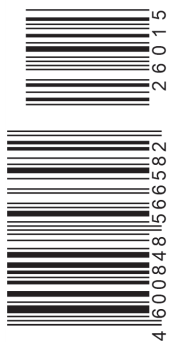
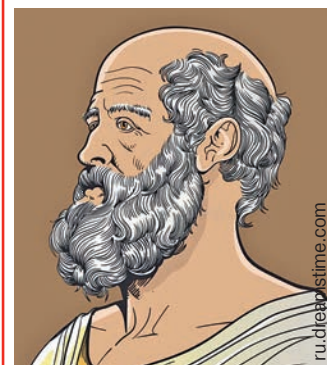


ТВПРОГРАММА
с 13 по 19
апреля

Пенсионер

ГАЗЕТА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ И ЖДУТ

№ 15 (1297)
8 АПРЕЛЯ 2026 г.Болезни излечивает
природа, врач только
помогает ей.

Гиппократ

СВЕРДЛОВСКОЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЕ ЖДУТ ГРАНДИОЗНЫЕ РЕФОРМЫ А ЧТО ЖДЕТ САМИХ ПАЦИЕНТОВ?

Алла Баранова

Об этом мы расспросили председателя Свердловской областной организации профсоюза работников здравоохранения России Сергея Угринова.

– Сергей Александрович, сейчас в здравоохранении Свердловской области начинается масштабная реформа. В чём её суть, как вы оцениваете предстоящие изменения?

– Первые приказы, касающиеся реформы, были выпущены в январе нынешнего года, но подготовка началась задолго до этого дня. Наш профсоюз участвовал в процессе, проводил анализ документов и направлял предложения в первичные организации. Цель реформы – укрупнение больниц и служб. В течение года, думаю, будет реорганизовано до 40 процентов медицинских учреждений.

Вопросов, связанных с реформой, у персонала очень много. Людей беспокоит, не потеряют ли они при переводе в новое предприятие заработанные льготы, выслугу лет. Важно, что фактически работать они останутся в том же месте. О сокращении медперсонала речь не идёт, оптимизация коснётся только административно-хозяйственного персонала.

Не стоит и пациентам бояться того, что они останутся без квалифицированной медицинской помощи. Простые люди реформ заметить не должны. Мы стараемся, чтобы ничьи интересы в ходе перемен не пострадали.

– Я слышала, что реформы коснутся и скорой помощи...

– Да. Предусмотрено укрупнение с созданием пяти станций. Сейчас мы оцениваем возможные риски как независимая сторона. Важно не допустить нарушений трудовых прав, снижения оплаты труда при росте нагрузки, снижения доступности помощи. Время до-



Председатель Свердловской областной организации профсоюза работников здравоохранения РФ Сергей Угринов

езда бригад до пациентов увеличиться не должно.

– Известно, что в регионе будет создана единая диспетчерская служба. Как вы оцениваете перспективу такого объединения?

– Я сам работал в системе скорой помощи, знаю её специфику изнутри. Единая диспетчерская служба необходима, такую задачу минздрав поставил ещё в 2018 году. Основная сложность – не в расстоянии, а в необходимости обеспечения комплекса условий: современное оборудование и программное обеспечение, стабильная связь и

интернет, единый алгоритм приёма и передачи вызовов и актуальные данные о территории и госпитальной базе. Решение этой задачи требует времени. Эффективность службы возрастёт при объединении с Центром медицины катастроф. Проект планируют завершить уже в июне, но убеждён: спешить здесь не нужно.

– Ещё одна проблема нашего здравоохранения – в дефиците санитаров...

– Это одна из самых острых тем. У нас в 2016 году было почти 18 тысяч санитаров. Сегодня их менее 4 тысяч, потому

что многие переведены в уборщики и выведены из состава медперсонала. При этом численность «прочего персонала» в некоторых больницах приблизилась к 70 процентам от штата. Есть риски, что при сокращении штатов выбор падёт именно на санитаров и уборщиков. Сокращение функций ухода уже привело к тому, что в некоторых больницах некому ухаживать за пациентами, особенно трудно людям, у которых нет родственников. Важно, что как бы ни изменилась численность санитаров, высокие требования к санитарному режиму сохранятся.

Нельзя допустить дальнейшего перекоса и утраты младшего персонала. Экономия не должна сводиться к сокращению штатов.

– На Среднем Урале в этом году ремонтируется сразу несколько крупных больниц. Оправданы ли временные неудобства для персонала и пациентов?

– Такого масштабного ремонта крупных больниц у нас не было давно. По итогам мониторинга, проведённого в 2025 году, у нас в системе здравоохранения в ремонте нуждаются 42 здания. В общей сложности в нынешнем году приведут в порядок не меньше семнадцати учреждений здравоохранения. Где-то запланированы капремонты, где-то реализуются новые проекты. На период ремонта оказание медицинской помощи будет организовано в других структурных подразделениях этих же больниц, неудобства носят временный характер, а в дальнейшем все – и медперсонал, и больные – вернуться в новые, красивые здания, обустроенные по современным стандартам. Я давно заметил, что в новое здание и пациенты приходят с другим настроением, и персоналу работать легче, и конфликты там возникают гораздо реже.

Желаю всем как можно легче отнестись к временным трудностям. Будьте здоровы!

Строительство и ремонт

Выполняем все виды работ

- Замена кровли
- Дома, бани, веранды
- Крыши, сайдинг
- Подъём домов домкратами
- Внутренняя отделка
- Замена венцов
- Заборы, печи, ворота
- Фундамент отмостки
- Все виды кровельных работ
- Хозблоки, сараи

Выезд бесплатно

Работаем без выходных

По всей Свердловской области

8-965-519-39-59, Сергей
8-922-228-66-64, МаксимПенсионерам
скидка 20%

УРА, ПОДПИСКА НАЧАЛАСЬ!

Стартовала подписка на «Пенсионер» на 2-е полугодие 2026 года в почтовых отделениях Свердловской области. Спешите на почту и выписывайте любимую газету. Подписной индекс П3196.

Тем, кто хочет сэкономить и оформить подписку, не выходя из дома, советуем воспользоваться QR-кодом, который размещен на 16-й странице.

Подробности – по тел.: 8-995-743-10-48.

Редакция

ЗВЕЗДЫ БЛИЖЕ, ЧЕМ КАЖЕТСЯ

ИМИ ГОРДИТСЯ УРАЛ

Елена Зинковская
Фото Леонида Ирхина

С 6 по 12 апреля в России впервые проходит Неделя космоса. Она приурочена к 80-летию отечественной космической отрасли и 65-летию полета Юрия Гагарина. По Указу Президента России В.В. Путина теперь Неделя космоса станет ежегодной.

Ждут яркие впечатления

По всей стране проходят научные, образовательные, творческие и культурные мероприятия – просветительский марафон, различные шоу, спортивный флешмоб, концерт в Государственном Кремлевском дворце. В Национальном центре «Россия» в Москве состоится первый Российский космический форум, где обсудят пути развития космической отрасли, перспективы освоения Луны и дальнего космоса, подготовку кадров, использование ИИ в космической отрасли, международное сотрудничество во внеземном пространстве.

В 300 кинотеатрах страны состоятся бесплатные показы короткометражного документального фильма «Гагарин. Обнимающая мир», в который вошли интервью с космонавтами и сотрудниками космической отрасли, хроника «Миссии мира» Юрия Гагарина. А 9 апреля выйдет в прокат российский семейный фильм «Моя собака – космонавт»; 12 апреля ВГТРК проведет всероссийский телемарафон

Встреча космических гостей с екатеринбуржцами проходила в неформальной обстановке в одном из ресторанов города. Сначала вопросы космонавтам задавали маленькие горожане. Школьники фотографировались с героями, брали автографы, дарили им на память рисунки и поделки. Позже за дело взялись журналисты. Конечно, больше всего вопросов – и детских, и взрослых – было адресовано нашему земляку Сергею Прокопьеву.

- Сергей Валерьевич, на какой планете вы хотели бы жить?

- Мне очень нравится моя планета Земля, совсем переезжать я не собираюсь. Но у нас, конечно, есть перспективы дальнейшего перемещения челове-



На фото слева направо – Сергей Прокопьев, Валентин Прокопьев, Марк Серов



Автограф на память от Кирилла Пескова

цинские тесты. Когда в 2018 году я уже шёл к ракете, то понимал, что усилия, которые прилагал годами, дали свой результат. Здорово испытать ощущение от того, что все, что ты сделал, прошло не зря.

- Планируете ли полететь ещё?

- У нас уже распределены экипажи до 2029 года. Я сейчас нахожусь в резерве. Но ситуация порой меняется быстро, в экипажах происходят замены, всегда нужен кто-то, кто может поддержать. Поэтому, если что-то изменится, я с удовольствием приму участие в новом полете.

- Скучаете ли вы в космосе по дому?

- У нас много работы, скучать некогда. Тем более, когда понимаешь, в каком уникальном месте находишься и как много людей хотели бы оказаться здесь. А когда в иллюминатор смотришь на родную планету, определяешь, что это за материк, какой город под тобой, тоска мгновенно улетучивается, хочется работать с удвоенной силой на благо нашей страны и всего человечества.

- Есть ли у космонавтов какие-то хобби в космосе?

- Наверное, самое главное хобби космонавтов – находить любимые места на планете, распознавать и фотографировать их. «Охота» за ночными городами тоже очень интересна, контуры ночных городов выглядят иначе, чем днём. Когда человек уже участвовал в нескольких экспедициях, всё сфотографировал днём, то старается сделать и ночные снимки. Есть хобби фотографировать и различные небесные объекты. Я, например, сфотографировал китайскую космическую станцию. У них другие параметры орбиты, но в течение одной-двух недель мы летаем близко друг от друга. Когда мы первый раз случайно увидели большой объект, летающий рядом, запросили информацию у Земли. Нам сообщили: да, вы – в районе 80 км друг от друга. Во второй раз, когда это случилось, мы знали, кто это, пытались помахать коллегам рукой, но вряд ли они увидели.

На станции есть музыкальные инструменты. Мы порой играем на них, записываем видео. Например, собрались всем экипажем и вместе исполнили пару песен, одну – на английском, одну – на русском языке. Записали видео. Было весело и полезно для сплочённости и поддержания психологического климата экипажа.



Участники пресс-конференции с космонавтами

«Русский космос». На сайте «Первого канала» для зрителей доступен спецпроект по теме космоса: подборка интервью, документального кино и новостей.

Космический десант на Екатеринбург

В Екатеринбурге главными гостями Недели космоса стали Герой РФ, заместитель командира отряда космонавтов «Роскосмоса», летчик-космонавт Сергей Прокопьев, Герой РФ, летчик-космонавт Александр Калери, космонавт Кирилл Песков, а также генеральный директор планетария Валентин Прокопьев и ведущий специалист, инженер-испытатель ракетно-космической корпорации «Энергия» Марк Серов.

ства в сторону Луны, Марса, Венеры. Думаю, что рано или поздно человечество научится жить и там. Скорее всего, это произойдет в течение ближайших 100 лет. Есть большая вероятность, что этим будет заниматься подрастающее сегодня поколение.

- Как выглядит Луна с борта космического корабля?

- Очень интересно, особенно когда она полная. Ещё такое явление – суперлуние, когда расстояние между Землёй и Луной минимальное – около 379 км, Луна в этом случае особенно большая. Мы её фотографируем с помощью мощных объективов. Получается очень четкое изображение, можно детально рассмотреть её рельеф. Но больше всего мне нравится наблюдать с кос-

мического корабля, как Луна заходит за горизонт Земли. Уходя в атмосферу планеты, за счёт преломления света Луна приобретает необычную форму, растягивается по овалу. Конечно, оптический обман, но смотрится очень круто.

- Как вы отдыхаете в космосе?

- Просто расслабляем мышцы и зависаем в невесомости. Но ощущение невесомости может навредить: когда мышцы долго не напрягаются, они начинают атрофироваться. И через определённое время перестанут работать. Прилётев назад, в гравитацию, можно жестоко поплатиться за это, потому что не сможешь даже стоять. Чтобы этого избежать, космонавты занимаются спортом. У нас нормальный сон – 6-7 часов, этого достаточно, чтобы выспаться в космосе.

- Как выглядит из космоса Уралмаш?

- В планетариях Екатеринбурга и Верхней Пышмы вы можете увидеть сделанную из космоса фотографию столицы Урала. Она распечатана в хорошем качестве. На ней видны районы Уралмаш, Химмаш, Академический. И даже видно дом, где я вырос. Все родные места я с удовольствием рассматривал из космоса, фотографировал.

- Как вы готовились к первому полёту?

