышен в паузе между сокращениями сердца, называют диастолическим.

Такое различие позволяет врачам примерно определить причину шума, среди которых – дефекты перегородки между желудочками; сужение клапанов, из-за которого они пропускают меньше крови; разрушение структуры клапанов, которое не дает створкам герметично закрыться; инфекция слоя, который покрывает полости сердца изнутри (эндокардит); воспаление околосердечной сумки (перикардит).

Шум в сердце часто обнаруживается случайно, во время профосмотра. Эхокардиографию делают, даже если нет никаких жалоб. Дело в том, что сердечная мышца приспособляется ко многим врожденным и приобретенным порокам. Пока адаптация работает, самочувствие практически не страдает. Но постепенно сердечная мышца слабеет, изменения становятся необратимыми, появляются симптомы – одышка; боль в груди; головокружение; кашель, который не проходит; синева вокруг губ и на кончиках пальцев; повышенное потоотделение, даже когда вы не напрягаетесь. При появлении подобных симптомов обратитесь за медицинской помощью.

Задача врача – выяснить, может ли причина, вызвавшая шум, нарушить работу сердца. При осмотре специалист обращает внимание на следующее: прослушивается ли шум, когда сердце находится в состоянии покоя или сокращается; продолжается ли он на протяжении всего сердечного цикла; меняется ли он при движении; можно ли его услышать в других частях грудной клетки, на спине или на шее; где шум слышен громче всего. По результатам обследования доктор определяет дальнейшую тактику лечения.

Могут ли шумы исчезнуть самостоятельно? Да, это происходит довольно часто. Но исчезают функциональные шумы, которые не вызваны повреждениями сердца, а связаны с временными изменениями движения крови. Шумы могут меняться или пропадать даже при изменении положения тела. Поэтому врач может попросить вас лечь, встать, сделать несколько приседаний.

Внимательно относитесь к сигналам сердца. Проверить его работу следует, если привычная физическая нагрузка отнимается с трудом, одышка начинает беспокоить даже в покое, сердце бьется часто или с переборами, головокружение мешает вести активный образ жизни, в семье были случаи сердечно-сосудистых заболеваний, одышка и сердцебиение сохраняются после недавней простуды.

СКАЖЕМ ИНФЕКЦИЯМ «НЕТ!»

СОВЕТЫ ВРАЧА

Марина Старостина

Профилактике инфекционных заболеваний посвящен наш разговор с терапевтом центра спортивной медицины городской поликлиники №13 Екатеринбурга Натальей Артюгиной.

- Какие болезни называют инфекционными?

- Инфекционными заболеваниями называют любые болезни, вызванные патогенными микроорганизмами – бактериями, вирусами, грибами или паразитами. Их особенность – в том, что они способны приводить к опасным осложнениям и быстро распространяться, заражая большое количество людей. Хотя заболевания относят к одной группе, в зависимости от вида возбудителя они могут проявляться по-разному и требовать разных методов лечения. Общим для них остаётся то, что степень их агрессивности во многом зависит от состояния иммунитета конкретного человека.

- Каковы основные пути передачи инфекции?

- Воздушно-капельный путь передачи – грипп, простудные заболевания, ветряная оспа, коклюш, туберкулез, дифтерия, корь, краснуха и другие. Пищевой путь – все кишечные инфекции, сальмонеллез, дизентерия. Половой – ВИЧ-инфекция, сифилис и прочее. Кровяной путь передачи – вирусный гепатит В, ВИЧ-инфекция.

- В чем заключается профилактика этих заболеваний?

- Профилактика инфекционных заболеваний включает в себя индивидуальную составляющую – вакцинация, соблюдение правил гигиены, закаливание, ведение здорового образа жизни, и общественную – создание здоровых и безопасных условий труда и быта на производстве.

- По поводу туберкулеза когда-то мы считали, что его победили, но сейчас вновь говорят, что он «поднял голову».

