

ТВПРОГРАММА
с 27 апреля
по 3 мая

Пенсионер

ГАЗЕТА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ И ЖДУТ № 17 (1289)

22 АПРЕЛЯ

28 апреля – День
работников скорой
медицинской помощи
(официальный праздник).

НЕЙРОСЕТИ НА ВЫСТАВОЧНОМ СТЕНДЕ

ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ

Алла Баранова
Фото ДИП

Как рассмотреть сердце и сосуды, поставить диагноз на ранней стадии, что нового предлагают фармацевты, какие технологии помогут без скальпеля спасти пациента? Ответы на эти вопросы врачи со всей России искали на выставке-форуме «Здравоохранение Урала», которая проходила с 15 по 17 апреля в Екатеринбурге. Знакомые с детства витамины, шприцы и аппараты магнитотерапии на выставочных стендах соседствовали с удивительными устройствами, способными не только вылечить пациента, но и уточнить поставленный врачами диагноз.

По традиции в МВЦ «Екатеринбург-ЭКСПО» собрались самые известные и крупные производители медицинской техники, оборудования и лекарственных препаратов. Выставка, которая проходит на Урале в седьмой раз, стала уже настоящей витриной достижений российской медицины. На стендах свою продукцию представляли более 120 предприятий из 30 регионов РФ. За три дня в выставочных павильонах побывало более восьми тысяч человек.

В открытии выставки участвовали представители правительства и Законодательного собрания Свердловской области, гости из Алтайского края.

– Мы отмечаем, что появляются новые направления, где обсуждают здоровый образ жизни, – сказал, приветствуя собравшихся на церемонии открытия, первый заместитель главы региона – министр промышленности и науки Алексей Шмыков. – Екатеринбург – центр промышленных выставок, и сегодня мы видим достижения промышленности в здравоохранении, которые производят в сферах оборудования, новых технологий и фармации. Выставка знаковая и получила поддержку Минпромторга России, Минздрава России, Правительства Свердловской области и профильного министерства. Уверен, что участники и



посетители найдут здесь новые контакты, обменяются опытом и узнают о новых технологиях.

О важности внедрения передовых технологий говорил и заместитель губернатора – министр здравоохранения Свердловской области Татьяна Савинова. Она подчеркнула, что выставка – это важнейший инструмент для внедрения передовых решений в практику.

Жители Свердловской области уже оценили процесс внедрения цифровых технологий в здравоохранение. Они свободно записываются к врачу через портал Госуслуг, получают электронные талоны, больничные и рецепты. Процессу цифровизации здравоохранения была посвящена одна из первых на выставке экспертных сессий.

В общей сложности в деловую программу выставки вошло 40 мероприятий. Специалисты обсудили проблемы репродуктивной генетики, вопросы сестринской деятельности. Но большая часть конференций и симпозиумов была посвящена внедрению современных тех-

нологий и искусственного интеллекта.

Все звёзды уральской медицины собрались на пленарное заседание «Время жить активно: превентивная медицина и инновации долголетия».

В центре внимания участников была проблема восстановления и реабилитации пациентов после тяжёлых травм, операций или болезней. Эксперты изучали опыт коллег по применению магнитотерапии. Сама процедура проходит безболезненно, а вот результаты впечатляют. У пациентов после курса лечения такими приборами восстанавливаются ткани, начинают лучше работать мышцы, меньше становится боль в суставах. На рынке сегодня немало модификаций таких устройств. Применять их может каждый, и стоят они вполне доступно.

Искусственный интеллект сегодня всё увереннее входит в нашу жизнь. «Умные» системы применяются для диагностики: компьютер точнее человека может проанализировать все факторы и куда объективнее поставить диагноз.

Главная цель выставки – свести про-



изводителей и потребителей. В первый день в павильоне были главные врачи большинства крупных больниц, представители минздрава нашей области. Они оценили лучшие из представленных образцов, и, возможно, уже довольно скоро новейшее медицинское оборудование, уникальные препараты, поступят в наши больницы.

Строительство и ремонт

Выполняем все виды работ

- Замена кровли
- Дома, бани, веранды
- Крыши, сайдинг
- Подъем 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, Максим

Пенсионерам 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 ПЗ196.

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

КАК НАЙТИ РАБОТУ ПОСЛЕ ШЕСТИДЕСЯТИ?

ЯРМАРКА ВАКАНСИЙ

Елена Зинковская
Фото <https://vk.com/ecz66>

17 апреля в Свердловской области прошел региональный этап Всероссийской ярмарки трудоустройства «Работа России. Время возможностей».

Рекордно низкий уровень безработицы

Масштабное событие объединило 485 предприятий, которые предлагали более 10 тысяч вакансий на 57 площадках региона. Центральная площадка ярмарки открылась в образовательно-выставочном центре «ДЕПО» в Екатеринбурге. Здесь 120 работодателей приглашали к себе специалистов в самых разных отраслях – здравоохранении, энергетике и промышленности, строительстве, государственной службе.

остался без ответа. К концу дня Всероссийскую ярмарку трудоустройства в Свердловской области посетили 6500 человек.

Не забудьте про наш потенциал

Молодые посетители уходили вдохновленными. «Полезное мероприятие, очень много вакансий по разным направлениям, с разным уровнем зарплаты. Работодатели подробно всё рассказывают, мастер-классы интересные. Заполнила несколько анкет, оставила свои контакты. Надеюсь, найду своё место, – поделилась своим впечатлением выпускница колледжа Вероника. «Плюс данного мероприятия – в том, что здесь можно вживую поговорить с людьми, которые представляют свои компании. Несколько вакансий подобрал, буду интересоваться, надеюсь, меня что-то заинтересует и пойду работать», – добавил ее однокурсник Антон.



Участники могли лично пообщаться с работодателями, задать вопросы и сразу понять, подходит им вакансия или нет. Выбор большой, нужны повара, полицейские, водители, охранники, почтальоны, медсестры. Особенно много предложений было для рабочих – фрезеровщик, токарь, слесарь.

Сегодня в Свердловской области зафиксирован рекордно низкий уровень безработицы: на три вакансии приходится один соискатель. Такие данные приводит Департамент по труду Свердловской области. Очевидно, что при таком дефиците найти квалифицированных специалистов ещё труднее. Труднее всего с профессионалами в обрабатывающей промышленности, государственном управлении и сфере военной безопасности.

На время ярмарки специалисты Екатеринбургского центра занятости стали настоящими проводниками в мире карьеры, оказав консультации 367 соискателям. Составление резюме, профтестирование, профессиональное обучение, юридические консультации, временное трудоустройство, открытие собственного дела – ни один вопрос не

А вот у пришедших на ярмарку представителей «серебряного» возраста не все складывалось так просто. Многие из них хотели бы найти работу или подработку, но не все предложения их устраивали. Ирина Александровна после нескольких собеседований осталась расстроенной: «В основном мне предлагали работу уборщицей, мойщицей посуды, горничной, еще риэлтером. У меня высшее техническое образование, работала руководителем отдела в одном из НИИ. Но мой прежний опыт работы и стаж никому не интересны».

«Инженеры нужны?» – с таким вопросом седовласый мужчина останавливался почти у каждого стола, за которым сидели кадровые работники промышленных предприятий. «Владимир Иванович, – представлялся он, – много лет был ведущим специалистом». «Очень нужны, – откликнулся молодой человек. – Но мы в Нижнем Тагиле находимся. Поедете к нам?». В другом месте кадровики уточнили, что нужны инженеры-электрики, а вот механиков пока хватает. Как бы ни было трудно, Владимиру Ивановичу повезло, он нашел подходящий для себя вариант.

«А я решила поработать «заботницей», – рассказала Валентина Николаевна. – Уход за тяжелобольными людьми сейчас очень хорошо оплачивается. График работы можно оговорить отдельно, к тому же предварительно предлагают пройти бесплатную подготовку по этому профилю».

«Считаю, что лучше работать даже в 75 лет, чем смотреть весь день телевизор и стоять у плиты. Я понимаю, что билетеры в театрах и музеях, гардеробщицы, вахтеры, консьержи тоже когда-то занимали хорошие должности. Но все же, мне кажется, кадровым службам стоит активнее использовать потенциал и профессионализм нашего поколения», – добавляет Сергей Петрович.

Чтобы поиск удался

По данным исследования SuperJob, лишь 4 из 10 компаний готовы рассматривать пенсионеров наравне с более молодыми кандидатами. Чаще всего кандидатам пенсионного возраста открыты вакансии квалифицированных рабочих и сотрудников сферы сбыта, инженерно-технических рабочих (ИТР), водителей и бухгалтеров. Даются здесь и советы соискателям за... Вот они:

1. Настройтесь на успех. Ваш козырь – это профессионализм и многолетний опыт работы.

2. Место стоит искать там, где в первую очередь нужны ваши знания и опыт. Возраст – не помеха для ищущих новую работу бухгалтеров, медицинских работников, юристов и инженеров.

3. Не разменивайтесь на меньшее. Как правило, соискатели в зрелом возрасте, стремящиеся как можно скорее найти работу, существенно занижают свои ожидания, соглашаясь на маленькую зарплату и неприметную должность.

Не стесняйтесь отправлять резюме на руководящую должность, если у вас есть соответствующая квалификация..

4. Чтобы работодатель понял, насколько вы ценный сотрудник, следует уделить больше внимания составлению резюме. Укажите 1–2 последних места работы и распределите весь ваш богатый опыт по блокам (например, «Управленческая деятельность», «Преподавательская деятельность» и др.). Не забудьте указать курсы повышения квалификации, если вы их проходили в последние годы.

5. Не стесняйтесь, используйте свои контакты и связи. Обратитесь к бывшим коллегам, друзьям и знакомым, чтобы узнать о возможностях работы или получить совет

6. Обратите внимание на специальные программы федерального или регионального уровня, нацеленные на трудоустройство людей различного возраста, например, государственный проект «Содействие занятости». Там консолидируются «большие данные» по различным запросам работодателей и шансов на успех больше.

7. На собеседовании с рекрутером или потенциальным работодателем будьте тактичны, ни в коем случае не жалуйтесь на возраст и жизненные обстоятельства. Помните, что вас воспринимают так, как вы сами себя ощущаете. Отправляйтесь на собеседование с настроением победителя. Если же вы столкнулись с откровенной дискриминацией по возрасту, то можно постараться отстоять свою позицию. На вашей стороне Трудовой кодекс. В соответствии со статьей 64 ТК РФ необоснованный отказ в заключении трудового договора запрещен.

ДОНОР – ЗНАЧИТ ДАРЯЩИЙ

20 АПРЕЛЯ В РОССИИ ОТМЕЧАЕТСЯ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ДЕНЬ ДОНОРА

Елена Зинковская
Фото: Департамент информполитики

Душевная щедрость, ответственность, любовь к людям... вот лишь часть качеств, которые присущи донорам. Эти люди, не думая о вознаграждении и благодарности, делятся с нуждающимися собственной кровью. На их счету – тысячи спасённых жизней.

Благодаря им в 2025 году произведено более 90 тысяч донаций. В Свердловской области насчитывается более 36 000 почётных доноров. Это один из лучших показателей в стране.

Более 95 многопрофильных стационаров в Свердловской области, имеющих лицензию по профилю трансфузиологии, занимаются переливанием крови. В 2025 году на территории Свердловской области донорскую кровь получили порядка 38 000 реципиентов, было осуществлено более 100 000 трансфузий компонентов донорской крови.

Кто может стать донором

История Службы крови Свердловской области насчитывает более 95 лет четкой и слаженной работы. О ее особенностях на пресс-конференции в пресс-центре ТАСС рассказала и.о. главного врача ГАУЗ СО «Областная станция переливания крови», главный внештатный трансфузиолог по УрФО Елена Таскаева:

- Переливание крови, в медицине мы используем термин – трансфузия, – это введение в кровеносное русло пациента не просто цельной крови, а конкретных компонентов, которые необходимы реципиенту – эритроциты, тромбоциты либо плазма. Цельная кровь сейчас практически не используется.

Донором может стать любой гражданин России либо гражданин, проживающий на территории России на законных основаниях более года, старше 18 лет. Мы не рекомендуем осуществлять первую в жизни донацию в возрасте, превышающем 60 лет. А если человек начал свою донорскую карьеру в более молодом возрасте и у него нет противопоказаний для сдачи крови, верхней границы не существует.