- Между поступлением в отряд и первым полётом у меня прошло семь с половиной лет. Всё это время необходимо было тренироваться, учиться, проходить различные экзамены и меди-

ЕКАТЕРИНА ЕСИНА ЗАБОТИТСЯ О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ



КОМПЕТЕНТНО

Редакция
Фото из архива Е. Есиной

Накануне Всемирного дня здоровья, который в этом году отмечался 7 апреля, «Пенсионер» поговорил с депутатом Законодательного собрания Свердловской области Екатериной Есиной, для которой тема здравоохранения – одна из ведущих в законотворческой деятельности.

В старшей возрастной категории на первый план выходят простые, но важные вещи: общее состояние здоровья и хорошее самочувствие каждый день. Возможность самостоятельно обслуживать себя, не испытывать боли, сохранять бодрость духа – это основа полноценной жизни. Не менее важны семья – внимание детей и внуков, тёплые встречи с друзьями, забота и поддержка близких, которые становятся источником радости. Здоровье – это возможность посвятить свое время интересному хобби, читать, гулять, путешествовать, заниматься творчеством или садоводством.

В зрелом возрасте важны ощущение стабильности, отсутствие суеты, возможность жить в своём ритме, делиться опытом и быть полезным обществу или семье, ощущение своей нужности. Поэтому Екатерина Есина настоятельно рекомендует вам, дорогие пожилые уральцы, пройти медицинское обследование, в том числе – диспансеризацию, которая поможет сохранить ваше здоровье и активность на долгие годы.

- Екатерина Анатольевна, почему именно сейчас важно обратить внимание на здоровье?

- Весна – время обновления и

перемен. Это отличная возможность начать заботиться о себе системно и осознанно. Забота о здоровье – это не только своевременное лечение заболеваний, но и профилактика, позволяющая избежать серьёзных проблем в будущем. Регулярное прохождение диспансеризации помогает выявить скрытые риски и начать профилактические меры на ранних стадиях.

Весна – лучший момент, чтобы начать осознанно заботиться о своём физическом и психологическом здоровье, развивать личные качества и планировать жизнь так, чтобы чувствовать удовлетворение и уверенность в завтрашнем дне. Уделять время себе – не эгоизм, а необходимое условие для того, чтобы быть опорой для близких и радоваться жизни в любом возрасте.

- Что такое диспансеризация?

- Диспансеризация взрослых – комплексная программа медицинского обследования, в которую входит посещение врачей-специалистов, проведение различных анализов и исследований. Этот комплекс позволяет за короткое время определить состояние вашего здоровья, выявить возможные риски и при необходимости начать своевременное лечение или профилактику.

В рамках диспансеризации для граждан старше 40 лет обследование на выявление факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний становится все более информативным и современным. Одним из определяющих факторов риска патологий сердца и сосудов является уровень общего холестерина. В рамках Территориальной программы ОМС Свердловской области с 2027 года врачи будут оценивать не только общий холестерин, но и полный липидный спектр, включая «плохой» холестерин, который способствует образованию атеросклеротических бляшек (липопротеины низкой плотности – ЛПНП); «хороший» холестерин, который выводит излишки холестерина из сосудов (липопротеины высокой плотности – ЛПВП); триглицериды – жиры, избыток которых также связан с риском сердечно-сосудистых заболеваний. А также липопротеин – новый показатель, генетический маркер, который определяет риск тромбообразования и атеросклероза. Его уровень указывает на повышенный риск инфаркта, инсульта и других сосудистых катастроф, даже если общий холестерин в норме. Такой подход позволит выявить опасность возникновения атеросклероза и других

сердечно-сосудистых заболеваний на ранней стадии. Это помогает врачу подобрать индивидуальные рекомендации по профилактике или лечению, а при необходимости – направить на консультацию к кардиологу.

Обследование липопротеидов – ключевой элемент современной диспансеризации, направленный на предотвращение инфарктов и инсультов у взрослых россиян.

ВАЖНО!

Если у вас возникают вопросы не только по теме здравоохранения, но и ЖКХ, перерасчёта пенсий, состояния дорожной инфраструктуры или по другим актуальным проблемам, Екатерина Есина готова оказать вам необходимую помощь.

Приходите на приём, вместе мы разберёмся в волнующих вас вопросах.

Прием граждан:

г. Екатеринбург,
ул. Малышева, 101, каб. 317;
г. Березовский,
ул. Ленина, 63, 2-й этаж.
Телефоны:
8 (343) 354-74-51 – приемная;
+7(922)611-37-95 –
депутатский центр.

СОВЕТЫ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

✓ Не пропускайте диспансеризацию – это шанс вовремя узнать о скрытых проблемах и возможности их корректировки.

✓ Старайтесь гулять на свежем воздухе каждый день.

✓ Следите за питанием: меньше жирного и солёного, больше клетчатки и витаминов.

✓ Не забывайте о регулярных визитах к стоматологу и офтальмологу.

✓ Поддерживайте социальные связи, общение важно для здоровья психики.

✓ При появлении новых симптомов не откладывайте визит к врачу.

Забота о здоровье – это не только лечение болезней, но и активная профилактика, внимание к себе и своему самочувствию. Такой подход помогает дольше сохранять самостоятельность и радость жизни.

СРЕДСТВА РЕАБИЛИТАЦИИ – ПО СЕРТИФИКАТАМ

СОЦФОНД ИНФОРМИРУЕТ

В 2025 году Отделение СФР по Свердловской области оформило более 95 тысяч электронных сертификатов на сумму более 2,4 млрд рублей на приобретение технических средств реабилитации жителям региона с инвалидностью.

Благодаря сертификатам граждане приобрели более 3,5 млн различных изделий, таких как кресла-коляски, трости, протезы, ортезы, слуховые аппараты, абсорбирующее белье и другое.

Электронный сертификат – современный инструмент, который позволяет человеку самостоятельно и оперативно покупать необходимые средства реабилитации. Он представляет собой размещённую в Государственной информационной системе электронных сертификатов запись, привязанную к номеру банковской карты гражданина. Обязательное условие – наличие карты платёжной системы «Мир».

Сертификат оформляется на изделия, которые указаны в индивидуальной программе реабилитации и абилитации. Если в программе прописано несколько видов средств реабилитации, фонд формирует отдельный сертификат на каждый из них. Подать заявление можно на портале «Госуслуги», в МФЦ или клиентских службах отделения СФР по Свердловской области по месту жительства. Срок принятия решения о приобретении технического средства составляет 2 рабочих дня.

После активации сертификата гражданин может приобрести необходимое техническое средство реабилитации у любого продавца, подключённого к системе продаж по электронным сертификатам. Это могут быть и специализированные магазины, и крупные интернет-площадки, включая маркетплейс Ozon.

Если гражданин желает приобрести изделие, стоимость которого превышает номинал сертификата, он может доплатить разницу из собственных средств.

Приобрести необходимые изделия можно со дня активации сертификата и до окончания его срока действия. Для большинства изделий электронный сертификат действует 1 год, для подузников и абсорбирующего белья – 90 дней.

В настоящее время по сертификату можно приобрести около 300 различных средств реабилитации, список регулярно дополняется новыми группами товаров. Актуальный перечень изделий можно узнать в каталоге: ktsr.sfr.gov.ru.

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

Отделение СФР по Свердловской области

В ПУТЬ ЗА ЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ

В ТЕМУ

www.mzso.info

Минздрав Свердловской области подвёл итоги совместной работы с муниципалитетами по укреплению здоровья уральцев в 2025 году. Доля жителей, ведущих здоровый образ жизни, увеличилась в 1,7 раза в

сравнении с 2024 годом и составила 10,4% от общего числа свердловчан. Регион превысил средний показатель по УрФО, который равен 9% от общей численности населения.

В Свердловской области успешно реализуется комплекс межведомственных программ в рамках проекта «Здоровье для каждого». Во всех 94 муниципальных образованиях Свердловской области разработаны программы укрепления

общественного здоровья. Участие в мероприятиях по пропаганде ЗОЖ приняли 2,7 млн свердловчан.

Повышенное внимание уделяют и местные власти, и руководители предприятий профилактике вредных зависимостей, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, травматизма у людей старшего поколения, пропаганде правильного питания, созданию условий для занятий спортом.

- На 2026 год разработан масштабный план увеличения приверженности жителей региона к здоровому образу жизни в рамках нового регионального проекта «За медицину здорового долголетия». Главная цель – обеспечение качественной, активной и долгой жизни каждого свердловчанина, – отметила главврач Областного центра общественного здоровья и медпрофилактики Мария Емельянова.

**ЗАШУРШАТ КУПЮРЫ
В КОШЕЛЬКАХ****АКЦИЯ**

cbr.ru

До 18 апреля в Свердловской области проходит всероссийская акция «Монетная неделя». Все желающие смогут сдать мелочь в отделениях банков или в сетевых магазинах.

Деньги можно зачислить на свой банковский счет либо обменять на банкноты. В Екатеринбурге работают почти 400 точек приема, еще более 800 – в других населенных пунктах Свердловской области.

В акции принимают участие любые монеты: можно приносить потемневшие, поцарапанные, гнутые и даже просверленные. Главное правило – это должны быть современные монеты, выпущенные с 1997 года. Мелочь желательнее заранее рассортировать по номиналам, чтобы сократить время обмена. Ограничений по количеству и сумме сдаваемых монет нет.

При обращении в банк лучше иметь при себе паспорт, он может понадобиться для проведения операции. В магазине документы не потребуются.

«Монетная неделя» проводится при поддержке Банка России. За последние три года жители Свердловской области вернули в оборот более 5 млн монет на сумму почти 18 млн рублей.



www.kommersant.ru

**КТО ОТВЕТИТ ЗА РАЗРУШЕННЫЙ ДОМ
И ПОГИБШИХ ЖИЛЬЦОВ?****ЭХО ТРАГЕДИИ**

По материалам сайтов:
tagilcity.ru, ural.kp.ru

В Нижнем Тагиле начался судебный процесс по факту взрыва бытового газа, в результате которого два подъезда жилого дома рухнули 1 августа 2024 года. Погибли 11 человек, среди которых было шесть детей.

После случившегося оставшуюся часть дома снесли, жителям выделили средства на покупку новых квартир. На месте разрушенной «хрущевки» появилась аллея памяти: были высажены 11 елей. Каждое дерево символизирует одну утраченную жизнь.

Из-за большого количества участников процесса суд проходит в Доме культуры им. Окунева. В центре судебного разбирательства – трое сотрудников «ГАЗЭКСа»: мастер участка Максим Гривский, слесари Александр Алимов и Александра Ерыкина. Им предъявлено обвинение по ч. 3 ст. 238 УК РФ – выполнение работ, не отвечающих требованиям безопасности, повлекшее по неосторожности смерть двух и более лиц. Следствие полагает, что их бригада за месяц до трагедии проводила техобслуживание в квартире на первом этаже, где, по версии обвинения, скопился газ.

Согласно материалам дела, слесари нарушили процедуру опрессовки газопровода, не опломбировали оборудование и не прекратили подачу газа в квартиру, хотя доступ к внутриквартирному оборудованию был ограничен. Мастер Гривский на месте работ не присутствовал, контроль не осуществлял, но акт о выполнении подписал. Прокуратура указывает на «преступное легкомыслие» подсудимых, которые проигнорировали регламенты безопасности. Также их обвиняют по ст. 168 УК РФ – уничтоже-



ние и повреждение чужого имущества в крупном размере.

Собственница квартиры на первом этаже Елена Сербинова, потерявшая дочь, обвиняется по ч. 3 ст. 109 УК РФ – причинение смерти по неосторожности двум или более лицам; ч. 1 ст. 118 УК РФ – причинение тяжкого вреда здоровью по неосторожности; ст. 168 УК РФ – уничтожение и повреждение чужого имущества в крупном размере.

В ходе процесса начали допрашивать жильцов взорвавшейся пятиэтажки. Они отметили, что даже после взрыва не чувствовали запаха газа. Бывшие жильцы разрушенного дома, которые выступают в качестве потерпевших, не спешат возлагать вину на кого-то одного и вспоминают, что проверки газа в доме были регулярными, претензий к качеству обслуживания ранее не возникало. «Дома нет, детей не вернуть. Кого наказывать?» – делятся эмоциями люди.

Адвокаты обвиняемых считают обвинение надуманным. Защита настаивает на отсутствии причинно-следственной связи между действиями газовиков и последовавшим взрывом. «С момента проверки прошел месяц. У газа есть специфический запах. Если бы была утечка, жильцы бы его почувствовали», – говорят адвокаты, обращая внимание

суда на временной промежуток. Даже если бы при проверке и были допущены формальные нарушения, они не могли напрямую привести к трагедии спустя 38 дней.

Соседи вступились и за тагильчанку, обвиняемую в гибели людей. Следствие полагает, что она замуровала в стену газовый шланг и не перекрыла кран перед уходом. Однако женщина настаивает, что если бы утечка была, соседи неизбежно заметили бы ее. В день трагедии в доме находилась ее 12-летняя дочь Полина, приехавшая на день рождения к подружке. Девочка скончалась в больнице.

