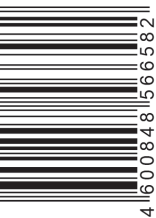
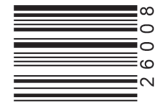


ТВПРОГРАММА
со 23 февраля
по 1 марта

Пенсионер

ГАЗЕТА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ И ЖДУТ

№ 8 (1290)

18 ФЕВРАЛЯ 2026 г.

Дежурный
по номеру

Какие документы вы предпочитаете – бумажные или электронные? В чем их удобство для вас?

Ваши звонки принимаются
с 19 по 24 февраля.
Звоните
с 10 до 16 часов.

8-922-102-78-94

Марина Георгиевна
Блинова

ЗАЩИТА ОТЕЧЕСТВА – НАШ СВЯТОЙ ДОЛГ

ДОРОГИЕ НАШИ ЧИТАТЕЛИ!

Примите самые сердечные поздравления с Днем защитника Отечества!

23 февраля – не просто дата в календаре. Это – символ мужества, чести и беззаветной преданности Родине. В этот день мы с особым трепетом обращаем свой взор к вам – людям, которые ковали Победу в годы Великой Отечественной войны, поднимали страну из руин в лихую годину, а также к тем, кто сегодня, рискуя жизнью, продолжает великое дело, отстаивая безопасность и суверенитет России.

Наша страна была, есть и будет сильна только благодаря единству поколений. Ваш вклад, уважаемые ветераны, в ее процветание поистине бесценен. Вы – наша легенда. Ваши подвиг, стойкость и вера в Победу – неотъемлемая часть нашей исторической памяти и национальной гордости. Вы научили многие поколения россиян любить Родину не на словах, а на деле.

Ветераны боевых действий и те, кто сегодня стоит на страже рубежей! Вы – достойные преемники славы отцов и дедов. Ваши доблесть, профессионализм и готовность к самопожертвованию – это гарантия безопасности и мирного будущего для наших детей и внуков.

Вместе вчерашние солдаты и нынешние бойцы создают надежный щит России. Одни – мудростью и примером, другие – отвагой и силой. И в этом единстве – наша главная сила.

От всей души желаем вам, дорогие наши защитни-



ки, крепкого здоровья на долгие годы, мира в доме, достатка и благополучия. Пусть каждый из вас будет окружен теплом и заботой близких. Мы гордимся

вами. Мы преклоняемся перед вами. Мы верим в вас. С Днем защитника Отечества!

Коллектив редакции «Пенсионера»

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

ДОРОГИЕ УРАЛЬЦЫ!

Сердечно поздравляю вас с Днем защитника Отечества!

Урал всегда был надежной опорой Отечества. В каждой семье – свои герои: солдаты Великой Отечественной войны, воины-интернационалисты, участники специальной военной операции, миллионы отважных, мужественных и самоотверженных людей на страже нашей земли, наших интересов, нашего будущего. В основе их ратных подвигов лежат беззаветная любовь к Родине, несокрушимая сила духа, готовность противостоять трудностям, до конца идти за страну.

Сегодня вместе с бойцами специальной военной операции мы едины в стремлении беречь Россию, обеспечивать благополучие и безопасность нашего народа. Мыслями и делами мы с героями: тысячи уральцев собирают гуманитарную помощь, плетут маскировочные сети, вяжут теплые вещи на фронт.

Благодарю каждого, кто сражается за Родину, кто обеспечивает мирную жизнь и кому мы обязаны будущим. Низкий поклон нашим ветеранам, чей пример жизненного и военного подвига навсегда останется в памяти поколений.

От всей души желаю всем защитникам Отечества крепкого здоровья, благополучия, тепла, любви и поддержки семей! С праздником!

Денис Паслер,
губернатор Свердловской области

УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ!

От имени депутатов Законодательного собрания поздравляю вас с Днём защитника Отечества!

В этот день мы выражаем глубокую признательность всем, кто служил в рядах Вооружённых сил, кто сегодня стоит на боевом посту – защищает Родину и создаёт оборонный щит России.

Мы с гордостью храним воинские традиции российской армии, чтим память героев, совершивших ратные и трудовые подвиги во славу Отечества. Доблесть и самоотверженность наших отцов и дедов вдохновляют нынешних защитников Родины, являются нравственным ориентиром для всех россиян.

Сегодня наши земляки, которые участвуют в специальной военной операции, с честью выполняют воинский долг, отстаивая независимость России. Ключевой задачей для региональных органов власти, для всех уральцев стала поддержка участников спецоперации и их семей, жителей освобождённых территорий. Десятки тысяч тонн гуманитарных грузов отправили на Донбасс жители Свердловской области. Значительный вклад в укрепление обороноспособности России вносят предприятия Среднего Урала: наш регион на протяжении веков был и остаётся мощной оборонной базой страны.

Дорогие защитники Отечества! Желаю вам крепкого здоровья, счастья, благополучия, успехов в труде и службе на благо Отчизны!

Людмила Бабушкина,
председатель Законодательного собрания
Свердловской области

ИНДЕКСАЦИЯ ЕДВ ФЕДЕРАЛЬНЫМ ЛЬГОТНИКАМ

С 1 февраля 2026 года региональное отделение СФР проиндексировало ежемесячную денежную выплату свердловским федеральным льготникам, в том числе – ежемесячную денежную выплату – ЕДВ.

Размер повышения определен постановлением Правительства РФ и составил 5,6%. В Свердловской области ежемесячная денежная выплата была увеличена у 363 945 федеральных льготников.

ЕДВ получают граждане с инвалидностью, ветераны боевых действий, участники Великой Отечественной войны, Герои России, Герои Труда, женщины, удостоенные звания «Мать-героиня», граждане, награжденные знаком «Жителю блокадного Ленинграда», бывшие несовершеннолетние узники концлагерей, граждане, пострадавшие вследствие радиационных аварий.

Была проиндексирована и стоимость набора социальных услуг. Он включает бесплатное обеспечение лекарствами, путевками на санаторно-курортное лечение, оплату проезда на пригородных электричках и междугородном транспорте к месту лечения и обратно. С 1 февраля 2026 года его стоимость составляет 1825,25 рубля в месяц, в том числе: лекарственные препараты, медицинские изделия и лечебное питание – 1405,85 рубля; санаторно-курортное лечение – 217,48 рубля; проезд на пригородном железнодорожном транспорте, а также на междугородном транспорте к месту лечения и обратно – 201,92 рубля.

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

Пресс-служба отделения СФР
по Свердловской области

«ГОРЖУСЬ СЫНОМ!»

ЗАЩИТНИКИ ОТЕЧЕСТВА

Павел Гудков, г. Новоуральск
На фото: А.В. Ненашев, отец героя

*Не страшно голову сложить,
Ведь если враг смертельно ранит,
Погибну я – Русь будет жить,
Погибнет Русь – меня не станет!*
Стихи Михаила Вахтина

Александр Васильевич Ненашев рассказывает о сыне, Александре-младшем, со слезами на глазах. «Плачу и грущу, плачу, но горжусь», – говорит отец. Александр Ненашев, позывной «Чужой», погиб в жестоких боях на СВО в октябре 2023 года. Позвонил родителям за неделю до этого и в конце короткого разговора сказал: «Мама и отец, я очень благодарен вам за то, что вы меня правильно воспитали».

В сердце пожилого уральца острой занозой сидит рвущая на части боль за родного человека, за свою кровинушку, но спасает понимание великого солдатского подвига, совершенного сыном во имя Отечества.

Приезжают в гости сослуживцы Александра, низко кланяются в ноги его родителям, благодарят за воспитание великого человека. Старшина Ненашев был командиром штурмовой группы, всегда шел впереди и поддерживал товарищей. Сослуживцы Александра, меченные огнем и железом, говорили: «Чужой» – не чужой для нас, для Родины.

Мы ценили нашего командира. Это был умелый, мудрый и хладнокровный воин. Он умудрялся шутить, даже когда кругом все грохотало и горело, и хотелось спрятаться от этого ада. Он бесстрашно шел навстречу опасности, когда другие ждали команды. Его холодный расчет, отвага и бесстрашие позволяли нам выполнять боевую задачу с минимальными потерями. В кровавом противостоянии с хитрым, опытным и подлым противником старшина Ненашев сохранял самообладание и выдержку». Заслуженными наградами отмечена его боевая работа – медалями Суворова и «За боевые заслуги» и орденом Мужества.

Отец показывает детские фотографии сына. Со снимков смотрит улыбающийся рыжеволосый мальчишка с озорными глазами. Его отец Александр Васильевич – до сих пор активный спортсмен и труженик – и сына воспитал крепкого и сильного. Любимыми занятиями Саньки были спорт, книги, походы, горы. Он трепетно относился к окружающей природе, к животному и растительному миру. Особенная радость – топтать по родным просторам с рюкзаком за плечами, уметь разводить костер при любой погоде, ночевка в палатке. Это все – неповторимо...

Ненашев-младший по примеру своих родителей не ждал подарков от судьбы, а готовил себя к активной жизни. После окончания средней школы он поступил в техникум. Срочную службу рядовой Ненашев проходил на Краснознаменном Балтфлоте, в подразделении морского спецназа – боевых пловцов.



После увольнения в запас Александр поступил в горный институт в Екатеринбурге. Во время учебы студент Ненашев побывал в командировке в африканском государстве Гвинея-Биссау. После окончания вуза геолог Ненашев трудился на далекой Чукотке, в Хабаровском крае, Магаданской области, на Северном Урале. Везде он работал с интересом, по принципу «Не превращайте свою жизнь в жалобную книгу, благодарите Бога за все сладкое и горькое».

Когда набатом прогремели грозные сигналы специальной военной операции,

Саша Ненашев отправился в военкомат и добровольцем ушел в зону боев в декабре 2022 года...

Человек жив до тех пор, пока его помнят. Александр Александрович Ненашев навсегда поселился в нашей памяти. Он показал нам пример героического выполнения своего сыновнего, солдатского и человеческого долга!

Я – русский! Здесь моя земля,
Мои леса, озера, реки,
Мои луга, мои поля,
И здесь душа моя навеки!

РАЗГОВОРЫ НА ЗЛОБУ ДНЯ

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Римма Врубель

Читатели в разговорах с корреспондентами поднимают темы, актуальные не только лично для них, но и для многих уральцев.

ОТ СУММЫ ЗА ОТОПЛЕНИЕ СРАЗУ СТАЛО ЖАРКО

Таких, как 82-летняя **Лилия Михайловна Мартынова** из Первоуральска, называют человеком активной жизненной позиции. В 1944-м они с мамой и сестренкой приехали из блокадного Ленинграда к бабушке с дедушкой в Туринск, позже оказались в Первоуральске. «Неужели придется пережить еще один Ленинград?» – эмоционально спросила она.

Возмущение читательницы вызвало резкое повышение платы за отопление в начале 2026 года. Работой управляющей компании «Дом Плюс» жители города и раньше были недовольны. Аварию 2023 года, когда в их доме в двух местах прорвало трубу, и у нее по квартире плавал ковер, она помнит до сих пор.

– Я уже 12 лет выписываю «Пенсионер», люди идут ко мне со всеми жалобами, чтобы я обратилась в газету, – призналась Лилия Михайловна. – Сейчас все пенсионеры возмущены резким повышением платы за отопление. К примеру, мне за отопление 57 квадратных метров жилья выставили счет больше 6 тысяч рублей – подняли сразу почти на 3 тысячи. А еще ведь есть плата за газ, электроэнергию, вывоз мусора, домофон...

Такая ситуация с отоплением нынче – не только в Первоуральске. **Нина Николаевна Замараева** из Екатеринбурга сравнила квитанции за январь 2025-го и январь 2026-го, и оказалось, что плата за отопление ее 2-комнатной квартиры возросла на 1200 рублей. **Левонид Михайлович Кунгурцев**, проживающий в поселке

Большой Исток Сысертского района, с возмущением рассказал: в декабре 2025 года за отопление 2-комнатной квартиры он заплатил 3693 рубля, а в квитанции за январь 2026-го выставлена сумма уже в 4430 рублей. При этом в квартире было так холодно, что приходилось включать электронагревательные приборы.

Ситуация, конечно, известна руководству области. Губернатор Д.В. Паслер недавно признал, что отопительная система в регионе очень изношена, повсеместно надо менять трубы. Но почему принято решение менять их за счет собственников жилья? От слов коммунальщики перешли к действиям, в итоге в январе так резко поднялась оплата за тепло. Это сколько же раз нам еще будут повышать плату за отопление, чтобы набрать необходимые миллиарды, чтобы поменять все трубы в области?

ОПЯТЬ ПРО ПОЧТУ

Одной из самых злободневных тем в беседах с читателями остается почтовая связь: «Не могу купить «Пенсионер»; «Опять не доставили газету» ...

Да, ситуация с доставкой газет и журналов по подписке и реализацией печатной продукции в розницу – хуже некуда. Преданные друзья нашего издания ищут любую возможность приобрести любимую газету. Муза Николаевна Русакова, проживающая в Белоярском районе, к примеру, каждую неделю ездила из Косулино в поселок Кольцово за свежим номером «Пенсионера», без которого она жить не может. Недавно снова приехала, а киоск, в котором всегда покупала газету, закрыт и, по слухам, навсегда.

С нетерпением ждет каждого выпуска «Пенсионера» и **Рудольф Николаевич Эделев** из Екатеринбурга. В Кировском районе, где он проживает, поблизости нет ни одного киоска «Роспечати». Вот и ездит по городу человек весьма преклонного возраста в поисках любимой газеты.

Проблемами «Почты России» занимаются все: депутаты Госдумы, федеральные и региональные власти. То планируется строительство новых киосков для розничной продажи печатных изданий, то достигнута договоренность с крупными торговыми сетями о выделении мест в залах магазинов для продажи печатной продукции. Только в магазинах по-прежнему «газетной» активности не наблюдается.

КУДА ДЕЛИСЬ АВТОБУСЫ?

Надежда Анатольевна Полуяхтова из Екатеринбурга озабочена тем, что у жителей микрорайона «Компрессорный» возникло много транспортных проблем. Поселок растет быстрыми темпами, появилось много новых домов, а мест в детских садах и школах не хватает. Люди вынуждены возить детей в дошкольные учреждения и школы в другие районы города. Но в Компрессорный ходит только один автобус, 64-го маршрута, в который по утрам невозможно попасть. А ведь еще не так давно туда ходили и автобус, и маршрутки. Почему, убрав с линии маршрутки, не прибавили автобусов?

Но Надежда Анатольевна не только жалуется, но и действует. Вместе с такими же инициативными, неравнодушными людьми они добились, чтобы по утрам добавили еще один рейс 64-го маршрута.

Сталкиваясь с транспортной проблемой, жители области порой не знают, к кому обращаться в таком случае. Считаю своим долгом дать небольшую подсказку.

Первым делом надо обратиться в местную администрацию. Если ее работники не хотят позаботиться об удобствах жителей, стоит подключить к решению проблемы депутатов – районной, городской думы, а также областного Законодательного собрания. Наверняка в их предвыборных программах главными пунктами были обещания заботиться о выполнении наказов и обращений избирателей. А впереди – новые выборы...

ВРЕДОНОСНАЯ ПРОГРАММА: КАК РАСПОЗНАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ОБМАНУЛИ МОШЕННИКИ

ВО ВСЕОРУЖИИ!

Время простых кнопочных сотовых телефонов уходит. Все чаще в руках пенсионеров можно увидеть современные смартфоны. Но вот грамотно пользоваться ими пока умеют не все пожилые владельцы. И уж тем более не каждый распознает, пользу приносит установленная в гаджете программа, или является инструментом в руках злоумышленников.

Заместитель начальника отдела Управления по борьбе с противоправным использованием информационно-коммуникационных технологий ГУ МВД России по Свердловской области, майор полиции И.В. Пазуха рассказывает, как можно обезопасить себя от вредоносных программ, чтобы не оказаться жертвой мошенников.