Немного денег и хороший обед

В России для почётных доноров предусмотрены льготы:

- ежегодная денежная компенсация, которая регулярно индексируется. На 1 января 2026 года она составляет 19 497 рублей;
- внеочередное получение путёвки на санаторно-курортное лечение по месту работы или в рамках социальной защиты;
- первоочередной отпуск предоставляется не в соответствии с графиком, а в те сроки, когда почётному донору нужно получить отпуск.

После донации мы обязаны либо накормить донора обедом, либо предоставить ему денежную компенсацию,



В Свердловской области регулярно сдают кровь 34 550 человек

чтобы на эти деньги он мог полноценно пообедать. На данный момент эта компенсация составляет 5% от прожиточного минимума и на территории Свердловской области составляет 1 022 рубля. Кроме того, правительство Свердловской области внедрило дополнительные меры поддержки: за три донации в течение года предусмотрена компенсация в размере трёх тысяч рублей.

Крови хватит всем

В Свердловской области нет проблем с обеспечением медучреждений кровью и её компонентами. В нужных количествах жизненно важный материал получают даже на отдалённых территориях. Все медицинские организации прикреплены к одному из филиалов станции переливания крови, обеспечение компонентами крови происходит по заявкам.

На станции переливания крови знают, сколько человек приходит в центральную районную больницу, а сколько – в крупные многопрофильные центры. Исходя из этого и рассчитывают объёмы поставок.

На случай экстренных ситуаций в каждом из филиалов есть криобанки эритроцитов и тромбоцитов. При температуре минус 86° компоненты крови могут храниться годами.

Как стать донором костного мозга

Не менее важно и донорство костного мозга. С помощью доноров в Свердловской областной клинической больнице № 1 только в 2025 году было проведено 62 операции трансплантации костного мозга.

Требования, которые предъявляются к донорам костного мозга, по большей части пересекаются с требованиями, которые предъявляются для доноров крови: общее состояние здоровья, отсутствие онкологических,

инфекционных заболеваний. Но есть ещё важный фактор – это возраст с 18 до 45 лет. Возможно, верхняя возрастная граница будет снижена до 35 лет. Доноры костного мозга должны быть как можно моложе.

Чтобы вступить в регистр доноров костного мозга, достаточно прийти в Областную станцию переливания крови либо её филиалы, расположенные в Первоуральске, Каменске-Уральском, Нижнем Тагиле, Краснотурьинске. На сегодня в областном регистре до полу-миллиона человек – более 250 из них свердловчане. Но и этого количества недостаточно: пока что подходящего донора подбирают не более, чем для 40 процентов всех нуждающихся.

ТОЛЬКО ФАКТЫ:

- Донорство – от латинского *donare* – дарить, жертвовать
- Несмотря на бурный прогресс в медицине, искусственной крови так и не изобрели. Аналогов переливания крови не существует. Единственным доступным способом поддержания жизни и здоровья в экстренных ситуациях остается добровольное донорство.
- Каждый третий житель Земли хотя бы раз нуждался в переливании крови. В России ежегодно переливание крови делают 1,5 миллионам граждан.
- В организме взрослого человека в среднем 5,5 литра крови, за один раз у донора забирают лишь 350–450 мл (одна донация), эта доза способна спасти жизни двух-трех человек.
- Человеческая кровь за один день преодолевает путь более 19000 км.
- Объем крови, которую перекачивает сердце в минуту, может варьироваться в пределах от пяти до тридцати литров.
- Все мы прикладывали к уху морскую раковину, чтобы услышать шум моря. И все знают, что слышим мы шум движения собственной крови, резонирующий в завитках полости раковины.

ЕЩЕ РАЗ О ПРИВИВКАХ

С 24 по 30 апреля пройдет всемирная неделя иммунизации. Главный внештатный эпидемиолог Министерства здравоохранения Свердловской области Александр Харитонов рассказал, кто и от каких заболеваний может привиться бесплатно.

В Свердловской области бесплатно прививают:

- призывников (против пневмококковой инфекции, менингококковой инфекции, ветряной оспы и гриппа);
- беременных женщин во 2-м и 3-м триместре против гриппа, также проводится ревакцинация против коклюша;
- пожилых людей против пневмококковой инфекции;
- против клещевого энцефалита прививают детей с 15 месяцев (3 первых вакцинации) и пожилых людей, которые до этого не прививались (1-я и 2-я вакцинация).

Также из областного бюджета выделяются средства на вакцинацию в определенных населенных пунктах от гепатита А и дизентерии (особенно в паводковых районах).

«Обращаю внимание на изменение регламента реализации вакцины против клещевого энцефалита и некоторых других инфекций, согласно которому приобрести ее в аптеках нет возможности. Теперь вся процедура, от закупки вакцины до инъекции может проводиться только в медицинских организациях, имеющих соответствующие лицензии», – отметил Александр Харитонов.

Бесплатная вакцинация против клещевого энцефалита детей в возрасте 15 месяцев (первые две прививки и первая ревакцинация) стартует на следующей неделе. До конца текущей недели поступит первая партия вакцины для детей – 70 тысяч доз, – приобретенная за счет регионального бюджета.

Также продолжается оформление закупки бесплатной вакцины для взрослых, согласно которой смогут привиться против клещевого энцефалита свердловчане старше 60 лет. На сегодняшний день в государственных медучреждениях региона в наличии около 12 тысяч доз препарата для этой категории.

Эпидемиологи подчеркивают, что у жителей Свердловской области достаточно времени для проведения специфической профилактики против клещевого энцефалита. Прививки можно сделать в течение всего года, в том числе в летний период, но не позднее чем за две недели до выхода на природу.

Отметим, на сегодняшний день жители региона сделали около 110 тысяч прививок против клещевого энцефалита как в государственных, так и в коммерческих медицинских организациях. Общий охват жителей Свердловской области прививками по этому направлению находится на достаточно высоком уровне и составляет 89%.

Департамент информполитики



ЗАПУЩЕНЫ НОВЫЕ АВТОБУСНЫЕ МАРШРУТЫ

<https://ekb.tsargrad.tv/news/>

С 16 апреля в Свердловской области начали работу два новых межмуниципальных автобусных маршрута – № 172 и № 102. Они связывают Екатеринбург, город Берёзовский и зону Белоярского водохранилища, охватывая новые жилые районы, садоводческие товарищества, небольшие населённые пункты и рекреационные зоны.

Маршрут № 172 следует от района Каменные палатки в Екатеринбурге до автостанции в Берёзовском. По пути автобус делает остановки у рынка КОР, в посёлках Пески и Развилки, а также рядом с садовыми товариществами «Росинка» и НСТЭЦ. В границах Берёзовского он останавливается на улице Строителей, около Клиники мозга и Больничного городка. Ежедневно выполняется четыре рейса. В перспективе маршрут планируют продлить до микро-

района «Зори» после обустройства там остановочной площадки. Этот маршрут также обеспечивает связь Берёзовского с микрорайоном ЖБИ, где возможна пересадка на трамвай.

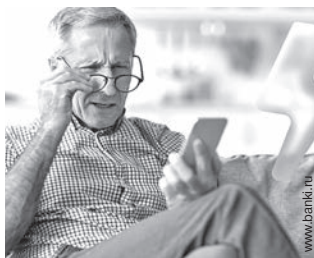
Маршрут № 102 соединяет Берёзовский с береговой линией Белоярского водохранилища. По расписанию автобус будет совершать два полных рейса в день и один сокращённый – до посёлка Сарапулка.

Необходимость этого маршрута долгое время обсуждалась жителями, поскольку действующие автобусные маршруты были перегружены, что создавало трудности для поездок. Новый маршрут призван разгрузить утренние рейсы. В случае высокого пассажиропотока количество транспорта на линии обещают увеличить. Открытие маршрута также создаёт удобный доступ к акватории Белоярского водохранилища для посещения баз отдыха и прогулок.

«Берёзовский – это динамичная часть екатеринбургской агломерации, образующая с Екатеринбургом единое целое, но сохраняющая самостоятельность для развития. Теперь можно на регулярной основе доехать до Белоярского водохранилища – места притяжения отдыха», – сказал заместитель начальника областного управления автодорог Данил Засыпкин.

Развитие транспортной инфраструктуры в регионе продолжается в рамках национального проекта «Инфраструктура для жизни».

МОШЕННИКИ НЕ ДРЕМЛЮТ



Мошенники под видом сотрудников управляющих компаний под предлогом якобы списания долгов за ЖКУ просят перейти по ссылке и ввести код из СМС, после чего получают доступ к банковским приложениям и личному кабинету на портале «Госуслуги». Об этом сообщил депутат Государственной думы Дмитрий Свищев (ЛДПР).

По его словам, участились случаи мошенничества, связанные с обещаниями «списать долги по государственной программе». «Аферисты рассылают сообщения и звонят от имени управляющих компаний, предлагая полностью списать долги через МФЦ или «вернуть переплату за отопление». Жертв просят перейти по ссылке, ввести код из СМС, после чего злоумышленники получают доступ к банковским приложениям и личным кабинетам на «Госуслугах», – рассказал он.

Свищев отметил, что никакой государственной программы по автоматическому списанию долгов не существует.

Риа Новости

ТЕПЕРЬ ОФИЦИАЛЬНО: В СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ СОКРАЩАЮТ ВРЕМЯ ПРОДАЖИ АЛКОГОЛЯ

С сентября 2026 года купить алкогольные напитки в торговых точках региона нельзя будет с 22:00 до 09:00. Сейчас розничная продажа такой продукции не допускается с 23:00 до 8:00. Это не коснется кафе, ресторанов и прочего общепита, чья площадь превышает 30 квадратных метров.

Также депутаты Законодательного собрания Свердловской области предусмотрели в законе запрет на реализацию спиртного в День защиты детей, День знаний и День трезвости.

Ввести дополнительные ограничения властей заставила тревожная статистика: по данным Росстата, если в декабре 2025-го Средний Урал среди российских регионов занимал 17-е место по потреблению алкоголя на душу населения, то по итогам прошедшего марта – уже 14-е место.

РИА Новости

«БИБЛИОНОЧЬ» ПО-УРАЛЬСКИ

<https://cve.pf/news/>

Более 50 тысяч жителей Свердловской области приняли участие во Всероссийской акции «Библионочь-2026», которая прошла 18 апреля на площадках 686 учреждений культуры региона. Для уральцев организовали свыше 2,1 тысячи мероприятий, в том числе почти 1,9 тысячи – для детей.

«Юбилейная „Библионочь“ показала, что библиотеки сегодня – это современные культурные центры, где сочетаются традиции и новые форматы. Мы видим высокий интерес со стороны детей и молодежи, активное участие семей и расширение партнерских проектов. Такие акции помогают привлекать новых читателей и формируют пространство живого диалога культур», – отметил министр культуры Свердловской области Илья Марков.

В акции приняли участие 50,6 тысячи человек, из которых 19,7 тысячи – дети до 14 лет, а 8,7 тысячи – молодежь. Особое внимание было уделено доступности: мероприятия присоединились почти 1,3 тысячи свердловчан с ограниченными возможностями здоровья. По итогам акции в библиотеки региона записались более 2,7 тысячи новых читателей.

Программа «Библионочи» охватила как онлайн, так и офлайн-форматы: было создано 130 цифровых площадок, собравших более 13 тысяч просмотров. Ключевые события развернулись в Екатеринбурге, где прошло 97 мероприятий

с участием более 6,6 тысячи человек. В Свердловской областной универсальной научной библиотеке имени В.Г. Белинского состоялись театральные постановки, лекции, выставки редких книг и тематические программы, посвященные уральскому року и культуре народов России.

Активно участвовали и муниципалитеты. В Ирбите провели 70 мероприятий, в Каменске-Уральском – 51.

В территориях региона «Библионочь» наполнилась разнообразными форматами и локальными инициативами. Так в Североуральске в Центральной городской библиотеке имени А.Н. Арцибашева для детей организовали программу «Лесные люди: ханты и манси», где школьники познакомились с культурой коренных народов Севера, их традициями и бытом, а также приняли участие в мастер-классе по созданию народной куклы.

В Алапаевске гости детской библиотеки стали участниками концерта «Народное единство», мастер-классов, интеллектуальных игр и тематических встреч.