Экспертиза подтвердила, что взрыв произошел из-за скопления метана в кухонном пространстве злополучной квартиры. Однако вопрос об источнике утечки остается открытым.

Зал ДК превратился в арену для выяснения обстоятельств самой громкой трагедии Нижнего Тагила за последние годы. Процесс только начался, впереди – допросы свидетелей, изучение доказательств и, возможно, новые детали, которые прольют свет на то, что же на самом деле произошло в доме №81 на ул. Сибирской.

«Пенсионер» будет следить за развитием событий.

ЗА ПОРЯДОК ВО ДВОРЕ СПРОСИМ С УК**ДЕЛА КОММУНАЛЬНЫЕ**

Снег сошел, во дворах – традиционный весенний бардак: горы мусора, клочья жухлой травы, завалы из поломанных веток. Читатели жалуются: в ответ на просьбы навести порядок управляющие компании отмалчиваются. Хотя законом за бездействие в благоустройстве для УК предусмотрено наказание.

Согласно п. 4 ч. 1 ст. 36 Жилищного кодекса РФ, собственникам помещений в многоквартирном доме (МКД) принадлежит на праве общей долевой собственности общее имущество, в частности, земельный участок, на котором расположен дом. Земельный участок должен состоять на кадастровом учете, только тогда он автоматически переходит в общую долевую собственность.

В состав общего имущества на земельном участке входят элементы озеленения, объекты благоустройства, детские и спортплощадки, стоянки, про-

езды, гаражи, площадки для автотранспорта, другие объекты, которые служат для обслуживания и эксплуатации дома, например, трансформаторные подстанции, теплопункты.

Согласно Правилам № 491 и Минимальному перечню услуг и работ, необходимых для обеспечения надлежащего содержания общего имущества в многоквартирном доме от 03.04.2013 №290, в обязанности УК входят проведение осмотров имущества, содержание мусорных контейнерных площадок, текущий и капитальный ремонты, подготовка к сезонной эксплуатации элементов благоустройства, расположенных на придомовой территории, содержание и уход за элементами озеленения, подметание и уборка придомовой территории, очистка от мусора и промывка урн, установленных возле подъездов, уборка крыльца и площадки перед входом в подъезд и другие виды работ.

Все обязательные сезонные работы и услуги считаются предусмотренными в договоре управления, УК должна про-

водить их независимо от того, есть ли по этому вопросу отдельное решение общего собрания собственников. Эту обязанность компания несет в силу закона, приняв на себя управление домом.

К текущему ремонту дворовой территории относятся ямочный ремонт асфальтобетонных покрытий, ремонт отмосток, тротуаров, пешеходных дорожек, устранение мелких неисправностей оборудования детских и спортивных площадок, косыба газона, обрезка деревьев и кустарников, уборка мусора и прочее. Текущий ремонт проводится за счёт средств, которые жильцы ежемесячно платят за содержание и ремонт жилья.

К капитальному ремонту дворовой территории относятся асфальтирование дворовых территорий, озеленение, устройство ограждений, замена ветхих элементов благоустройства, не подлежащих восстановлению, масштабные работы по восстановлению или созданию новых объектов благоустройства, например, парковочных мест.

При ненадлежащем содержании придомовой территории собственники вправе инициировать составление актов нарушения качества или превышения установленной продолжительности перерыва в оказании услуг и выполнении работ. УК может быть привлечена к административной ответственности по статьям 7.22, 14.1.3 КоАП РФ

Все конкретные обязанности УК по содержанию земельного участка должны быть прописаны в договоре управления МКД. В нём могут быть уточнены детали, например, площадь участка, подлежащая уборке, периодичность работ, условия механизированной уборки и другое.

Важно! Центр защиты прав граждан помогает пенсионерам разобраться в спорных коммунальных ситуациях. Обращайтесь за консультацией по адресу: г. Екатеринбург, ул. Красноармейская, 89А; тел. **8 (343) 318-27-94**.

Ольга Атемасова,
юрист, руководитель Центра защиты прав граждан Свердловской области

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



05.20, 08.25, 10.35 Т/С «ПЕС» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.15 СЕГОДНЯ

МАТЧ ТВ



08.00, 16.25 ЧМ-2026 12+
09.00, 11.00, 14.55, 17.30 НОВОСТИ
09.05, 13.35, 01.45 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА



06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.15, 23.55 Т/С «НАСТОЯЩАЯ ВОЙНА ПРЕСТОЛОВ» 16+
08.00 Х/Ф «ВОЗВРАЩЕНИЕ БУДУЛАЯ» 12+

Домашний



06.30, 03.55 6 КАДРОВ 16+
06.40, 05.45 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+

МИР



06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 16+
06.15 Х/Ф «САДКО» 12+

ЗВЕЗДА



05.00 Х/Ф «ГЛАВНЫЙ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15, 05.30 СМЕХ, ДРОЖЬ И ВИДЕО 16+
08.50 Х/Ф «УЛИКИ ИЗ ПРОШЛОГО» 16+

СПАС



06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00 СВЕТЛАЯ НЕДЕЛЯ 0+
11.35 Д/Ф «СВЯТЫЙ ИННОКЕНТИЙ ВЕНИАМИНОВ. ЦИКЛ ДЕНЬ АНГЕЛА» 0+

5 канал



06.10, 09.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4» 16+
08.05 ФИРМЕННЫЙ РЕЦЕПТ 12+

ТНВ



06.00, 13.05, 01.10 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.10, 22.50 КОНЦЕРТ 12+
08.30 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+
06.30 РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ 12+
07.15 ПЕСНЯ ОСТАЕТСЯ С ЧЕЛОВЕКОМ 12+

РЕН ТВ



05.00, 18.00, 01.05, 04.20 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+

ВТОРНИК, 14 АПРЕЛЯ

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



04.35, 08.25, 10.35 Т/С «ПЕС» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.15 СЕГОДНЯ

МАТЧ ТВ



08.00, 16.25 ЧМ-2026. ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ 12+
09.00, 11.00, 14.55, 17.30 НОВОСТИ
09.05, 13.35, 19.50, 01.35 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА



06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.15, 18.10, 23.55 Т/С «НАСТОЯЩАЯ ВОЙНА ПРЕСТОЛОВ» 16+

Домашний



06.30, 05.20 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.40, 04.30 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

МИР



06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 16+
06.15, 10.10 Т/С «БАТЮШКА» 16+

ЗВЕЗДА



05.20, 14.55, 17.10, 03.55 Т/С «РАЗВЕДЧИКИ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 ДОКТОР И... 16+
08.35 Х/Ф «УЛИКИ ИЗ ПРОШЛОГО» 16+

СПАС



06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00, 00.15 СВЕТЛАЯ НЕДЕЛЯ 0+
11.35 Д/Ф «ПРЕПОДОБНЫЙ ДАВИД ГАРЕДЖИЙСКИЙ. ЦИКЛ ДЕНЬ АНГЕЛА» 0+

5 канал



06.05 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4» 16+
06.40 СТРАНА СОВЕТОВ 16+

ТНВ



06.00, 13.05, 01.10 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.10, 22.15 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 18.20, 23.10 СПОЕМТЕ ВМЕСТЕ! 12+

ОТВ



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

ОТР



06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 ОЧЕНЬ ЛИЧНОЕ 12+
07.10 Х/Ф «БАЛ» 16+

РЕН ТВ



05.00, 18.00, 01.00, 04.35 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+

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+

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, 00.15 СЕГОДНЯ
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00, 16.25 ЧМ-2026. ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ 12+
09.00, 11.00, 14.55, 17.30 НОВОСТИ
09.05, 13.35, 19.50, 01.35 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА K

06.30 ПРОФИЛАКТИКА
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.40 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+

Домашний

06.30, 05.45 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.30 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.25, 02.30 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+

МИР

05.00 ПРОФИЛАКТИКА
12.00, 15.05 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. НОВЫЕ ИСТОРИИ 16+
13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 16+

ЗВЕЗДА

05.20, 14.55, 17.10, 03.55 Т/С «РАЗВЕДЧИКИ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «УЛИКИ ИЗ ПРОШЛОГО» 12+

СПАС

06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00, 00.15 СВЕТАЯ НЕДЕЛЯ 0+
11.35 Д/Ф «ВЕЛИКОМУЧЕНИЦА ЕКАТЕРИНА. ЦИКЛ ДЕНЬ АНГЕЛА» 0+

5 канал

06.25, 09.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4» 16+
08.25 СТРОЙНАДЗОР 16+
09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+

ТНВ

02.00 ПРОФИЛАКТИКА
10.00 НАРОД МОЙ 16+
10.30, 17.30, 00.45 ТАТАРЫ 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, 15.10, 20.00, 22.30 СОБЫТИЯ 16+

ОТР

06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 ПРЕОДОЛЕНИЕ 12+
07.10 ОТЧИЙ ДОМ 12+
07.30 Х/Ф «ГОЛИАФ» 16+

РЕН ТВ

05.00, 18.00, 01.05, 04.20 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 НОВОСТИ 16+

ЧЕТВЕРГ, 16 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+

РОССИЯ 1

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

НТВ

04.50, 08.25, 10.35 Т/С «ПЕС» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.15 СЕГОДНЯ
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00, 16.25 ЧМ-2026. ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ 12+
09.00, 11.00, 14.55 НОВОСТИ
09.05, 13.35, 19.30, 01.35 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА K

06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.15, 18.10, 23.55 Т/С «НАСТОЯЩАЯ ВОЙНА ПРЕСТОЛОВ» 16+
08.05 Х/Ф «ВОЗВРАЩЕНИЕ БУДУЩАЯ» 12+

Домашний

06.30, 05.55 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.40 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.40, 02.35 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+

МИР

06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 16+
06.10, 00.05 НАШЕ КИНО 16+

ЗВЕЗДА

05.25 Т/С «РАЗВЕДЧИКИ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 ДОКТОР И... 16+
08.35 Х/Ф «УЛИКИ ИЗ ПРОШЛОГО» 12+

СПАС

06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00, 00.15 СВЕТАЯ НЕДЕЛЯ 0+
11.35 Д/Ф «ИКОНЫ ОТРАДА И УТЕШЕНИЕ, НЕУЯЗДАЕМЫЙ ЦВЕТ. ЦИКЛ» 0+

5 канал

06.20, 09.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4» 16+
08.25 ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ! 12+

ТНВ

06.00, 13.05, 01.10 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.10, 22.15 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 04.20 КЭМИТ ЖЭВИТ 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+

ОТР

06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 КОНСТРУКТОРЫ БУДУЩЕГО. ПОСЛЕСЛОВИЕ 12+
07.00 Х/Ф «АСФАЛТОВЫЕ ДЖУНГЛИ» 16+

РЕН ТВ

05.00, 18.00, 01.30, 04.30 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+

ГОРЯЧИЙ СТАРТ: НЕ ДОПУСТИТЬ БЕДЫ

ВАЖНО!

све.рф

Пожароопасный сезон в большинстве территорий Свердловской области начнется с 15 апреля, в северных муниципалитетах – с 20 апреля.

«В преддверии пожароопасного сезона мы усилили группировку сил и средств для тушения лесных пожаров. В ее составе – более 4,3 тысячи человек, 1,9 тысячи единиц техники и почти 9 тысяч единиц пожарного оборудования. Будут работать патрульные группы. Специалисты Уральской авиабазы провели необходимые тренировки и полностью готовы к

работе по охране лесов. Пожароопасный сезон не запрещает посещение лесов, но важно, чтобы жители региона соблюдали правила пожарной безопасности. Сбереечь лес от огня – наша общая задача», – сказал губернатор Свердловской области Денис Паслер.

С начала пожароопасного сезона запрещены травяные палы в полях. Не допускается разведение костров в лесах, сжигание порубочных остатков из заготовленной древесины. Владельцы садовых и приусадебных участков в частном секторе обязаны соблюдать правила пожарной безопасности при использовании открытого огня. Мангалы и жаровни нужно располагать на расстоянии не менее 5 метров от

зданий и построек, при этом в радиусе 10 метров не должно быть сухой травы и других горючих материалов. Место открытого огня нужно размещать не менее чем в 50 метрах от ближайшей постройки, 100 метров – от кромки леса. Яма для сжигания мусора должна быть не более 1 метра в диаметре, не менее 0,3 метра глубиной. Чтобы вовремя остановить огонь, под рукой всегда должны быть огнетушитель или ведро с водой.

Для предотвращения лесных пожаров в Свердловской области ведется 4-уровневый мониторинг обстановки на территории региона. Это постоянное наблюдение за ситуацией из космоса, авиационный и наземный мониторинги,



www.nakhodka-city.ru

а также работа дистанционных систем – 117 камер видеонаблюдения.