- С 2000 года глобальные усилия по борьбе с туберкулезом позволили спасти 77 миллионов жизней. Однако пандемия covid-19 перечеркнула успехи, достигнутые в борьбе с этим заболеванием. В 2020 году, впервые более чем за десять лет, был отмечен рост числа случаев гибели от туберкулеза. Иногда туберкулез называют социальной болезнью, поскольку она часто встречается у людей с низким уровнем жизни, испытывающих стресс и лишения в повседневной жизни. Но заболеть туберкулезом может каждый, ведь мы контактируем с внешним миром, а микобактерии все равно, где жить. Главное для нее – проникнуть в организм человека и беспрепятственно там размножаться. Недуг уничтожается очень сложно и долго. На начальном этапе туберкулез нередко протекает бессимптомно. Поэтому важно помнить, что своевременное выявление туберкулеза – гарантия полного излечения. Вовремя пройденное обследование позволяет или исключить эту инфекцию, или выявить заболевание как можно раньше, а значит, быстрее вылечиться!

- Говоря о болезнях, многие сваливают все на слабый иммунитет. А можно его как-то повысить?

- На бытовом уровне люди считают, что их иммунитет ослаблен, если их регулярно преследуют простудные или другие инфекционные болезни, либо воспалительные заболевания носят затяжной характер. Иммунитет не может быть слабым или сильным. У каждого человека он имеет свои особенности. «Плохой» иммунитет – субъективное ощущение пациентом своего физического неблагополучия. Для укрепления иммунитета необходимы здоровый сон не менее 7-8 часов в сутки, разумная двигательная активность, избегание переохлаждений и перегрева, дыхательная гимнастика, соблюдение правил личной и общественной гигиены, минимизация стрессовых ситуаций и правильное питание. Как видим, основа укрепления иммунитета – немедикаментозные средства, их обычно лень выполнять, но вот они-то – самые эффективные.

КАК ПОДНЯТЬ НИЗКОЕ ДАВЛЕНИЕ

ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ

stolichki.ru

Артериальное давление – это сила, с которой кровь давит на стенки артерий. При низком давлении она очень мала. Из-за этого кровь поступает в мозг с недостаточной скоростью, может появиться головокружение и другие неприятные симптомы.

О низком давлении говорят, когда тонометр показывает значения ниже 90/60 мм рт. ст. Такое состояние называется гипотонией. Заподозрить низкое давление можно по следующим признакам: головокружение, слабость, помутнение в глазах, бледная кожа, потливость, тошнота, спутанность сознания, проблемы с концентрацией внимания.

Некоторые из этих состояний могут возникать, когда человек резко поднимается или долго стоит. Это также проявление гипотонии. Но нередко она протекает бессимптомно. Если давле-

ние сильно снизится, может случиться обморок, пульс станет едва ощутимым. В этом случае нужна медицинская помощь, поскольку в организм поступает недостаточно кислорода, что может привести к повреждениям мозга и сердца. Увеличивается риск ишемической болезни сердца и инсульта.

Если давление у вас – 90/60 мм рт. ст. и вы хорошо себя чувствуете, не стоит переживать. А если ощущаете головокружение, лучше сесть или лечь. Подождите 10-15 минут. Если не станет легче, измерьте давление повторно, при низких значениях вызывайте «скорую».

Гипотония иногда развивается с возрастом. Кроме этого, давление может быть низким по следующим причинам: прием некоторых лекарств – обычно в инструкции указывают побочный эффект в виде гипотонии; заболевания сердца и сердечных клапанов; гормональные нарушения; тяжелые инфекции; кровопотеря.

Также давление связано с питанием и питьевым режимом. Например, оно может снижаться при обезвоживании, недостатке витамина В12, фолиевой кислоты и железа, которые мы получаем с едой.

Гипотонию не всегда нужно лечить. Если человек чувствует себя хорошо, врач порекомендует просто следить за давлением и соблюдать меры профилактики:

пить достаточное количество воды; ограничить употребление алкоголя; сбалансированно питаться, чтобы получать из еды необходимые витамины и минералы; не находиться долго в положении стоя; медленно вставать с кровати, чтобы предотвращать головокружения и помутнения в глазах; заниматься физкультурой для улучшения циркуляции крови; не находиться долго в горячей ванне или в бане.