Интерактивные форматы активно внедрялись и в других муниципалитетах. В Камышловской районной библиотеке прошла акция «Тайная книга», в рамках которой читатели выбирали произведения вслепую – по краткому описанию без указания автора и названия. В эксперименте приняли участие 24 человека, большинство подготовленных книг нашли своих читателей. Также для студентов организовали интеллектуальную квест-игру по литературе: задания были спрятаны в книгах, а участникам



предстояло пройти цепочку головоломок, чтобы найти финальный приз. Такие форматы позволили вовлечь молодежь и сделать знакомство с литературой более интерактивным.

В Сысертском городском округе к акции присоединилась 21 библиотека, где прошли фестивали цетцев, этнокультурные программы, мастер-классы и интеллектуальные игры. В городе Арамиле мероприятия объединили театральные выступления, поэтические чтения и национальные танцы, создав атмосферу межкультурного диалога.

Ранее губернатор Свердловской области Денис Паслер сообщил, что уже в мае Екатеринбург на правах библиотеч-

ной столицы страны примет Всероссийский библиотечный конгресс. Эксперты обсудят ключевые вопросы развития отрасли и передовые библиотечные практики. Тема конгресса – «Многообразие культур. Единые ценности. Единая страна» – продолжит идеи «Библионочи» и подчеркнет роль библиотек как центров культурного единения.

Напомним, Всероссийская акция «Библионочь» проходит в Свердловской области 15 лет и ежегодно объединяет тысячи жителей региона. В 2026 году она была посвящена Году единства народов России, объявленного президентом Владимиром Путиным, и 40-летию Свердловского рок-клуба.

ПЕРВЫЙ 1

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

МАТЧ ТВ 2

08.00 ЧЕМПИОНАТ МИРА-2026. ОБРАТНЫЙ
ОТСЧЕТ 12+
09.00 11.00, 14.55, 17.20 НОВОСТИ

Домашний

06.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ
16+
07.15 04.35 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.20 СМЕХ, ДРОЖЬ И ВИДЕО 16+
08.55 ХУФ «ЗОЛОТАЯ КРОВЬ» 12+

ТНВ

06.00 13.05 ПАНОРАМА 16+
08.00 22.20 КОНЦЕРТ 12+
08.30 19.35 ТЕПЛЕЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ

ОТР

06.00 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ 12+
07.15 ПЕСНЯ ОСТАЕТСЯ С ЧЕЛОВЕКОМ

РОССИЯ 1

05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00
ВЕСТИ

КУЛЬТУРА K

06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
10.15 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.45 ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ 16+

МИР

06.00 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ 16+
06.15 15.00 ОБО ВСЕ НАШЕ КИНО. ИСТОРИЯ

СПАС

06.00 08.00 УТРО НА СПАСЕ 0+
10.00 17.00 ЦЕРКОВЬ И МИР 0+
10.25 РУССКИЙ КОВЧЕГ 12+

ОТВ

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

ОТВ

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

НТВ

04.45, 08.25, 10.35 Т/С «ПЕС»
16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+

ЗВЕЗДА

07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ
16+

ЗВЕЗДА

07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ
16+

5 канал

06.05 09.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ
ПЯТЕРКА-5» 16+

5 канал

06.05 09.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ
ПЯТЕРКА-5» 16+

РЕН ТВ

05.00 18.00, 03.40 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ
ТИПОТЕЗЫ 16+

ВТОРНИК, 28 АПРЕЛЯ

ПЕРВЫЙ 1

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

МАТЧ ТВ 2

08.00 16.20 ЧМ-2026. ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ
12+
09.00 11.00, 14.55, 17.20 НОВОСТИ

Домашний

06.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ
16+
07.15 04.40 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
10.10 ДОКТОР И... 16+
08.40 ХУФ «ЗОЛОТАЯ КРОВЬ» 12+

ТНВ

06.00 13.05, 01.10 ПАНОРАМА 16+
08.00 17.00, 19.10, 22.15 КОНЦЕРТ 12+

ОТР

06.00 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 ОЧЕВИДИМ. ВЕРОЯТНО 12+
07.20 ХУФ «УНЕСЕННЫЕ ВЕТРОМ» 16+

РОССИЯ 1

05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00
ВЕСТИ

КУЛЬТУРА K

06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.15 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.45 18.45, 00.10 Т/С «НАСТОЯЩАЯ
ВОЙНА ПРЕСТОЛОВ» 16+

МИР

06.00 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ 16+

СПАС

06.00 08.00 УТРО НА СПАСЕ 0+
10.00 01.30 ДЖОРДЖИНИЛЛ 12+

ОТВ

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

ОТВ

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

НТВ

04.50, 08.25, 10.35 Т/С «ПЕС»
16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ
16+

ЗВЕЗДА

07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ
16+

ЗВЕЗДА

07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ
16+

5 канал

06.00 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5»
16+

5 канал

06.00 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5»
16+

РЕН ТВ

05.00 17.00, 02.25 ТАЙНЫ ЧАПМАН 16+

ПЕРВЫЙ 1

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

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.

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, 00.20 СЕГОДНЯ

МАТЧ ТВ 2

- 08.00, 16.20 ЧМ-2026. ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ 12+
09.00, 11.00, 14.55, 17.20 НОВОСТИ
09.05, 13.35, 17.25, 21.00, 02.05 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА K

- 06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.15 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.45, 18.45, 00.10 Т/С «НАСТОЯЩАЯ ВОЙНА ПРЕСТОЛОВ» 16+

Домашний

- 06.30, 05.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.25, 04.45 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.25, 02.50 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+

МИР

- 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 16+
06.15, 10.10, 18.30 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ. ДЕНЬГИ ВЕРИТЕ! 16+

ЗВЕЗДА

- 05.05 Т/С «ФРОНТ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРО 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

ТВ Центр

- 06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «ЗОЛОТАЯ КРОВЬ» 12+

СПАС

- 06.00, 08.00 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.15, 16.00, 04.10 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СВЯЩЕННИКА 12+

5 канал

- 06.20, 07.00, 07.45, 09.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕННАЯ ПЯТЕРКА-5» 16+

ТНВ

- 06.00, 13.05, 01.10 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00 Д/Ф «СОСННСКАЯ ЧАБАТА» 12+

ОТВ

- 06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55, 19.35 ПОГОДА НА ОТВ 6+

ОТВ

- 11.30 Д/Ф «НАСТОЯЩАЯ ИСТОРИЯ» 12+
12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+

ОТР

- 06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 ЧЕЛОВЕК И СУДЬБА 16+

ПЕН ТВ

- 05.00, 18.00, 01.30, 04.25 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+

ЧЕТВЕРГ, 30 АПРЕЛЯ

ПЕРВЫЙ 1

- 05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 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.

НТВ

- 04.55, 08.25, 10.35, 04.45 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, 16.20 ЧМ-2026. ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ 12+
09.00, 11.00, 14.55, 17.20 НОВОСТИ
09.05, 13.35, 17.25, 21.00, 02.05 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА K

- 06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.15 ЛЕГЕНДЫ КИНО 16+
07.45, 18.45 Т/С «НАСТОЯЩАЯ ВОЙНА ПРЕСТОЛОВ» 16+

Домашний

- 06.30, 05.35 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.25, 04.45 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

МИР

- 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 16+
06.15, 02.05 НАШЕ КИНО. ИСТОРИЯ БОЛЬШОЙ ЛЮБИ 16+

ЗВЕЗДА

- 05.05, 14.10, 17.10, 02.40 Т/С «КРАСНЫЙ ЯР» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРО 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

ТВ Центр

- 06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «ЗОЛОТАЯ КРОВЬ» 12+

СПАС

- 06.00, 08.00 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.15, 16.00, 04.10 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СВЯЩЕННИКА 12+

5 канал

- 06.15 Т/С «ВЕЛИКОЛЕННАЯ ПЯТЕРКА-5» 16+

ТНВ

- 06.00, 13.05, 01.10 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.15, 22.15 КОНЦЕРТ 12+

ОТВ

- 06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55, 19.35 ПОГОДА НА ОТВ 6+

ОТВ

- 11.00, 13.00, 18.00, 21.00, 23.15 ВСЕ ГОВОРИТ ОБ ЭТОМ 16+

ОТР

- 06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 ОМНЬ ЛИЧНОЕ 16+

ПЕН ТВ

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

«ПУСТЬ ДВОРНИКИ РАБОТАЮТ!»

ТАК ЗАЯВЛЯЮТ ТЕ, КТО ПРИВЫК К МУСОРУ НА УЛИЦАХ

НАБОЛЕЛО!

Василя Коробицына, г. Екатеринбург

Их можно назвать главным весенним огорчением. Снег тает, и обнажаются на газонах и обочинах дорог горки мусора, собачьи кучки, пустые пакеты всех цветов и размеров.

Контейнерные площадки стоят в двух шагах от подъездов, но не у всех достаёт совести дойти до них. Граждане выходят из подъезда и попутно пристраивают бытовые отходы в пакетах между стеной или перекладиной ограды. И урны вдоль тротуаров, предназначенные для мелкого мусора, забиты объёмными мешками с бытовыми отходами.

Порывы ветра кружат пёстрые обёртки, пикируют на прохожих куски полиэтилена. Вокруг торговых точек и под окнами жилых домов – россыпи окурков, пробок. Обидно слышать, что мой родной микрорайон Эльмаш – красивый, но замусоренный. Кто же виноват в этом?

Удобно обвинять во всём коммунальщиков. Но, как известно, чисто не там, где метут, а там, где берегут и уважают труд дворников.

Очевидно, что каждый должен соблюдать простые правила и думать о своём городе. Но в ответ на замечания я слышу: «Нам всё равно. Без разницы!», «Пусть дворники лучше работают!», «Мы привыкли уже, не замечаем»... Равнодушие – бич нашего времени. Пусть кто-то другой сделает, но не я.

Старшее поколение всегда принимало активное участие в субботниках по очистке территорий от мусора, озеленению улиц и парков. Общественно полезный труд был не в тягость, а в радость. И в наши дни волонтеры, в том числе и «серебряного» возраста, занимаются очисткой водоёмов и парков, участвуют в неделях чистоты. Но очень хочется, чтобы усилия коммунальных работников и их добровольных помощников жители ценили, поддерживая чистоту. Не будьте равнодушными!



НАДЕЖДА УФИМЦЕВА: «ВРАЧ ЛЕЧИТ ТЕЛО, А СОЦРАБОТНИК ПОМОГАЕТ ЖИТЬ!»

МИЛОСЕРДИЕ

Марина Блинова
Фото из архива Н. Уфимцевой
Инфографика: cf.ppt-online.org

Проблемы социальной помощи были в центре внимания участников форума «Социо», который прошёл в Екатеринбурге на прошлой неделе. Наши читатели часто рассказывают о соцработниках, которые помогают им справиться с бытовыми трудностями. Но кто и как готовит самих соцработников к этому непросто труду?

Работа с пожилыми людьми требует эмпатии и такта, уважения к возрасту и жизненному опыту, терпения к возрастным изменениям психики, понимания основ геронтологии – науки о старении, психологии и медицины.

О том, как научить специалистов социальной сферы не просто «обслуживать» пожилых людей, а обеспечивать им достойное качество жизни, рассказывает Надежда Уфимцева, начальник Управления дополнительного и непрерывного медицинского образования Уральского государственного медуниверситета, доцент, кандидат педагогических наук.

- Надежда Федоровна, социально-медицинская помощь – это стык сфер, каждая из которых важна для пожилых людей. Кто чаще приходит учиться к вам – медики или соцработники?

- Качественная помощь пожилому человеку невозможна без комплексного подхода. Врач лечит тело, а социальный работник помогает человеку с проблемами здоровья жить в обществе, решать бытовые и бюрократические вопросы. Соцработники создают тот фундамент,



Надежда Уфимцева

на котором держится качество жизни. Их роль охватывает медицинские, психологические, социальные и юридические аспекты. Социальный работник часто становится для пожилого человека «мостиком» к большой жизни: он помогает с бытом, доставляет продукты, но главное – он первым замечает ухудшение здоровья или психологического состояния подопечного. Так что наша задача – подготовка именно соцработников. Программы дополнительного образования позволяют им изучить основы геронтологии и фармакологии, принципы ухода за лежачими больными. Мало просто иметь доброе сердце, нужно понимать физиологию старения. В обучении мы делаем упор на практику: как правильно перемещать маломобильного человека, чтобы не навредить себе и ему, как распознать симптомы деменции, а не принять их за обычную вредность характера. Важный блок – профилактика эмоционального выгорания самих специалистов. Мы учим не просто «делать» за пожилым человеком, а мотивировать его сохранять активность, продлевая физическую и социальную самостоятельность.