СМЕРТЕЛЬНАЯ РЫБАЛКА

МЧС ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

Специалисты МЧС России совместно с представителями Центра спасения Заречного и сотрудниками полиции провели профилактический рейд на Белоярском водохранилище.

Особое внимание уделили любителям подледной рыбалки, которая сейчас не просто запрещена, но и крайне опасна. С нарушителями провели разъяснительные беседы, на тех, кто отказался покинуть лед, составили административные протоколы.

Профилактическая операция «Опасный лед» стартовала в регионе 16 марта. За это время спасатели провели более 700 рейдов, в рамках которых напомнили рыбакам об опасности весеннего льда.

«Погодные условия сейчас складываются неблагоприятно для выхода людей



на лед. Теплая погода способствует быстрому таянию, ночные перепады температуры делают структуру льда неоднородной и рыхлой. Даже если на первый взгляд лед кажется прочным, на деле впитывает воду и не способен выдерживать вес человека», – рассказал руководитель пресс-службы ГУ МЧС России по Свердловской области Владимир Пургин.

С начала года на водоемах региона спасены 12 человек. Провалы и отрывы льдин с рыбаками фиксируются на Среднем Урале, в том числе на Белоярском водохранилище, каждый год. В ГУ МЧС напоминают, что жизнь и здоровье несравнимо важнее весенней рыбалки, которая в любой момент может стать смертельной. А потому не стоит выходить без нужды на весенний лёд.

По информации Департамента информационной политики Свердловской области

ВЕСЕННЯЯ МУТЬ В СТАКАНЕ

Половодье

ТГ-канал «ВсемСанПросвет»

В период весеннего половодья возможно временное сезонное ухудшение качества воды из-за того, что с талыми водами в источники питьевого водоснабжения – реки, родники, колодцы – могут поступить химические, органические и биологические загрязнения.

В период таяния снега в воду рек и других водоемов попадает много мусора и загрязненных вод. Вода может явиться фактором передачи инфекционных заболеваний: острых кишечных инфекций – дизентерии, сальмонеллеза, брюшного тифа, а также гепатита А.

Чтобы качество водопроводной воды оставалось в пределах действующих нормативов и санитарных правил, принимаются дополнительные меры безопасности: организации, осуществляющие водоснабжение, и «Роспотребнадзор» ведут усиленный контроль за качеством воды, поступающей в водопроводную сеть; на очистных сооружениях дополнительно промывают и дезинфицируют фильтры и резерву-

ары; при необходимости увеличивают дозу дезинфицирующих средств, чтобы вода соответствовала действующим нормативам.

К сожалению, родники и колодцы являются ненадежными в эпидемиологическом отношении, так как питание таких источников происходит в основном из незащищенных, расположенных рядом с поверхностью водоносных горизонтов, качество воды в которых зависит от сезона года, от оборудования самого источника и от санитарного состояния прилегающей территории.

Как защитить себя от последствий паводка? Если вы проживаете в частном секторе, необходимо откачать жидкие бытовые отходы из выгребной ямы до начала подтопления.

Не допускать складирования твердых бытовых отходов в затопляемых местах.

Убедиться, что источник водоснабжения, например колодец, скважина, не затоплены. Обезопасить от подтопления продукты питания – убрать съестные припасы из погребов, сараев.

Использовать для питья бутилированную воду, при употреблении воды из родников и колодцев для питьевых нужд и приготовления пищи, особенно в паводковый период, необходимо приме-

ПАВОДОК ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИЙ



1 Не используйте воду из родников и колодцев для питья, приготовления пищи и бытовых нужд



2 Используйте для питья бутилированную или кипяченую воду



3 Фрукты, ягоды и овощи тщательно промывайте бутилированной водой, ошпаривайте кипятком



4 Соблюдайте правила гигиены: регулярно и тщательно мойте руки с мылом или используйте антисептик



5 Уборку на придомовых территориях и в доме проводите только в перчатках



6 При появлении симптомов заболевания (температура, тошнота, боль в животе, рвота, диарея) обратитесь к врачу

нять бытовые фильтры высокой степени очистки и проводить ее обеззараживание, к примеру, кипячением в течение 10-15 минут.

Строго соблюдать правила личной гигиены: тщательно мыть руки с мылом после посещения туалета, контакта с животными, перед приготовлением и приемом пищи. Если мытье рук недоступно, использовать антисептик на основе спирта.

Не употреблять в пищу подмоченные продукты. При употреблении овощей и фруктов в сыром виде необходимо тщательно промывать их чистой водой.

Очистку придомовой территории и жилища проводить в перчатках.

При возникновении симптомов острого инфекционного заболевания – повышении температуры тела, появлении рвоты, жидкого стула – как можно быстрее обращайтесь за медицинской помощью.

56.r.sppotrebнадзор.ru

СКАЗ О ТОМ, КАК ТАГИЛЬСКИЙ МАСТЕР ДРОЖКИ ЦАРЮ ПОДАРИЛ

НАША ИСТОРИЯ

Елена Зинковская
Фото автора

Более 200 предметов из собрания Государственного Эрмитажа представлено на новой выставке «Екатерина Великая. Блеск престола и мощь Урала».

Экспозиция о русской истории

Она приурочена к двум юбилеям: в апреле исполняется 90 лет Екатеринбургскому музею изобразительных искусств и 5 лет культурно-просветительскому центру «Эрмитаж-Урал». Директор Государственного Эрмитажа Михаил Пиотровский, прилетевший в Екатеринбург на открытие выставки, отметил: «Мы привозим к вам не вещи, мы привозим Эрмитаж, великий музей. Мы привозим рассказ про великое мировое искусство, про русскую историю».

Впервые эрмитажная выставка разместились в двух зданиях. Экспозиция в Центре «Эрмитаж-Урал» на ул. Вайнера, 11 рассказывает о времени правления императрицы, ее семье, ближайшем окружении, образе жизни. Здесь представлены личные вещи Екатерины II: картины, фарфор, ювелирные изделия, письменный прибор, печати, табакерка с портретом Петра Первого, шахматы и игровой стол с колодой карт. Особое место занимает мундирное платье, которое императрица надевала на праздники гвардейских полков.

В главном корпусе Екатеринбургского музея изобразительных искусств на ул. Воеводина, 5 разместились выставка «Мощь Урала». Посетители могут увидеть портреты семей уральских промышленников Демидовых, Яковлевых, Строгановых. В витринах красуются письменный прибор, подаренный императрице Алексеем Турчаниновым; роскошный самовар с росписью «под китайский лак», изготовленный на Троицком заводе Турчаниновых. Впервые демонстрируется «Грот-фонтан», сложенный из уральских самоцветов на Екатеринбургской гранитной фабрике.

Неграмотный самородок

Но один экспонат представлен в отдельном зале – механические дрожки, созданные нижнетагильским механиком-самоучкой Егором Кузнецовым-Жепинским, крепостным Демидовых. Об удивительной судьбе мастера и его изобретения посетителям рассказал старший научный сотрудник отдела истории русской культуры Государственного Эрмитажа Григорий Ястребинский.

Будущий уральский изобретатель родился 23 апреля 1725 года в семье крепостного Выйского завода Нижнетагильского горнозаводского округа. Его отец, Григорий Жепинский, работал в кузнице, где со временем стали трудиться и его сыновья Фёдор, Елизар, Егор. Среди сыновей Жепинского-старшего заводские приказчики особо выделяли Егора, который «и ковать горазд, и разные сложные вещи чинить может, к тому способность имея». За мастерство в кузнечном деле дали ему свое прозвище – Кузнецов.

Егор Григорьевич отличался особой смекалкой, хотя обучения в школе не проходил, читать мог лишь по слогам, знал примитивный счёт и почти не умел писать. Первым его крупным изобретением стала водоотливная и рудоподъемная машина для медного рудника, страдавшего от избытка грунтовых вод. Кузнецов впервые использовал идею непрерывных ковшей, нашедшую впоследствии применение в землечерпалках,



экскаваторах и многоковшовых погрузчиках. Он создал также механические ножницы с водяным приводом для резки листового железа. Большое внимание уделил «плющильному делу», впервые сделав попытку механизировать утомительную операцию получения листового железа, которое рабочие разглаживали молотом вручную. Вершиной его творчества явился листопркатный стан.

Часовой мастер

Кузнецов-Жепинский известен и своими работами в бытовой технике. Не раз привлекали его для починки башенных часов в Нижней Салде и Невьянске. На колокольне Никольской церкви в Нижней Салде были установлены башенные часы с боем. Их якобы Петр I привез из Голландии и подарил Демидову. В середине XVIII века они вышли из строя и долго бездействовали. В 1771 году Демидов направил для ремонта часов Егора Кузнецова, который «их в действие привел, и действовали они изрядно».

В 1775 году он закончил работу над оригинальными астрономическими часами, на изготовление которых потратил около двух лет. Сложное устройство содержало указание часов, минут, восхода и захода Солнца, фазы Луны, года, месяца и числа. Мастер вмонтировал в часы и календарь с именами святых. Никита Демидов назвал эти часы «забавной безделицей», но продавать их не хотел «хоть за пять тыщ рублёв». Сегодня астрономические часы Егора Кузнецова-Жепинского хранятся в Нижнетагильском музее «Горнозаводской Урал».

Почетный ...крепостной

К 1785 году Егор Григорьевич Кузнецов-Жепинский стал одним из самых уважаемых людей в Нижнетагильском посёлке. И одним из самых состоятельных. Его должность «слесарный уставщик» в настоящее время аналогична



главному инженеру или главному технологу. Никита Демидов щедро награждал мастера за изобретения. Но давать Жепинскому «отпускную от заводов», «вольную» для него и членов его семьи отказывался наотрез.

В 1785 году Егор Григорьевич задумал создать механические дрожки. Изначально он хотел «поклониться оной поделкой хозяину», чтобы выпросить «вольную». Но позже родилась у него идея подарить дрожки самому царю. У изобретателя-самоучки на постройку и отладку «механических дрожек» ушло 15 лет. Не зная ни геометрии, ни физики, ни алгебры, Егор Кузнецов свои изобретения доводил до рабочего состояния единственным доступным ему способом – практическим моделированием. Именно дрожки, а не заводские механизмы, принесли славу крепостному изобретателю.

Первые спидометр и автомагнитола

Изящная 4-колёсная повозка «на железном ходу», первоклассная по конструкции и по отделке, отличалась лёгкостью движения и поворотливостью. Размеры повозки невелики. Спереди – сиденье кучера, за ним – сиденье пассажиров, обитые зелёным бархатом. Позади установлен металлический корпус с путеизмерительным механизмом – верстомером.

Верстомер Кузнецова-Жепинского

– первый в мире спидометр. О каждой пройденной версте громким звоном извещал колокольчик. Засекая время между звонками, можно было определить скорость движения.

Уникальность коляске придавал и механический орган, который мог проигрывать известные мелодии – «Во саду ли, в огороде», «Ах вы, сени, мои сени...», «Во кузнице». Мастер даже предусмотрел комфортную для пассажиров громкость звучания.

Металлические фигурные короба, в которые заключены механизмы верстомера и органа, покрыты масляными красками и «тагильским» лаком. Их расписал Сидор Дубасников, выдающийся нижнетагильский мастер лаковой росписи по металлу. Для оформления миниатюр он выбрал пейзажи, сюжеты охотничьих и галантных сцен. Художник расположил и портрет автора изделия и надпись: «Сихъ дрожекъ делатель Нижнетагильского его превосходительства господина Николая Никитича Завода житель Егоръ Григорьевъ Жепинский родился в 1725 году апреля 23 числа которые зделаны им по самоохотной выучке и любопытному знанию съ 1785-го по 1801 годъ в 76-е лето своей жизни. Нижнетагильский заводъ».

«...Никто не слышал о подобном мастерстве»

Изобретатель намеревался подарить дрожки императору Павлу I. Но когда Егор Григорьевич добрался на них до Москвы, Павла уже не было в живых. Мастер представил своё произведение Александру I, который передал дрожки вдовствующей императрице Марии Фёдоровне. Тронутая вниманием со стороны простого мужика, императрица повелела молодому Николаю Демидову, наследнику Никиты Акинфиевича, освободить мастера от заводов вместе со всей его семьёй. В октябре 1804 года Егор Григорьевич получил «отпускную».

Судьба его механических дрожек оказалась счастливой. В 1838 году они были переданы в Конюшенный музей. После Октябрьской революции дрожки оценили как памятник русского технического творчества и передали в Государственный Русский музей в Ленинграде. Сейчас они хранятся в Государственном Эрмитаже.

Приходите! Выставка из собрания Государственного Эрмитажа открыта до 13 сентября на ул. Вайнера, 11 и ул. Воеводина, 5.