- В настоящее время на территории Свердловской области сохраняется тенденция совершения преступлений в сфере информационных технологий, — отмечает Иван Владимирович. — Одним из актуальных способов совершения подобных преступлений является хищение денежных средств со счетов граждан путем использования вредоносных компьютерных программ.

- А что вообще такое – вредоносные программы? Что они могут, какова цель их использования?

- Такие программы, как правило, проникают в мобильное устройство после того, как его владелец перейдет по подозрительным ссылкам или загрузит на смартфон новое приложение из непроверенных источников. Вредоносные программы активно ищут и перехватывают смс-сообщения и push-уведомления, особенно те, которые содержат коды подтверждения операций – к примеру, перевода денег или входа в личный аккаунт; затем рассылают сообщения от лица владельца смартфона. А чтобы их не определили, они скрывают следы своего присутствия.

Цель таких программ – получить полный контроль над банковским счетом

для прямого хищения денег или над аккаунтом владельца смартфона на маркетплейсе – площадке для онлайн-торговли, чтобы от его имени и за счет его средств совершать дорогие покупки в пользу мошенника.

- Но каким образом на смартфон владельца попадают подозрительные ссылки, по которым он может необдуманно перейти? Ведь сам хозяин гаджета специально их не ищет в интернете?

- Доставка и заражение вредоносных программ, имеющих формат «apk», на устройства потерпевших чаще всего осуществляется методом социальной инженерии. Используются следующие сценарии:

- Рассылка в мессенджерах текстовых сообщений со ссылкой или непосредственно файлов о социально-значимых событиях: «Привет, это ты на фото/видео?», также слова «видео/фото» в разных вариациях используются в названии файлов; «Это ты на камерах?»; «Посмотри, ты – в списке должников»;

«Документы на подпись» и тому подобные.

- Поиск дополнительного заработка в виде контроля работы курьеров, отслеживание заказов на маркетплейсах: приложение будет называться по наименованию организации, куда якобы устраивается гражданин.

- Распространение вредоносной программы под видом звонка от имени сотрудников операторов сотовой связи, якобы с предложением получения скидки, улучшения качества связи, продления действующего договора на услуги связи.

- Загрузка «полезных» приложений из недостоверных источников: «Анти-радар», «Фоторедактор», «ДПС-посты» и прочих.

Часть подобных программ распространяется даже в тематических чатах, посвященных теме специальной военной операции: «СписокСВО», «Госсписки-СВО», «Списки военнопленных» – варианты разные.



Главное правило: от кого бы вам ни пришло сообщение с неизвестным файлом, ни в коем случае не следует его открывать или переходить по ссылке!

- Как же выявить признаки того, что мобильное устройство «заражено» вредоносной программой?

- Для обнаружения вредоносного программного обеспечения следует отсортировать мобильные приложения на своём устройстве по частоте использования и оценить их активность в потреблении трафика. Если сам владелец по какой-то причине затрудняется это сделать, к примеру, он – пожилой человек и не знает, где именно в его смартфоне отражаются такие данные, он может попросить близких родственников – детей, внуков – проверить трафик. Если у какого-то неизвестного мобильного приложения наблюдается слишком большая активность, с высокой долей вероятности эта программа является вредоносной.

И, конечно, не следует игнорировать оповещения автоматизированных защитных систем, которые предупреждают, что сообщение может быть вредным в плане безопасности.

Также пользователям стоит проверить, какие именно мобильные приложения располагают доступом к списку контактов и геолокационной информации.

Если подобные разрешения не нужны для нормального функционирования приложения, то, вполне вероятно, они применяются в противоправных целях.

- Что нужно сделать владельцу смартфона, если он обнаружил вредоносную программу?

- Прежде всего, перевести телефон в авиа-режим, а если не получается, то вынуть из устройства сим-карту, затем удалить обнаруженный вредный файл. Если удалить файл не представляется возможным, необходимо обратиться к специалисту или произвести сброс сотового телефона до заводских настроек.

Если речь идет о возможном хищении средств с банковских счетов, то нужно обязательно обратиться в банковские учреждения, где у потерпевшего имеются счета, для блокировки счетов. В случае, когда речь идет о несанкционированных покупках на маркетплейсах, необходимо обратиться в администрацию площадок онлайн-торговли, чтобы уведомить ее о ситуации и прекращения дальнейшей компрометации покупателя.

Редакция благодарит за помощь в подготовке профилактического материала Валерия Горелых, руководителя пресс-службы ГУ МВД по Свердловской области

ПОЛИЦИЯ УСТАНОВЛИВАЕТ ПОТЕРПЕВШИХ ОТ ДЕЙСТВИЙ ГАДАЛКИ

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

Сотрудники Следственного управления УМВД России по Екатеринбургу расследуют уголовное дело в отношении жительницы Красноуральска. Гражданке вменяется преступление, предусмотренное п. «а» ч.3 ст. 158 УК РФ «Кража с незаконным проникновением в жилое помещение (квартира) в крупном размере».

По данным следствия, в декабре 2025 года подозреваемая, находясь в Екатеринбурге, познакомилась на улице с пожилой женщиной. В ходе разговора она предложила старушке погадать, так как на ней может быть порча. Аферистка легко убедил пенсионерку в том, что ей грозит беда.

Когда будущая жертва согласилась, они вместе отправились в квартиру

пенсионерки. Там при помощи нехитрых манипуляций с куриным яйцом гадалка продемонстрировала потерпевшей, что на нее якобы действительно «наложено проклятие». После этого мошенница внушила бабушке, что негативная энергия, как правило, копится в деньгах и ценностях, хранящихся в доме, и попросила показать имеющиеся наличные.

Потерпевшая достала все свои накопления и передала ведунье. Подозреваемая пообещала провести обряд очищения денег и вернуть их на следующий день. Так пенсионерка лишилась порядка 200 тысяч рублей, отложенных на погребение.

В результате проведенных оперативно-розыскных мероприятий сотрудники уголовного розыска установили личность и задержали «колдунью». Оказалось, что задержанная ранее уже привлекалась к уголовной ответственности за анало-

гичные преступления, однако получала штрафы, либо дела прекращались за примирением сторон.

В настоящее время следствие располагает информацией о причастности задержанной, как минимум, к четырем эпизодам хищений денег у пенсионеров. Предполагается, что в одном из случаев подозреваемая даже могла совершить грабеж, когда потерпевшая в последний момент отказалась отдать ей деньги.

Полиция просит всех, кто опознал фигурантку или располагает информацией о ее противоправной деятельности, обращаться в органы внутренних дел по телефонам: 8 (922)105-77-19 (уголовный розыск); 8 (343)294-14-94 (дежурная часть УМВД по Екатеринбургу); или лично в ближайший отдел полиции.

Отделение по связям со СМИ УМВД России по Екатеринбургу





Дежурный по номеру
Елена Зинковская

А СНЕГ ИДЕТ, А СНЕГ ИДЕТ ...

«Помощь утопающим – дело рук самих утопающих», – эта фраза из романа И. Ильфа и Е. Петрова «Двенадцать стульев» как нельзя лучше подходит к нынешней зиме. Ведь наши дворы и улицы утопают в снегу, и надеяться жителям приходится, чаще всего, только на свои силы. А снег продолжает лететь...

Лопата и метла всегда наготове

«Я уже много лет живу и знаю, что такое что такое снег и как с ним бороться, – рассказал **Владимир Александрович Чащин** из Асбеста. – Лопата и метла зимой у меня всегда наготове. Ведь если не уберешь вовремя, снег будет и в подъезде, из дома не выйдешь. Дворник иногда появляется, но пока его дождешься – в сугробе утонешь. И за кормушками для птиц слежу. Каждый день их проверяю, снег счищаю, корм добавляю. Раньше это школьники делали, теперь – пенсионеры. В нашем детстве, а рос я в деревне, нас с малых лет приучали работать. Мы и снег убирали, и деревья садили. Это было нормой, а не подвигом. Люди старались, следили за своими дворами, улицами. Сегодня у нас очень много депутатов, чиновников. Интересно, кто-то из них хоть что-то полезное сделал возле своего дома?».

Чиновникам главное – отчитаться

«Как чистят, спрашиваете? Да никак, – утверждает житель Верхней Туры **Сергей Леонидович Мелкозеров**. – Только от дома снег уберешь, проедет по улице трактор, и все выезды от дома на улицу снова заваливает снегом, который он с дороги сгреб. После такой «чистки» старушки вообще из дома выйти не могут. Особенно в конце нашей улицы, где дома стоят близко к дороге. Вот такое отношение к людям. А тротуары не чистят совсем. Дети идут практически по пояс в снегу, взрослые выходят на дорогу, а она из-за сугробов так заужена, что встречные машины еле разъезжаются. Но чиновникам ведь главное – отчитаться. Делают они это прекрасно. Еще лучше причины для оправданий находят: то техники нет, то снег неожиданно на Урале выпадает. Но мы же не в Турции живем. Интересно, что проще – управленцев поменять или климат?».

Иван Иванович Свайкин из поселка Калиново Невьянского района тоже сообщает: «Все убираем сами, иначе ведь двери не откроешь. До января у нас даже дворника не было, сейчас, кажется, нашли. Обещали убрать снег от домовой территории. Забрасывали его на бровку и не вывозили. Весной он растает и к нам в подвал все потечет. Так что приходится самому порядок наводить. Главное – деньги ЖКХ заплатили. Дороги в поселке почистили, а тротуары нет. А дорога вокруг озера – не наша, областная. Там – колея на колее. Эти накаты замерзают, из-за них машины попадают в аварии. В Невьянске – такая же «петрушка», аварии на каждом шагу. Такие накаты надо грейдером срезать. Раньше он ходил, а нынче ни разу не видел. Так и живем».

Похожая ситуация – и в Верхней Салде. О ней рассказал **Александр Маркович**: «У нас никто ничего не убирает уже несколько лет подряд. Только с крылечка все на тротуар сметают. Проезжую часть машины уминают, а тротуар – пешеходы. Как потеплеет, вытаивают ямы, кочки. Весной отгребут от дома, чтобы не затопило. К директору ЖКХ, а она – и депутат, обращаться бесполезно».

На Бэтмена не надеемся

«Недавно в соцсетях увидел забавный видеоролик, – рассказал **Андрей Владимирович** из Каменска-Уральского. – Он о том, что после обильного снегопада на улицы канадского Монреаля вышел убирать снег ... Бэтмен. Супергерой с лопатой откапывал автомобили, помогал вытаскивать их из сугробов и переводил пожилых людей через скользкие места. Раньше нашим старикам тимуровцы помогали, теперь их нет... Быстрее дождешься, что какой-нибудь Бэтмен прилетит, чем управляющая компания за дело возьмется. Поэтому, пока снег не слежался, не стал от перепада температур каменным, я сам беру лопату в руки. Получается двойная польза – и зарядка, и чистый двор».

«Только один раз за зиму почистили наш двор, – сетует **Мария Семеновна** из Екатеринбурга. – Снега навалило – ужас сколько. Трактор по двору проехал, но припаркованные машины никто не убрал, так они и остались в сугробах. Дворника уже два года нет, жители своими силами порядок наводят, субботники проводят».

А вот у **Маргариты Михайловны** из села Кирга Ирбитского района замечаний нет. «С уборкой снега у нас дело хорошо поставлено, – говорит она. – Все почищено – дороги, все пять улиц, проулки. Хотя снег не вывозят, конечно. А дома мне сын с внуком помогают, приходят по вечерам, двор чистят. Если уж совсем сильно заметает, дорожку прогребу с утра, чтобы они во двор зашли. Вообще, места у нас красивые. Село старинное, старше Ирбита на 4 года, стоит на берегу реки Ницы. В 2027 году будем отмечать его 400-летие. Много интересного о его истории можно узнать из книги «Ирбит и его окрестности». Сегодня здесь есть школа, детский сад, ФАП, ферма. Приезжайте в гости, не пожалеете».

К СВЕДЕНИЮ

В свердловском «Госжилстройнадзоре» напомнили: в зимний период обязанность по очистке придомовых территорий многоквартирных дворов от снега и наледи лежит на управляющих организациях. За несвоевременное выполнение обязанностей предусмотрена административная ответственность: для УК – штрафы в размере до 300 тысяч рублей, для сотрудников – до 100 тысяч рублей. Если снег долгое время не убирается, а УК не реагирует на обращения жильцов, необходимо обратиться в региональный департамент «Госжилстройнадзора» на сайт ГИС ЖКХ или портал «ГосуслугиДом».

Кстати, за ненадлежащую уборку улиц мировой судья привлёк к административной ответственности одного из сотрудников «Тагилдорстрой». На него наложен штраф в размере 20 тысяч рублей. Основанием для такого решения послужили результаты проверки, проведённой 15 января сотрудниками ГИБДД. На закреплённых за данным мастером участках по улицам Выйская и Дружинина было выявлено множество нарушений.

Доверяй, но...

«Улицы в нашем поселке чистят, а дворы сами разгребаем. Снегу нынче уже не рады, все сыплет и сыплет», – поделилась **Фаина Александровна Малышева** из поселка Заводоуспенское Тугулымского района.

Еще читательница пожаловалась на недобросовестных рекламодателей: «Позвонила по объявлению, напечатанному в газете. Хотела только узнать цену лекарства от папиллом. Но после этого мне посыпались звонки с разных номеров. Один день звонили больше десятка раз. И так – целую неделю. Ведь знала, что нельзя доверять такой рекламе, но опять попала на удочку...».

Жительница **Новоуральска Лидия Александровна** тоже посетовала на свою излишнюю открытость: «Недавно зашла в «Пятерочку». Возле кассы женщина, что стояла за мной, попросила одолжить ей бонусную карту магазина, чтобы получить скидку за покупки. Их у нее была полная корзина. Женщина средних лет, хорошо одетая, не вызвала у меня никаких подозрений. Я протянула ей свою карту. А в свой следующий поход в магазин я решила списать накопленные бонусы, около 200 рублей. Но выяснилось, что на карте ничего нет. Женщина, которой накануне я решила помочь, рассчитываясь за свою покупку, списала с моей карты все накопленные баллы. Может, и не самая большая потеря, но почему-то стало обидно за свою доверчивость. Ведь стараешься помочь от души, а тебя за это же и накаывают...».

Большое спасибо!

Всегда приятно слышать теплые слова и позитивные отзывы о работе редакции «Пенсионера». **Нина Сергеевна Семенова** из Екатеринбурга отметила «Замечательно редакция работает. Столько познавательных публикаций про интересных, увлеченных людей!». С ней согласна и **Нина Игнатьевна Шалунова** из Нижнего Тагила: «За свою жизнь каких только изданий ни выписывала, особенно в советское время, – политические, экономические, комсомольские, местные, детские газеты и журналы. Это было обязанностью для каждого члена КПСС. С 2020 года являюсь подписчиком газеты «Пенсионер». Ваша газета интересна тем, что в ней отражаются все стороны жизни, есть публикации на любую тему. Особенно нравится читать про историю Урала, становление и развитие горнозаводского дела, экономическое развитие нашей области. Чувствуется работа умных и талантливых специалистов, относящихся к своему делу со всей ответственностью и вниманием. Ваше внимание и забота придают импульс, поднимают настроение, настраивают на душевный лад, дают тепло и благополучие. Огромное вам спасибо за ваш нелегкий труд, вдумчивый и серьезный». И вам спасибо, друзья, за добрые отзывы о нашей работе!

СТАТИСТИКА

Дежурному поступило **17** звонков

из из Асбеста, Екатеринбурга, Верхней Салды, Верхней Туры, Каменска-Уральского, Нижнего Тагила, Новоуральска, Байкаловского, Ирбитского, Невьянского, Тугулымского районов.