- Спрос на эти услуги огромен, он превышает государственные возможности ...

- Да, родственники тяжелобольных людей физически и морально выдыхаются, ухаживая за близкими в режиме 24/7. Дети ищут для родителей профессиональных сиделок, обращаются

в дневные стационары и готовы за такую помощь платить. Получается, что государство обеспечивает бесплатный минимум для самых незащищенных, а рынок формирует потребительский спрос и качество жизни. Бурное развитие частных пансионатов и служб по подбору сиделок – доказательство того, что людям нужен достойный индивидуальный подход. Социально-медицинская деятельность – сфера, где государство задает правила и помогает самым бедным, а реальные потребности исходят от конкретных семей и состояния их близких.

- В чем особенность подготовки социальных работников?

- Важно не просто дать им знания о болезнях, а научить уходу за больным с учетом его состояния и личности. И особенно важно развить в таком специалисте бережное и сострадательное отношение к подопечному независимо от его социально-экономического статуса. Приятно отметить, что люди, которые приходят к нам учиться, уже имеют опыт и осознанно выбирают этот путь.

Средства массовой информации, особенно такие издания, как «Пенсионер», играют ключевую роль в наведении мостов между государством и человеком. Ваша газета – отличная площадка для такого диалога. Многие пожилые люди не знают о своих правах, о том, какие услуги они могут получить бесплатно, куда обратиться за помощью. Информирование населения о мерах соцподдержки – важнейшая задача. Чем больше люди будут знать о своих возможностях, тем меньше станут бояться старости, тем активнее смогут пользоваться помощью, которая им положена по закону.

Кому поможет государство

НОВЫЙ ЗАКОН О СОЦИАЛЬНОМ ОБСЛУЖИВАНИИ ГРАЖДАН

1. Около 35 млн граждан России вправе получать социальные услуги по новому закону. Среди них:

одиноким пенсионерам;



родители, опекуны, попечители детей, испытывающих трудности в социальной адаптации;



инвалиды и семьи, имеющие ребенка-инвалида, взрослого члена семьи – инвалида, нуждающегося в постоянном постороннем уходе;



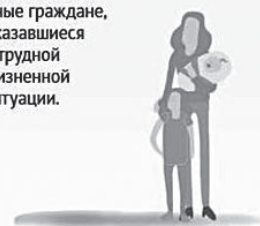
лица, оказавшиеся без работы и средств к существованию;



многодетные семьи;



иные граждане, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации.



Важно: при оказании социальных услуг действуют принципы добровольности (гражданин может отказаться от любого из видов услуг, сохраняя право на остальные); конфиденциальности; уважения достоинства личности.

БЮДЖЕТ ДАСТ ДЕНЕГ САДОВОДАМ

ПОТРАТИТЬ СУБСИДИИ МОЖНО БУДЕТ ТОЛЬКО ПО НАЗНАЧЕНИЮ

ГОРОД – ГОРОЖАНАМ

Римма Врубель

На нехватку денег в общей кассе садоводы жалуются постоянно. Но удивительное дело: каждый год из городского бюджета выделяются субсидии на поддержку СНТ. И несколько миллионов остаются невостребованными. Почему?

Скорее всего, сами председатели СНТ не знают о субсидиях или же не хотят тратить силы и время на получение бюджетных средств.

– Помощь садоводам, особенно пожилым – одна из наших приоритетных задач, – заявил на недавнем заседании коллегии администрации Екатеринбурга глава города Алексей Орлов.

Речь на заседании шла и о выделении новых субсидий СНТ. В 2026 году решено сделать такую помощь адресной и направить ее на ремонт электросетей и противопожарные мероприятия. Электросети в большинстве СНТ не ремонтировали десятилетиями, граждане жалуются на перебои со светом, ветхие линии электропередачи грозят пожарами. Большие проблемы и с обеспечением противопожарной безопасности. В некоторых коллективных садах даже нет водоемов на случай ЧП.

В 2025 году на поддержку СНТ из бюджета Екатеринбурга было выделено 13 миллионов рублей. Из них семь миллионов ушло на ремонт ЛЭП, три – на противопожарные мероприятия. Субсидии получили 44 товарищества. В этом году планируется оказать финансовую помощь не менее 30 СНТ. Каждое товарищество сможет получить не более 700 тысяч рублей, и только по одному из направлений.

Конкурсный отбор стартует в августе-сентябре, итоги будут подведены в конце года. Но основная работа в СНТ должна начаться уже сейчас. В начале мая в коллективных садах обычно проходят общие собрания, где и нужно принять решение о подаче обоснованной заявки на финансовую помощь.

Расходов на хозяйственную деятельность в каждом СНТ – хоть отбавляй, не надо решать их исключительно за счет повышения членских взносов, как это делается повсеместно. Давайте не будем отказываться от протягиваемой нам «бюджетной руки».



expert.rural.com

«НЕ ЗАВАЛИВАТЬ ГОРИЗОНТ!»

ПРИНЦИП ФОТОСЪЕМКИ СТАЛ ДЕВИЗОМ «СЕРЕБРЯНЫХ» ЖУРНАЛИСТОВ



Ирина Тюленева

ШКОЛА ЖУРНАЛИСТИКИ

Наталья Березнякова
Фото автора и Светланы Соловьевой

Завершился очередной семестр в школе журналистики газеты «Пенсионер». Этот проект действует в составе университета третьего возраста «Активные старшие», который уже несколько лет реализует объединение библиотек Екатеринбурга.

Наша школа существует четыре года. Есть новички, есть те, кто занимается несколько семестров подряд, потому что не на шутку увлекся газетным творчеством. А выпускница школы Ирина Зеленцова, опытный педагог и регент церковного хора, настолько впечатлилась учебой, что поступила на заочное отделение легендарного факультета журналистики Уральского федерального университета! И теперь активно сотрудничает и с «Пенсионером», и с пресс-службой Екатеринбургской епархии.

Опытom обучения журналистике тех, кто уже состоялся в собственной профессии, накопил богатый профессио-

нальный и жизненный опыт и может на газетной странице поделиться знаниями со сверстниками, заинтересовались коллеги из других регионов. Поэтому о нашей школе шла речь и на форуме в Москве, где редакция отраслевого журнала «Журналист» презентовала лучшие профессиональные практики страны. Была публикация об успехах школы «Пенсионера» и в самом журнале. Так что нам есть чем гордиться!

Но главное достижение – это постоянный интерес к учебе пожилых уральцев. Они осваивают газетные жанры и пишут заметки. Успешно пройдя «пробу пера», входят во вкус и создают репортажи, интервью и зарисовки.

А когда приходит собственный газетный опыт, им становится мало полученных знаний. Поэтому школа разработала еще несколько занятий, посвященных современным цифровым возможностям медиасферы. «Школьники» познакомились с тем, как искусственный интеллект может помочь в журналистском творчестве. Выяснили, чем газетная подача информации отличается от той, что есть в интернете. Разобрались с мемами – забавными иллюстрациями, которые привлекают внимание читателей в новостных лентах информагентств.

А на последнем в нынешнем семестре занятии они с удивлением узнали о возможностях собственных смартфонов: профессиональный фотограф Ирина Тюленева рассказывала о том, как правильно делать фото на личных гаджетах, чтобы не стыдно было и друзьям показать, и в газету снимок отправить.

– Я не впервые веду занятие в школе журналистики «Пенсионера» и каждый раз удивляюсь тому, насколько увлеченные люди здесь собрались, – говорит Ирина. – Они задают массу вопросов, им все интересно, они хотят досконально разобраться в теме. Спасибо газете за возможность делиться знаниями с теми, кто им действительно рад!

Эксперт каждому участнику встречи объяснила особенности его телефона, показала, как правильно пользоваться

фотокамерой гаджета. Но прозвучали и общие правила съемки, которые не зависят от модели смартфона. Одно из них – «не заваливать горизонт», то есть держать камеру ровно, чтобы пейзаж или портрет человека не оказался «набекрень». Это выражение так понравилось слушателям школы журналистики, что они предложили сделать его своеобразным девизом будущих занятий. «Не заваливать горизонт!» – то есть не останавливаться на достигнутом, не закидываться на опыте прошлых лет, а стремиться вперед – к горизонту новых знаний и навыков.

– Я веду странички в соцсетях, поэтому всегда стараюсь узнать о цифровых возможностях и своей личной техники, и разных компьютерных программ, чтобы идти в ногу со временем, – заметила выпускница нашей школы Светлана Соловьева.

– У меня – свой блог в Дзене, печатаюсь и в «Пенсионере», – поделилась впечатлением Любовь Федорова. – А сегодня открыла для себя тонкости качественной съемки, например, как правильно снять архитектурный памятник, если он «не влезит» в объектив. Ирина подсказала, с какого ракурса снимать, чтобы запечатлеть понравившееся здание.

... «Неужели все?» – огорченно спрашивали участники встречи в конце итогового занятия. Конечно, нет! Весенний семестр в школе журналистики завершен. Но осенью мы вновь начнем изучать тонкости непростого ремесла. Не зря бытует среди газетчиков шутка: «Журналистика – это диагноз!». Похоже, авторы «серебряного» возраста тоже подхватили эту творческую «хворь». Так что до встречи осенью, друзья! Следите за объявлениями в библиотеках Екатеринбургa и на страницах «Пенсионера».

А если кто-то захочет проконсультироваться у профессионального фотографа Ирины Тюленевой или пригласить ее запечатлеть семейное торжество, звоните по телефону: +7 965-537-47-77.



Завершился весенний семестр

ТРЕТЬИМ БУДЕШЬ!

СПОРТ

Владимир Васильев
Фото с сайта АСК «Космос»: матч «Космоса» и команды Московской области.

На минувшей неделе в Екатеринбурге завершился чемпионат России по хоккею среди глухих. Эти соревнования прошли в столице Урала впервые. Золото взяли новосибирцы, а екатеринбургский «Космос» занял 3-е место.

Тихий хоккей

Хоккей среди глухих (сурдхоккей) – один из шести вариантов адаптивного хоккея, разработанного для спортсменов с различными видами инвалидности. В данном случае – для людей с нарушениями слуха: не только слабослышащих, но и абсолютно глухих.

Главным отличием сурдхоккея от обычного является то, что вместо судейских свистков в нём используются визуальные сигналы, главным образом – световые: вспышки ламп, которые устанавливаются вдоль бортов. Поэтому в Северной Америке сурдхоккей часто называют тихим хоккеем.

Сурдхоккей появился в США в 70-х годах прошлого века. В России он стал развиваться на излёте 1980-х, но тогда это были отдельные эпизоды, когда команды создавались под конкретный турнир типа Сурдлимпийских игр.

Чемпионаты страны по тихому хоккею в СССР не проходили, а в России они проводятся с 2023 года. Турнир в Екатеринбурге – лишь четвёртый по счёту. Первые три состоялись в Нижнем Новгороде, Саратове и Самаре.

Чемпионат 2023 года выиграла команда Москвы, два следующих – Новосибирск. Сибиряки являются однозначно сильнейшей командой страны: в их составе играют 17 членов сурдлимпийской сборной России.

Это просто «Космос»

В Свердловской области сурдхоккей развивает адаптивный спортивный клуб (АСК) «Космос» из Екатеринбурга. Он был создан в 2008 году на базе знаменитого в России адаптивного клуба «Родник».

Для большинства игроков «Космоса»



хоккей – не основной вид деятельности. Например, нападающий Денис Нурдинов работает на заводе слесарем.

Команда занимается три раза в неделю по вечерам. Тренирует её уже 13 лет Рашат Галимуллин, который три года назад возглавил и сборную России. Из свердловских хоккеистов в состав главной команды страны входят двое – вратарь Юрий Ястребов и защитник Сергей Куников, который является капитаном.