АВТОКАТАСТРОФА

СПОРТ

Владимир Васильев
Фото с сайта ХК «Автомобилист»

Екатеринбургский хоккейный клуб «Автомобилист», который перед началом текущего сезона заявил о намерении выиграть Кубок Гагарина, выбыл из борьбы за трофей уже в первом раунде, проиграв серию уфимскому «Салавату Юлаеву» со счётом 2:4.

Недобрая традиция

Екатеринбуржцы в противостоянии с башкирской командой считались фаворитами. Во-первых, на предварительном этапе они заняли более высокое место, что дало им преимущество своей площадки. Во-вторых, уральцы в этом сезоне обыграли уфимцев в трёх матчах из четырёх. В-третьих, «Автомобилист» перед началом текущего сезона устами директора Максима Рябкова во всеулышание заявил: «Наша цель – Кубок Гагарина».

«Салават» в своём нынешнем положении о подобном не мечтал: даже сам выход в плей-офф стал для него очевидным успехом.

«Автомобилист» в хорошем стиле выиграл первый матч дома (2:0), но потом вдруг забуксовал – три поражения подряд (0:1, 3:4 и 2:5).

Это поставило уральскую команду в сложнейшее положение: чтобы продолжить борьбу за Кубок Гагарина, ей требовалось одержать три победы кряду.

Матч №5, который прошёл в Екатеринбурге в минувший вторник, «шофёры» уверенно выиграли – 5:2. Через два дня в Уфе «Автомобилист» тоже выглядел хорошо и обязан был побеждать: на последней минуте, которая началась при

ничейном счёте 2:2, уральцы забросили третью шайбу. До sireны оставалось всего 33 секунды, вбрасывание в центре поля выиграли екатеринбуржцы... Что надо было сделать, чтобы всё испортить? «Шофёры» придумали: вместо того чтобы «поубивать» время, они вдруг полетели в атаку. Момент, отдадим им должное, создали неплохой, но конвертировать его в гол не сумели. Шайбой завладели уфимцы и убежали в контратаку, которая закончилась взятием ворот «Автомобилиста». До окончания 3-го периода оставалось 4 секунды...

Игра перешла в овертайм, который «Автомобилист» в матчах на вылет много лет играет из рук вон плохо: из 16 предыдущих поединков, где потребовалось дополнительное время, екатеринбуржцы проиграли 14! Статистика нашла подтверждение и на этот раз: на 82-й минуте «Салават» забросил решающую шайбу. «Шофёры» не смогли преодолеть барьер первого раунда в 10-й раз, а преодолели только дважды – в 2019 и 2024 годах.

Десять лет без побед

13 апреля 2026 года исполняется 10 лет с момента, как спонсором «Автомобилиста» стала Уральская горно-металлургическая компания. Команда, страдавшая от проблем с финансами, получила возможность забыть о них и сосредоточиться на хоккее. Но, к удивлению хоккейного сообщества России, «шофёры» за эти 10 лет смогли добиться лишь локальных успехов.

В сезоне 2018-2019 они выиграли регулярный чемпионат в Восточной конференции, стали третьими в общей таблице лиги и повторили рекорд КХЛ по числу побед подряд (18).

В 2024 году «Автомобилист» добрался до полуфинала Кубка Гагарина, где



уступил будущему чемпиону – магнитогорскому «Металлургу» – только в седьмом матче.

«Виноват тренер»

Первая в истории клуба бронза была завоёвана под руководством Николая Заварухина. Он тренирует «шофёров» уже 4 с половиной года, так долго с екатеринбургской командой никто ещё не работал. Заварухин возглавил клуб по ходу сезона 2021-2022, сменив отправленного в отставку канадца Билла Питерса, при котором уральцы попросту валились. Исправить положение новому наставнику не удалось: «Автомобилист» занял в регулярке 18-е место и в плей-офф не попал. Тем не менее Заварухин получил новый, уже полноценный контракт.

На следующий год екатеринбуржцы стали в регулярке 9-ми, а в плей-офф вылетели в первом раунде. Ещё через год – вновь 9-е, зато в Кубке Гагарина дошли до полуфинала.

С Заварухиным подписали новый контракт, ожидая дальнейшего движения вверх. Но клуб опять вернулся на роль середняка, дважды подряд вылетев в первом раунде, имея в обоих случаях преимущество своей площадки. Видимо, бронзовый успех 2024 года был просто счастливым стечением обстоятельств.

На пресс-конференции после вылета из Кубка Гагарина-2026 Заварухин сказал: «Если нет результата, виноват тренер. Беру вину на себя».

Ждём кадровых решений.

«ЗАДОР-ФЕСТ» ЗОВЕТ В ПОХОД

ЗНАЙ НАШИХ!

Маяя Пойнт, г. Екатеринбург
Фото предоставлено автором

Мы стали участниками праздника здоровья и бодрости духа в спортшколе олимпийского резерва «Уктусские горы», организованного по программе Свердловской области «Активное долголетие».

Мы с супругом входили в команду «Бодрость», так как активно участвуем в клубном движении КЦСОН Чкаловского района Екатеринбурга. У его специалистов Г. Мельниковой, Н. Мизюгиной, О. Безпутиной, Г. Бруснициной, И. Еремеевой всегда найдутся интересные предложения для каждого пенсионера, который захочет присоединиться к «Активному долголетию».

Фестиваль проходил в традициях знакомой многим игры «Зарница». Радость движения и наслаждение активной жизнью получили все! А мастер-классы по дыхательной гимнастике и северной ходьбе стали настоящим подарком для приверженцев физической активности.



Солнечная погода благоприятствовала физкультурникам-любителям, которые увлечённо бросали мячи в баскетболь-

ную сетку, метали шайбу в хоккейные ворота, катали друг друга на тюбингах, занимались скандинавской ходьбой.



После завершения состязаний восьми команд из Екатеринбурга, Берёзовского и Первоуральска призовые места распределились так: 1-е место – КЦСОН Ленинского района Екатеринбурга; 2-е место – КЦСОН Чкаловского района; 3-е место – КЦСОНы Железнодорожного и Верх-Исетского районов. А главный приз – здоровье и отличное настроение – достался всем без исключения!

С днём рождения!

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

75 ЛЕТ

Валентина Яковлевна ШАРКОВА,

Камышловский район

70 ЛЕТ

Надежда Николаевна РЫЖКОВА,

Пышминский район

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

Нина Викторовна БАРНЯКОВА,

Пышминский район

Телман Бариевич БАСЫРОВ,

Екатеринбург

Сергей Вениаминович ЗУЕВ,

Карпинск

Алексей Михайлович КУЩЕВ,

Тугулымский район

Елена Николаевна МАТЮШИНА,

Екатеринбург

Таисья Васильевна НЕКРАСОВА,

Первоуральск

Рита Георгиевна ПУЛЬНИКОВА,

Екатеринбург

Мargarита Георгиевна СЛАВКОВА,

Екатеринбург

Наталья Алексеевна ТИМУХИНА,

Сухой Лог

Лидия Никитична ФАДЕЕВА,

Ирбитский район

Поздравляем с 75-летием

Валентину Александровну

КРОХАЛЕВУ,

с 70-летием – Марию Ивановну

ГУСЕВУ,

Галию Яхиевну ПОНИКАРОВУ,

с 65-летием –

Андрея Алексеевича ГОЛЫШЕВА,

с днем рождения –

Марию Михайловну САВИЦКУЮ,

Анатолия Павловича ИСКОРЦЕВА

Пусть настроенье отличнейшим будет,

В доме уют и достаток прибудет,

Верных и лишь настоящих друзей,

В жизни встречать только добрых людей.

Совет ветеранов, с. Крылово,

Красноуфимский район

Поздравляю с 75-летием

Владимира Васильевича

СЕМЕНОВИЧА,

с 55-летием –

Максима Федоровича СМЕТАНИНА,

с днем рождения –

Веру Григорьевну ГУБКУ

В семье пусть любят, берегут,

Доходы пусть всегда растут.

И всем невздам вопреки

В душе сияют огоньки!

Почетный ветеран УВД

А.Н. Глушков, Березовский

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**

● 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

● Продаю новое в хор. сост., недорого – покрывала, пледы, полотно лен, шторы, отрезы (габардин, шелк, шерсть, хлопок, пальтовое). Тел.: 8-982-602-72-20

● Продаю 2-комн. квартиру, 57 м², в пгт, рядом сосновый лес, 100 км, от Екатеринбурга. Тел.: 8-904-387-01-47

● Продаю участок, 5,7 сотки, в саду №5, недорого. Все насаждения, клубника, теплицы, домик. Тел.: 8-343-97-600-32

● Сниму или куплю дом в селе, поселке, не далее 100 км, от Екатеринбурга. Тел.: 8-912-624-65-10

● Продам тумбочку, 48x70, электробатарей с масляным радиатором, электродрель, настол. 2-конфорочную электроплиту, коврик прикроватный, с рисунком, 80x140, золотой ус, индийский лук. Тел.: 8-904-547-01-34

● Продаю ходунки, новые, дешево. Тел.: 8-922-612-14-32

● Продам коллекцию советских юбилейных монет в альбоме. Тел.: 8-919-384-57-78

● Куплю резиновую шапочку для бассейна, советского производства. Тел.: 8-343-347-43-00

Клиника микрохирургии глаза доктора Игнатъева

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

ОПЕРАЦИЯ ЗА 15 МИНУТ.
Безболезненно и без госпитализации!

ОПЫТНЫЕ ХИРУРГИ регулярно проходят стажировки в лучших зарубежных клиниках.

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

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



УСПЕВАЙТЕ! АКЦИЯ!
ТОЛЬКО ДО 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



Клуб одиноких сердец



● Вдова, 76/160/60, без в/п, простая, трудолюбивая. Познакомлюсь с мужчиной. Тел.: 8-912-678-35-21

Не верьте обманчивому апрелю!

НАЧАЛО СЕЗОНА

Римма Врубель

«В выходные съездила в сад и обнаружила, какие сюрпризы преподнес апрель. Уже проснулся ревень, зазеленела гвоздика. Захотелось приступить к посадкам», – поделилась весенним настроением жительница Екатеринбурга Светлана Андреевна Коростелева.

Да, апрель начался бурно. Полностью сошел снег с участков. Хочется взять в руки грабли и приступить к уборке прошлогодних остатков на грядках. Но торопиться не надо, апрель бывает обманчивым: даст тепла, подсушит землю, выманит всходы, а потом разразится похолоданием! Безоглядно верить теплым апрельским дням нельзя.

Но, кроме посева и посадок, есть чем заняться в саду и на даче. Надо развязать пригнутой на зиму малину, у нее уже началось сокодвижение. Незамедлительно обработать кипятком те кустарники,

которые чаще подвергаются заболеваниям. У меня, например, это фиолетовый крыжовник, белая и красная смородина. Если до распускания почек не ошпарить крыжовник, на ягодах появится мучнистая роса. На кустах смородины чаще страдают листья: вначале появляются красные пятна, потом они покрываются бугорками, засыхают и опадают. Так что кипятком – в помощь! Проводится эта процедура до распускания почек, чтобы не обжечь молодые листочки. Делается быстрыми движениями, не задерживаясь на ветках.

Не мешает проверить инвентарь, если нужно – прикупить новый: лопаты, вилы, грабли, лейки, ведра, насосы, шланги и прочее. Следует навести порядок в домике, просушить на солнце постельные принадлежности.