ПЕРВЫЙ



06.00, 10.00, 12.00 НОВОСТИ
06.10 Д/Ф «НАГРАДЫ РОССИИ» 16+
07.00 ДОБРОЕ УТРО 0+

РОССИЯ



04.25 Х/Ф «СВЕТ В ТВОЕМ ОКНЕ» 12+
08.00, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
08.30 Х/Ф «ЗА ПАЛЫЧА!» 12+

НТВ



05.00 Х/Ф «ОТСТАВНИК» 16+
06.35, 08.20 Х/Ф «ОТСТАВНИК. ОДИН ЗА ВСЕХ» 16+

МАТЧ ТВ



08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+
09.00, 11.00 НОВОСТИ
09.05, 15.20, 21.30, 02.45 ВСЕ НА МАТЧ!

КУЛЬТУРА



06.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
07.10 М/Ф «СКАЗКА О ЦАРЕ САЛТАНЕ» 16+

Домашний



06.30, 01.15 Х/Ф «РОДНЯ» 16+
08.20, 02.50 Х/Ф «НЕ МОГУ СКАЗАТЬ «ПРОЩАЙ!» 16+

МИР



05.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 12+
06.00, 01.35 НАШЕ КИНО. ИСТОРИЯ БОЛЬШОЙ ЛЮБВИ 16+

ЗВЕЗДА



05.00 Х/Ф «НЕБЕСНЫЙ ТИХОХОД» 12+
06.35 Т/С «ПОСЛЕДНИЙ БРОНЕПОЕЗД» 16+

ТВ Центр



06.25 Х/Ф «ЗАСТАВА В ГОРАХ» 12+
08.10 Х/Ф «СОЛДАТ ИВАН БРОВКИН» 0+

СПАС



05.00 Д/Ф «ПОЛКОВОЙ СВЯЩЕННИК, ГВАРДИИ КАПЕЛЛАН. ИСТОРИЯ ВОЕННОГО ДУХОВЕНСТВА РОССИИ» 0+

5 канал



05.00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
05.35, 03.15 Х/Ф «СОЛДАТ ИВАН БРОВКИН» 12+

ТНВ



06.00, 13.05, 01.10 ПАНОРАМА 16+
08.00, 19.10, 22.20 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 19.35 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+

ОТВ



05.00 НОВОСТИ ТАУ «9 1/2». ИТОГИ НЕДЕЛИ 16+
06.00, 19.00 ПРАЗДНИЧНЫЙ КОНЦЕРТ КО ДНЮ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА «ВРЕМЯ ВЫБРАЛО НАС!» 12+

ОТР



06.00, 03.35 ПРЕОДОЛЕНИЕ. ИВАН КОЖЕДУБ 12+
06.40 Х/Ф «РУСЛАН И ЛЮДМИЛА» 12+

РЕН ТВ



06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30 НОВОСТИ 16+

ВТОРНИК, 24 ФЕВРАЛЯ

ПЕРВЫЙ



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

РОССИЯ



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

НТВ



04.45, 08.25, 10.35 Т/С «ПЕС» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.10 СЕГОДНЯ

МАТЧ ТВ



08.00, 17.00 НЕПОБЕДИМЫЙ 12+
08.30 НЕИЗВЕСТНЫЕ СТРАНИЦЫ КУБКА МИРА 12+

КУЛЬТУРА



06.30, 18.45 Д/Ф «БАШНЯ» 16+
07.20 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
08.05 Д/Ф «КНЯЗЬ ПОТЕМКИН» 16+

Домашний



06.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.30 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

МИР



06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 12+
06.15 НАШЕ КИНО 16+

ЗВЕЗДА



07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00, 17.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

ТВ Центр



06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И. 16+
08.40 Х/Ф «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ» 12+

СПАС



06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00 Д/Ф «РУССКИЕ И СЕРБЫ. КРОВЬ И ВЕРА» 16+

5 канал



06.00, 09.30, 16.05 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» 16+

ТНВ



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

ОТВ



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

ОТР



06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ 12+
07.25 Х/Ф «СВОИ СРЕДИ ЧУЖИХ, ЧУЖОЙ СРЕДИ СВОИХ» 16+

РЕН ТВ



05.00, 18.00, 01.00, 04.35 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.40, 11.25, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 23.30 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+
11.40, 18.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+
15.00 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
15.50 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+
19.50 ПУСТЬ ГОВОРЯТ 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 Т/С «ЛАНДЫШИ» 16+
00.45, 03.05 ПОДКАСТ ЛАБ 16+

РОССИЯ 1

05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 ВЕСТИ
09.30, 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+
12.00, 18.00 60 МИНУТ 12+
14.30, 02.40, 03.30 Т/С «КЛЮЧ ОТ ВСЕХ ДВЕРЕЙ» 12+
17.00 МАЛАХОВ 16+
21.30 Т/С «Я БУДУ ПОМНИТЬ» 16+
00.05 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ 12+

НТВ

04.35, 08.25, 10.35 Т/С «ПЕС» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.10 СЕГОДНЯ
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/С «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ» 16+
22.10 Т/С «ЛЕПИЛА» 16+
00.30 «Ч.Т.» С МАРГАРИТОЙ СИМОНЬЯН 16+
01.05 Т/С «ОПОЛЧЕНСКИЙ РОМАНС» 16+
02.50 Т/С «ФАЛЬШИВЫЙ ФЛАГ» 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00, 10.00 ЛЬЖНЫЕ ГОНКИ. ФОСАГРО ЧЕМПИОНАТ РФ. 10 КМ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
12.25 ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ ИТАЛИИ. ОБЗОР 6+
13.30, 17.35, 20.25, 02.05 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
14.35 СПЕЦРЕПОРТАЖ 12+
14.55, 17.30 НОВОСТИ
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР
16.25 ВИД СВЕРХУ 12+
17.00 НЕПОБЕДИМЫЙ 12+
18.25 ВОЛЕЙБОЛ. ЧЕМПИОНАТ РФ. СУПЕРЛИГА. МУЖ. НОВА (НОВОКУЙБИШЕВСК) - ДИНАМО - УРАЛ (УФА). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
21.15 ХОККЕЙ. ФОНБЕТ ЧЕМПИОНАТ КХЛ. ЦСКА - НЕФТЕХИМИК (НИЖНЕКАМСК). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
00.00 БИЛЬЯРД. ВЕТВОМ ЛИГА ЧЕМПИОНОВ. 1/2. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

КУЛЬТУРА R

06.30, 18.45 Д/Ф «БАШНЯ» 16+
07.20 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
08.05 Д/Ф «КНЯЗЬ ПОТЕМКИН. СВЕТ И ТЕНИ» 16+
08.35 КРИСТАЛЛЬНЫЕ ИСТОРИИ 16+
08.50, 22.15 Х/Ф «КЛУБ САМОУБИЙЦ, ИЛИ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТИТУЛОВАННОЙ ОСОБЫ» 0+
10.00, 12.30, 12.45, 17.00, 19.30, 23.55 НОВОСТИ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
11.15, 01.30 XX ВЕК 16+
11.50 Д/Ф «БОГИНЯ ТАНЦА. МАРИНА СЕМЕНОВА» 16+
13.00 Д/Ф «ПЕРО И ШПАГА. ИСТОРИЯ АВАНТЮРЫ» 16+
13.25, 00.10 Х/Ф «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ» 16+
14.40 Д/Ф «ЗАВЕТНЫЙ КАМЕНЬ БОРИСА МОКРОУСОВА» 16+
15.20 ВСТРЕЧА НА ВЕРШИНЕ 16+
15.50 БЕЛАЯ СТУДИЯ 16+
16.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
17.15 ЗНАМЕНИТЫЕ ИНСТРУМЕНТ. КОНЦЕРТЫ 16+
18.15 Д/Ф «ВОЛОГДА. УСАДЬБА БРЯНЧАНИНОВЫХ» 16+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
20.05 ПРАВИЛА ЖИЗНИ 16+
20.35 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!
20.50 АБСОЛЮТНЫЙ СЛУХ 16+
21.30 ВЛАСТЬ ФАКТА 16+

Домашний

06.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.30 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.30 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.25, 23.20 Д/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+
11.30, 00.30 Д/С «ПОРЧА» 16+
12.35 Д/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.10 Д/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
13.45 Д/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.20 КРАСИВАЯ И СЧАСТЛИВАЯ 45+ 16+
14.35 Х/Ф «ЧУЖАЯ ОШИБКА» 16+
19.00 Х/Ф «СТОКГОЛЬМСКИЙ СИНДРОМ» 16+

МИР

06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 12+
06.15 Х/Ф «МОЛОЧАЯ ДЕВОЧКА» 16+
08.00 Х/Ф «КУРКУЛЬ» 16+
10.10 Х/Ф «В ЗОНЕ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ» 16+
12.10, 13.15 Х/Ф «ОТВЕТНЫЙ ХОД» 16+
14.10 МИРОВОЕ СОГЛАШЕНИЕ 16+
15.05, 16.15, 18.20, 18.35, 20.20 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ 16+
21.35 МИЛЛИОН ЗА 5 МИНУТ. ДЕТИ 6+
22.15 МИЛЛИОН ЗА 5 МИНУТ 16+
23.00, 23.40, 00.20 ИГРА В КИНО. 16+
00.55 ПЕРВЫЙ ЕВРАЗИЙСКИЙ КАНАЛ 12+

ЗВЕЗДА

07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00, 17.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15, 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
11.00, 18.50 СПЕЦРЕПОРТАЖ 16+
11.20 Д/С «НАРОДНЫЙ ВПК» 12+
12.15, 13.20 Т/С «ОСВОБОЖДЕНИЕ» 12+
16.35, 17.10 «НОЛЬ-СЕДЬМОЙ» МЕНЯЕТ КУРС. Х/Ф 16+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
20.10 Д/С «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ» 16+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
23.15 Х/Ф «АТАКА» 12+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ» 12+
10.35 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ
11.50 Т/С «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА» 12+
13.45 МОЙ ГЕРОЙ 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
15.05 Х/Ф «МЕТОД УБОРЩИЦЫ» 12+
16.55 Д/Ф «НАСТОЯЩИЙ ДЕТЕКТИВ» 16+
18.10 Х/Ф «ЧИСТОСЕРДЕЧНОЕ ПРИЗВАНИЕ-3» 12+
22.35 ХВАТИТ СЛХОВ! 16+
23.05 Д/Ф «90-Е» 16+
00.35 ПЕТРОВКА, 38 16+

СПАС

07.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
10.00, 14.35 МОНАШЬИНА КУХНЯ 0+
10.30 Х/Ф «МАТРОС СОШЕЛ НА БЕРЕГ» 6+
12.00 ЛИТУРГИЯ ПРЕЖДЕОСВЯЩЕННЫХ ДАРОВ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ 0+
14.00 Д/Ф «ИВЕРСКАЯ ИКОНА БОЖИЕЙ МАТЕРИ. ЦИКЛ ЛИКИ БОГОРОДИЦЫ» 0+
15.00 Х/Ф «КАТЯ-КАТЯ» 6+
17.00, 23.45, 19.00 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+
18.00, 00.35 Д/Ф «НОВОДЕВИЧИЙ МОНАСТЫРЬ. 500 ЛЕТ ИСТОРИИ» 0+
20.00 ВЕЛИКИЙ ПОКАЯННЫЙ КАНОН ПРЕПОДОБНОГО АНДРЕЯ КРИТСКОГО. ДЕНЬ 3. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ 0+
22.00 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СЯЩЕННИКА 12+
23.00 ПОЛЕ БИТВЫ 16+
23.35 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
01.25 Д/Ф «ВОИН ДУХА» 0+

5 канал

06.20, 09.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» 16+
08.30 СТРОЙНАДЗОР 16+
09.00, 13.30, 17.00, 05.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
09.40, 13.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА» 16+
15.15 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2» 16+
17.30, 21.25 Т/С «СЛЕД» 16+
22.20, 01.20 Т/С «СВОИ-7» 16+
23.05, 00.30 Т/С «СВОИ-5» 16+
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГ 16+

ТНВ

06.00, 13.05, 01.10 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.10, 22.25 КОНЦЕРТ 12+
08.30 Т/С «ДОИГРАЛИСЬ!» 16+
09.30 РОДНАЯ ЗЕМЛЯ 12+
10.00 НАРОД МОЙ 16+
10.30, 17.30, 00.45 ТАТАРЫ 16+
11.00, 15.00, 18.00, 22.00, 00.00 НОВОСТИ 16+
11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+
12.05 ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ 16+
15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ 6+
16.00, 02.45 СЕМЬ ДНЕЙ+ 16+
16.30, 00.15 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
18.20, 23.10 КЭМИТ ЖЭВИТ 16+
19.30 ХОККЕЙ. ЧЕМПИОНАТ КХЛ. «АК БАРС»(КАЗАНЬ)-«ЛАДА»(ТОЛЬЯТТИ) 0+
03.30 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+
04.20 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+
05.10 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+

ОТВ

06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.00, 12.00, 15.00, 20.00, 22.30 СОБЫТИЯ 16+
08.30, 12.30, 15.30, 18.30, 20.30, 23.00 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+
09.00, 11.00, 13.30, 20.45 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
10.00, 17.10 Д/С «СССР И КИТАЙ. КРАСНЫЙ ШЕЛКОВЫЙ ПУТЬ» 16+
11.30, 01.00 Д/С «ЗАВТРА НЕ УМРЕТ НИКОГДА» 16+
12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+
13.00, 16.30, 00.00 Д/С «ДНК РОССИИ» 12+
14.00, 17.00 НЕЙРОНОВОСТИ 16+
14.10 Д/Ф «ЮРИЙ НАГИБИН. ДВОЙНАЯ ИГРА» 12+
16.00 ПАРЛАМЕНТСКИЙ ВЕСТНИК 16+
18.00, 23.30 «ЛЮДИ ПРАВА» 12+
18.50, 23.15 ВЕСТНИК КОРПОРАЦИЙ 16+
19.00, 21.30 НОВОСТИ ТАУ «9 1/2» 16+
00.30 Д/Ф «РАССЕКРЕННАЯ ИСТОРИЯ» 16+
01.30 Д/С «ВМЕСТЕ ПО РОССИИ» 12+

ОТР

06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 ОТЧИЙ ДОМ 12+
06.45 Х/Ф «РАБОЧИЙ ПОСЕЛОК» 16+
09.30, 01.10 КОНСТРУКТОРЫ БУДУЩЕГО. ПОСЛЕСЛОВИЕ 12+
10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.50, 14.00, 15.00, 17.00, 20.00, 22.00 НОВОСТИ
10.05, 10.35 ПЕСТРЫЙ МИР. ПРЯМОЙ ЭФИР
11.05, 11.35, 12.05 ОТРАЖЕНИЕ. ПРЯМОЙ ЭФИР
13.00, 05.10 Д/Ф «МОЗГ. ВТОРАЯ ВСЕЛЕННАЯ» 16+
14.05, 15.10, 20.20 ОТРАЖЕНИЕ. ПРЯМОЙ ЭФИР С СУРДОПЕРЕВОДОМ
17.15 Х/Ф «МИЛЫЙ ДРУГ ДАВНО ЗАБЫТЫХ ЛЕТ...» 16+
19.00, 01.35 НА ПРИЕМЕ У ГЛАВНОГО ВРАЧА 12+
22.15 Х/Ф «ДРУЗЬЯ И ГОДЫ» 16+
00.30 ОЧЕНЬ ЛИЧНОЕ 12+
02.30 ОТРАЖЕНИЕ. ИТОГИ 12+
03.30 БОЛЬШАЯ СТРАНА 12+
04.20 СВЕТ И ТЕНИ. ИСААК НЬЮТОН 16+
04.50 ОДИН ДЕНЬ ИЗ ЖИЗНИ ВРАЧА 12+