Спецобращение от Александра Овечкина

В столице Урала собрались коллективы шести регионов России. Соревнования прошли на двух площадках спорткомплекса «Юность» – «Снежинке» и «Дацюк Арена».

Для Свердловской области большая честь впервые принимать главное национальное состязание для хоккеистов с нарушением слуха, – заявила на церемонии открытия турнира заместитель губернатора Свердловской области Татьяна Савинова. – Отмечу, что хоккей сегодня входит в число самых массовых видов спорта на Среднем Урале, на постоянной основе им занимаются свыше 31 тысячи человек.

В церемонии открытия также принял участие полпред Президента РФ в УрФО Артём Жога, глава Екатеринбурга Алексей Орлов, областной министр физической культуры и спорта Леонид Рапопорт, легенда мирового хоккея Павел Дацюк. Другой великий российский хоккеист – Александр Овечкин, высту-

пающий сейчас в Северной Америке, – записал специальное обращение к участникам соревнований.

«Переволновались»

На первом чемпионате России «Космос» занял четвертое место, на втором – третье, а на третьем – второе. Нынче команда планировала выступить как минимум не хуже, чем год назад, а в идеале – замахнуться на золото. Но – увы...

В первых четырёх матчах «Космос» одержал три разгромные победы – над Санкт-Петербургом (12:2), Самарской (6:1) и Тверской областями (11:2), но затем уступил главному фавориту – команде Новосибирской области (3:8). Сибиряки в итоге в третий раз подряд стали чемпионом страны, а свердловчане в решающем матче за серебро сошлись с москвичами и неожиданно проиграли – 0:1. Уралцы стали единственной командой, не сумевшей забить гостям из столицы ни одного гола. Хотя по ходу встречи владели инициативой, несколько раз попали в каркас ворот и не реализовали два выхода один на один. В итоге – шаг назад, бронзовые медали.

– Этим результатом недовольны, – заявил после игры председатель клуба «Космос» и один из игроков команды Данил Галимуллин. – Возможно, оказались психологически не готовы. Ребята впервые играли при такой аудитории: на игре с Москвой было 400 зрителей. Видимо, переволновались, поэтому не смогли забить в решающий момент. Будем работать дальше.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

ЯПОНИЯ УСТАНОВИЛА РЕКОРД ПО КОЛИЧЕСТВУ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ

Количество граждан Японии, преодолевших вековой возрастной барьер, сегодня достигает 92 139. Это абсолютный рекорд с 1970 года. Впечатляющая статистика подтверждена национальным Минздравом. День почитания пожилых в стране традиционно отмечают 19 сентября.

В течение 2023 года количество жителей, отпраздновавших столетний юбилей, возросло на 1428, при этом 88,5 процента приходится на женщин.

Почетное звание старейшей женщины принадлежит 116-летней Фуса Тацуми. Наиболее почетному мужчине удалось 111 раз прокатиться на этой планете вокруг Солнца. Его имя Гисабуро Сонобэ.

Примечательно, что рекорд по количеству долгожителей Страна восходящего солнца побивает в течение более чем полувека, однако показатель в 90 тысяч граждан был достигнут впервые.

Статистику количества долгожителей в стране начали вести в 1963 году. Тогда более сотни лет было лишь 163 гражданам.

ХОЧЕШЬ ЖИТЬ ДОЛГО – ЖЕНИСЬ ОДИН РАЗ

Фермер из Южно-Африканской (ЮАР) республики Таньяни Джозеф Радали из деревни Мараксве-Мбахела, провинция Лимпопо, 24 июня отпраздновал 110-летний юбилей. На праздник пришли все жители поселка, а также многочисленные родственники юбиляра.

Мужчина родился в 1913 году в деревне Ха-Ратомбо и успел пожить во многих деревнях Лимпопо, но в 1940-м обосновался в Мараксве-Мбахела. Секрет долголетия фермера оказался достаточно оригинальным. «Если хочешь долгой и счастливой жизни, женись только один раз. У меня восемь детей от одной женщины, и это подарило мне долголетие», – заявил Радали. Помимо этого, он уверен, что прожил так долго, потому что никогда не пил спиртного и много работал.

Африканец рассказал, что однажды пытался переехать в столицу ЮАР, но городская жизнь не пришлась ему по вкусу. «Я проработал несколько лет в Йоханнесбурге, но потом вернулся в Мараксве-Мбахела, чтобы заниматься сельским хозяйством. Я выращивал овощи, зерновые и табак. Тогда я купил ведро и тачку, и ими до сих пор пользуются мои дети и внуки», – поделился воспоминаниями юбиляра.

<https://www.gismeteo.ru/>

При покупке оправы
линзы всего за 2 рубля

Ясный взгляд на жизнь –
лучший подарок

- Проверка зрения при заказе - бесплатно
- Стоимость готовых очков от 1990 руб.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Адреса салонов оптики «Культура зрения» можно уточнить по телефону (звонок бесплатный) и на сайте:

8 (800) 444-08-50

культуразрения.рф

КУЛЬТУРА
ЗРЕНИЯ
ОПТИКА



* До 31 августа 2026 года действует предложение: линзы для очков Lensor 1.5 Star (от -6,00 до +6,00) можно заказать за символические 2 рубля при покупке очков. В обычное время стоимость пары таких линз составляет около 4 000 рублей.

УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
УРАЛЬСКАЯ ШКОЛА САДОВОДСТВА И ОГОРОДИНЧЕСТВА
Выставка-продажа
УРГАУ «МОЯ ЗЕМЛЯ»

Время работы: 10:00 - 16:00

«Достижения науки - садоводам Урала»
конференция

Вход свободный, с собой иметь паспорт

Семена, семенной картофель, удобрения

Посадочный материал, садовые и комнатные цветы

24-25 АПРЕЛЯ 2026 Г.

контакты: ул. Тургенева, 23, корпус 4, тел. (343) 350 97-56, 221-40-36



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.
Безопасно и без госпитализации!

ОПЫТНЫЕ ХИРУРГИ регулярно проходят стажировки в лучших зарубежных клиниках.

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

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.

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

Реклама. Медицина №1041-01021-66/00358956

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Все объявления – на сайте газетапенсионер.рф

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

- **Замки. Установка. Недорого. Не залезут! Гарантия.** т.8-950-65-81-391
- **РЕМОНТ ПОЛОВ. СКРИПЫ! ЛАМИНАТ.** Тел. 8-902-87-16-750.
- Сниму или куплю дом в селе, поселке, не далее 100 км от Екатеринбурга. Тел.: 8-912-624-65-10
- Куплю дом в деревне или зем. участок в саду/СНТ. Помогу с оформлением документов. Тел.: 8-992-331-19-67
- 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 2 стола, кух., раздвиж., цвет беж; стенку «Диво», 5 секций, цвет орех, неполиров.; кух. гар-

- нитур, 3 предмета, цвет голубой, серебряный. Недорого. Тел.: 8-982-602-72-20
- Продаю комнату в общежитии коридорного типа, Екатеринбург. Тел.: 8-904-387-01-47
- Вдовец из Н. Тагила приглашает в сад помощницу, 60 лет. Тел.: 8-922-028-40-49
- Продаю новые отрезки ткани, черный, серый, хаки; куклы коллекционные; новую посуду – чайник, чашки, бокалы, блюда; чайный и кофейный наборы подарочные; графин и 6 стаканов, новый набор; бижутерию; сумку женскую, цветную, летнюю. Тел.: 8-912-251-74-95
- Продам настольную 2-конф. электроплиту; электр. батарею с масляным радиатором; электродель, тумбочку; коврик, 80x140. Тел.: 8-904-547-01-34
- Продам дом с участком, 11 соток, в с. Покровское, Артемовский р-н. 100 км от Уктуса. Тел.: 8-953-608-80-38

С днём рождения!

90 ЛЕТ
Галина Петровна **КОРЯКОВА**, Первоуральск

85 ЛЕТ
Майя Михайловна **ПИМЕНОВА**, Талицкий район

65 ЛЕТ
Георгий Григорьевич **ЕВСЕЕВ**, Туринский район

АННОНС ДНЯ РОЖДЕНИЯ
Наталья Викторовна **ЗАВРАЖНОВА**, Екатеринбург
Галина Васильевна **ИСТОМИНА**, Екатеринбург
Асия Евгеньевна **КАСИМОВА**, Нижнесергинский район
Владимир Иванович **КОРЯКИН**, Лесной
Алевтина Александровна **МЕЗЕНИНА**, Шалинский район
Тамара Алексеевна **СЕРДЮК**, Новая Ляля
Людмила Александровна **УТУЗИКОВА**, Березовский
Таисия Ивановна **ЧУПРИЯНОВА**, Талицкий район

Анатолий Алексеевич ЯЗЫКОВ, Нижний Тагил

Поздравляем с 70-летием
Татьяну Николаевну **СЕРГЕЕВУ**, с 80-летием –
Веру Ивановну **МОСКАЛЕНКО**
Пусть в доме будет только радость, Уют, достаток и покой.
Друзья, родные будут рядом, Беда обходит стороной.
Совет ветеранов Академического района, Екатеринбург

Поздравляю с 65-летием
Ларису Ивановну **ОНУЧИНУ**, с днем рождения
Олега Леонидовича **ВАТАГИНА**, Михаила Александровича **ОВЧИННИКОВА**, Алексея Александровича **КАЙНОВА**, Александра Анатольевича **САМОЧЕРНОВА**, Сергея Константиновича **АХМАДЕЕВА**, Николая Валерьевича **МИЛЯЕВА**
В семье пусть любят, берегут, Доходы пусть всегда растут. И всем невзгодам вопреки В душе сияют огоньки!
Почетный ветеран УВД А.Н.Глушков, Березовский

КАК ПОЧИСТИТЬ ПОДОШВУ УТЮГА

Поверхность утюга важно очищать от нагара.

Сода. Смешайте 2 ч. ложки пищевой соды с небольшим количеством воды, чтобы получилась паста. Нанесите пасту на слегка нагретую подошву и потрите тканью.

Соль. Насыпьте немного соли на полотенце или лист фольги и поставьте на него нагретый до максимума утюг. После трения тряпкой грязь сходит довольно быстро.

Нельзя чистить подошву утюга металлическими губками и жесткими щетками, особенно если она имеет тефлоновое или керамическое покрытие.



«Мой дом»

tesauri-ital.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. Публикации не подлежат

Фамилия _____ Телефон _____

Адрес _____ Подпись _____

ПЕРВЫЙ 1

06.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ
06.10 Х/Ф «БЕЛЫЕ РОСЫ» 12+
08.00 Х/Ф «ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ» 0+

РОССИЯ 1

03.45 Х/Ф «ДНЕВНИК СВЕКРОВИ» 12+
10.10 СТО К ОДНОМУ 12+
10.10, 17.00, 20.00 ВЕСТИ
11.30, 02.10 БОЛЬШОЙ ПРАЗДНИЧНЫЙ КОНЦЕРТ «ПЕСНИ РУССКОГО МИРА» 12+

1

МАТЧ ТВ 2

08.00 ЧМ-2026. ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ 12+
08.55 ПРЫЖКИ В ВОДУ. КУБОК МИРА. СУПЕРФИНАЛ. ЖЕН. СИНХРОННЫЕ ПРЫЖКИ. 3 М. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
09.55, 11.30 НОВОСТИ
10.00, 16.05, 19.45, 03.05 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА K

06.30 МУЛЬФИЛЬМЫ 16+
08.00 Д/Ф «ПЕРМЬ. ОСОБНЯК Е. ЛЮБИМОВОЙ» 16+
08.30 СПЕКТАКЛЬ «ПРОСИСЬ И ПОЙ!» 16+

Домашний

06.30, 02.05 Х/Ф «МАЧЕХА» 16+
10.10 Х/Ф «ДИТЯ РАЗДОРА» 16+
19.00 Х/Ф «МОЛОДАЯ» 16+

МИР

05.00 Х/Ф «ВОЗВРАЩЕНИЕ МАКСИМА» 16+
06.30, 04.40 МУЛЬФИЛЬМЫ 12+
08.40, 10.10, 13.15 Т/С «КОРТИК» 16+

ЗВЕЗДА

06.00, 03.00 Х/Ф «ЦИРК» 12+
07.55, 09.15 НЕ ФАКТ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