В квартирах сейчас – тоже горячая пора, пикировка рассады. Многие используют смесь из покупного почвогрунта и своей садовой земли, если она ничем не заражена. Но привезенную землю нельзя сразу пускать в дело, она должна прогреться и подсохнуть.



semenair.ru

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 _____

ПЕРВЫЙ 1

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

РОССИЯ 1

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

НТВ

04.25, 09.25, 10.35 Т/С «ПЕС» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ

МАТЧ ТВ 2

08.00, 16.25 ЧМ-2026. ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ 12+
09.00, 11.00, 14.55 НОВОСТИ
09.05, 13.35, 02.45 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА K

06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.15, 18.10 Т/С «НАСТОЯЩАЯ ВОЙНА ПРЕСТОЛОВ» 16+

Домашний

06.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.55 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.55, 03.05 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+

МИР

06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 16+
06.15 Х/Ф «РОДНЯ» 16+

ЗВЕЗДА

06.15 Т/С «ДАЛЕКО ОТ ВОЙНЫ» 16+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.20, 11.50 Х/Ф «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ-8» 16+

СПАС

05.00, 07.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
10.00, 01.15 СВЕТАЯ НЕДЕЛЯ 0+
10.35, 11.05, 11.30, 14.35 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+

5 канал

06.25 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4» 16+
07.55, 09.30, 17.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» 16+

ТНВ

06.00, 13.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 19.10, 22.15 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 18.20, 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 КОНСТРУКТОРЫ БУДУЩЕГО 12+

РЕН ТВ

05.00 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 НОВОСТИ 16+

СУББОТА, 18 АПРЕЛЯ

ПЕРВЫЙ 1

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

РОССИЯ 1

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 2

08.00 БОКС. VARE KNUCKLE FC. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
09.00, 11.00, 13.50 НОВОСТИ
09.05, 15.55, 23.00, 02.30 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА K

06.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
07.05 М/Ф «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПОРОСЕНКА ФУНТИКА». «НУ, ПОГОДИ!» 16+

Домашний

06.30 Х/Ф «ЧУЖИЕ ЛЮДИ» 16+
09.55 УЮТНОЕ УТРО 16+
10.30 Х/Ф «ТОТ САМЫЙ ДЕНЬ» 16+

МИР

05.00 Х/Ф «ЦИРК» 16+
05.15, 06.10, 07.40 МУЛЬТФИЛЬМЫ 12+
05.45 ВСЕ КАК У ЛЮДЕЙ 6+

ЗВЕЗДА

05.15, 03.30 Х/Ф «СТАРИК ХОТТАБЫЧ» 6+
06.55 Х/Ф «ДВА КАПИТАНА» 12+

ТВ Центр

06.35 ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ 6+
07.00 Х/Ф «НЕ ОБМАНИ» 12+
09.00 ЗДОРОВЫЙ СМЫСЛ 16+

СПАС

06.05 Д/Ф «ЛЕДОВОЕ ПОБОИЩЕ. РОЖДЕНИЕ РОССИИ» 0+
06.55 МОЯ БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ 6+

5 канал

05.00, 05.40, 06.20, 07.00, 07.55, 08.40, 10.05, 10.40, 11.35, 17.40 Т/С «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6» 16+

ТНВ

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

ОТВ

06.00, 09.00, 18.00 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
06.50, 09.50, 18.50 НАВИГАТОР. ЛУЧШЕЕ 12+

ОТР

06.00 ПОЧИТАЕМ! 16+
06.10 Х/Ф «ВЕЛИКАЯ ИЛЛЮЗИЯ» 16+

РЕН ТВ

05.00, 03.00 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+

МАТЧ ТВ 2

08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+
09.00, 11.00, 14.55 НОВОСТИ
09.05, 15.00, 21.00 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

Домашний

06.30 Х/Ф «РЫБКА ЗОЛОТАЯ» 16+
09.00, 09.30 МЕТОД РОГОВА 16+
10.00 ПЯТЬ УЖИНОВ 16+

ТВ Центр Ц

06.05 Х/Ф «ЧТО ОН СКАЗАЛ?» 16+
07.40 Х/Ф «ОПАСНЫЙ КРУИЗ» 12+
09.35 Х/Ф «ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА» 16+

ТНВ ТВ

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

ОТР ОТР

06.00 Д/Ф «ГОРОД С ИСТОРИЕЙ» 12+
06.30 Х/Ф «ЗВЕЗДА» 16+
08.00 ОТ ПРАВ К ВОЗМОЖНОСТЯМ 12+

РОССИЯ 1

07.20 В КРУГУ ДРУЗЕЙ 12+
08.00 ВЕСТИ. ВС
08.35 КОГДА ВСЕ ДОМА 12+

КУЛЬТУРА К

06.30 М/Ф «КОТЕНОК ПО ИМЕНИ ГАВ» 16+
07.25 Х/Ф «ДОВЕРИЕ» 18+
09.35 ТАЙНЫ СТАРОГО ЧЕРДАКА 16+

МИР

06.30 Х/Ф «ТРИДЦАТЬ ТРИ» 16+
08.00 ДИКТОР ДЕЛАЕТ 16+
08.30 ПРОГРАММА «ФАЗЕНДА ЛАЙФ» 6+

СПАС

05.10 ЗАВЕТ 6+
06.05 МУЛЬТФИЛЬМЫ НА СПАСЕ 0+
07.00, 22.40 Д/Ф «АПОСТОЛ ФОМА» 0+

ОТВ ОТВ

06.00, 12.00, 18.00, 00.00 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+

РЕН ТВ РЕН

05.00, 01.05 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+

НТВ НТВ

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

ЗВЕЗДА

05.15 Т/С «ДИВЕРСАНТЫ» 16+
09.00 НОВОСТИ НЕДЕЛИ 16+
09.25 СЛУЖУ РОССИИ 12+

5 канал 5

06.35, 07.20, 08.05, 09.30, 10.25, 11.20, 12.15 Т/С «НАСТОЯЩИЙ-3» 16+

СКАНВОРД

Сканворд с изображениями и подсказками. Включает изображения: человек в паразите, фигура пилотажа, человек в центре озера, дача в Альпах, брючки, бойкий человек, крутой уокер, деревенский магазин, опенное гесто, родной брат, детище, попытка, жажда, отлет, глубокий самолет, попавший, вид, химический элемент, забава с глазами, юридический орган, род антилоп, весьма, том, совокупность, вид ветра, актер Роберт Де, тот, кто докучает, белая глина, выступ на лице, внешний вид, приставка, кавказ, детская прививка, леди Кристи, настольная игра, мифологический, единица измерения, на него сажают, скакун орловской породы, метис, ай-ай, манера поведения, точная мера вещества, почта самолетом, вечное растение, дорога, ричард, школьная доска, взводит у самолета, продукт нереста, место, где воркуют птицы.

Ответы на сканворд, опубликованный в предыдущем номере. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Горилла. Небосвод. Маркс. Лев. Тление. Егерь. Овация. Кант. Хромка. Батрак. Аида. Шрам. Тукан. Зелье. Родич. Кули. Фавн. Рвение. Остер. Грум. Гуж. Венгр. Тога. Пауза. Учет. Нео. Сор. Пуговкин. Сакс. Ретро. ПО ВЕРТИКАЛИ: Безбожница. Рецепт. Люлька. Древко. Актив. Амвон. Учебник. Втык. Арфа. Игрун. Анкер. Стихи. Утес. Лярд. Ломота. Оазис. Бином. Транс. Колье. Смита. Рупор. Шеф. Август. Узор. Килиманджаро.

Умение отдыхать – особое искусство

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Что полезнее для души и тела – погрузиться в эмоции любимого сериала или уйти с головой в садовые хлопоты? Размышлениями на тему досуга делится медицинский психолог Областного центра реабилитации инвалидов в Екатеринбурге Анна Цереня.

Две крайности

Мы часто не внимательны к тому, чем занимаем свободное время. Некоторые забывают его развлечениями, которые в избытке предлагает индустрия досуга, и попадают в настоящее рабство, разрушающее личность. Достаточно вспомнить алкоголиков или часами зависающих в интернете подростков, поглощенных просмотрами роликов, лишенных смысла. Другая категория людей заполняет свободное время житейской суетой – бесконечными потоками неважных дел.

Такой утилитарный подход лишает свободное время смысла именно как досуга.

Приведу пример из практики. В нашем центре реабилитации есть комната психологической разгрузки, где под спокойную музыку и приятное видео можно отдохнуть в мягких пуфах. Но некоторые клиенты наотрез отказываются от такого времяпрепровождения со словами: «Что за глупость?! Просто лежать? Я не могу! Мне надо что-то делать!».

Внутренняя пустота и скука

Что же произойдет, если одни из нас в свободное время перестанут бездумно развлекаться, а другие – бессмысленно суетиться? Не накроет ли нас невыносимая скука от пребывания наедине с собой? Какие истинные потребности души скрывает щемящая душевная пустота: потребность в любви, настоящей дружбе, защите и заботе близких?

Важно честно ответить себе на эти вопросы. И тогда станет понятно, чем на самом деле стоит заполнить досуг. Кто-то перестанет каждый день вылизывать чистую квартиру, а соберет старых



Анна Цереня

друзей, чтобы вспомнить юность и спеть любимые песни. А у кого-то, напротив, найдутся моральные и физические силы, чтобы разобрать кучу ненужных вещей на балконе. Кто-то возьмет билеты на концерт классической музыки и уговорит пойти туда внука, открыв ему другое представление о музыкальном искусстве. Это большая душевная работа, более сложная, чем сидеть у телевизора и напиваться негативными новостями...

Человек, который умеет правильно обращаться со свободным временем, достигает той степени зрелости, когда способен выстраивать свое внутреннее и внешнее пространство жизни, ориентируясь на настоящие потребности личности.

Еще пример из практики

На консультацию пришла женщина с жалобой на дикую усталость и полное отсутствие свободного времени. Мол, крутится, как белка в колесе, помогая близким – мужу, сыну с невесткой, внукам. Ни одной минуты отдыха, о котором она мечтает...

Договорились мы об эксперименте: ровно на сутки она отпрашивается у родни и заселяется в пустую квартиру подружки. Запрещены любые контакты с людьми – и личные, и по телефону. Телефон, телевизор и компьютер тоже запрещены. Разрешены только книги. Задача – пробыть в одиночестве 24 часа, записывая свои мысли и чувства. Клиентка с радостью согласилась.

На следующую консультацию она прибежала в слезах и рассказала, что не смогла продержаться в пустой квартире и трех часов – рванула назад к родным в ужасе от одиночества и неумения себя занять!

Выяснилось, что проблема – не в окружающих, близкие неоднократно советовали ей отдохнуть, а в том, что ей самой важно было чувствовать себя нужной, востребованной, а проводить свободное время она никогда не умела. Пришлось ей учиться отдыхать, прислушиваясь к робким просьбам своей души...

Не впадая в крайности

Важно организовывать свой досуг осознанно, но не превращать его еще в одну форму нездорового стремления

к совершенству. К сожалению, случается так, что человек увлекается больше одной сферой – явный перекоп, когда страдают другие области жизни. Снова приведу пример из практики. Одна из моих клиенток много лет занимается пробежками в парке. Она в прекрасной физической форме, молодо выглядит, не болеет простудными заболеваниями и... ей – хорошо за 70. Пешеходы восхищенно провожают взглядами возрастную бегунью, когда та нарезает круги мимо курящей на лавочках молодежи.

Но! Она ни о чем не может говорить, кроме как о своих пробежках. С мужем не разговаривает, мол, он не разделяет ее взгляды. Подруг нет, мол, все сплетницы и толстухи. Дети-внуки – только по телефону, ведь бабушке некогда, она занимается своим здоровьем. И на консультации ко мне она идет только за тем, чтобы рассказать о своих спортивных успехах. Каждый раз, когда за ней закрывается дверь, мне становится грустно...

Учимся созерцать

Чтобы наше свободное время было сопряжено с ощущениями радости, время от времени можно позволять себе просто ничего не делать. Есть такая форма бытия, как созерцание. Для православных это ощущение благодатного Божественного присутствия. Но и невоцерковленным людям доступно состояние чистого восприятия, когда человек наблюдает за миром, своими мыслями и эмоциями без оценки. Созерцая, человек открывает красоту природы, наслаждается гармонией момента.

Завершить разговор мне хочется «сезонной» рекомендацией. Вскоре начнется новый «огородный» сезон. Милые труженики-садоводы! Есть время работать, но есть и время отдыхать. Сделайте перерыв, присядьте и полюбуйтесь плодами своего труда, посмотрите на облака, послушайте щебет птиц, почувствуйте прохладу весеннего ветерка. Тело отдохнет, душа порадует, а дух устремится к небу!

**«Пенсионер России:
о жизни и для жизни»**

«Не только в Радоницу помним о родных»



Протоиерей Евгений Попиченко

НАКАНУНЕ ПАСХИ

В газету перед Пасхой обратились несколько читателей с вопросом: «Нынче Пасха ранняя, значит, ранняя будет и Радоница. Переживаем, что не сможем вовремя попасть на кладбище, чтобы привести в порядок могилы своих близких. Из-за весенней распутицы дороги туда и сами территории грязные, сырые, уборка пользы не принесёт. Как ещё можно помянуть родных в Радоницу? Не будет ли греха в том, что мы поедем на кладбище позже?».

Отвечает протоиерей Евгений Попиченко, руководитель отдела социального служения Екатеринбургской епархии, настоятель собора в честь Успения Пресвятой Богородицы:

- Прежде всего поминание усопших происходит в храме во время Пасхального заупокойного богослужения, когда мы читаем привычные молитвы об упокоении близких, но с интонациями и с вестью о том, что Христос воскрес и в Его Воскресении – надежда нашей жизни.

А если доступ к могилам пока непроходимый, поездку на кладбище можно перенести на другое время. Усопшие близкие уже в вечности, а там нет времени, так что можно подождать неделю-другую. Но обязательно следует помянуть их в храме, принести милостыню бедным людям, накормить голодных. Милостыня – один из самых эффективных способов заботы об усопших.

Можно и иначе помянуть родных. Например, одна матушка в день памяти своих родных варила кастрюлю вкусного

борща. Покупала одноразовую посуду, приходила в места скопления нищих, рассаживала их, наливая борщ и кормила их тем, что они никогда сами себе не приготовят. И просила их помолиться за своего умершего родственника.