РЕН ТВ

05.00, 18.00, 00.10, 04.25 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+
06.00 С БОДРЫМ УТРОМ! 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 НОВОСТИ 16+
09.00 ВОЕННАЯ ТАЙНА 16+
10.00 СОВБЕЗ 16+
11.00 КАК УСТРОЕН МИР 16+
12.00, 16.00, 19.00 112 16+
13.00 ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА 16+
14.00 НЕВЕРОЯТНО ИНТЕРЕСНЫЕ ИСТОРИИ 16+
15.00 МОМЕНТ В ИСТОРИИ 16+
17.00, 01.05 ТАЙНЫ ЧАПМАН 16+
20.00 Х/Ф «БАГРОВАЯ МЯТА» 16+
21.55, 23.25 Х/Ф «АНГЕЛ МСТИ» 16+

ЧЕТВЕРГ, 26 ФЕВРАЛЯ

ПЕРВЫЙ 1

05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+
09.55 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+
10.40, 11.25, 13.45, 14.15, 16.45, 17.15, 22.40 ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ 16+
11.40, 18.45 БОЛЬШАЯ ИГРА 16+
15.00 ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ! 16+
15.50 МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ 16+
19.50 ПУСТЬ ГОВОРЯТ 16+
21.00 ВРЕМЯ
21.45 Т/С «ЛАНДЫШИ» 16+
23.55, 03.05 ПОДКАСТ ЛАБ 16+

РОССИЯ 1

05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 ВЕСТИ
09.30, 11.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ
09.55 О САМОМ ГЛАВНОМ 12+
12.00, 18.00 60 МИНУТ 12+
14.30, 02.40, 03.30 Т/С «КЛЮЧ ОТ ВСЕХ ДВЕРЕЙ» 12+
17.00 МАЛАХОВ 16+
21.30 Т/С «Я БУДУ ПОМНИТЬ» 16+
00.05 ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ 12+

НТВ

04.35, 08.25, 10.35 Т/С «ПЕС» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.10 СЕГОДНЯ
13.25 ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ 16+
14.00 МЕСТО ВСТРЕЧИ 16+
16.45 ЗА ГРАНЬЮ 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/С «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ» 16+
22.10 Т/С «ЛЕПИЛА» 16+
00.30 ПОЗДНЯКОВ 16+
00.45 Т/С «ОПОЛЧЕНСКИЙ РОМАНС» 16+
02.40 Т/С «ФАЛЬШИВЫЙ ФЛАГ» 16+
04.20 Т/С «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР» 16+

МАТЧ ТВ 2

08.00, 17.00 НЕПОБЕДИМЫЙ 12+
08.30, 10.30 ЛЬЖНЫЕ ГОНКИ. ФОСАГРО ЧЕМПИОНАТ РФ. СКИАТЛОН. ЖЕН., МУЖ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
12.25 БИАТЛОН. АЛЬФА-БАНК КУБОК РФ. СПРИНТ. ЖЕН. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
14.15, 17.35 ВСЕ НА МАТЧ! 12+
14.55, 17.30 НОВОСТИ
15.00 ЕСТЬ ТЕМА! ПРЯМОЙ ЭФИР
16.25 ФОРМУЛА 1 12+
18.25 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА 16+
19.30 МИР РПЛ. ПРЯМОЙ ЭФИР
21.15 ХОККЕЙ. ФОНБЕТ ЧЕМПИОНАТ КХЛ. СКА (СПБ) - ДИНАМО (МСК). ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ
00.00 БИЛЬЯРД. ВЕТВОМ ЛЧ. ФИНАЛ. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

КУЛЬТУРА R

06.30, 18.45 Д/Ф «БАШНЯ» 16+
07.20 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
08.05 Д/Ф «КНЯЗЬ ПОТЕМКИН. СВЕТ И ТЕНИ» 16+
08.35 КРИСТАЛЛЬНЫЕ ИСТОРИИ 16+
08.50, 22.15 Х/Ф «КЛУБ САМОУБИЙЦ, ИЛИ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТИТУЛОВАННОЙ ОСОБЫ» 0+
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.55 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ 16+
10.15 НАБЛЮДАТЕЛЬ 16+
11.15, 01.30 XX ВЕК 16+
12.15 ЗАБЫТОЕ ремесло 16+
12.45 НОВОСТИ ПОДРОБНО. ТЕАТР 16+
13.00 Д/Ф «ПЕРО И ШПАГА. ИСТОРИЯ АВАНТЮРЫ» 16+
13.25, 00.10 Х/Ф «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ» 16+
14.50 Д/Ф «ПЯТИГОРСК. КОФЕЙНЯ» 16+
15.15 ВСТРЕЧА НА ВЕРШИНЕ 16+
15.45 2 ВЕРНИК 2 16+
16.30 МОЯ ЛЮБОВЬ-РОССИЯ! 16+
17.15 ЗНАМЕНИТЫЕ ИНСТРУМЕНТ. КОНЦЕРТЫ 16+
18.15 Д/Ф «САМАРА. ОСОБНЯК ИВАНА КЛОДТА» 16+
19.45 ГЛАВНАЯ РОЛЬ 16+
20.05 ОТКРЫТАЯ КНИГА 16+
20.35 СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ!
20.50 КИНО О КИНО 16+
21.30 ЭНИГМА 16+
23.20 Д/Ф «СТОП! ШИТО! КОСТЮМ В КИНО» 16+

Домашний

06.30, 05.40 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.30, 04.50 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.30, 02.45 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+
10.40, 23.20 Д/С «ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ» 16+
11.45, 00.30 Д/С «ПОРЧА» 16+
12.55, 01.25 Д/С «ЗНАХАРКА» 16+
13.30, 01.50 Д/С «ВЕРНУ ЛЮБИМОГО» 16+
14.05, 02.20 Д/С «ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ» 16+
14.40 Х/Ф «РОДНЫЕ НЕРОДНЫЕ» 16+
19.00 Х/Ф «АВАРИЯ НА ДОРОГЕ СЧАСТЬЯ» 16+
04.25 6 КАДРОВ 16+

МИР

05.00, 04.15 Т/С «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА» 12+
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 12+
06.15, 10.10, 13.15 Т/С «МОРПЕХИ» 16+
14.10 МИРОВОЕ СОГЛАШЕНИЕ 16+
15.05, 16.30, 18.20, 18.35, 20.20 ДЕЛА СУДЕБНЫЕ 16+
16.15 ОБМАНУ. НЕТ 16+
21.35 МИЛЛИОН ЗА 5 МИНУТ. ДЕТИ 6+
22.15 МИЛЛИОН ЗА 5 МИНУТ 16+
23.00, 23.40 ИГРА В КИНО 16+
00.20 ИГРА В КИНО. ЧЕМПИОНАТ МИРА 16+
00.55 ПЕРВЫЙ ЕВРАЗИЙСКИЙ КАНАЛ 12+

ЗВЕЗДА

05.25 Т/С «СМЕРШ. ЛЕГЕНДА ДЛЯ ПРЕДАТЕЛЯ» 16+
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+
09.00, 13.00, 19.00, 17.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.15, 21.00 ОТКРЫТЫЙ ЭФИР 16+
11.00, 18.50 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+
11.15, 19.15 ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ 16+
12.15, 13.20, 17.10 Т/С «ОСВОБОЖДЕНИЕ» 12+
17.00 ВОЕННЫЕ НОВОСТИ 16+
20.10 КОД ДОСТУПА 12+
22.45 МЕЖДУ ТЕМ 12+
23.15 Х/Ф «ТЕСТЫ ДЛЯ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН» 16+
00.40 Х/Ф «АТАКА» 12+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+
08.40 Х/Ф «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ» 12+
10.35 АКТЕРСКИЕ ДРАМЫ 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 СОБЫТИЯ
11.50 Т/С «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА» 12+
13.45 МОЙ ГЕРОЙ 12+
14.50 ГОРОД НОВОСТЕЙ 16+
15.05 Х/Ф «МЕТОД УБОРЩИЦЫ» 12+
16.55, 00.50 Д/Ф «НАСТОЯЩИЙ ДЕТЕКТИВ» 16+
18.10 Х/Ф «ЧИСТОСЕРДЕЧНОЕ ПРИЗВАНИЕ-4» 16+
22.35 10 САМЫХ... 16+
23.05 Д/Ф «РУССКИЕ ТАЙНЫ» 16+
00.35 ПЕТРОВКА, 38 16+

СПАС

06.00, 08.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
11.00, 17.50 Д/Ф «СМЕРТИ ВОПРОЕКИ» 16+
12.05, 23.35 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
12.15, 12.45 МОНАШЬИНА КУХНЯ 0+
13.10 Х/Ф «ОТЕЦ СОЛДАТА» 12+
15.05 Х/Ф «ЭТО СЛУЧИЛОСЬ В МИЛИЦИИ» 6+
16.50, 23.45, 19.00 ВЕЧЕР НА СПАСЕ 0+
20.00 ВЕЛИКИЙ ПОКАЯННЫЙ КАНОН ПРЕПОДОБНОГО АНДРЕЯ КРИТСКОГО. ДЕНЬ 4. ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ 0+
22.00 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ. ОТВЕТ СЯЩЕННИКА 12+
23.00, 02.50 ПОЛЕ БИТВЫ 16+
00.40 Д/Ф «ИСАИЯ. ЦИКЛ ПРОРОКИ» 0+
01.10 Д/Ф «ЕПАРХИЯ-ЭТО ЛЮДИ» 0+
01.45 Д/Ф «24/02» 12+

5 канал

06.15, 09.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» 16+
08.25 ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ! 12+
09.00, 13.00, 17.00, 05.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
09.40, 13.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА» 16+
15.15, 16.05 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2» 16+
17.30, 21.25 Т/С «СЛЕД» 16+
22.20 Т/С «СВОИ-7» 16+
23.05 Т/С «СВОИ-5» 16+
00.00 ИЗВЕСТИЯ. ИТОГ 16+

ТНВ

06.00, 13.05, 01.10 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.10, 22.15 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 04.20 КЭМИТ ЖЭВИТ 16+
09.30 СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 16+
10.00, 20.00 КУЛИНАРНАЯ ПРОГРАММА 6+
10.30, 17.30, 19.35, 00.45 ТАТАРЫ 16+
11.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.00 НОВОСТИ 16+
11.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+
12.05 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+
15.20 ЛИТЕРАТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ. ШАРИФ КАМАЛ 6+
16.00, 02.45 СЕМЬ ДНЕЙ+ 16+
16.30, 00.15 КТО МЫ ТАТАРЫ? 12+
18.20, 23.10 ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ 16+
20.30 ТОЧКА ОПОРЫ 16+
21.25, 05.10 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ 16+
03.30 СУДЬБЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ 16+

ОТВ

06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+
08.00, 12.00, 15.00, 20.00, 22.30 СОБЫТИЯ 16+
08.30, 12.30, 15.30, 20.30, 23.00 СОБЫТИЯ. АКЦЕНТ 16+
09.00, 11.00, 13.30, 20.45 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
10.00, 17.10 Д/С «СССР И КИТАЙ» 16+
11.00, 13.00, 18.00, 21.00, 23.15 ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ 16+
11.30, 01.00 Д/С «ЗАВТРА НЕ УМРЕТ НИКОГДА» 16+
12.45 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+
14.00, 17.00 НЕЙРОНОВОСТИ 16+
14.10 «С. КРЮЧКОВА. НИКОГДА НЕ ГОВОРИ «НИКОГДА». Д/Ф 12+
16.00 ПАРЛАМЕНТСКИЙ ВЕСТНИК 16+
16.30, 00.00 Д/С «ДНК РОССИИ» 12+
18.50, 20.45 НОВОСТИ РЕГИОНА 12+
19.00, 21.30 НОВОСТИ ТАУ «9 1/2» 16+
20.55 ВЕСТИ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА 12+
00.30 Д/Ф «РАССЕКРЕННАЯ ИСТОРИЯ» 16+

ОТР

06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 НЕСКУЧНОЕ ДЕЛО 12+
06.45 Х/Ф «ДРУЗЬЯ И ГОДЫ» 16+
09.30 КОНСТРУКТОРЫ БУДУЩЕГО. ПОСЛЕСЛОВИЕ 12+
10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.50, 14.00, 15.00, 17.00, 20.00, 22.00 НОВОСТИ
10.05, 10.35 ПЕСТРЫЙ МИР. ПРЯМОЙ ЭФИР
11.05, 11.

КАК ПОЛУЧИТЬ НОВУЮ ПРОФЕССИЮ БЕСПЛАТНО

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

rskrf.ru

Иногда уже в зрелом возрасте мы сталкиваемся с необходимостью сменить сферу деятельности. Государство поддерживает граждан, которые желают получить новую профессию, и предлагает разные варианты обучения и практики.

Бесплатное переобучение от государства – программа, дающая возможность получить новую актуальную профессию или повысить квалификацию в уже существующей. Основная цель – помочь людям получить востребованную специальность, если они остались без работы, или их профессия устарела.

Воспользоваться этой программой могут и предпенсионеры – люди, которым до пенсии осталось 5 лет и менее, оставшиеся без работы.

Чтобы пройти курсы переквалификации, можно воспользоваться одной из предложенных программ обучения. Самый востребованный вариант – федеральный проект «Активные меры содействия занятости». Он входит в нацпроект «Кадры». Основной сайт проекта: trudvsem.rosprofobr.ru. Программа позволяет получить востребованную специальность и помощь с трудоустройством. При этом обучение будет нацелено на получение практических знаний, а по его завершению выдадут документ, подтверждающий квалификацию.

Чтобы принять участие в программе, нужно оставить заявку на сайте, подтвер-

дить ее на портале «Работа в России», отправить документы и посетить центр занятости по месту жительства. После этого можно приступить к обучению.

Различные регионы могут предлагать свои программы по обучению и переобучению взрослых. Они обычно согласуются с местным рынком труда, выбираются те профессии, которые особенно востребованы в регионе, к примеру, компьютерная грамотность, бухгалтерский учет, кадровый менеджмент, делопроизводство, уход за больными, экспедиторские, поварские, садоводческие специальности, сфера бытовых услуг.

Чтобы принять участие в программе, нужно предпринять следующие шаги.

Регистрация в ЦНЗ. Записаться на прием в службу занятости, подать документы для постановки на учет.

Консультация с инспектором. С ним можно обсудить ситуацию и перспективы на рынке труда, а также предпочтения будущего «студента». Инспектор предложит подходящие программы. Из доступных вариантов можно выбрать тот, который наиболее подходит.

Получение направления заключения договора. После согласования выдается официальное направление на обучение. Договор подписывается с образовательной организацией, которая проводит курсы.

Есть вариант записи на обучение с использованием онлайн-платформ: подача заявки через портал «Работа в России», который привязан к «Госуслугам»; авторизация через «Госуслуги» и



подтверждение заявки. Далее – поиск в каталоге доступных и подходящих программ переобучения. Подача электронной заявки уже конкретно на выбранный курс. В случае одобрения заявки можно приступать к обучению.

Для участия в программе понадобится пакет стандартных документов: паспорт, СНИЛС, документы об имеющемся образовании, трудовая книжка, в некоторых случаях нужна справка о доходах. Если кандидат может получить льготу, предоставляется документ, подтверждающий право на нее.

Сроки обучения зависят от выбранной программы и специальности, в среднем – от 1 месяца до полугода. Обучаться можно очно, очно-заочно или дистанционно.

Само обучение по официальным программам бесплатно, оно финансируется из бюджета. В некоторых случаях обучающемуся могут компенсировать проезд до места обучения. Если чело-

век продолжает работать, можно взять учебный отпуск.

После окончания курсов выдается диплом о профессиональной переподготовке или удостоверение о повышении квалификации установленного образца. Такой документ действителен на всей территории РФ.

Программа предполагает после обучения помощь в трудоустройстве в таких форматах:

- После успешного окончания курсов центр занятости продолжает работу с вами – помогает составить резюме, направляет на собеседования к работодателям-партнерам.

- Некоторые программы включают стажировку на предприятии, что часто приводит к последующему трудоустройству.

- В некоторых регионах существует дополнительная мера поддержки в виде социального контракта, который может включать помощь в начале своего дела.