ТВ Центр

06.30 Х/Ф «НАСТОЯЩИЙ ПАПА» 16+
10.05 Д/Ф «НАЗАД В СССР» 16+
10.55 СМЕШТЕ МЕНЯ МЕНЯ СЕБЯ 16+
11.50 Д/Ф «НЕВИДИМЫЙ ПЕДИНОК. КРИЙ НИКУЛИН И ОЛЕГ ПОПОВ» 16+

СПАС

05.00 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
05.10, 05.40, 06.10, 06.45, 07.15, 07.50, 08.20, 08.55, 09.30, 10.10 Д/Ф «В ПОИСКАХ СВЯТОГО ГОРОДА» 0+

5 канал

05.00, 05.55, 07.05, 08.20, 09.40 Т/С «ТЕНИ ИСЧЕЗАЮТ В ПОЛДЕНЬ» 12+
11.00 Х/Ф «СПОРТЛОТО-82» 12+
12.50 Х/Ф «МАКСИМ ПЕРЕПЕЛИЦА» 16+

ТНВ

06.00, 13.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 19.15, 22.20 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 18.20, 23.10, 04.20 ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ 16+

ОТВ

06.00, 20.00 БОЛЬШОЙ ПРАЗДНИЧНЫЙ КОНЦЕРТ «СЛЫШИШЬ, ВРЕМЯ ГУДИТ-БАМ!» 16+
07.55, 12.15, 13.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.00, 12.20 СОБЫТИЯ 16+

ОТР

06.00 Д/Ф «МАЛЫЕ ГОРОДА» 12+
06.15 Х/Ф «ЗЕМЛЯ ДРОЖИТ» 16+
09.00, 17.05 КАЛЕНДАРЬ 12+
09.25 Х/Ф «ИГРУШКА» 16+

РЕН ТВ

05.00, 04.35 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 НОВОСТИ 16+

СУББОТА, 2 МАЯ

ПЕРВЫЙ 1

05.10, 06.10 Х/Ф «БЕЛАЯ НОЧЬ, НЕЖНАЯ НОЧЬ...» 16+
06.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ
07.00 Х/Ф «ТАБОР УХОДИТ В НЕБО» 12+

РОССИЯ 1

04.30 Х/Ф «ПОД ОДНОЙ КРЫШЕЙ» 12+
08.00 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. СУББОТА
08.35 ПО СЕКРЕТУ ВСЕМ СВЕТУ 12+

НТВ

04.15 Х/Ф «ОТСТАВНИК. ЗАЩИТА ДЕДОВА» 16+
06.55, 08.20, 10.20 Х/Ф «ОТСТАВНИК. БЛИЖНИЙ БОЙ» 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00 СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ. КУБОК МИРА. ДУЭТЫ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
09.05 ПРЫЖКИ В ВОДУ. КУБОК МИРА. СУПЕРФИНАЛ. МУЖ. 3 М. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
09.55 НОВОСТИ
10.00, 19.00, 23.15, 02.00 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА K

06.30 М/Ф «КОНЕК-ГОРБУНОК» 16+
07.50 Х/Ф «ОНА ВАС ЛЮБИТ» 0+
09.15 М/Ф «ТРАМОЙТИ» 16+

Домашний

06.30, 04.55 Д/Ф «ПРЕДСКАЗАНИЯ. 2026» 16+
06.35 Т/С «ФИКТИВНЫЙ БРАК» 16+

МИР

06.45 Х/Ф «ЗОЛУШКА» 16+
08.15 МУЗ/Ф «ДАРТАНЬОН И ТРИ МУШКЕТЕРА» 16+

ЗВЕЗДА

06.00 Х/Ф «ЗОЛОТЫЕ РОГА» 6+
07.30 Х/Ф «ВЕЧЕРА НА ХУТОРЕ БЛИЗ ДИКАНЬКО» 6+

ТВ Центр

06.35 ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ 6+
07.00 Х/Ф «ПОЛОСАТЫЙ РЕЙС» 12+
08.55 «КООРДИНАТЫ СМЕХА»

СПАС

05.00 ЦЕРКОВЬ И МИР 0+
05.05 Д/Ф «ЗАВЕТ ЖИЗНИ ХРИСТА 6+
06.05 Д/Ф «СВЯТОЕ ВЕРЫ НЕУТАСИМЫЙ» 0+

5 канал

05.00, 05.40, 06.20, 06.55, 07.40, 08.35 Т/С «УСЛОВНЫЙ МЕНТ» 16+

ТНВ

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

ОТВ

05.00 Д/Ф «БЕРЕЗКА». КРАСОТА НА ЭКСПОРТ» 12+
06.00, 09.00, 18.00, 03.00 ТОК-ШОУ «ВСЕ ГОВОРИТ ОБ ЭТОМ» 16+

ОТР

06.00, 14.20 ПЕСНЯ ОСТАЕТСЯ С ЧЕЛОВЕКОМ 12+
06.10 Х/Ф «СОКРОВИЩА СЫЕРРА МАДРЕ» 16+

РЕН ТВ

05.00, 04.35 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 НОВОСТИ 16+

ТАМ БЫЛ ВЫКОВАН МЕЧ ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЫ

ВПЕЧАТЛЕНИЯ

Татьяна Яхина, г. Екатеринбург
Фото автора

Недавно я побывала на экскурсии в Магнитогорске. Труженики легендарной «Магнитки» – Магнитогорского металлургического комбината – внесли огромный вклад в победу над Германией.

Комбинат выпускал броневую сталь, заготовки для мин и снарядов. Трудовому подвигу магнитогорцев посвящен памятник-мемориал «Тыл – фронту», открытый в 1979 году. Зрелище грандиозное! Памятник расположен на 18-метровой возвышенности у берега реки Урал. Рабочий передает меч воину, направляя его на запад, в сторону фронта. А взгляд рабочего направлен на восток, в сторону комбината.

Монумент «Тыл – фронту» – заключительный элемент триптиха, который включает в себя знаменитые на весь мир скульптуры – «Родина-мать» в Волгограде и «Воин-освободитель» в Берлине. Смысл этого триптиха в том, что в Магнитке меч выковали, в Сталинграде советские воины показали его силу, а опустил меч советский солдат в столице Германии.

В мемориальном комплексе установлены плиты с именами погибших магнитогорцев, барельефы, увековечивающие Героев Советского Союза – уроженцев города. Рядом с Вечным огнем замурована капсула времени. Её вскроют в день 100-летия Магнитогорска. Впечатление от вида этого монумента незабываемое.

Сразу запоминается и символ города – памятник первой палатке. Он состоит из двух скульптур – «Первая палатка» и «Рука, держащая кусок железной руды».

Монумент напоминает о том, как жили первые строители города. На основании высечены стихи рабочего поэта Бориса Ручьева:

*Мы жили в палатке с зеленым оконцем,
Промытой дождями, просушенной солнцем,
Да жгли у дверей золотые костры
На рыжих камнях Магнитной горы...*



«Ностальгией щемящей звучат песни Родины»

УРАЛЬСКИЙ ХАРАКТЕР

Алексей Молчанов
Фото предоставлены участниками коллектива

...Эти поэтические строки принадлежат руководителю творческого коллектива «Офицерское трио», члену Союза российских писателей, полковнику внутренней службы в отставке, ветерану боевых действий, кавалеру двух государственных наград, поэту, композитору Юрию Куксину.

«Откуда такие шустрые?»

Юрий Алексеевич играет на духовых инструментах, гитаре, поет. Мультиинструменталисты и другие участники коллектива. Подполковник запаса, заслуженный работник культуры РСФСР Александр Шестаков – композитор, аранжировщик, владеет игрой на баяне и клавишных. Гвардии подполковник запаса Петр Малаховский – поэт, композитор, аранжировщик, поёт и играет на струнных инструментах. «Офицерское трио» – лауреат всесоюзных, всероссийских и международных конкурсов народного творчества и авторской песни.

Юрий Куксин и Петр Малаховский вместе поступили в 1980 году на духовое отделение Уральской государственной консерватории. После учебы Юрий служил в оркестре штаба военного округа.

А потом было пожарно-техническое училище, куда Петр, работавший в те дни руководителем оркестра, пригласил однокурсника порабатать начальником клуба. Затем в училище вернулся Александр Шестаков – тоже выпускник консерватории, баянист-виртуоз.

Первым шагом музыкантов стал Всероссийский конкурс народного творчества сотрудников органов внутренних дел. Офицеры откликнулись на поступившее из Москвы приглашение и подготовили программу в народном стиле. Юрий написал текст «Офицерской кадрили». С Петром придумали музыку. Александр ее аранжировал.

Все трое понимали: для победы они должны не просто спеть, а представить яркий номер. И они театрализовали «Пожарную шуточную»: вышли на сцену в покрашенных бронзовкой касках, надели пожарные пояса, с брандспойтами в руках. Они настолько отличались от остальных участников, что в первый же раз получили Гран-при.

В жюри был Иосиф Кобзон. Знаменитому артисту их выступление очень понравилось. Поинтересовался: «Ребята, откуда вы такие шустрые?».

«Из Свердловска!» – прозвучал ответ. Разговор шел за кулисами. Куксин открыл ящик с пожарным крапом и на брандспойте заиграл. Мэтр отечественной эстрады удивился: «Сколько лет живу, а такого не видел!».

И миротворцы, и певцы

Я спросил Юрия, как появилась в репертуаре «Офицерского трио» песня «Набат».

– Мы давали присягу Советскому Союзу, – ответил он. – И до сих пор рассматриваем территорию России и других республик как единый организм.

Участники «Офицерского трио» на себе познали, что значит быть миротворцами. В 1989 году им поступила команда: взять автоматы, бронжилеты и вылететь в Азербайджан. Они оказались между враждующими сторонами не как музыканты, а как военнослужащие. Потом были Чечня, Дагестан, Таджикистан, Киргизия...

В Крым в 2014 году во время подготовки к референдуму они прибыли как пропагандисты по приглашению Героя России, генерал-майора «Росгвардии» Романа Шадрина. «Офицерское трио» – коллектив мобильный. Выступали в заводских цехах, школах, администрациях, перед военнослужащими. После одного из их концертов местные жители сказали: «Скорее бы референдум, да в Россию!».

Однажды играли в огромном цехе авиационного завода. После полуторачасового концерта зрители сказали: «Хотим сами исполнить наши песни». И начали петь произведения Евгения Родыгина «Едут новоселы», «Уральскую рябинушку».



«На привале» (слева направо) Александр Шестаков, Юрий Куксин, Петр Малаховский

Весной 2015 года по направлению штаба Центрального военного округа они отправились в Сирию для поддержки боевого духа российских бойцов, выполняющих специальные операции. После концерта на авиабазе адмирал, который командовал базой Тартус на берегу Средиземного моря, пригласил их выступить и перед моряками. Дали концерт на вертолетной площадке большого противолодочного корабля «Вице-адмирал Кулаков». Звучали лирические, военные и морские песни.

После выступления адмирал предложил: «За эти песни просите, что хотите». Юрий ответил: «У нас есть традиция – где мы бываем, купаемся в море. Были во Владивостоке – купались в Тихом океане. В Архангельске – в Белом море. Черное море – само собой. А в Средиземном еще не довелось». Он согласился: «Не вопрос!». Музыканты нырнули, вода – градусов 12, не больше! А над головой у них летят в Россию клинья гуси, гогочут. Ребята им: «Передавайте привет Родине».

Потом были концерты в провинции Алеппо, один состоялся 8 Марта для медицинского отряда особого назначения, где весь коллектив – уралочки. Женщины были очень рады, что земляки приехали поздравить их с Международным женским днем.

Под впечатлением увиденного, пока летели домой, написали музыкальную миниатюру «Небо Родины». Под гул самолетных моторов Юрий сочинил текст: «Под курлыкание стай журавлей и пронизанных солнцем дождей – дух смородиновый, ждет обратно своих сыновей, ждет обратно своих дочерей небо Родины». Тут же написали музыку. В кабине пилотов Ил-76 состоялась премьера. Дома они выпустили диск и в следующую командировку в Сирию взяли с собой, чтобы дарить во время выступлений.

Жизнь как песня

Сегодня трио базируется в областном госпитале ветеранов войн в Екатеринбурге. Ветераны, с которыми музыканты выполняли боевые задачи, попадая в госпиталь, сразу приходят к Юрию. Кружка чая, тесное общение.