В Православной службе милосердия нашей епархии есть целое направление по работе с бездомными. Можно что-то испечь, приготовить и принести в храм по адресу: г. Екатеринбург, ул. Кирова, 65. Три раза в неделю автобус выезжает в места скопления бездомных, мы их кормим, заботимся о них. Можно записочку приложить, чтобы помолились об усопших. Это и будет забота об усопшем.

**Подготовлено пресс-службой
Екатеринбургской епархии
Фото: foma.ru**

ИНГАЛЯТОРЫ И НЕБУЛАЙЗЕРЫ: КАК СДЕЛАТЬ ВЫБОР

ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ

stolichki.ru

Лечение над кастрюлей с горячей картошкой не только детям, но и многим взрослым кажется настоящим кошмаром. Горячий пар обжигает, дышать нечем. Но доктор назначил ингаляции, следовательно, нужно терпеть, объясняют доморожденные лекари своим пациентам. Сложно сказать, много ли проку было от таких процедур, но точно известно: настоящие ингаляции помогают не только при простудах и лёгочных болезнях. И посещать поликлинику, чтобы пройти курс ингаляций, необязательно. В специальных магазинах продаются недорогие и простые в обращении приборы. Но какой лучше выбрать, как ингалятором пользоваться? Попробуем разобраться.

Существует два вида приборов для лечения болезней органов дыхания – это ингаляторы и небулайзеры. Главное их отличие – в размере распыляемых частиц. Небулайзеры превращают жидкое лекарство в «туман», то есть дробят раствор на мелкие аэрозольные частицы, которые проникают в нижние отделы дыхательных путей. Такие устройства хороши для лечения бронхитов, пневмоний, бронхиальной астмы.

Паровые ингаляторы, простые и бюджетные, хороши при лечении фарингита и ринита. Устройства генерируют пар за счёт нагревания лекарства. Теплый пар прогревает дыхательные пути и улучшает кро-



воснабжение, усиливает обмен веществ. Ингаляции можно делать с эфирными маслами и отварами трав, но многие препараты теряют свойства при нагревании.

Ультразвуковые небулайзеры компактны, работают бесшумно, делать ингаляции с их помощью можно даже лежа, но далеко не все лекарства допустимо использовать в таких приборах.

Компрессорные небулайзеры создают облако из лекарства за счёт сжатого воздуха. Они массивны и работают только от сети. Правда, в них заливать можно большинство препаратов, которые рекомендуют врачи. Такие приборы считаются универсальными.

Легкие и компактные меш-небулайзеры работают от батареек.

Название они получили от английского слова mesh, то есть, «сетка». Для создания аэрозоля в них встроена мелкосетчатая мембрана, через которую лекарство разбивается на мельчайшие частички. Важно: в такие устройства можно заливать любые лекарственные растворы для ингаляций. Кроме того, такой небулайзер всегда можно держать под рукой.

Стоит обратить внимание и на объём ингалятора. Максимально эффективны устройства, которые распыляют больше половины лекарственного раствора за 10 минут. Обратите внимание, есть ли в комплекте различные насадки для удобства применения.

Если доктор назначил ингаляции, важно четко придерживаться рекомен-

даций по выбору лекарства, дозировке и частоте применения. Без установленного диагноза проводить ингаляции самостоятельно не следует, это может усугубить болезнь.

Самый распространенный вариант для заправки небулайзера – физиологический раствор, то есть хлорид натрия. Кроме того, пациенту могут назначить стероиды для уменьшения отека слизистой оболочки дыхательных путей, бронхорасширяющие средства, муколитики и отхаркивающие – препараты, которые облегчают выведение мокроты.

Все тонкости обращения с ингаляторами расписаны в инструкции, поэтому прочитайте её прежде, чем начнёте процедуру.

ЗАРЯДКА ДЛЯ СТУПНЕЙ

ПРОФИЛАКТИКА

«Болезни от А до Я»

Плоскостопие – это уплощение свода стопы, которое приводит к снижению ее амортизирующих функций. Из-за этого позвоночник и суставы ног испытывают больше нагрузки. Регулярное выполнение гимнастики для стоп укрепит их мышцы, снимет болевой синдром и тяжесть.

Предлагаем комплекс упражнений, направленных на тренировку мышц стопы. Выполняйте их босиком или в носках 1 раз в день в течение 15 минут.

Ходьба и стояние на носочках. Поставьте ноги на ширине плеч и оторвите пятки от пола на максимально возможное расстояние. Перенесите опору только на носочки. В таком положении можно стоять и ходить 2-3 минуты, при необходимости делая короткие перерывы.

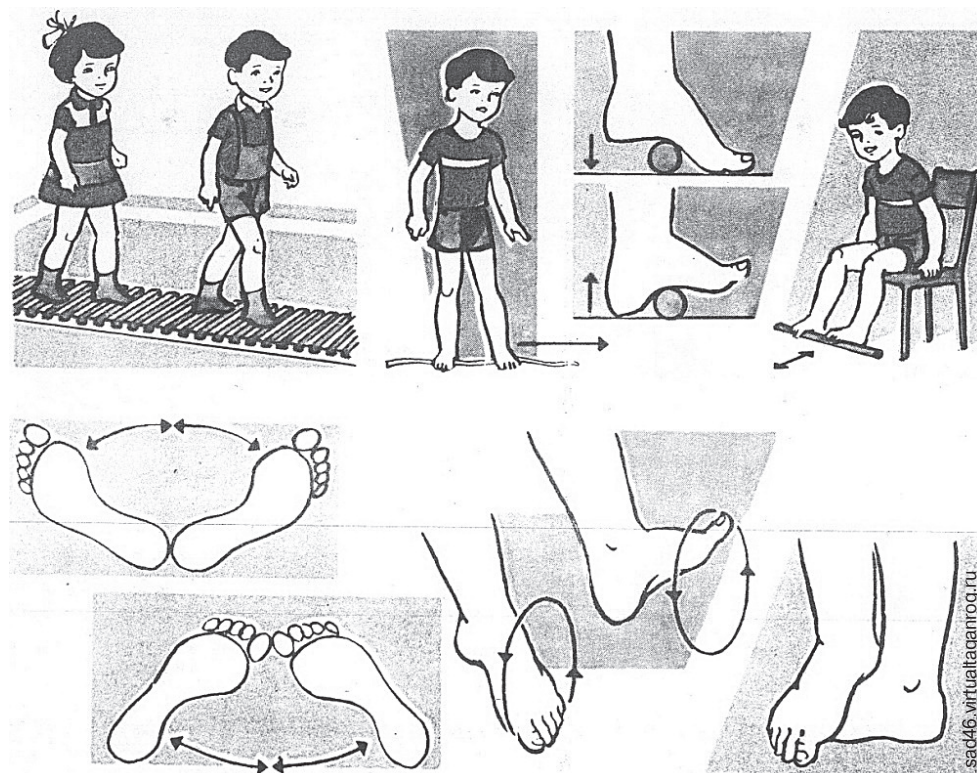
Ходьба на наружном крае стопы. Для выполнения упражнения необходимо оторвать от пола внутренний край стопы, опору перенести на наружный. Во время такой ходьбы важно контролировать, чтобы пола касался весь край стопы, от кончика мизинца до пятки. Так мышцы будут задействованы эффективнее.

Ходьба босыми ногами по песку, гальке, ортопедическим коврикам. С каждым новым шагом по неровной поверхности стопа напрягает свои мышцы с различной степенью. Тем самым она приспосабливается к новой плоскости и помогает телу удерживать равновесие.

Подъем пальцами ног мелких предметов. Можно использовать карандаш, ручку, ластик или скотканную бумагу. Во время ее выполнения мышцы пальцев ног и стопы выполняют другую, отличную от ходьбы работу. Это помогает им отдохнуть и расслабиться.

Перекачивание вдоль стопы специальных мячей. Выполнение упражнения стимулирует местную циркуляцию крови и предупреждает застойные явления в стопах. Выбирайте в меру жесткие и рельефные мячи, например, с шипами. Они оказывают дополнительный массажный и тонизирующий эффект на мышцы стоп.

Самостоятельный массаж стоп. Его можно проводить каждый день. Он не должен доставлять дискомфорт и неприятные ощущения. Нанесите небольшое количество массажного масла на стопы и разогрейте кожу легкими поглаживающими движениями. Разо-



мните каждый палец по отдельности, от кончика к основанию. Затем приступите к растиранию свода стопы гребнем кулака по направлению от пальцев к пятке круговыми или продольными движениями. Завершить массаж можно сгибаниями и разгибаниями пальцев ног, круговыми вращениями стоп и легким похлопыванием по ним.

Массаж и гимнастику стоп нельзя проводить при травмах стоп; инфекционных и грибковых заболеваниях кожи;

варикозном расширении вен нижних конечностей и тромбофлебитах; системном воспалении организма; обострении артрита.

Положительный эффект от гимнастики и массажа можно ощутить уже во время их выполнения. Вы почувствуете, как со стоп уходит тяжесть, боль становится менее выраженной. При регулярном выполнении этих упражнений ваши стопы станут более выносливыми к физической нагрузке.

СЕМЕНА, КОРНЕПЛОДЫ И ФАЗЫ ЛУНЫ

СОВЕТЫ БЫВАЛОГО САДОВОДА

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

«У меня – двойственное отношение к лунным календарям, иногда в них бывают расхождения. Наши бабушки и прабабушки не знали о них, но все у них росло хорошо», – такими мыслями поделилась Татьяна Вадимовна Федорова из Режа.

Действительно, у наших предков не было лунных календарей, но они всегда учитывали фазы Луны и знали, как спутник Земли влияет на жизнь и поведение всего живого, в том числе – растений. При растущей Луне, а этот этап продолжается 11-12 дней, надо сажать то, что приносит урожай поверх земли: ягоды, листовые овощи, пряную зелень, цветы. При убывающей Луне эта фаза длится тоже 11-12 дней – то, что растет в земле: корнеплоды, клубни, луковички.

Новолуние длится всего три дня – канун этой фазы, собственно новолуние и день после. В это время растения лучше не беспокоить – не пересаживать, не прививать, не рыхлить землю вокруг них, чтобы не повредить корни. Зато можно бороться с сорняками и вредителями, удалять больные и сухие ветки, вырезать дикую поросль.

При растущей Луне активность растений направлена вверх, от корней – к веткам и листьям. Обрезая или пересаживая растения в это время, мы пробуждаем их дремлющие силы и почки, из них быстро появляется новая поросль.



В период от новолуния до полнолуния растениям требуется больше воды и питания.

В полнолуние предки не занимались обрезкой фруктовых деревьев и ягодных кустарников, пасынкованием овощных растений. Зато полнолуние и первые дни после него благоприятны для сбора ягод. Можно заниматься в эти дни и прореживанием всходов, удалением сорняков, рыхлением почвы, мульчированием.

В фазе убывающей Луны рекомендуется сеять любые семена, клубни, луковички, прореживать всходы, уничтожать сорняки, бороться с вредителями, подкармливать растения всеми видами удобрений и собирать урожай.

Крестьянкам с весны до осени всегда не хватало времени – тут и покос, и уход за скотом, и работы в огороде. Бывало, что не успевали сделать все вовремя. Тогда они придерживались неписанного правила: сеять и сажать в «женские» дни недели – среду, пятницу, субботу. Часто так делаю и я.

Но как же поступать с рекомендациями лунного календаря? Конечно, следовать его советам. Особенно когда речь идет о благоприятных и неблагоприятных днях в проведении сельхозработ.

ПИРОГ НА ПАСХУ

ВКУСНО ПОЕДИМ!

www.povarenok.ru

Помимо традиционных пасхальных куличей предлагаем приготовить и очень вкусный, сытный пирог с ароматной и сочной начинкой.

Понадобится:

для теста – мука пшеничная – 500 г, масло сливочное – 250 г, кефир или сметана пополам с молоком – 100 г, разрыхлитель – 0,5 ч. ложки, соль – 0,5 ч. ложки, сахар – 1 ч. ложка, яйцо – 1 шт.;

для начинки – филе курицы – 500 г, лук репчатый – 2 шт., шампиньоны – 250 г, картофель – 1 шт., масло растительное для жарки – 2 ст. ложки, соль и перец – по вкусу, бекон – 50 г;

для обмазки – желток яичный – 1 шт., молоко – 1 ст. ложка, семечки для обсыпки – 1 горсть.

Приготовление: для теста все ингредиенты должны быть холодными. Муку, просеянную с разрыхлителем, щепоткой соли, сахаром, быстро и аккуратно растереть со сливочным маслом в крошку. В середине мучной смеси сделать углубление, разбить яйцо, влить холодный кефир либо сметану, разбавленную молоком.