«МИЛЫЙ ДОМ»: ДОСТОЙНЫЙ ВАРИАНТ ДЛЯ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ



Милосердие

В поисках ответа на вопрос, как же формируется объективная цена, мы побывали в частном пансионате для престарелых «Милый дом». Он позиционирует себя как пространство заботы о подопечных и спокойствия их родственников.

Ключевой принцип работы с клиентами в нем – финансовая ясность. «Мы уходим от сложных многостраничных тарифов, где нужно быть бухгалтером, чтобы всё понять, – говорит Анна Зализняк, управляющая сетью пансионатов «Милый дом». – Мне часто звонят взволнованные дети наших подопечных и спрашивают: «Сколько будет стоить пребывание в пансионате через полгода, если маме или папе станет хуже?». Наша задача – дать простой и честный ответ ещё на этапе знакомства».

ПРИНЦИП «ДВА ПЛЮС ОДИН»

Расчёт в «Милом доме» строится на трёх «китах», суть которых сотрудники объясняют любому посетителю за пять минут.

Фиксированная ставка за комнату.

Как в гостинице или при аренде квартиры. Выбираете вариант размещения – 1-местный, 2-местный или 3-местный – и знаете точную цифру. В эту сумму уже входит всё необходимое: проживание, домашнее 5-разовое питание, уборка, прачечная, охрана и круглосуточный присмотр.

Пакет базового ухода. Это – не медицинские процедуры, а ежедневная по-

мощь, которая нужна многим: поддержка при передвижении, сопровождение на прогулке, напоминание о приёме лекарств, помощь в гигиенических процедурах. Этот пакет – стандартная часть стоимости и не требует дополнительных расчётов.

Индивидуальные договорённости.

Это – единственная переменная общей стоимости пребывания. Например, если человек полностью обездвижен, и ему требуется особый график ухода, или если семья просит дополнительных индивидуальных занятий. «Такие моменты всегда обсуждаются отдельно, фиксируются в договоре и не меняются без согласия родственников», – подчёркивает А. Зализняк.

СПОКОЙСТВИЕ КАК УСЛУГА

Главный же продукт, который продаёт «Милый дом», – это спокойствие для семьи. Здесь нет ситуаций, когда принцип «всё включено» на деле оборачивается длинным списком доплат за каждую мелочь.

«Мы видим, что родственники престарелых людей с облегчением принимают наш финансовый принцип, – делится наблюдениями управляющая. – Соответственно, они могут спокойно планировать свой бюджет. Они знают, что завтра им не придет счёт за то, что бабушку сегодня не один, а два раза подняли с кровати. Это – базовое доверие».

Сегодня, когда старение населения становится вызовом для миллионов



семей, такой подход – не просто бизнес-модель. Это – стремление внести человечность и предсказуемость в одну из самых чувствительных сфер жизни. Ведь «Милый дом» – это, в первую очередь, уважение. И к пожилым людям, и к их близким.

Сайт:
www.Milodomo.ru
+79122040088
«Милый дом».



Фото предоставлено Анной Зализняк

У ВАС БОЛИТ ИЛИ КРУЖИТСЯ ГОЛОВА? НЕМЕЮТ КОНЕЧНОСТИ ИЛИ ШУМИТ В УШАХ?

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ СОСУДОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА!

Одиночество – вещь тяжелая. Особенно если ты едва на ладан дышишь. До инсульта я как-то находила интерес к жизни, а вот когда приступ случился, уже не рада была, что врачи спасли меня, так плохо себя чувствовала. Врач сказал, что мое состояние угрожающее, не исключал повторный инсульт. Как хорошо, что я решила не ждать очередной приступ, а занялась собой.

И вот что заметила. Давление мое постепенно нормализовалось, сердце успокоилось. Голова стала ясная, я уже не страдаю забывчивостью, разговариваю внятно и на ногах держусь устойчиво. Сразу интерес к жизни появился.

Ольга Яковлевна, г. Иваново



С подобной бедой сталкиваются сотни тысяч человек каждый год. Под угрозой находятся все, у кого есть проблемы с сосудами, мозгом, сердцем или давлением. Как наиболее эффективно лечить заболевания сердечно-сосудистой системы мы уточнили у врача-нейрохирурга с более чем двадцатилетним стажем, Руслана Олеговича.

– Руслан Олегович, обращаясь к вашему огромному опыту, хочется спросить: почему сегодня так остро стоит проблема сосудистых заболеваний?

– Мы живем в век хронической перегрузки организма. Люди стали жить дольше, но их сосуды изнашиваются гораздо быстрее. Они становятся хрупкими и ломкими из-за осевших на стенках липидных отложений и кальциатов, которые сужают просвет сосудов. Атеросклеротические бляшки и тромбы в любой момент могут перекрыть сосуд полностью.

Если подобного произойдет в головном мозге, то может быть нарушено мозговое кровообращение, возникнет кислородное голодание клеток, что отразится на памяти и работе мозга в целом, а также может привести к инсульту.

– Как понять, что пора позаботиться о сосудах головного мозга?

– Повышенное давление, головные боли или головокружения, шум в ушах, одышка, ощущение холода или онемения в конечностях, нарушение памяти или сердечные боли. Эти симптомы могут говорить о возможных проблемах со здоровьем сосудов. Все, что когда-то лечили по отдельности, сегодня рассматривается как общий сбой в работе системы кровообращения. Именно отсюда «растут ноги» сердечно-сосудистых заболеваний и нарушений в работе головного мозга. При чем с возрастом риск таких нарушений возрастает. К

счастью, тем, кто столкнулся с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, можно попытаться помочь.

– Звучит обнадеживающе! Изобрели какое-то новое лекарство?

– Для борьбы с заболеваниями сосудов, сердца и мозга создали медицинский прибор «Геска». Он целенаправленно чистит сосуды, восстанавливает нервные клетки, улучшает работу головного мозга. То есть медицинский аппарат «Геска» устраняет причины возникновения заболеваний и их последствия.

– В чем секрет эффективности прибора?

– «Геска» воздействует на организм с помощью трёх типов излучения: постоянного магнитного поля, инфракрасного электромагнитного излучения и фототерапии в диапазоне от красного до синего спектра. В совокупности они оказывают мощное лечебное действие: расширяют и очищают сосуды, растворяют холестериновые отложения, улучшают тонус сосудов, насыщают ткани кислородом и активизируют циркуляцию крови в головном мозге.

– Почему важно, что аппарат «Геска» одновременно работает в трех лечебных режимах?

– Потому что это сочетание воздействует на организм сразу на нескольких уровнях:

● **Магнитное поле** стабилизирует сосудистый тонус, устраняет воспаление.

● **Инфракрасное излучение** проникает вглубь тканей, расширяет и очищает сосуды, помогает крови свободно проходить по ним.

● **Фототерапия** активизирует мозговое кровообращение, восстанавливает питание клеток мозга, налаживает работу сердца.

– То есть этот прибор реально способен лечить?

– Лечебный прибор «Геска» – это не временное облегчение симптомов, а глубокая проработ-

ка причины заболеваний. Люди, проходящие лечение с помощью «Гески», за короткое время избавлялись от мучивших их годами головных болей и головокружений, гипертонии, шума в ушах, онемения конечностей, атеросклероза, различных сердечно-сосудистых нарушений, возвращали хорошую память, настроение и сон, восстанавливались от последствий инсульта.

– Можно ли использовать прибор «Геска» для домашнего лечения болезней сосудов, сердца и мозга?

– Да. Медицинский прибор «Геска» прост в применении и разобраться с ним сможет каждый. Разработчики учли тот факт, что аппарат будет предназначен для домашнего использования.

– Как изменится жизнь человека, который начнет лечиться с помощью прибора «Геска»?

– Он на годы продлит полноценную, здоровую жизнь. Человек станет энергичным, способным жить без ограничений и страха перед инсультом или инфарктом. Это ли не стимул срочно начать лечение медицинским прибором «Геска»?

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

8-800-300-77-70

ТЕЛ. ДЛЯ ЗАКАЗА И БЕСПЛАТНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ

**ВНИМАНИЕ! ДЕЙСТВУЕТ
СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ
ДО 25 МАРТА 2026 ГОДА!**

**230 АППАРАТОВ
СО СКИДКОЙ ОТ
ПРОИЗВОДИТЕЛЯ**

**ПРОМОКОД
АКЦИИ 1719**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА

ИП Добрынин Дмитрий Андреевич. ИНН: 025601745183. ОГРНИП: 323774600210720. 115142, г. Москва, а/я 20. Регистрационный номер №РЗН 2022/17509 от 08 июня 2022 года. Срок проведения акции до 25 марта 2026 года. Информацию об организаторе такого мероприятия, правила его проведения можно узнать по телефону 8-800-300-77-70 (звонки по РФ бесплатные). Реклама.

ПОРА ГОТОВИТЬСЯ К ВЕСНЕ

САДОВОДСТВО

Елена Зинковская
Фото из открытых источников

В феврале снег ещё толстым слоем укрывает землю, но дачники все чаще задумываются о семенах, рассаде, удобрениях, с упоением погружаясь в приятные предвесенние хлопоты.

И выставка, и мастер-класс

Отличную возможность подготовиться к новому садово-огородному сезону жителям Екатеринбурга и соседних территорий области представил Уральский государственный аграрный университет. Здесь 13-14 февраля состоялись два традиционных мероприятия – выставка-продажа «Моя земля» и региональная научно-практическая конференция «Достижения науки – садоводам Урала».

На выставке посетители могли приобрести семена, удобрения, биопрепараты, средства защиты растений, комнатные цветы; пообщаться с представителями селекционных компаний Урала и других регионов России, производителями удобрений, с экспертами в области органического земледелия, поучаствовать в мастер-классах. Специалисты познакомили садоводов-любителей с прогрессивными технологиями, новыми сортами и гибридами овощных культур, консультировали о методах подготовки почвы и семян к посеву.

Здесь же были широко представлены фермерская продукция, мед, травяные сборы, товары для здоровья, справочная литература.

Новинки селекции и агротехники

Но не только ярмарка привлекала садоводов. Многие решили поучаствовать в работе научно-практической конференции. Проректор по научной работе и инновациям Уральского ГАУ, доцент Михаил Юрьевич Карпунин отметил: «Садоводы – наш передовой отряд, который на практике испытывает все разработки ученых-селекционеров, внедряет и распространяет их достижения».

Тесно сотрудничают с УрГАУ селекционеры из Кирова. Давно участвует в уральских сельскохозяйственных выставках и конференциях Виктор Михайлович Мотов, заведующий лабораторией селекции овощных культур Федерального аграрного научного центра Северо-Востока имени Н.В. Рудницкого, кандидат сельскохозяйственных наук, автор около 80 сортов и гибридов овощных культур, созданных для северных регионов. Сорта кировской селекции отлично подходят и для Свердловской области, ведь природные условия Нечерноземья и Урала практически одинаковые.

«Главная задача селекционера, – отметил В.М. Мотов, – создавать то, что требуется людям, что они будут покупать. В 1990-е мы, в основном, работали с тепличными комбинатами, где

требовались сорта урожайные, устойчивые к болезням, которые могут долго храниться. А для садоводов-любителей важны другие параметры. Здесь на первом месте всегда стоит вкус. Поэтому сегодня в селекционной работе преобладают форма и вкусовые качества, ведь «пластмассовые» овощи мы всегда можем купить в сетевых магазинах».

Говоря о новинках, ученый-селекционер отметил, что лук и чеснок бывают сладкие, салатного типа, полуострые и острые. Популярность завоевали сорта лука «Грант», «Надежный» «Истобенский», озимый чеснок «Айсберг». Адаптирован к уральским погодным условиям яровой чеснок «Мотовский» сиренево-белого цвета. Это первый яровой чеснок, который стрелкуется, он – достаточно ранний, хорошего вкуса и хранится до двух лет. В.М. Мотов также поделился рассадным способом выращивания лука и особенностями агротехники ярового чеснока в условиях Урала. Он дал слушателям несколько практических советов. Например, грядку под яровой чеснок лучше готовить осенью. Яровой чеснок – влаголюбивая культура, поэтому садить его надо, как только сойдет снег. А при выборе семян важно больше внимания обращать на производителей: «У нас не так много фирм, которые производят и реализуют селекционные семена. Их по пальцам можно пересчитать. Остальные – фасовщики, которые закупают у нас семена. И к сожалению, иногда они фасуют не то, что надо, хотя картинка на пакетиках бывает хорошая, поэтому будьте внимательны. И если вам что-то понравилось, не старайтесь быстро менять сорт», – подчеркнул лектор.

Руководитель Свердловской селекционной станции садоводства Татьяна Николаевна Слепнева выступила с докладом о творческом пути уральского селекционера-плодовода Леонида Андрияновича Котова. Она подробно остановилась на сортах яблонь и груш, выведенных уральским ученым. Сейчас их можно встретить в каждом садовом товариществе. Опытный практик Яна Юрьевна Овчинникова поделилась своими секретами, перечислив все, что нужно для посева семян и успешного выращивания рассады.

Юридические тонкости садоводства

Большой интерес у аудитории вызвало выступление председателя Союза садоводов Екатеринбурга и Свердловской области, юриста Надежды Александровны Локтионовой «Земельные вопросы в садоводческих некоммерческих товариществах». Она обратила внимание на эффективный способ решения спорных вопросов, связанных с межеванием участков, землями общего назначения. «Комплексные кадастровые работы помогут, если СНТ готовится к газификации: для разработки схемы прокладки коммуникаций проектировщикам необходимы актуальные данные по границам земельных участков в СНТ. К тому же они обходятся намного дешевле, чем привычное межевание, если бы отдельные садоводы заказывали такую услугу индивидуально. Более того, есть возможность провести их вообще бесплатно», – отметила спе-



циалист. После ее выступления заинтересованные садоводы, среди которых были председатели и активисты СНТ, задавали разные вопросы, связанные с юридическими аспектами деятельности СНТ. Н.А. Локтионова напомнила, что садоводы всегда могут обратиться за консультацией в офис Союза садоводов в Екатеринбурге: ул. Куйбышева, 78 (1-й подъезд, домофон №3).

Мнения гостей

Ангелина Петровна – страстный цветовод. Она постоянно приезжает на выставки в УрГАУ из Березовского, чтобы послушать экспертов. «Сегодня я узнала, как правильно ухаживать зимой за декоративно-лиственными бегониями и стрептокарпусами, как размножить эти замечательные цветы. Спасибо коллекционеру из Первоуральска Людмиле Давыдовой».

А наша постоянная подписчица из Екатеринбурга Ольга Ивановна впервые побывала на лекции М.Ю. Карпухина. «Он объяснял все очень доходчиво, приводил примеры из своей практики, предупреждал об ошибках, которых следует избегать. Я, например, узнала, что урожайность на 50% зависит от качества рассады. И что не надо рано высаживать перцы, иначе первые цветочки опадут, а следующая завязь появится только через 20 дней. И про удобрения, и про новые сорта семян рассказал лектор, делая упор на уральскую селекцию, подходящую для нашего климата. Информация очень интересная, нужная, просто руководство к действию на ближайшее время. На выставке я прикупила семян и удобрений».

Напоминаем, что каждую субботу с 11 до 13 часов в УрГАУ (г. Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42, ауд. 1402) продолжают бесплатные занятия в Уральской школе садоводства и огородничества. Их ведут практики с огромным стажем. Эксперты делятся проверенными знаниями, избегая бесполезных или вредных рекомендаций.

Ближайшее занятие состоится 28 февраля. Лектор Н.И. Шингарева расскажет о видах хвойных растений и их использовании в озеленении садовых участков.

А 27-28 марта состоятся очередная выставка и научная конференция, где садоводы снова смогут послушать познавательные лекции от уральских аграриев.

ЗАКАЖИТЕ ОЧКИ В СЕТИ ОПТИК

КУЛЬТУРА ЗРЕНИЯ

ОПТИКА

ЗАПЛАТИТЕ ТОЛЬКО ЗА ОПРАВУ!