«Офицерское трио» выступало и на малой родине Юрия Куксина – в Лесном, в библиотеке имени Бажова.

– Патриотизм – это знание истории собственной страны, – отмечает Юрий. – Мы поем школьникам песни и о Великой Отечественной войне, и привезенные из «горячих точек». Для них это такое откровение. Они с огромными глазами потом подходят: «А мы и не знали!».

Сегодня в репертуаре ансамбля – более ста песен собственного сочинения. Девиз музыкантов: «С песней по жизни, чтобы жизнь – как песня». Ежегодно творческий коллектив дает до 100 концертов. «Офицерское трио» – преждем в строю.

УПАЛИ НА ДАЧЕ – ЧТО ДЕЛАТЬ?

ПАМЯТКА ДЛЯ САДОВОДОВ

Падения на даче случаются часто. В молодости бытовым падениям редко придают значение – встал и пошёл, не осталось даже ссадины. После 60 – нельзя торопиться. Рассказываем, как правильно оценить свое состояние и не навредить себе.

ШАГ 1. ЛЕЖАТЬ БЕЗ РЕЗКИХ ДВИЖЕНИЙ (ПЕРВЫЕ 1–2 МИНУТЫ).

Не нужно сразу пытаться встать. Глубоко подышите и прислушайтесь к своему телу. Что и как сильно болит? Ясная ли голова? Если чувствуете сильную боль в бедре, тазу, позвоночнике – не шевелитесь! Вызовите скорую (112) или попросите об этом окружающих.

ШАГ 2. САМООСМОТР ЛЁЖА

Если сильной боли нет, это еще не значит, что все обошлось. Нередко организм в первые минуты притупляет боль. Осторожно проверьте, можете ли вы пошевелить пальцами рук и ног? Сжать кисть в кулак? Приподнимите голову – нет ли тошноты, не двоится ли в глазах?

Ощупайте и оглядите себя: нет ли естественного положения конечности, «провала» в кости? Подобные симптомы также требуют срочного вызова бригады скорой помощи (112).

ШАГ 3. ВСТАВАТЬ – БЕЗ РЫВКА

Если тревожных симптомов нет, можно вставать. Чтобы правильно подняться, перевернитесь на живот, встаньте на четвереньки, обопритесь на устойчивый предмет или руку помощника и поднимитесь без рывка. Если в процессе вас настигла острая боль, особенно в бедре, тазу, позвоночнике, сильная головная боль, тошнота, рвота, замрите и не предпринимайте новых попыток подняться, вам нужно вызвать скорую (112).

ШАГ 4. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Если подняться удалось без серьезных обострений, спокойно оцените, легко ли вам дышать, ясная ли голова, какая часть тела беспокоит, ноет. К ушибленному месту, прикладывайте холод по схеме: не больше 10 минут холода, затем 10 минут отдыха. Если кожа стала пятнисто-белой или багровой, уберите компресс раньше. Лед не следует при-

жимать прямо к коже, заверните его в полотенце или другую ткань.

Ни в коем случае не грейте ушибленное место, не растирайте его мазями до осмотра врача, воздержитесь от приема обезболивающих средств в течение первого часа. Если через час боль не стихает, нужно не откладывая ехать в травмпункт.

Что понадобится в травмпункте? Не забудьте паспорт, ОМС, СНИЛС или попросите родных привезти вам документы в травмпункт. Подготовьте список лекарств, которые принимаете вообще или принимали в связи с падением – особое внимание кроворазжижающим средствам (например, аспирин, варфарин). Захватите заряженный мобильный телефон и бутылку воды.

ШАГ 5. НАБЛЮДЕНИЕ И КОНТРОЛЬ

Ближайшую ночь проведите рядом с близкими. Опасные симптомы могут появиться через несколько часов или на следующее утро. Резкая головная боль, сильная слабость, тошнота, сонливость, невнятная речь – важно вызвать скорую незамедлительно.

Вспомните момент падения. Головокружение, потемнение в глазах в качестве причины – это повод обратиться к терапевту для наблюдения за сердцем и сосудами. Если момент падения сложно вспомнить, есть провалы в памяти, также необходима консультация врача. Вспомнили, что ударились головой? Лучше тоже навестить терапевта.

ШАГ 6. ПРОФИЛАКТИКА

Лучше не падать вообще. Поэтому в начале сезона проверьте, чтобы на дорожках не было торчащих корней, шлангов и проводов; на крыльце постелите нескользящее покрытие; обувь подберите устойчивую, с рифленой подошвой; купите налобный фонарик, чтобы спокойно передвигаться по саду в сумерках. Старайтесь не работать на даче, если плохо себя чувствуете. Объективно оценивайте свои силы! Работы на высоте, например, обрезку веток, лучше поручить кому-то другому.

Носите с собой мобильный телефон, звоните друзьям и родным в течение дачного дня. А лучше берите на дачу детей и внуков, дружите с соседями, чтобы как можно реже быть в одиночестве.

ОСТЕОПОРОЗ: ПОЧЕМУ ПАДЕНИЕ НА ГРЯДКЕ МОЖЕТ СТАТЬ ОПАСНЫМ

Земельные участки у многих еще сырые, но на дачу уже тянет. Но огород таит не только радость первых всходов. После 60 лет достаточно случайно упасть или споткнуться о шланг, чтобы получить перелом. И дело часто не в высоте падения, а в том, что кости стали хрупкими. Это состояние называется остеопорозом.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С КОСТЯМИ?

Представьте молодую кость – это плотная губка. А при остеопорозе кость превращается в сухарь или трухлявый пенопласт. Микроструктура разрушается, кость теряет кальций и становится пористой. Самое неприятное: процесс идёт годами и никак не даёт себе знать. Болей при этом нет. Поэтому остеопороз называют «тихой эпидемией». Первый симптом – часто уже перелом.

КТО В ЗОНЕ РИСКА?

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

- Женщины после 50 лет (особенно после наступления менопаузы).
- Мужчины после 70 лет.
- Худощавые люди с низким весом.
- Курильщики, любители алкоголя или кофе.

- Люди, долго принимавшие гормональные препараты
- Все, кто после 40 лет получал перелом от небольшой травмы.
- Все, у кого близкие (родители) получили перелом шейки бедра.

КАК ЗАПОДОЗРИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ

- Вы стали ниже ростом на 3–4 сантиметра (заметили, что юбка или брюки вдруг стали длиннее?).
- Появилась сутулость – так называемый «вдовий горб».
- Спина болит без явной причины, особенно в пояснице и между лопатками.
- Перелом случился после падения с высоты собственного роста (поскользнулись, оступились) – это уже повод для тревоги.

Ни один из этих признаков не говорит об остеопорозе на сто процентов, но каждый из них – веский повод прийти к терапевту и сказать: «Направьте меня на обследование».

ДИАГНОСТИКА – 15 МИНУТ, БЕЗ БОЛИ

Метод называется денситометрия. Это специальный рентген, который измеряет плотность костей. Никаких уколов, разрезов, голодания. Процедура длится около четверти часа, облучение минимальное (меньше, чем при флюорографии). Направление даёт терапевт или ревматолог.

Сегодня денситометрия доступна свердловчанам во всех управленческих округах Среднего Урала. Её проводят в 15 медицинских учреждениях региона, в числе которых не только государственные больницы, но и частные клиники, которые участвуют в территориальной программе бесплатного оказания медицинской помощи уральцам. Среди них Уральский институт травматологии и ортопедии им. В.Д. Чаклина, Свердловская областная клиническая больница №1 и многие другие.

Остеопороз не болит, пока не случится перелом. Поэтому так важно проверить заранее. Денситометрия простая и быстрая. После 65 лет это должно быть в том же списке обязательных дел, что и флюорография.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОСТЕОПОРОЗА

Во-первых, следить за уровнем поступления кальция с рационом за счет молока и молочных продуктов. В норме кальций должен поступать на уровне 800–1000 мг в сутки. Но стоит обращать внимание на жирность продуктов, содержащих кальций, так как при повышении жирности снижается его биодоступность. Молоко и жидкие кисломолочные продукты содержат высоко усвояемую форму кальция. Творог и сыр содержат



ПРИЧИНЫ ОСТЕОПОРОЗА



большее количество кальция, но их высокая жирность значительно снижает поступление минерала в организм. Кроме того, источники кальция – питьевая вода, каши, хлеб.

Во-вторых, получать достаточно витамина D. Его много в жирной рыбе – скумбрии, сардинах, сельди, печени трески, в яичных желтках. А ещё неплохо принимать «солнечные ванны».

В-третьих, не забывайте об умеренной физической нагрузке. Особенно полезны нагрузки с весом собственного тела: ходьба, подъём по лестнице, приседания у стула, подъёмы на носки. Именно такие упражнения заставляют кости работать и укрепляться. А вот плавание и велосипед, хотя и хороши для сердца, для костей почти бесполезны – нет осевой нагрузки. Если есть возможность, от-

давайте предпочтение упражнениям на свежем воздухе. Тогда вы одновременно будете и получать нагрузку, и снабжать организм витамином D.

В-четвёртых, не игнорируйте правила безопасности и проходите профилактические осмотры раз в год.

А ЕСЛИ ОСТЕОПОРОЗ УЖЕ НАШЛИ?

Остеопороз – не приговор и не повод поставить на дачном хобби крест. Современные лекарства, которые назначаются врачом, реально снижают риск перелома. Главное – не запустить болезнь и выполнять назначения.

Дачный сезон только начинается. Пусть он приносит урожай, а не переломы. Берегите кости, и они прослужат вам долго.

СПАСАЕМ РОСТОЧКИ ТОМАТОВ

СОВЕТЫ БЫВАЛОГО САДОВОДА

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

«Рассаду помидоров не пикирую, размещаю семена сразу в торфяных стаканчиках. Грунт купила в магазине. Посеяла всё 20 марта, но рассада растёт очень медленно, листочки стали скручиваться. Поливаю через день, удобряла золой, но сдвигов не видно. Как помочь росточкам томатов?» – с таким вопросом обратилась Галина Ивановна Артамонова из Екатеринбурга.

Помощь рассаде нужна, и безотлагательно. Нежелательно использовать покупной грунт в чистом виде: он перенасыщен минералами. Переизбыток добавок вреден для молодых растений со слабой корневой системой. Лучше смешивать грунт из магазина в равных пропорциях с землей из своего сада.

Не все производители почвогрунта добросовестно его обеззараживают. Поэтому покупной грунт перед использованием надо обработать: прожарить в духовке 30 минут при температуре 180-200 градусов или пролить марганцовкой.

Не существует твердого правила для полива рассады – именно через день, как это делает читательница. Полив осуществляется по мере необходимости.

И от золы пока пользы не будет, слабая корневая система молодых растений не способна переработать ее. Ослабленным корням под силу подкормка только в жидком виде.

Чтобы сейчас спасти рассаду, в безбиостимуляторов не обойтись. В магазинный выбор большой: «Корневин», «Гумат на-

трия», «Эпин-Экстра», «Циркон», «Силк» и другие. Средства очень действенные, но использовать их надо строго по инструкции. Для большей эффективности следует вносить их в землю, предварительно политую обычной водой. И как бы ни хотелось быстрее помочь чахнувшей рассаде, вносить биостимуляторы каждый день нельзя, растения должны усвоить то, что уже получили.

А сейчас – совет для тех, кто выращивает помидорную рассаду методом пикировки. Когда мы переносим растения в отдельные емкости, всегда уплотняем землю вокруг стебля. Порой после полива она уплотняется так, что затрудняет поступление кислорода к корням. Чтобы убрать корку, периодически надо протыкать землю палочкой или вилкой.

Возможно, что ослабили рассаду нашей подлисицы вредители, в необработанной земле могли остаться личинки белокрылки или тли. Белокрылка обнаруживает себя появлением липкого налета на листьях, а тля питается соком растений, отчего листочки скручиваются, бледнеют и желтеют.

Убить вредителей можно с помощью фунгицидов, марганцовки или бордоской жидкости. Эти препараты тоже продаются в специализированных магазинах.



И ВНЕЗАПНО ИСКРА ПРОБЕЖАЛА

ДОСАДНАЯ ПОМЕХА

«Идеи вашего дома» (www.ivd.ru)

Мы постоянно сталкиваемся с проявлениями статического электричества: «непослушные» волосы, одежда, щелкающая при прикосновении. Как убрать статическое электричество с волос, одежды и других предметов?