Замесить тесто. Не нужно добиваться особой однородности, долго вымешивая, достаточно сформировать заготовку из теста, чтобы оно собралось в один ком. Отправить готовое тесто в холодильник на полчаса или в морозилку минут на 10. Для приготовления начинки мякоть курицы мелко нарезать и быстро обжарить до полуготовности на разогретой с растительным маслом сковороде. По вкусу добавить соль и перец. Пере-

ложить в тарелку.

Бекон нарезать произвольно, обжарить на сковороде до румянца, переложить в тарелку. В этой же сковороде быстро обжарить измельченный лук и грибы, слегка посолить. Картофель нарезать кубиком или соломкой, быстро поджарить на растительном масле, слегка посолить. Если не любите картофель в начинке, этот шаг можно пропустить.

Тесто разделить в соотношении 1/3 части и 2/3 части. Большую часть теста раскатать в пласт размером, равным диаметру формы плюс высота стенок формы, застелить им форму.

Смешать обжаренные филе, лук, грибы, бекон, картофель. Выложить в форму с тестом. Верхний пласт раскатать по размеру формы, накрыть им пирог, оформить бортик. Сделать разрезы для выхода пара.

Верх пирога смазать желтком, смешанным с молоком, сверху посыпать семечками, кунжутом. Выпекать пирог в разогретой до 180 градусов духовке примерно 40-60 минут до готовности.



ПРИШЛА ВЕСНА. СПАСАЕМ ОВОЩИ

ДОМАШНИЕ ХИТРОСТИ

antonovsad.ru

Весна – критическое время для запасов. Овощи начинают портиться, проснувшиеся грызуны активно ищут еду: инстинкты гонят их туда, где тепло и есть чем поживиться. Как провести ревизию запасов, создать непреодолимые преграды и сохранить семенной картофель и корнеплоды в погребе?

Многие дачники считают, что грызуны угрожают запасенным овощам только поздней осенью, но их весенняя миграция в погреб носит еще более массовый характер. К весне запасы пищи в природе заканчиваются. Это вынуждает мышей и крыс совершать набеги на хозяйственные постройки.

Брачный период у грызунов сопровождается повышенной активностью в поисках не только еды, но и безопасного места для гнездования. Погреб с относительно стабильной температурой и влажностью идеально подходит для выведения потомства.

Испорченные продукты – лишь вершина айсберга. Грызуны портят не только овощи, но и утеплитель, которым укрыты стенки овощехранилища, а отходы их жизнедеятельности

вызывают сильнейшие аллергические реакции. Поэтому защита овощехранилища весной – вопрос не только сохранности урожая, но и здоровья всей семьи.

Защита погреба – комплексная задача. Прежде чем объявлять войну грызунам, необходимо провести тщательную ревизию запасов. Переберите картофель, свеклу, морковь. Подгнившие экземпляры, даже с маленьким пятнышком, безжалостно удалите. Именно гниль источает тот самый сладковато-приторный запах, который мыши чувствуют за километры. Здоровые корнеплоды нужно изолировать от остатков почвы и старой подстилки. Полезно устроить для овощей «карантин»: просушить их на свежем воздухе, если позволяет погода, или хотя бы хорошо проветрить помещение.

Удалите старые, прелые деревянные ящики, они служат отличным домом для мышей. По возможности обработайте стеллажи известковым раствором или раствором марганцовки.

Вентиляционные отверстия, которые зимой, возможно, не были открыты, с наступлением тепла нужно обязательно защитить металлической сеткой.

Все щели в стенах, вокруг входящих

труб и в местах примыкания перекрытий необходимо заделать монтажной пеной или смесью цемента с битым стеклом.

На помощь придут и механические средства защиты. Что выбрать – каждый решает в соответствии со своими условиями.

Пружинные мышеловки, заряженные кусочком сала или хлеба, смоченного в подсолнечном масле, работают безотказно, но против крыс они слабоваты. Клеевые ловушки дают хороший эффект, но в погребе с пыльным полом быстро теряют липкость.

Ультразвуковые отпугиватели имеют существенный недостаток: звуковые волны плохо проходят через плотные предметы. Мешки с картофелем, ящики и стеллажи создают множество «мертвых зон», где грызуны чувствуют себя в полной безопасности.

Решить проблему может химическая защита. Рынок предлагает огромное количество отрав, но выбирать средство от мышей в погребе нужно с особой осторожностью. Лучше всего работают составы на основе натуральных масел и зерна. В составе качественных приманок должен присутствовать битрекс – горькое вещество, которое отпугивает людей и животных, но не влияет на восприятие грызунов.

КАК НАВЕСТИ БЛЕСК НА КУХНЕ

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

«Полезные советы»

Жир, нагар и другие подобные загрязнения – распространенная проблема при мытье кухни. Решить ее поможет не только бытовая химия, но и одно простое средство.

Для его приготовления необходимы любое спиртосодержащее вещество и любое средство для мытья посуды.

Спиртосодержащее вещество необходимо залить в небольшую емкость, добавить 1 чайную ложку жидкости для мытья посуды. Все тщательно перемешать.

Получившуюся смесь залить в бутылку с пульверизатором. Распылить смесь на кухонные шкафчики и вытяжку и оставить на 5 минут. Затем протереть поверхности влажной тряпкой. При необходимости процедуру повторить.



ЦЕНОВОЙ ИНДЕКС ПАСХАЛЬНОГО СТОЛА**ДОМАШНИЙ БЮДЖЕТ**

Эксперты Уральского ГУ Банка России проанализировали, как изменились цены на продукты для традиционных блюд на Пасху. Для расчета взяли официальные данные «Росстата» по Свердловской области и сравнили цены 2026 года с прошлогодними.

Главные символы Пасхи – яйца и молочные продукты – стали доступнее. Год назад десяток куриных яиц стоил в среднем 109 рублей, а сейчас цена снизилась до 98 рублей. Да, перед праздником спрос на яйца растет, но их стоимость остается ниже прошлогодней.

Производители молока тоже наращивают объемы. Сырье дешевеет, снижаются цены на продукты его переработки. Сливочное масло подешевело на 128 рублей – до 1079 рублей за 1 кг. За год снизилось на 5 рублей цены на сметану. Полкило жирного творога – основы традиционной пасхи – сейчас стоит около 240 рублей, что на 10 рублей меньше, чем год назад.

Сахар тоже порадовал снижением цены до 66 рублей за 1 кг. Сказался хороший урожай сахарной свеклы в 2025 году. А вот мука, сухофрукты и шоколад подорожали. В целом минимальный набор пасхальных продуктов подешевел: в 2025 году он стоил 1018 рублей, в этом – 943 рубля.

ДАДИМ ОТПОР ЖУЛИКАМ

В телефонном разговоре читатель рассказал, как мошенники пытались обмануть соседку-пенсионерку. Они позвонили ей и начали уверять, что у нее заканчивается срок действия sim-карты. Чтобы продлить его, требовалось назвать код из смс.

Хорошо, что рядом была внучка. Девушка взяла бабушкин телефон и начала уточнять детали. Собеседник понял, что никого провести не получится, и прекратил разговор.

Чтобы научить пенсионеров навыкам противостояния мошенничеству, Банк России разработал специальный курс – «Онлайн-занятия по финансовой грамотности для старшего поколения».

Занятия проходят в интернете, подключиться к ним можно, выбрав понравившуюся тему в расписании на сайте: pensionfg.ru/calendar. Курс идет до 22 апреля.

Уральское ГУ Банка России

**ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ
В ЦЕНТРЕ СЛУХОПРОТЕЗИ-
РОВАНИЯ «СТУДИИ СЛУХА»****14-16 АПРЕЛЯ**

Екатеринбург ул. Уральская, д. 64

На дне открытых дверей вас ждут:

- Бесплатный тест слуха
- Профессиональная консультация аудиолога, кандидата медицинских наук, Татьяны Валерьевны Обуховой (г. Москва)
- Скидки до 30% на выборочные модели заушных слуховых аппаратов*

**ЗАПИСАТЬСЯ НА ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ:
+7 (912) 264-60-74****Запись обязательна!**

*Перечень слуховых аппаратов, участвующих в акции, можно уточнить по телефону: +7 (912) 264-60-74

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Реклама АО «НьюКо» ИНН 5052014973 ОГРН 10465010553125

«ПОБЕДНЫЙ МАРШ» ШАГАЕТ ПО УРАЛУ**ПАМЯТЬ СЕРДЦА**

Киномарафон «Победный марш» стартовал в Свердловской области, он продлится с 1 апреля по 30 июня и охватит 50 площадок.

Зрителям представят лучшие отечественные художественные и документальные фильмы о Великой Отечественной войне. К участию присоединились практически все муниципальные кино-

театры, прием заявок от учреждений культуры продолжается. В Екатеринбурге показы организуют в Доме кино, Свердловском областном фильмофонде, киноконцертном театре «Космос» и городских библиотеках.

Ознакомиться с программой проекта и местами его проведения можно на сайте: filmfond.ru, раздел «Наши проекты».

Свердловский областной фильмофонд

ИНСУЛЬТ НЕ ПРИГОВОР**ПАМЯТКА ОТ НЕВРОЛОГА ФРМ ЦЕНТРА РЕАБИЛИТАЦИИ
И ВОССТАНОВЛЕНИЯ «МЕДРЕСУРС» НАТАЛЬИ АНАТОЛЬЕВНЫ МАХНЕВОЙ**

Наталья Анатольевна Махнева, врач-невролог

ко «большую» сторону. Симметричная нагрузка рефлекторно «тянет» за собой восстановление пораженной.

Осторожно – спастичность! Если рука сгибается и не разгибается, а нога «косит», нужно срочно обратиться к реабилитологу.

Этап 3. Поздний восстановительный (6–12 месяцев и до двух лет)

Учитесь использовать парализованную конечность.

Рекомендация: Ставьте зеркало между руками, смотрите на отражение здоровой руки (мозг думает, что двигается больная) – это признанный метод для возврата тонкой моторики.

Осторожно – депрессия и «наученная беспомощность»! «Я не могу» тормозит восстановление сильнее, чем повреждение мозга.

**ЧЕГО СТОИТ ОПАСАТЬСЯ
НА ПРОТЯЖЕНИИ РЕАБИЛИТАЦИИ**

1. Падений. Переломы (шейки бедра) сводят результат на нет.

2. Псевдореабилитации. Капельницы, БАДы и «расслабляющие массажи» без активных движений пациента не помогают создавать новые нейронные связи и не дают результата.

**КТО ДОЛЖЕН БЫТЬ
В КОМАНДЕ РЕАБИЛИТАЦИИ**

Врач ЛФК и специалист по кинезиотерапии – учат заново вставать, переносить вес тела. **Эрготерапевт** – специалист по повседневной жизни. Он покажет, как одной рукой одеться, открыть дверь, приготовить еду или пользоваться туалетом. Эрготерапия возвращает независимость там, где ЛФК бессилён. **Клинический психолог** – борется с депрессией, апатией и «синдромом безразличия» к парализованной стороне (анозогнозией). **Логопед (афазиолог)** – восстанавливает речь, понимание, чтение и письмо. **Терапевт** – контролирует состояние во избежание повторного инсульта.

Рекомендация: Если вам предлагают «курс массажа и физиотерапии» без

кинезиотерапевта или эрготерапевта – вы теряете время. Пассивные процедуры не научат руку слушаться.

ПРАВИЛО 30 МИНУТ

Разделите день на блоки. В каждом – микрозадача: сжать эспандер 5 раз, сделать 2 шага с контролем ноги, назвать 3 предмета вокруг. Затем отдых. Вкрапливайте движения в быт!

Например! Утро – чистка зубов больной рукой, затем ходьба у опоры; обед – назовите 5 блюд, потом физиопроцедуры (расслабление мышц), потом заполните дневник эмоций; вечером – повтор движений. Чередуйте движение, речь, быт, психоразгрузка.

Невролог лечит инсульт, но ваши ежедневные микродействия создают новую жизнь.

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

6+ **НАШ САЙТ: газетапенсионер.рф** **Пенсионер**
ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ №15 (1297)

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.

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

Адрес редакции и издателя: Россия, 620000, Екатеринбург, ул. Антона Валека, 15, оф. 602.
Телефон: 8 977-211-21-00. E-mail: ps@mediakrug.ru.
Сайт: газетапенсионер.рф
Газета распространяется по подписке, в газетных киосках, почтовых отделениях города и области. Цена – договорная. Газета отпечатана в АО «Прайм Принт Екатеринбург», Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18, корп. Н. Сдача номера в печать по графику – 16.00, фактически – 13.00, 07.04.2026 г. Дата производства 07.04.2026 г.

Выход в свет 08.04.2026 г. Тираж 6 400 экз. Заказ 4518.

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



Реклама. Лицензия Л041-01021-66/02/34055 от 17.04.2025 ООО «ПроЖизнь»-ИНН 6671317818. ОГРН 1246800056528