ЯСНЫЙ ВЗГЛЯД НА ЖИЗНЬ – ЛУЧШИЙ ПОДАРОК

звонок бесплатный
8 800 4440850

КУЛЬТУРАЗРЕНИЯ.РФ

• Проверка зрения при заказе - БЕСПЛАТНО • Стоимость готовых очков от 1990 руб.
• Линзы для очков за символические 2 рубля*

*До 31 марта 2026 года действует предложение: линзы для очков Lencor 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.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

С днём рождения!

90 ЛЕТ
Нина Алексеевна БЕЛОВА,
Екатеринбург
Римма Степановна
КАПУСТИНА,
Белоярский район

85 ЛЕТ
Нэлли Владимировна
АВДЕЕВА,
Екатеринбург

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
Галина Васильевна
ДРОБИНЯК,
Талицкий район

Тамара Андреевна
ИВАНОВА, Нижние Серги
Людмила Александровна
ИНЖЕВАТОВА,
Екатеринбург

Зайнап Ахметовна КАНОВА,
Красноуральск,
Николай Поликарпович
КОМОРНИКОВ,
Березовский

Татьяна Станиславовна МОЧАЛОВА,
Ирбит

Нина Николаевна
СМОРОДИНСКАЯ,
Нижний Тагил
Галина Андреевна
СОБОЛЕВА,
Верхняя Пышма
Людмила Афанасьевна
ТОМБАСОВА,
Кушва

Зинаида Дмитриевна
ШЕШУКОВА,
Нижний Тагил
Ольга Анатольевна
ШУБИНА,
Нижний Тагил

Поздравляю с днем рождения
Сергея Валентиновича РЫЧКОВА,
Василия Борисовича КОЛПАКОВА,
Любовь Леонидовну СКЛЮЕВУ,
Валерия Алексеевича
ФИЛИППОВА

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

Почетный ветеран УВД
А.Н.Глушков, Березовский

Клуб одиноких сердец

● Мужчина хочет встретить для редких встреч нормальную подругу. О себе: трезв, здоров, не богат, 73 года. Тел.: 8-982-638-75-64

● Ищу для с/о мужчину, 52-65 лет, не пьющего, не судимого, не женатого. О себе: вдова, 52 года. Тел.: 8-992-016-65-43

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Все объявления – на сайте газетапенсионер.рф

● **Замки. Установка. Недорого. Не залезут! Гарантия. т.8-950-65-81-391**

● **РЕМОНТ ПОЛОВ. СКРИПЫ! ЛАМИНАТ. Тел. 8-902-87-16-750.**

● Купим акции местных заводов. Т. 8(950)258-16-58

● Куплю гараж! Тел. 8-908-633-63-09

● Сниму дом с баней, 120 км, от Екатеринбурга. Возможно, с выкупом. О себе: пенсионер, занимаюсь спор-

том. Тел.: 8-912-624-65-10

● Продам холодильник «Дэу»; ботинки новые, импорт, для лыж; фильтр для воды, 2,5 л; обои, 5 рулонов, светлые; книги, справочники; канистра метал., 20 л; раковины из нержавеющей стали, смеситель. Тел.: 8-919-369-04-18

● Ищу курсы макияжа. Тел.: 8-950-190-40-24

● Срочно продам автоклав новый в упаковке, индукционную плиту новую, в упаковке; новые пледы – верблюды, полуторки, один в виде пододеяльника; спальный мешок, одеяло, 2-спальный плед легкий, двусторонний; 2-спальный плед, немного б/у. Тел.: 8-908-919-95-07

● Продам участок 5,7 сотки в саду №5. Все насаждения, клубника. Рядом пруд, магазин, транспортная развязка. Тел.: 8-343-976-00-32

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

УСПЕВАЙТЕ!
Акция!
Только до 31 марта 2026 г.!

ДЛЯ ВСЕХ ПЕНСИОНЕРОВ при предъявлении пенсионного удостоверения

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

Лечение катаракты по выгодной цене **за 21 000 р.** включая операцию и сам хрусталик

Современное оборудование, опытные врачи

КЛИНИКА МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА ДОКТОРА ИГНАТЬЕВА
Екатеринбург, ул. Ст. Разина, 2 (район Цирка) +7 (343) 227-12-34

Реклама. Медлицензия №Л041-01021-66/00358956

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Такие разные темы

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Римма Врубель

Читатели обращаются в газету по самым разным поводам. Одни просят разъяснить сложные вопросы, другие делятся радостью. Редакция рада любому поводу для общения с вами, друзья!

О надбавках после 80 лет

«В декабре 2025 года обещали надбавку к пенсиям людям после 80 лет. Мне уже 94 года, супруге – 90 лет, но нам надбавок не было. Дозвониться до подразделения Соцфонда своего Ленинского района не могу. Помогите разобраться», – с такой просьбой обратился житель Екатеринбурга **Иван Федорович Конев**.

Действительно, по достижению 80-летнего возраста государство автоматически пересматривает пенсионное обеспечение пожилого человека. В основе пересмотра лежит повышение фиксированной доплаты к страховой пенсии в два раза. В итоге страховая пенсия по старости возрастает. Получатели социальной пенсии права на доплату не имеют.

Наш читатель не совсем правильно понял информацию о доплатах к пенсиям в декабре 2025 года. Они были обещаны и осуществлены только пенсионерам, которым в ноябре минувшего года исполнилось 80 лет. А с января 2026-го индексацию пенсии произвели уже всем пенсионерам. Учитывая весьма преклонный возраст читателя и его супруги, они уже наверняка давно получают увеличенную страховую пенсию.

Хочу напомнить о дополнительных выплатах пенсионерам-долгожителям.

Пенсионеры, относящиеся к льготным категориям, получают ежемесячную денежную выплату – ЕДВ. Она выплачивается участникам Великой Отечественной войны, ветеранам боевых действий – определенные категории из числа военнослужащих, членам семей погибших (умерших) перечисленных льготных категорий, а также гражданам, награжденным знаком «Жителю блокадного Ленинграда» или «Жителю осажденного Севастополя», бывшим несовершеннолетним узникам фашизма, инвалидам всех групп и некоторым другим категориям граждан.

Также долгожители имеют право на ежемесячную компенсацию выплат по уходу за ними. В нашем регионе с учетом уральского коэффициента она составляет 1380 рублей в месяц. Эта доплата ежегодно индексируется. Ее можно оформить сразу после достижения 80 лет или позже, когда возникла

необходимость. Помощниками по уходу за престарелыми пенсионерами могут быть их родственники или посторонние люди. Надо только, чтобы они отвечали следующим требованиям: были трудоспособными людьми, но на данный момент неработающими, так как время ухода за пожилым пенсионером входит в их трудовой стаж; не являлись студентами очной формы обучения и не были пенсионерами; не состояли на учете в службе занятости и не получали пособие по безработице.

Получить подробную информацию о положенных выплатах и надбавках можно в подразделении Социального фонда по месту жительства, через портал «Госуслуги» или в многофункциональном центре.

Еще один клуб активного долголетия



cheboksari.bezformata.com

Читательница **Т.И. Лядацева** 20 лет проработала директором клуба опытно-механического завода в поселке Монетный Березовского ГО. Этого клуба давно уже нет, но Татьяна Ивановна не растеряла участников художественной самодеятельности и продолжает заниматься любимым делом.

Как уже сказано, клуба нет, по этой причине самодеятельным артистам негде было хранить концертные костюмы и музыкальные инструменты. Репетиции проходили чаще всего на квартирах. Наконец, им выделили пустовавшую комнату в помещении администрации поселка. Татьяна Ивановна загорелась идеей создания на этой площадке клуба активного долголетия, где они могли бы организовывать встречи по интересам, чествовать юбиляров, встречаться с медицинскими работниками, юристами, другими специалистами.

Очень хорошее дело задумала Т.И. Лядацева, мы полностью поддерживаем ее и надеемся, что уже в скором времени узнаем много интересного о работе нового клуба активного долголетия.

Только для пенсионеров

Пенсионер Купон

на одно бесплатное объявление

Заполняйте разборчиво и печатными буквами

Текст объявления: _____

Телефон или адрес: _____

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

Фамилия _____ Телефон _____

Адрес _____ Подпись _____

ПЕРВЫЙ 1

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

РОССИЯ 1

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

НТВ

04.50, 09.25, 10.35 Т/С «ПЕС» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 СЕГОДНЯ

МАТЧ ТВ 2

08.00, 17.00 НЕПОБЕДИМЫЙ 12+
08.30 ВИД С ВЕРХУ 12+
09.00, 11.00, 14.55, 17.30 НОВОСТИ
09.05, 14.20, 17.35, 23.45, 03.00 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА К

06.30, 18.45 Д/Ф «БАШНЯ» 16+
07.20 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
08.05 Д/Ф «КНЯЗЬ ПОТЕМКИН. СВЕТ И ТЕНИ» 16+

Домашний

06.30 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.30, 05.15 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+
08.30, 03.10 ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО 16+

МИР

06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 12+
06.15, 10.10, 13.15, 18.35, 07.50, 11.00, 09.05, 12.05, 15.05, 16.30, 18.20

ЗВЕЗДА

06.40 Х/Ф «СОЛДАТ ИВАН БРОВКИН» 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+
09.20 ИЩУ СВОИХ 12+
10.05 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 16+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 СМЕХ, ДРОЖЬ И ВИДЕО 16+
08.45 Х/Ф «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ» 12+

СПАС

07.30 УТРО НА СПАСЕ 0+
10.00, 10.30, 10.55 МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ 0+

5 канал

06.15, 09.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7» 16+
08.30 ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ! 12+

ТНВ

06.00, 13.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 22.15 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 23.10 ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ 16+

ОТВ

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

ОТР

06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.35 Х/Ф «АННА КАРЕНИНА» 16+

ПЕН ТВ

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

СУББОТА, 28 ФЕВРАЛЯ

ПЕРВЫЙ 1

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

РОССИЯ 1

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

НТВ

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

МАТЧ ТВ 2

08.00 НОВОСТИ
08.05, 13.05, 15.35, 18.30, 02.45 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА К

06.30 БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ 16+
07.05 М/Ф «ЧИПОЛИНО» 16+

Домашний

06.30 Х/Ф «ВЫБОР СЕРДЦА» 16+
09.50 УЮТНОЕ УТРО 16+

МИР

06.10, 07.20 МУЛЬТФИЛЬМЫ 12+
06.50 ИСТОРИЧЕСКИЙ ДЕТЕКТИВ 16+

ЗВЕЗДА

06.00 Х/Ф «СКАЗКА ПРО ВЛЮБЛЕННОГО МАЛЯРА» 6+

ТВ Центр

06.30 ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ 6+
06.55 Х/Ф «РАССВЕТ НА САНТОРИНИ» 16+

СПАС

05.00 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
05.10 ЗАВЕТ ЖИЗНИ ХРИСТА 6+

5 канал

05.20, 06.05, 06.45, 07.35, 08.25, 10.00, 10.20, 11.15, 12.10, 13.05, 14.00,

ТНВ

06.00, 05.05 МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАЙДАН 16+

ОТВ

05.00, 08.00, 12.00, 15.00 СОБЫТИЯ 16+

ОТР

06.00 ОДИН ДЕНЬ ИЗ ЖИЗНИ ВРАЧА 12+

ПЕН ТВ

05.00, 02.00 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+

ЖИТЬ ИЛИ ДОЖИВАТЬ?

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Мария Волкова
Фото предоставлено автором

О старости существует, мягко говоря, пугающий стереотип: это – время беспомощности, ненужности и ожидания. Печально, но и сами пожилые люди этот стереотип нередко разделяют и начинают ему соответствовать. Но медицинский психолог Свердловского областного центра реабилитации инвалидов Анна Цереня настаивает: этот стереотип – ловушка!

Социальный статус и личностное самоощущение – разные вещи! Можно быть пенсионером, даже с инвалидностью, и иметь планы на завтра. А можно быть относительно здоровым, обеспеченным, но не чувствовать себя живым. Вместе с экспертом разбираемся, из чего складывается «удачная» старость, почему важно готовиться к ней заранее, и что делать, если уже пришедшая «серебряная» пора не радует.

- Анна Анатольевна, давайте сначала определимся с главным термином. Говоря «старость», мы можем иметь в виду людей и 70, и 80 лет. Но ведь это могут быть люди с совершенно разными возможностями!

- Верно. Границы старости очень размыты, этот период может составлять 30-40 лет. Бывает, что люди, только перешагнувшие 60-летний рубеж, ухаживают за родителями, которым за 80. У них – разные социальные роли, разный уровень физического здоровья, разные потребности. Но формально и те, и другие находятся в одном статусе – пенсионер.

Психологи сейчас всё чаще отодвигают границу начала старости к 75 годам. Единой концепции старости нет, но есть общие задачи пожилого возраста: привыкать к снижению активности и ухудшению здоровья, выходить на пенсию, терять близких, как-то обустраивать быт. Но эти задачи растянуты во времени, и у каждого проявляются по-своему.

- Почему одни пожилые люди, не смотря на потери и болезни, сохраняют интерес к жизни, а другие – нет?

- Я часто вспоминаю цитату Пришвина. Он написал в 65 лет: «Неважно, прошло у меня и детство, и отрочество, и юность, и вся молодость, всё – суета. Но старости начало меня радует». Мне это очень созвучно. Потому что, когда человек погружается в пожилую возраст, от него уже не так много зависит, как раньше, – в профессиональной сфере, например. Он начинает погружаться в себя, задумываться о своей жизни, подводить итоги. И в этот момент люди делятся на две базовые группы. Первая группа – те, кто пытается сохранить себя как индивида. Они закрываются, защищаются от мира, более-менее обеспечивают себе социальное благополучие, приспособляются. Главная мысль здесь: «Мне надо как-то доживать свой век». Такие люди живут своим прошлым. Они не планируют настоящее, не думают о будущем. Живут воспоминаниями, организуют свой узкий мирок. И когда они оценивают свою жизнь, часто понимают, что не достигли того, чего хотели... Тогда в этом внутреннем уединении по-

являются отчаяние, страх смерти, страх будущего, тревожность, подозрительность. Мир для них враждебен, они не могут на него повлиять, поэтому боятся и закрываются.

Вторая группа – люди, которые сохраняют себя как личность. Они не теряют связи с реальностью, живут настоящим и будущим. У них есть цели, планы. Погружаясь в себя, они нашли смысл жизни, поняли его, а не впали в депрессию. В итоге их тянет к исполнению новых или забытых когда-то желаний, к открытиям. Они находят новые интересы, занятия или профессию. У них есть жизненная активность, они считают, что их жизнь состоялась, поэтому они более уравновешены, спокойно смотрят в будущее. И главное отличие – они сохраняют социальные связи. Пусть их немного, но связи есть.

Вторая группа как раз и демонстрирует то, что психологи называют психическим здоровьем: самопринятие, позитивные отношения с людьми, жизненные цели и личностное развитие.

- Мы часто слышим термин «активное долголетие». Вторая группа, похоже, – именно об этом.

- На самом деле термин шире, это – процесс оптимизации возможностей для здоровья, участия в жизни общества и защищённости. Для меня как психолога активное долголетие – прежде всего, результат гармонии человека с окружающей средой, особенно с социальной. Главное здесь – не количество шагов или отсутствие болезней, а удовлетворённость жизнью и психологический комфорт.

Поэтому на вопрос «Можно ли лежать на диване с книжкой и при этом находиться в активном долголетии?» я отвечаю: «Да, можно!». Если человек счастлив, если у него есть близкие или друзья, есть планы на завтра, это и есть активное долголетие.