Со школы мы знаем, что электрический ток – это направленное движение электронов. Но они могут и накапливаться на каком-то участке поверхности. В этом месте образуется избыток отрицательного заряда. Полностью избавиться от статики невозможно, но можно контролировать факторы, которые ее усиливают.

Заземление. Предмет, имеющий постоянный контакт с поверхностью земли, не накапливает заряд. Чтобы быть «заземленным», достаточно носить обувь на токопроводящей подошве – из кожи, полимеров или резины со специальными добавками. Дома можно ходить босиком.

Увлажнение кожи. Сухость кожи способствует накоплению статического заряда на теле, ее желательно увлажнять с помощью косметических средств.

Минимум синтетики. Лучше носить одежду из натуральных волокон.

Уход за волосами. Расческу из пластика надо заменить деревянной. У массажных расчесок вместо металлических «гвоздиков» должны быть деревянные или натуральная щетина. Головные уборы тоже лучше покупать из натуральных материалов. Чтобы уменьшить статику, перед надеванием головного убора можно капнуть на расческу пару капель



эфирного масла и расчесать волосы по всей длине.

Антистатическая обработка. Любым антистатиком, который продается в магазине, нужно тщательно обработать с обеих сторон не только одежду, но и плед, одеяло и другие изделия домашнего текстиля. Если антистатика под рукой нет, можно взять влажную салфетку и потереть ею вещь с изнанки. Или обмокнуть руку в воду и провести ею по изделию. Можно приготовить раствор с антистатическими свойствами самостоятельно: добавить колпачок кондиционера для белья в 1 литр воды, вылить жидкость в пульверизатор и обработать ею текстиль.

Чтобы не допустить формирования статического заряда, стоит полоскать выстиранные вещи с кондиционером. Если кондиционера нет, можно использовать столовый уксус или пищевую соду.

Булавка или скрепка. Достаточно прикрепить с изнанки на шов любой вещи булавку, скрепку, чтобы избавиться от электризации.

СЕКРЕТЫ «АЛЛИГАТОРОВОЙ ГРУШИ»

ВКУСНО ПОЕДИМ!

lenta.ru, russianfood.com

В России плод в ребристой зеленой коже уже не экзотика. Не сладкий, не кислый, нежный и маслянистый авокадо полюбили многие.

Его намазывают на бутерброды вместо масла, добавляют в салаты. И далеко не все знают, что у «аллигаторовой груши» множество полезных свойств.

Пришедший в Россию только в начале 1990-х фрукт ацтеки выращивали ещё в третьем тысячелетии до нашей эры.

Сегодня учёные доказали, что авокадо – настоящая сокровищница полезных веществ. В плодах «аллигаторовой груши», как ещё называют этот необычный

плод, кальций, железо, магний, фосфор, калий, натрий, цинк, медь, марганец, селен, фтор; витамины А, группы В, С, Е, D, К... Регулярное употребление авокадо в два раза снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, помогает поддерживать зрительную способность глаз, снижает риск развития катаракты.

Питательные вещества авокадо успокаивают чувствительную поверхность желудка и 12-перстной кишки, помогая заживлять язвы.

Люди с сахарным диабетом без опасения могут есть авокадо, который содержит очень мало сахара. Но нельзя забывать, что «лесное масло» очень калорийно и злоупотреблять им не стоит.

Вкуснее всего спелые, мягкие плоды, в которых косточка легко отделяется от мякоти. Неплох авокадо и в салатах. Давайте попробуем сделать быстрый и сытный салат «Как сыр в масле».

Состав: авокадо – 1 шт., огурец – 1 шт., сыр твёрдый – 100 г, майонез – 1-2 ст. ложки, сок лимона – 1 ч. ложка, соль – по вкусу.

Приготовление: авокадо очистите от кожуры и нарежьте небольшими кусочками. Превратите в кубики такого же размера твёрдый сыр и свежий огурец.

Соедините ингредиенты в салатнике. Добавьте майонез, соль, лимонный сок. Перемешайте.



КАК ЛЕГКО И БЫСТРО ПОСАДИТЬ МОРКОВКУ

АГРОТЕХНОЛОГИИ

www.botanichka.ru

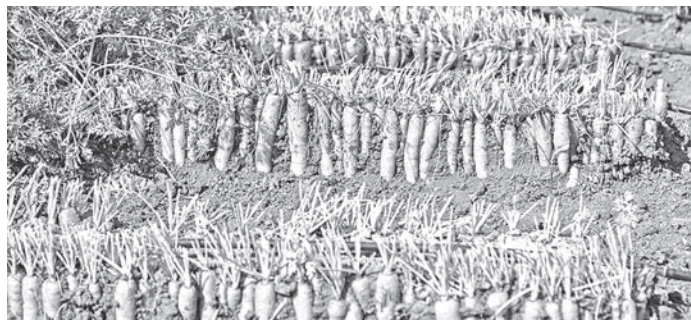
Посадка семян в бороздки – одно из самых трудных дел для любого садовода. Мелкие семена моркови, салата, петрушки, укропа бросить в землю равномерно, на приличном расстоянии друг от друга не получается. В результате густые всходы приходится прореживать.

Без этого трудоёмкого процесса нельзя: морковь вырастет мелкой, укроп и петрушка – жесткими и невкусными. Непросто высадить аккуратно даже капусту, редис или редьку, семена

у которых покрупнее.

Что делать? Ускорить процесс и сделать его более точным поможет ручная сеялка. Несложное устройство, в комплект которого входят основной корпус и два штока для семян разного размера и цвета: зелёный – для мелких семян и красный – для семян до 3,5 мм. Купить такое устройство можно в специализированных магазинах и на маркетплейсах.

Для начала работы необходимо установить в корпус нужный шток и засыпать семена. Каждое нажатие – одно семечко в лунку или борозде. Ручная сеялка точно дозирует посевной материал, ускоряет посев, помогает сэкономить семена.



СПОЕМТЕ, ДРУЗЬЯ

«Поговори со мною, мама»

Чудесную песню из репертуара Валентины Толкуновой предлагает вспомнить Анастасия Карповна Панкратова из Нижнего Тагила.

Слова Виктора Гина, музыка Владимира Мигули

Давно ли песни ты мне пела,
Над колыбелью наклонясь?
Но время птицей пролетело,
И в детство нить оборвалась.

Припев:
Поговори со мною, мама,
О чём-нибудь поговори,
До звёздной полночи до самой
Мне снова детство подари.

Довольна я своей судьбою,
Того, что пройдено, не жаль.
Но как мне хочется порою
Вернуть безоблачную даль.

Минуты сказочные эти
Навек оставлю в сердце я.
Дороже всех наград на свете
Мне песня тихая твоя.

«ВОДА РОССИИ» ЖДЕТ ВОЛОНТЕРОВ

ЭКОЛОГИЯ

В Свердловской области стартовала Всероссийская акция по уборке водоемов «Вода России».

«В 2025 году в рамках «Воды России» на территории региона провели более 80 мероприятий по очистке берегов. В этом году муниципалитетами заявлено уже свыше 200 акций. Количество участников выросло до 10 тысяч человек. Вместе мы уберем более 300 километров берегов», – рассказывает областной министр

природных ресурсов и экологии Денис Мамонтов.

В Екатеринбурге волонтеры убирают берег озера Шарташ. В природно-минералогическом заказнике «Режевской» жители Режевского района очищают берег Большого Липовского карьера.

В Туринском районе стартовала очистка пляжной зоны урочища Веселинка, в Староуткинске приводят в порядок берег реки Чусовой, в Михайловском поселении – прибрежную зону водохранилища.

Департамент информполитики



ПОЧЕМУ ПОДЕШЕВЕЛИ МАКАРОНЫ С СЫРОМ

ЛИЧНЫЙ БЮДЖЕТ

В Свердловской области в марте 2026 года немного замедлилась годовая инфляция. По данным ЦБ РФ, она составила 6,8% после 6,9% в феврале.

Подешевели макароны, горох, фасоль, некоторые крупы и большинство молочных продуктов.

«Объемы производства сырого молока в регионе растут, цены на него снижаются. Это позволяет производителям молочной продукции экономить на сырье. Также из-за расширения производства уже четвертый месяц снижаются цены на сыры», – отмечает Елизавета Кениг, экономист Уральского ГУ Банка России.

Дешевеет и бытовая техника, поскольку спрос на электротовары для дома остается низким. Производителям и продавцам приходится снижать цены, чтобы стимулировать продажи.

Продолжают дорожать бытовые, медицинские, гостиничные, ветеринарные услуги, поскольку спрос на них остается устойчиво высоким.

Уральское ГУ Банка России

ПОЛУЧИТЕ, РАСПИШИТЕСЬ...

СОЦФОНД ИНФОРМИРУЕТ

Пенсионные накопления сегодня получают все граждане, достигшие пенсионного возраста. Есть категории граждан, которые имеют право получить всю скопленную сумму сразу. Это люди с небольшой суммой накоплений либо не имеющие нужного стажа и пенсионных коэффициентов.

В 2025 году отделение Социального фонда России по Свердловской области назначило единовременные выплаты почти для 13 тысяч клиентов, средний

размер составил 19,5 тыс. рублей.

В отличие от страховой пенсии, которая назначается только в виде ежемесячной выплаты, пенсионные накопления могут быть выданы разово. Женщины получают средства с 55 лет, мужчины – с 60 лет. При наличии права досрочного выхода на пенсию обратиться за накоплениями можно раньше этого возраста, но должны быть соблюдены важные условия: гражданин обязан скопить 30 пенсионных коэффициентов и иметь трудовой стаж не менее 15 лет. Получение накоплений – услуга заявительная.

Самый удобный способ – подать заявление на портале «Гос-услуги». Если накопления формирует негосударственный пенсионный фонд, подавать заявление на такую выплату следует в такой фонд. Перечисление единовременной выплаты осуществляется в течение двух месяцев после того, как вынесено решение о назначении средств.

На пенсионные накопления распространяются правила правопреемства. В случае смерти человека его средства передают правопреемникам в законном порядке.



pensiya.vsb.ru

Отделение СФР по Свердловской области

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ



lifehacker.ru

Даже несложные задачи позволяют сохранить здравомыслие, являются профилактикой деменции и повышают качество жизни. Попробуйте выполнить такие упражнения.

Ассоциации. Выберите любой предмет или изображение и спросите себя: какие ассоциации возникают с объектом и почему? Это поможет стимулировать мышление и развить навыки вербального общения.

Аналоги и антиподы. Для выполнения задания вам потребуется скачать и распечатать картинки из интернета или приобрести готовую игру в магазине. Основная идея заключается в том, чтобы объединить карточки в пары. Например, аналогичными

являются соль, сахар, мука – это продукты. Желательно подбирать темы разной сложности в зависимости от умственного состояния. Можно использовать принцип противоположностей: белый – черный, приваживать – отталкивать.

Рисование. Необходимо изобразить вещь, стараясь не смотреть на нее. Начните с таких простых объектов, как карандаш, ластик, хлеб или ваза. В этом процессе активируется мелкая моторика, что делает задание еще более полезным.

Выполняя эти простые упражнения, вы вскоре отметите, что можете лучше концентрировать внимание, вновь почувствуете уверенность в себе.

НАШ САЙТ: газетapенсионер.pф
Пенсионер №17 (1289)
 ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: П3196
 Подписаться можно в почтовых отделениях области с любого месяца
 Платеж через ПАО СБЕРБАНК – **ИНН 6659037532**

Адрес редакции и издателя: Россия, 620000, Екатеринбург, ул. Антона Валека, 15, оф. 602.
 Телефон: 8 977-211-21-00. E-mail: ps@mediakrug.ru.
 Сайт: газетapенсионер.pф
 Газета распространяется по подписке, в газетных киосках, почтовых отделениях города и области. Цена – договорная. Газета отпечатана в АО «ПринтПринт Екатеринбург», Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18, корп. Н. Сдана номера в печать по графику – 16.00, фактически – 13.00, 21.04.2026 г. Дата производства 21.04.2026 г.
 Выход в свет 22.04.2026 г. Тираж 6 400 экз. Заказ 4520.

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



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.