После приема пищи кровь оттекает к органам пищеварения, чтобы помочь усвоению. Поэтому людям с гипотонией луч-

ше есть маленькими порциями, но чаще. Так давление не будет сильно падать.

Если гипотония связана с приемом лекарств, стоит обсудить это с лечащим врачом. Возможно, он сможет подобрать препарат на замену.

Если низкое давление пациента сильно сказывается на его самочувствии, необходимо пройти обследование. Возможно, причина гипотонии – в сопутствующих заболеваниях. Например, для исключения болезней сердца могут отправить на электрокардиограмму, чтобы измерить частоту сердечных сокращений и ритма. Лекарства для повышения давления прописывают в редких случаях, когда меры профилактики и лечение сопутствующих заболеваний не помогают. Их врач назначает индивидуально в зависимости от состояния пациента.

В качестве дополнительной меры можно носить компрессионные чулки. Они помогут улучшить кровообращение и повысить давление.

ГОТОВИМ ГРЯДКИ К СЕЗОНУ

СОВЕТЫ БЫВАЛОГО САДОВОДА

www.botanichka.

У большинства дачников участки – по 6-10 соток, грядки приходится интенсивно использовать, так как нет возможности оставлять их отдыхать под паром. В результате наступает момент, когда, несмотря на внесение удобрений, урожаи снижаются, растения всё чаще болеют. Земля истощилась и больше не в состоянии снабжать культуры всем необходимым. Что нужно сделать, чтобы восстановить плодородие почвы?

Почвоутомление – следствие нарушения экологического равновесия в сообществе «растение – почва», из-за которого происходит снижение плодородия, изменение физических и химических свойств земли, приводящее к ухудшению урожайности. Обычно это случается при выращивании какой-то монокультуры на одном месте в течение нескольких лет или при чередовании сходных по биологии культур, относящихся к одному семейству.

Не всегда легко понять, что почва устала. Насторожить садоводов должны следующие моменты: снижение урожайности культур; растения, высаженные на определённом участке, стали часто болеть и поражаться вредителями; урожай стал меньше храниться, плоды быстрее гниют; растения выглядят угнетёнными, их рост замедляется, они не вырастают до нужного размера; листья желтеют, деформируются. На них появляются признаки мраморности.

При посадке саженцев на место старых деревьев того же вида молодые деревца сначала хорошо растут за счёт внутренних резервов, но через какое-то время их развитие затормаживается.

Есть культуры, чувствительные к собственным корневым выделениям – колинам. За несколько лет такие выделения накапливаются в почве и отравляют растения. Особенно чувствительны к собственным колинам шпинат и свёкла. Меньше от них страдают морковь, капуста, тыквенные – огурцы, тыквы, кабачки, цукини. Легче переносят собственные выделения корневой системы бобы, лук-порей.

Каждая культура нуждается в определённых питательных веществах, которые она поглощает из почвы. При выращивании её долгое время на одной грядке запас этих элементов в земле значительно снижается и не компенсируется внесением удобрений, грунт истощается. Важно не сажать на одном месте и разные виды одного семейства, они очень близки друг к другу по потребностям к питанию.

В смешанных посадках есть возможность дольше выращивать овощи на одном месте. Объясняется это тем, что растения из разных семейств частично поглощают и перерабатывают корневые выделения друг друга.

Существуют и другие причины истощения почвы. При регулярном внесении минеральных удобрений почва может закисляться. При неправильном и несвоевременном внесении подкормок нарушается баланс питательных веществ в земле. При отсутствии известкования кислых почв они становятся не пригодными для земледелия. При интенсивном использовании меняется механический состав грунта. Он уплотняется, не пропускает вглубь влагу и кислород.

Причины усталости почвы могут быть различными, но все они приводят к одному результату – оставляют дачников без урожая.

КАК ВОССТАНОВИТЬ ПЛОДОРОДИЕ ПОЧВЫ?

Применение какого-либо единственного агроприёма не спасёт, действовать нужно системно.