Приведу несколько примеров из практики. Женщина, инвалид, 74 года, много лет назад похоронила единственного сына-подростка, затем из жизни ушел муж. Ее нельзя назвать физически активной, она ходит с палочкой. Живёт одна, но крепко дружит с соседями, посещает церковь. С компаньонкой хоть раз в год старается выехать куда-то на отдых. А когда она выходит из дому, с ней здороваются чуть ли не все жители поселка. Она много лет проработала поваром в детском саду и, по ее словам, именно дети спасли ее после всех несчастий. Конечно, спустя годы ее горе никуда не делось, но она проживает его достойно, считая своим долгом приглядывать за могилками близких.

Другой мой клиент – мужчина, 72 года, всегда был активным. Выйдя на пенсию в 60 лет, он решил, что за телевизором сидеть не будет. Устроился таксистом, летом каждый год на машине возил семью в Анапу. Но семь месяцев назад на фоне обострения болезни он неожиданно потерял ногу. Я полагала встретить отчаявшегося человека. Но, пообщавшись в госпитале с участниками СВО, он твердо решил, что попытается освоить протез. И он уже планирует вновь сесть за руль и отвезти семью на отдых. «Почему вы не пали духом?» – спросила я. Он задумался и ответил: «Сила воли. Это – главное».

Еще один случай мне рассказала православный психолог из Санкт-



Петербурга. За помощью к ней обратились коллеги, которые не могли помочь клиентке. У 86-летней женщины в пожаре погибли сноха и внук, исчез смысл жизни. Новую точку опоры они с пенсионеркой нашли вместе – в оказании помощи участникам специальной военной операции.

- Потрясающие примеры! Подытожьте, что самое важное для того, чтобы чувствовать себя хорошо в пожилом возрасте?

- Стили старения индивидуальны. В рамках научной работы я исследовала представление пожилых людей о собственной жизни. Опросила 80 человек в возрасте от 55 до 94 лет, выявляя факторы, которые на самом деле влияют на позитивную оценку своего настоящего и будущего, на ту самую удовлетворенность. Так, например, физическая активность влияет на удовлетворенность жизнью не больше, чем пассивная активность – рукоделие, творчество. У людей, которые заняты творчеством, удовлетворенность и позитивное отношение к настоящему и будущему оказывались даже выше. Верующие чуть больше удовлетворены жизнью, чем атеисты. А вот уровень образования вообще не имел существенного значения.

Подтвердился и признанный сегодня многими психологами момент о социальных связях. На первом месте для удовлетворенности жизнью – отношения с близкими людьми. На втором с незначительным отставанием – теплые отношения с друзьями. И вот что поражает: совершенно одинокие люди чувствовали себя намного хуже, чем те, у кого с родней были конфликтные отношения. Вывод простой: стремление обрастать с годами социальными связями, заводить друзей и компаньонов – не прихоть, а необходимость.

- Верно ли, что стратегию не выбирают с выходом на пенсию?

- Исследований в этой области пока немного, но есть гипотезы. Стратегию старения – «доживать» или «жить» – человек приобретает не в старости, когда он погрузился в себя, что-то понял. Нет. Эти стратегии формируются в юности и в зрелом возрасте. Человек приходит к старости уже с ними. То есть то, каких мы видим стариков, они, по сути, были такими и до этого. В пожилом возрасте это просто осознается и закрепляется.

- Для пожилых людей и их близких это звучит пессимистично...

- На самом деле психика – гибкая структура, но возраст и глубина укор-

нившихся привычек имеют значение. Если пенсионер молодой, 60-70 лет, он вполне способен разобраться в себе сам. Нужно только отследить у себя негативные мысли, прислушаться к тому, что говорят другие. У меня была клиентка, они с подругой, обе – молодые пенсионерки, вдруг поняли: «Мы стали негативщицами! Всё бурчим, ругаемся, критикуем». И они заключили договор: как только одна начинает ворчать, вторая сразу даёт об этом знать. Постепенно они от этой привычки избавились. Едва рот откроешь – подруга смотрит, и сразу понимаешь: «Лучше не надо». Так что начинающий пенсионер может взять себя в руки.

Совсем другая история часто развивается для людей за 80 лет, которые повторяют, например, «я всегда», «ты никогда», «все люди плохие»... Подобные категоричность, чёрно-белая картина мира – верные признаки ошибочного негативного мышления. Быть рядом с таким человеком тяжело, но это – долг близких, детей, внуков. Им важно найти в себе силы, чтобы понять и простить. То, каким стали ваш отец или мать, это – результат их пути, их потерь, их несбывшихся надежд. Изменить их прошлое мы не сможем. Но мы можем изменить своё отношение к проблеме: перестать ждать, что они станут другими, перестать обижаться. Тогда вам станет легче. Да, присмотритесь к себе. Часто бывает: мы осуждаем в родителе ворчливость, подозрительность, вечное недовольство, а потом с удивлением ловим себя на том же самом. И здесь важно спросить у себя: «Я наследую этот сценарий, но хочу ли встретить свою старость так же?». Начните менять себя и помогите родителю.

- С чего конкретно начать? Как разговаривать с родственником за 80 лет, который всё видит в чёрном цвете?

- Работать с негативным мышлением пожилого человека, но очень осторожно, без давления. Попробуйте не спорить, а искать противоположные примеры из его же жизни. Например, родитель говорит: «Меня никто никогда не уважал». А вы спросите: «А помните, как на работе коллеги тебя поздравляли?». Он говорит: «Жизнь не удалась». А вы: «А вот тот случай, когда ты помог сыну».

Важно, чтобы это не была попытка переубедить. Ваша цель – запустить его саморефлексию, чтобы ваш родственник вдруг заметил: «Действительно, было и хорошее». Конечно, это не исцеляет полностью, но сдвигает фокус, и человек продолжает жить.

САЛО: ПОЛЬЗА И ВРЕД ДЛЯ ОРГАНИЗМА ПРОПАЛ ГОЛОС: ЧТО ДЕЛАТЬ?

НА ДИЕТЕ

stolichki.ru

Сало – популярный вкусный продукт, который вызывает противоречивые оценки. Для одних это – символ домашней кухни и источник полезных веществ, для других – слишком калорийная пища. Чем полезно сало, а в каких случаях лучше ограничить его количество в рационе?

Сало – это твердый жир, который откладывается под кожей, особенно в области брюшины, когда животные интенсивно откармливаются. Его едят соленым, копченым, вареным, используют для приготовления других блюд. Топленый свиной жир называют смальцем, продукт с прожилками мяса – грудинкой или беконом, а соленый, копченый или маринованный со специями – шпиком.

Сторонники правильного питания негативно относятся салу. Они считают, что такая еда может привести к быстрому набору веса и негативно сказаться на работе сердечно-сосудистой системы. Однако многие диетологи говорят о пользе сала. Оно содержит много полезных витаминов, кислот, микроэлементов вроде селена и цинка. Продукт способен стимулировать процесс обмена веществ и повышать иммунитет, что особенно важно во время сезонных заболеваний.

В сале содержатся карбоновые кислоты, которые положительно влияют на холестерин обмен. Арахидоновая кислота, которая есть в сале, принимает участие в синтезе гормонов, отвечающих за регулирование свертываемости крови. Полиненасыщенные жирные кислоты омега-6 в составе сала поддерживают здоровье сердечной мышцы.

Свиной жир – также источник коллагена, который обеспечивает здоровье опорно-двигательного аппарата, нормальный рост волос и ногтей, помогает сохранить молодость кожи.

Здоровым людям не противопоказано умеренное употребление твердого животного жира. Рекомендуемая норма свиного жира в день для здорового взрослого человека – 15-20 г. Однако есть патологии, при которых он категорически запрещен: избыточная масса тела; атеросклероз; повышенный уровень холестерина в крови; восстановительный период после инфаркта и инсульта; обострения гастрита, панкреатита и холецистита; хронические заболевания желудочно-кишечного тракта; хронические запоры.

В соленом свином жире много соли, которая задерживает жидкость в организме. Чтобы избежать отеков, лучше есть сало в первой половине дня. Если вы склонны к отекам, выбирайте слабосоленое сало.

При варке или вытапливании сало становится менее калорийным. При жарке свиных шкварок теряются многие полезные вещества и образуются вредные для здоровья канцерогены. Жареный продукт не считают полезным, особенно для сердца, сосудов и желудочно-кишечного тракта.

Не следует есть больше сала, чем рекомендовано: превышение нормы приводит к избыточной нагрузке на печень, поджелудочную железу, желчевыводящие пути.

Для людей с нарушениями углеводного обмена опасны быстрые углеводы. В сале их нет, поэтому небольшие порции свиного жира не вызывают вредных для здоровья диабетиков скачков глюкозы в крови.

Если у вас есть хроническое заболевание или избыточный вес, проконсультируйтесь с врачом, можно ли включать сало в свой рацион.

А ВЫ ЗНАЛИ?

«Красота и здоровье»

В том, что человек неожиданно лишился голоса, скорее всего, следует винить заболевания гортани. Однако бывают случаи, связанные с эндокринной, нервной системами и даже с желудочно-кишечным трактом.

В гортани находятся голосовые связки, именно они несут ответственность за голос, который издает человек. При молчании в пространстве между связками воздух циркулирует свободно, а во время разговора связки смыкаются, превращаясь в звукопроводящую мембрану.

Гортань – многофункциональный орган, повреждения или травмы которого могут спровоцировать нарушения не только голоса, но и глотания, дыхания. Гортань находится на перекрестке дыхательных и пищеварительных путей, по этой причине заболевания ЖКТ тоже могут вызвать проблемы в гортани.

Нередко проблемы с голосом испытывают профессионалы разговорного и певческого жанра – учителя, вокалисты, а также сотрудники вредных производств и обладатели вредных привычек – курильщики и любители очень горячей пищи. Причиной потери голоса могут быть и новообразования в гортани – доброкачественные или злокачественные. В этом случае потребуется хирургическое вмешательство.

Но все же чаще мы сталкиваемся с симптомами осиплости голоса из-

за респираторных заболеваний. Голос действительно может пропасть или осипнуть, охрипнуть при остром ларингите, который сопровождается лающим кашлем и болью в горле: просвет гортани сужается и затрудняется дыхание. Взрослому человеку избавиться от симптомов ларингита помогут обильное теплое питье, щелочные ингаляции. А самым эффективным методом помочь гортани для восстановления голоса является молчание. В этой ситуации пословица не обманывает: молчание – золото, перенапряженные голосовые связки восстановятся значительно быстрее, если их не тревожить.

В некоторых случаях при потере голоса придется обратиться к врачу-отоларингологу. К примеру, в случае с двигательным нарушением гортани, одной из его частых причин является операция на щитовидной железе. Другие эндокринологические проблемы тоже могут стать причиной изменений голоса: при гипо- или гипертиреозе может меняться его тембр, порой возникает отечность тканей, мешающая произносить определенные звуки. Увеличение щитовидной железы сдавливает гортанные нервы и сосуды, это тоже влияет на голосовой аппарат.

Причиной потери голоса могут быть и неврологические нарушения: такое возможно при событии, травмирующем психику человека, при сильном переживании, долгом накоплении отрицательных эмоций. Здесь помощь может оказать психолог или врач-психиатр.

БЕДА «НА РОВНОМ МЕСТЕ»

СОВЕТЫ ВРАЧА

«Красота и здоровье»

Перелом шейки бедра может произойти в любом возрасте и у представителя любого пола. Но наиболее уязвимы перед этой травмой женщины старше 60 лет.

Поводом для травмы в пожилом возрасте могут стать обычные действия: попытка дотянуться до предмета на высокой полке, наклониться за чем-то, переступить порог бордюра.

Тазобедренный сустав – крупнейший в человеческом скелете, шейка бедренной кости является его частью: она представляет собой отросток кости со сферической головкой на конце. Травма шейки бедра обычно ассоциируется с остеопорозом, при котором костная ткань теряет прочность, в результате возникает риск переломов даже в повседневных ситуациях. У женщин вероятность появления остеопороза увеличивается после 50 лет, когда уровень эстрогенов, которые защищают костную ткань, уменьшается.

С возрастом в организме человека может снизиться и всасывание кальция, который необходим для построения костной ткани. Чтобы он усвоился, нужен витамин D, но у пожилых людей его выработка под действием солнечных лучей замедляется. Также с годами уменьшается количество мышечной массы из-за недостатка белков, которые хуже

усваиваются. Снижение двигательной деятельности, нежелание выходить на улицу приводят к недостатку витамина D. Прием некоторых лекарств тоже негативно влияет на костную ткань.

Чаще всего бедренная кость ломается не на улице, а дома, например, когда человек упал, когда шел знакомым коридором ночью в темноте или споткнулся о коврик, подвернувшийся на полу.

Как понять, что произошла именно такая травма? Существуют определенные симптомы: боль в области паха, усиливающаяся во время движения, а если постучать по пятке пострадавшей ноги, болевые ощущения становятся еще сильнее; укорочение конечности на 2-4 см; вывернутая наружу ступня, которую невозможно вернуть в обычное положение; невозможность сгибать и разгибать пострадавшую ногу; синдром «прилипшей пятки» – невозможность выпрямить и удержать конечность, стопа скользит по поверхности.

Определив эти признаки, немедленно вызовите «скорую». Если пострадал ваш близкий, подготовьте его к перевозке в клинику: аккуратно уложите на спину – поверхность должна быть твердой; если вы имеете навык постановки уколов, поставьте пострадавшему внутримышечную инъекцию обезболивающего препарата или предложите принять таблетку, к примеру, ибупрофен. Возьмите длинную доску или швабру, с ее

помощью обездвижьте поврежденную ногу, зафиксировав бедренный, голеностопный и коленный суставы так, чтобы фиксация с внутренней стороны ноги начиналась от паха и доходила до пятки. Если доски не нашлось, просто прибинтуйте больную ногу к здоровой. Не пытайтесь привести травмированную ногу в нормальное положение!

Обувь и одежду с пострадавшего снимать не следует. Если травма случилась зимой, укройте больного чем-нибудь теплым до приезда врачебной бригады.

Разговаривайте с пострадавшим, успокаивайте его, помня о том, что в шоковом состоянии он может либо громко кричать, либо не чувствовать боли.

Распространенное заблуждение гласит, что у пожилого человека шейка бедра не способна срастись. Но при сбалансированном рационе, включающем продукты, насыщенные белком, кальцием, магнием и фосфором, при следовании медицинским рекомендациям перелом вполне может зажить.

Существует два подхода к лечению подобных травм: консервативный и хирургический. Консервативная терапия подразумевает жесткую фиксацию поврежденной конечности до полного восстановления костной ткани. Такой метод не всегда дает желаемый результат, его применяют лишь в том случае, когда операция противопоказана.

При хирургическом методе лечения пациенту выполняют эндопротезирование поврежденного сустава: тазобедренный

сустав полностью или частично заменяют имплантом, который полностью воспроизводит структуру и функции поврежденного участка.

Эндопротезирование не проводят при тяжелой сердечной и легочной недостаточности, артрите или коксартрозе, невозможности самостоятельно передвигаться из-за других травм или заболеваний. В этих ситуациях назначают консервативное лечение: примерно на неделю пациенту накладывают скелетное вытяжение, затем разрешают переворачиваться на бок, сидеть на кровати и опускать ноги. В этот период используются обезболивающие препараты. Спустя три недели после начала терапии больному разрешается опираться на костыли, но вставать на травмированную ногу нельзя несколько недель.

После эндопротезирования реабилитационный период короче. На следующий день после операции с помощью медперсонала больной уже может вставать на постели.

Но в течение полугода важно соблюдать правила, которые помогут минимизировать риск осложнений: избегать полного сгибания тазобедренного сустава; при сидении использовать подушку так, чтобы колени были ниже уровня бедер, и сидеть на стул, слегка расставляя ноги; не скрещивать ноги ни в положении сидя, ни лежа; при вставании держать спину прямо, не наклоняться вперед; при подъеме и спуске по лестнице держаться за перила; носить обувь нескользящую и без каблука.

БЛИНЫ С ФАРШЕМ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

ВКУСНО ПОЕДИМ!