Составьте план посадок, чтобы каждый год высаживать на грядку растения из разных семейств. Если сложно вникать в тонкости, воспользуйтесь упрощённой схемой органических садоводов. Разделите все овощи на 3 группы: «лист» (салат, укроп, капуста), «корень» (морковь, свёкла, редис, репа, картофель), «плод» (томаты, огурцы, кабачки, бобовые) и чередуйте их. Следите, чтобы растения из одного семейства, но из разных групп не росли друг за другом.

Не оставляйте грядки пустыми. Если редис убрал в начале июня, не нужно, чтобы место пустовало до следующего года. Посадите туда другую культуру, ко-

торая успеет дать урожай до конца сезона, или засеяте землю сидератами. Они будут препятствовать росту сорняков и разрушению верхнего слоя, улучшат структуру почвы, обогатят её органикой и уменьшат количество патогенов.

Восстановите «кислотно-щелочной баланс». Измерьте pH почвы. Большинство культур любят слабокислую или нейтральную. Для увеличения кислотности внесите кислый верховой торф, для снижения – древесную золу или доломитовую муку.

При подготовке грядок весной или осенью внесите удобрения. Из органики хорошо использовать перегной – перепревший коровий навоз – или компост: 1/2-1 ведро на 1 кв. м в зависимости от типа почвы. Из минеральных подкормок лучше остановить выбор на комплексных составах или древесной золе.

Обязательно перекапывайте почву на штык лопаты с оборотом пласта. Весенняя перекопка поможет почве быстрее прогреться и насытиться кислородом перед посадкой.

Чтобы почва всегда была здоровой и плодородной, необходимо применять целый комплекс мер. Соблюдайте севооборот. Возврат культуры на прежнее место не ранее чем через 3-4 года разрывает циклы размножения вредителей и болезней, специфичных для конкретного семейства.

Выбирайте устойчивые сорта с хорошим иммунитетом. Современные гибриды меньше страдают от токсинов, накопленных в почве, и способны давать урожай даже там, где обычные сорта «сдаются» перед болезнями.

Регулярно обогащайте почву органикой и минералами. Органика – не просто еда для растений, это «квартира» для полезных бактерий и червей, которые рыхлят землю. Минеральные удобрения точно восполняют те элементы, которые «съел» предыдущий урожай, не давая грунту превратиться в пустую породу.

Возделывайте бобовые. Горох, фасоль и бобы – природные мини-заводы по производству азота. На их корнях живут клубеньковые бактерии, которые берут азот из воздуха и оставляют его в земле в доступной форме. После них любая культура растёт, как на дрожжах.

АЙНТОПФ

КУХНЯ НАРОДОВ МИРА

nazaccent.ru

Есть в кулинарии блюда настолько питательные, что, если их подают к столу, больше не подают ничего. Неудивительно, ведь отведаешь их и понимаешь: сыт крепко и надолго. Сразу и первое, и второе. Некоторые и называются соответственно.

Например, айнтопф (от нем. ein – один, topf – горшок, «все в одном горшке») – густой суп с сосисками, копченостями, мясом. Существует масса вариантов его приготовления. В бельгийский добавляют пиво, во Франции этот суп готовят с белой репой, в Испании – с фасолью. Предлагаем приготовить говяжий айнтопф по рецепту российских немцев.

Потребуется: 1 л мясного бульона, 450 г говядины, 800 г консервированной кукурузы, 50 г риса, 3 ст. ложки топленого масла, репчатый лук – 3 шт., 1 стручок сладкого перца, 1 стебель лука-порея, 4 стебля сельдерея, 1 пучок петрушки, пряности (мускатный орех, перец, тимьян сушеный) и соль – по вкусу.

Приготовление: порезать мясо кубиками, обжарить на топленом масле в глубокой сковороде. Добавить нарезанный лук и обжарить до золотистого цвета. Залить бульоном, накрыть крышкой и варить 15 минут. Затем добавить помытые и порезанные кубиками овощи. Засыпать рис и кукурузу. Посолить по вкусу. Варить до готовности. Готовый суп приправить мускатным орехом и травами.



nazaccent.ru

ПОЧЕМУ НАМ ЭТОГО НЕ РАССКАЗЫВАЛА МАМА?

ДОМАШНИЕ ХИТРОСТИ

www.novochag.ru

У профессиональных поваров имеется множество приемов, которые делают их работу более простой и эффективной. Но многие из этих секретов остаются неизвестными широкой публике. А воспользоваться ими весьма полезно.

Как быстро очистить яйца. Освободить сваренное вкрутую яйцо от скорлупы можно буквально за пару секунд, поможет обычная столовая ложка. Охлажденное яйцо слегка покатайте по столу, чтобы оно немного потрескалось. Уберите небольшую часть оболочки с одной из сторон, затем вставьте ложку между белком и стенкой скорлупы и поверните яйцо вокруг столового прибора.

Как ровно уложить кухонный пергамент. Бумага для выпечки – пергамент – используется для приготовления разных

блюд, не давая еде пригореть или прилипнуть к поверхности. Но это – плотный материал, положить его ровно в форму для выпечки или глубокий противень не так-то просто, он все равно будет топорщиться. Но если вы предварительно смочите бумагу в воде и слегка отожмете, она идеально ляжет в любую емкость.

Как быстро нарезать грибы. Ничего страшного, если для блюда нужно измельчить всего несколько грибов, а если их очень много? Ускорить процесс нарезки поможет использование деревянной или металлической шпажки для приготовления шашлыка. Насадите на нее грибы и сверху вниз начните их шинковать ножом. Когда он окажется рядом с палочкой, переверните ее и продолжайте резать грибы с другой стороны.

Как «реанимировать» овощи и листья салата. Даже при хранении в холодильнике многие овощи, фрукты и зелень быстро начинают вянуть. Вернуть прежний вид салату, огурцам, моркови

или половинке лимона поможет кипячая вода. Налейте ее в глубокую емкость, добавьте несколько кубиков льда, чтобы хорошенько ее охладить, и погрузите в нее продукты на 2-3 минуты.

Как отмерить жидкий мёд. На помощь придет... медицинский шприц. Снимите с него иглу, наберите необходимое количество мёда и нанесите на поверхность продукта.

Как убрать лишний жир из мясного блюда. Иногда блюдо из мяса оказывается слишком жирным. Чтобы исправить ситуацию, положите с краю сковороды пару больших хлебных корок, они быстро впитают весь лишний жир.

Как использовать обёртку от масла. На упаковке от сливочного масла всегда остается слой этого продукта. Не выбрасывайте обертку, а протрите ею поверхность сковороды, на которой собираетесь что-либо готовить.

Как быстро почистить молодую картошку и морковь. У этих молодых

овощей – очень тонкая и нежная кожура, которую приходится долго скрести ножом. Однако эту процедуру можно упростить и ускорить, если скатать в плотный комок обыкновенную фольгу и потереть им овощи.

Как аккуратно достать муку из пакета. Вытащить муку из упаковки и не рассыпать непросто, особенно если делаешь это ложкой. Зато если доставать продукт классическим венчиком капельной формы, то больше не придется собирать остатки муки по всему столу.

Как быстро раскатать тесто в жару. В жаркое время года помещение кухни перегревается, и если в этот момент затеять пироги, то процесс сильно замедлится: тесто из-за высокой температуры воздуха во время раскатки будет сильно липнуть ко всем поверхностям. Избежать этого поможет стеклянная бутылка: наполните ее водой, подержите емкость полчаса в морозилке, после чего используйте вместо скалки.

ЕМУ – НА ЗАПАД, ЕЙ – В ДРУГУЮ СТОРОНУ

СПОРТ

Владимир Васильев
Фото автора

Стартовала стадия плей-офф в Континентальной хоккейной лиге и женской баскетбольной Премьер-лиге. В обоих турнирах играют команды Свердловской области. Хоккейный «Автомобилист» в первом раунде получил в соперники клуб с Запада – уфимский «Салават Юлаев», а баскетбольная «УГМК» – команду с Востока, красноярский «Енисей».

Всё ясно

В конце XX – начале XXI века самым «свердловским» видом спорта был женский волейбол. «Уралочка» Николая Карполя тотально доминировала на внутренней арене и регулярно становилась сильнейшей в Европе. Но после 2005 года волейболистки сильно сдали, флагманом свердловского спорта стал баскетбольный клуб «УГМК». Он также в разы сильнее всех других российских клубов и тоже несколько раз становился чемпионом Старого Света среди клубов.