Ботаничка.ру

Масленица в этом году ранняя, поэтому всю нынешнюю неделю – с 16 по 22 февраля – хозяйки радуют гостей и родных вкусными блинами. Предлагаем приготовить на основе блинов сытный ужин для всей семьи.

Потребуется:

Для теста: 3 яйца; 350 мл молока; 160 г пшеничной муки; 15 г растительного масла; 1\4 чайной ложки разрыхлителя теста; 1\2 чайной ложки соли; масло для жарки.

Для начинки: 300 г мясного фарша; 1 луковица; 1 морковь; 1 сладкий красный перец; 1 помидор; перец и соль – по вкусу; растительное масло.

Для соуса: 150 г сметаны; 20 г сливочного масла; 15 г пшеничной муки; 100 мл воды; соль.

Приготовление: разбиваем в миску яйца, взбиваем с солью. Наливаем молоко. В отдельной миске смешиваем муку с разрыхлителем. Небольшими порциями добавляем жидкие ингредиенты к сухим, замешиваем тесто. В конце замеса вливаем растительное масло. Готовому тесту даем отдохнуть 30 минут.

Жарим тонкие блинчики на сильно разогретой сковороде, смазанной рас-

тительным маслом. Готовые блинчики маслом смазывать не нужно.

Нарезаем небольшими кубиками репчатый лук, обжариваем 5 минут на растительном масле. К луку добавляем натертую на крупной терке морковь. Лук с морковью обжариваем ещё 5 минут.

Сладкий красный перец нарезаем, достаем семена. Промываем, режем маленькими кубиками. Нарезанный перец бросаем в сковородку к обжаренным овощам. Режем помидоры кубиками и добавляем к овощной загарке. Можно использовать консервированные томаты или густое томатное пюре.

Выкладываем мясной фарш на отдельную сковороду. Быстро обжариваем на сильном огне, тщательно разбивая лопаткой комки до рассыпчатого состояния.

Перекалываем обжаренный фарш в сковороду с готовыми овощами. Тщательно перемешиваем для равномерного распределения начинки. Высыпаем соль и перец. Тушим начинку на слабом огне 7 минут. Лишняя влага из овощей должна выпариться.

Глубокую форму смазываем растительным маслом. На край блинчика кладем столовую ложку начинки. Сворачиваем каждый блин трубочкой. Укладываем блины с фаршем в форму плотно один к другому. В той же сковороде, где



готовили начинку, растапливаем сливочное масло, насыпаем пшеничную муку, обжариваем. Вливаем горячую воду, по вкусу солим. Нагреваем до кипения, добавляем сметану, перемешиваем. Прогреваем соус в сковороде до получения однородной массы.

Равномерно заливаем уложенные в форму фаршированные блины горячим сметанным соусом. Форму накрываем фольгой. Запекаем 20 минут в духовке, нагретой до 180 градусов.

ДВЕРЦА ДУХОВКИ ЗАСИЯЕТ БЕЛИЗНОЙ

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

www.polsov.com

Сияющая чистотой духовка – мечта любой хозяйки. Однако со временем на стеклянной дверце неизбежно появляются жирные пятна и налет, которые сложно удалить обычными средствами.

Но существует доступный способ вернуть дверце первоначальную прозрачность без использования дорогостоящих чистящих средств, с помощью обычной пищевой соды.

Приготовьте раствор, перемешав пищевую соду с водой для получения густой кашицеобразной консистенции. Нанесите полученную содовую смесь на губку или мягкую ткань. Обработайте полностью поверхность стекла духовки, обращая особое внимание на жирные пятна и застарелый налет. Оставьте нанесенную смесь на 20 минут для более устойчивого воздействия. Затем смойте остатки содового раствора чистой водой. Для придания стеклу дополнительного блеска протрите его столовым уксусом, затем влажной салфеткой.

ЧТО СДЕЛАТЬ С КАКТУСОМ, ЧТОБЫ ОН ЗАЦВЕЛ?

КОМНАТНОЕ ЦВЕТОВОДСТВО

botanichka.ru

Вы купили кактус, поставили на окно. Проходит год, второй, третий. Растение выглядит здоровым, подросло, но цветов нет и в помине. Большинство владельцев кактусов рано или поздно задаются вопросом: мой кактус способен цвести, или это – бракованный экземпляр?

Цветение кактуса в квартире редко бывает случайностью. Это – результат того, что совпали три важных фактора: биологические особенности конкретного вида, достаточный возраст растения и правильные условия содержания. Для кактуса цветение – энергетически затратный процесс, который растение запускает только ради продолжения рода. В квартире кактус часто оказывается перед выбором: тратить ресурсы на рост или на цветение. Если света мало, температура постоянно высокая, а полив – регулярный, растение «решает», что сейчас – не лучший момент для размножения. Оно просто наращивает зелёную массу и откладывает цветение на неопределённый срок.

Слово «кактус» объединяет тысячи видов с совершенно разными привычками. Некоторые готовы выпускать бутоны каждую весну уже на втором-третьем году жизни. Другие зацветают только при идеальном совпадении условий. А третьи в квартире не цветут практически никогда.

Свет решает почти всё. Можно идеально поливать, правильно удобрять и обеспечивать зимовку, но если света недостаточно, кактус не зацветёт. Свет для цветения важнее всех остальных факторов, вместе взятых.

Но наше представление о «светлом месте» и реальные потребности кактуса

часто не совпадают. Растению мало просто стоять у окна. Ему нужно яркое, прямое солнце минимум 4-6 часов в день. Идеальны южные окна. Восточные и западные подойдут для менее требовательных видов. Северное окно для цветения практически бесполезно. Признаки нехватки света видны невооружённым глазом: кактус вытягивается, бледнеет, теряет колючки, новый прирост получается тонким и слабым. Такое растение физически не способно заложить бутоны.

Зимой многие пытаются компенсировать короткий день фитолампами. Это помогает, но не заменяет естественное солнце полностью. Досветка лишь поддерживает растение, но не стимулирует цветение.

Без холодной зимы бутонов не будет. Период покоя для кактусов – абсолютное условие цветения для большинства видов. Зимой растению нужна прохлада (10-15 градусов), хорошее освещение и практически полное отсутствие полива.

С наступлением холодного сезона кактус замедляет все процессы, экономит ресурсы и готовится к весне. Если зима тёплая, растение продолжает медленно расти, но программа цветения не запускается.

В квартире с центральным отоплением создать правильную зимовку сложно, но возможно. Подойдут утеплённая лоджия, холодный подоконник с приоткрытой форточкой. Главное, чтобы температура не опускалась ниже 5 градусов.

Частая ошибка: кактус всю зиму стоит в тёплой комнате на том же месте, где и летом. Владелец продолжает его понемногу поливать. К весне растение выглядит нормально, но бутонов нет, ведь биологически для кактуса зимы не было.

Весной после правильной зимовки

растение должно выглядеть чуть сморщенным, компактным, с яркими колючками. Это – знак, что оно действительно отдохнуло и готово к новому сезону.

Полив: чем реже, тем лучше. Перелив губит не только корни. Он разрушает весь гормональный баланс, который нужен для цветения. Кактус, который получает воду регулярно и обильно, воспринимает это как сигнал: можно расти, торопиться некуда. Зачем тратить силы на цветы?

Зимой, в период покоя, большинство видов не поливают вообще или делают это символически: 1 раз в месяц-полтора. Регулярный полив «по графику» для кактусов противопоказан. Лучше ориентироваться на состояние грунта, температуру воздуха и сезон. Сомневаетесь, поливать или нет? Подождите ещё неделю. С кактусом ничего не случится.

Тесный горшок и правильный грунт. Корням кактуса должно быть немного тесно. Слишком просторный горшок стимулирует рост корневой системы, всю энергию растение тратит на освоение земляного кома. До цветения дело не доходит.

Грунт должен быстро просыхать. Универсальные цветочные смеси на основе торфа не подходят. Идеальный субстрат для кактусов: минеральная основа – песок, перлит, цеолит, мелкий керамзит – с небольшим добавлением земли. Вода должна проходить сквозь такой грунт, не задерживаясь. Дренаж на дне горшка обязателен. Причём, не сантиметр керамзита, а четверть объёма.

Пересаживать кактусы часто не нужно. Многие виды охотнее цветут, когда сидят в одном горшке несколько лет подряд. Пересадка оправдана, только если корни полностью заполнили ёмкость, или грунт пришёл в негодность.

Возраст имеет значение. Здоровый,

крепкий кактус может годами не цвести просто потому, что ещё не дорос. Ускоренное выращивание на жирных грунтах и частых подкормках даёт визуальный размер, но не физиологическую готовность к цветению. Такие растения выглядят внушительно, но внутри остаются «детьми».

Подкормки: аккуратно и по делу. Азот стимулирует рост зелёной массы, но тормозит цветение. Поэтому удобрения с высоким содержанием азота кактусам противопоказаны. Нужны смеси с преобладанием фосфора и калия.

Подкармливают кактусы только в период активного роста, с весны до конца лета. Зимой удобрения не нужны. Частота подкормок: 1 раз в месяц-полтора, не чаще. Концентрация слабее, чем указано на упаковке.

Лёгкий стресс как стимул. Природа устроена так, что растения активнее размножаются, когда чувствуют угрозу. Лёгкая засуха, прохлада, тесный горшок – это сигналы, что пора оставить потомство.

Но стресс должен быть контролируемым и кратковременным. Длительная засуха, экстремальный холод или жара убьют растение, а не заставят цвести.

Готовность к цветению видна заранее. Кактус выглядит упругим, ярким, на верхушке или в ареолах появляются утолщения. В этот момент важно ничего не менять: не переставлять горшок, не менять режим полива, не тревожить растение. Даже поворот горшка другой стороной к свету может заставить кактус сбросить бутоны.

Если бутоны всё же засохли, не паникуйте. Значит, растению не хватило ресурсов или стабильности среды. В следующий сезон, набравшись сил, кактус попробует снова.

СВЕРДЛОВСКИЙ СЛЕД НА ИГРАХ В ИТАЛИИ

СПОРТ

Владимир Васильев

В эти дни в итальянских городах Милан и Кортина-д'Ампеццо проходят XXV зимние Олимпийские игры. Среди её участников есть четыре спортсмена, которые имеют то или иное отношение к Свердловской области. Они выступают за сборные разных стран – России, Польши, Франции и США. Двое из них завоевали медали, в том числе – одну золотую.

Родом с Урала

В Италии выступают два уроженца Свердловской области, оба – конькобежцы.

Шорт-трекистка Алёна Крылова – одна из 13 российских атлетов, допущенных на нынешнюю Олимпиаду, и единственный полноценный представитель свердловского спорта.

Конькобежка родилась в Новоуральске

в 2002 году, ей 23 года. Она – мастер спорта международного класса, дважды выигрывала чемпионаты России в многоборье.

На Играх-2026 уралочка выступает на двух дистанциях. На «пятисотке» она выбыла из борьбы в первом же забеге: пошла на обгон за второе место, но зацепилась за пьедестал, упала и улетела в борт.

На дистанции 1000 метров результат оказался лучше: Алёна прошла в четвертьфинал. Соревнования на этой дистанции завершились уже после подписания этого номера «Пенсионера» в печать.

Конькобежец Владимир Семирунный также родился в Свердловской области, в Екатеринбурге, но на Олимпиаде представляет Польшу, куда он уехал в 2023 году. Семирунному тоже 23 года, но достижений у него больше: он выигрывал не только чемпионат России, но и чемпионат Европы – на дистанции 5 тысяч метров, был призёром чемпионата мира.

В Милане Семирунный завоевал серебряную медаль на дистанции 10 тысяч метров. Ещё он выступит на полторке. Эти забеги пройдут в четверг 19 февраля.

Релокант

Хоккеист Стефан да Коста, которому сейчас 36 лет, родился в Париже. В России он живёт и работает с 2014 года. Сперва выступал за московский ЦСКА, в 2018 перешёл в екатеринбургский «Автомобилист». Через год уехал, но в 2021-м вернулся и с той поры выступает за уральский клуб.

За 11 лет, проведённых в нашей стране, Стефан, по его собственным словам, «обрусел». Он женился на россиянке – баскетболистке екатеринбургской команды «УГМК» Ксении Левченко. В январе у пары родился сын. По некоторым данным, хоккеист подал документы на получение российского гражданства. То есть он может проделать путь, противоположный тому, что выбрал Семирунный.

Но пока российского гражданства у да Косты нет, он играет за сборную своей родины. В Италии французы в первых трёх матчах потерпели три поражения, а Стефан набрал один балл за результативность – сделал голевую передачу в матче с чехами.

Сын свердловчанина

В 1976 году в семье свердловчан Скорняковых родился мальчик Роман. В начале 1980х он стал заниматься фигурным катанием в спорткомбинате «Юность». Определённых успехов спортсмен, выступавший в одиночном катании, достиг, но весьма скромных, поэтому в середине 1990-х решил перейти под флаг Узбекистана. Это дало ему возможность выступить на семи чемпионатах мира, лучший результат – 14 место в 1998 году, и на двух Олимпийских играх – 1998 и 2002 годов, оба раза – 19 место.

Но в новой сборной Роман Скорняков нашёл свою судьбу в лице фигуристки из Новосибирска Татьяны Малининой,

которая тоже сменила российское спортивное гражданство на узбекистанское. Молодые люди поженились и в начале XXI века переехали в США, где стали работать тренерами. Там в 2004 году у пары родился сын Илья. Как и родители, он занялся фигурным катанием, выступать решил под фамилией матери как более благозвучной для американского уха.

Сегодня Илье Малинину – 21 год, последние два года он – один из лидеров мирового одиночного катания, 2-кратный чемпион мира в личных соревнованиях и 2-кратный – в командном.

Олимпиада в Италии сложилась для Ильи противоречиво: с одной стороны, он стал чемпионом в командном турнире, с другой – полностью провалился в личных соревнованиях. Ему там пророчили ещё одно золото, он после короткой программы лидировал, но в произвольной совершил массу ошибок, что отбросило его на 8 место.



Фото с сайта Союза конькобежцев России:
Алена Крылова – единственный полноценный представитель свердловского спорта на Олимпиаде-2026

ПРОЕКТ «ЕДИНОЕ ОКНО САДОВОДАМ: ПРАВОВАЯ ПОМОЩЬ ОНЛАЙН»



Позвони на «горячую линию» для садоводов и получи бесплатную консультацию от юристов Союза садоводов Свердловской области

8-800-222-41-84

Каждую пятницу с 10.00 до 17.00

- Как провести общее собрание без ошибок
- Как зарегистрировать дом или оформить земельный участок
- Какие взносы и платежи

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ ПРИНЕСУТ ПОЛЬЗУ!

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

ВСЕ ВИДЫ СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ!

- Реставрация домов и фундаментов
- дома, бани, печи с нуля
- чистка печей
- монтаж сайдинга и утепление
- веранды, терасы, беседки,
- хоз. блоки, заборы и калитки
- под ключ
- поднятие на домкраты дома
- замена нижних венцов домов
- и бань



Скидки
пенсионерам
и участникам
СВО

- внутренняя отделка, замена потолков, полов и стен дома
- гаражи из газоблоков и пеноблоков
- фундаменты, отмостки
- замена и ремонт кровли
- выезд и замеры в день

Работаем по всей Свердловской области

КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ТЕЛ. +7 982 727-25-00 СЕРГЕЙ +7 982 602-13-70 ОЛЕГ

6+ НАШ САЙТ: газетапенсионер.рф **Пенсионер**
ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ №8 (1290)

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: П3196

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

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

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

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

Газета распространяется по подписке, в газетных киосках, почтовых отделениях города и области. Цена – договорная. Газета отпечатана в АО «Прайм Принт Екатеринбург», Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18, корп. Н. Сдача номера в печать по графику – 16.00, фактически – 13.00, 17.02.2026 г. Дата производства 17.02.2026 г.

Выход в свет 18.02.2026 г. Тираж 6 100 экз. Заказ 3949.

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