В последние годы в Европе «УГМК» по понятной причине не выступает, а дома не отдаёт титулы вообще никому. После осечки 2022 года, когда «лисицы» проиграли финал чемпионата России курскому «Динамо», они приняли участие в 11 внутренних турнирах и все выиграли. Нет никаких сомнений, что и в нынешнем чемпионате они тоже заберут золото.

На предварительном этапе «УГМК»,

как и другие команды, сыграла 27 матчей. Выиграла 26 из них, то есть 96 процентов. Ставшее вторым курское «Динамо» отстало на три очка...

В плей-офф первым соперником свердловчанок стал красноярский «Енисей», который занял в регулярке 8-е место. На первом этапе команды встречались дважды, «УГМК» оба раза выиграла с разницей в 14 очков – 80:66 в Красноярске и 64:50 в Екатеринбурге.

Первый матч плей-офф, который состоялся в Екатеринбурге в минувшую субботу, закончился убедительной победой «лисиц» – 74:52. Вторая игра серии до двух побед пройдёт 25 марта в Красноярске, а третья, если она вдруг понадобится, – 29 марта на Урале.

Не ясно ничего

В хоккее ситуация намного сложнее. И, соответственно, интереснее.

Екатеринбургский «Автомобилист» вышел в плей-офф только с 4-го места в Восточной конференции. Результат довольно заурядный, но по игре в концовке регулярки «шофёры» выглядели очень солидно. Несколько недель подряд они даже возглавляли рейтинг силы КХЛ. Уральцы надёжно действуют в обороне, по количеству пропущенных голов они лучшие на Востоке и третьи в чемпионате, а также очень эффективно играют в атаке: 5-е место в лиге по количеству заброшенных шайб и 1-е – по проценту реализации бросков.

Соперником «Автомобилиста» в первом раунде плей-офф стал уфимский «Салават Юлаев». Башкирский клуб прошлым летом попал в финансовый шторм, вынужден был продать нескольких ли-



деров и чемпионат начал хуже некуда: долгое время находился за пределами кубковой восьмёрки.

Но уфимцам удалось решить финансовые проблемы, и команда, сделав несколько удачных приобретений, не только забралась в топ-8 на Востоке, но и финишировала в итоге пятой. Так что осенний «Салават Юлаев», у которого «Автомобилист» легко выиграл два матча, и нынешний, обменявшийся с «шофёрами» победами, – это две совершенно разные команды. Итог противостояния предсказать сложно. В прошлые годы уфимцы и екатеринбуржцы пересекались в плей-офф два раза, в обоих случаях дальше пошёл «Салават».

Пикантности этому противостоянию добавляет то, что наставник «Авто-

мобилиста» Николай Заварухин, который работает с командой уже четвёртый сезон, – уроженец Уфы и воспитанник «Салавата Юлаева». Будучи игроком, он провел в уфимской команде немало лет. А вот тренировать «Салават» Николаю Заварухину не доводилось. Зато в качестве ассистента главного тренера «Автомобилиста» он уже терпел от «Салавата» поражения в плей-офф: в сезоне 2018-2019 екатеринбуржцы впервые вышли во второй раунд, но уступили именно уфимцам.

Серия пройдёт до четырех побед. Первые матчи – 23 и 25 марта в Екатеринбурге – состоялись уже после подписания этого номера «Пенсионера» в печать. Матчи в столице Башкирии пройдут 27 и 29 марта.

ТАКИЕ РАЗНЫЕ МАРИИ...

ДИАЛОГ С ЧИТАТЕЛЕМ

Римма Врубель

Мария Васильевна и Мария Николаевна работали на одном екатеринбургском предприятии – заводе «Пневмостроймашина», только в разных цехах. Жили по соседству в домах, построенных заводом, почти одновременно вышли на пенсию. Их судьбы во многом схожи, только жизнь после выхода на заслуженный отдых – разная.

Мария Николаевна вечно куда-то спешит: то в офис одного из областных депутатов за новым выпуском газеты, то в ДК на репетицию хора, то к внучке с гостинцами... Ей всегда некогда, и она прекрасно выглядит в свои 82 года: идет быстрым шагом, глаза светятся.

А когда растает снег и солнышко обогреет землю, Марию Николаевну вообще не застанешь дома, она будет хлопотать в

саду. Когда закончится учебный год, к ней привезут правнуков. Тут вообще придется вертеться: и за ними следить, и грядки поливать-пропалывать, потом собирать урожай, делать заготовки на зиму.

– Сидеть без дела не могу, – смеется она. – В молодости занималась комсомольской работой, потом – профсоюзной, участвовала в легкоатлетической эстафете на приз заводской газеты, даже защищала честь района в лыжной гонке. Сейчас спорт мне заменяет работа в саду: сколько раз за день наклониться, повернуться и сколько километров пройдешь!

А вот Марию Васильевну я вижу только во дворе, когда она выходит посидеть на лавочке. У нее тоже был сад, но уже много лет назад отдала его дочери. Не ездит туда даже в самое «ягодное» время, как ни уговаривает ее дочь. Говорит, что устала, не хочет работать.

В теплые время компании Марии Васильевне составляют ее соседки. Так часами и сидят на скамеечке. Никогда я

не видела у них в руках что-нибудь, что можно показать подругам, чем можно похвалиться. К примеру, не видела у них в руках спицы, хотя почему бы за отдыхом на свежем воздухе не заняться вязанием? Никогда не видела у них в руках газет, прочитав которые можно было бы обсудить интересную статью.

Но есть у подружек любимая тема – болячки и недуги. Встретятся утром и начинают «докладывать», кто во сколько уснул, где у кого «кольнуло», был ли аппетит, какой сон приснился... А если у одной из них нигде не кольнуло, то, чтобы не отставать от соседок, начинает искать что-то в себе, иногда придумывать, чтобы не отличаться от других.

Общаться, конечно, надо. Но от встреч должна быть польза. Они должны поднимать настроение, давать стимул к чему-то доброму. Недуги и болячки есть почти у всех, перешагнувших пенсионный возраст, только не каждый заикливается на этом. Большинство вышедших на пенсию продолжают вести активный – в меру сил,

здоровья и возможностей – образ жизни. Это продлевает жизнь. Сужу об этом, исходя из собственного опыта.

... Недавно мне позвонила жительница Екатеринбурга Жанна Евгеньевна Климова. Было в ее жизни то, что, как говорится, врагу не пожелаешь: в один год похоронила мужа и дочь. Но не пала духом, работать прекратила только год назад и в свои 84 года попросила «устроить ее куда-нибудь». Может быть, волонтером, лишь бы быть с людьми. Жанна Евгеньевна ищет друзей, чтобы иногда вместе погулять по городу, сходить в музей, просто посидеть в сквере, обсудить последние новости. Оставила свой телефон для связи, и, если найдутся сподвижники, ведущие такой же активный образ жизни и желающие полезного общения, с удовольствием предоставлю его.

Не мной сказано: с выходом на пенсию жизнь не заканчивается. И как тут не вспомнишь известную песню: «Главное, ребята, – сердцем не стареть». И душой!

6+ **НАШ САЙТ: газетapенсионер.pф** **Пенсионер**
ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ №13 (1295)

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: П3196

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

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

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

Газета распространяется по подписке, в газетных киосках, почтовых отделениях города и области. Цена – договорная. Газета отпечатана в АО «Принт Екатеринбург», Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18, корп. Н. Сдача номера в печать по графику – 16.00, фактически – 13.00, 24.03.2026 г. Дата производства 24.03.2026 г.

Выход в свет 25.03.2026 г. Тираж 6 500 экз. Заказ 4204.

Гл. редактор Н.Д. Березнякова,

E-mail: ps@mediakrug.ru

Корреспондент Е. Зинковская

Верстка В. Маргиева

Отдел объявлений М. Волкова.

Отдел подписки тел. 8 995-743-10-48

Подписка на газету «ПЕНСИОНЕР» по QR-коду



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