

**ТВ**ПРОГРАММА  
с 25 по 31  
мая

# Пенсионер

ГАЗЕТА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ И ЖДУТ № 21 (1303)  
20 МАЯ 2026 г.

ДАТА НОМЕРА

20 мая  
110 лет с рождения  
Алексея Маресьева**Татьяну Мерзлякову  
переизбрали на пост  
свердловского омбудсмена**

Све. рф

**Депутаты Законодательного собрания Свердловской области 19 мая поддержали кандидатуру Татьяны Мерзляковой на должность уполномоченного по правам человека региона, предложенную губернатором Денисом Паслером.**

В ходе тайного голосования 38 народных избранников проголосовали «за», и только трое – «против». Татьяна Мерзлякова после избрания поблагодарила депутатов за доверие.

– Людям нужна конкретная помощь. На ближайший год я бы запланировала усилить работу в ручном режиме и немного переформатировать аппарат, – заявила омбудсмен, пообещав, что не допустит нарушений на осенних выборах.

«От имени депутатов поздравляю вас с назначением, желаю успехов в деле защиты прав, свободы и законных интересов человека и гражданина Свердловской области», – обратилась председатель Законодательного собрания Свердловской области Людмила Бабушкина.

Удостоверение уполномоченного по правам человека региона Татьяна Мерзляковой вручил заместитель губернатора Свердловской области Сергей Никонов.

Отметим, Свердловская область одна из первых сформировала институт уполномоченных по правам человека в субъектах Российской Федерации. Татьяна Мерзлякова занимает пост уполномоченного по правам человека в Свердловской области с 2001 года. Она является членом Совета при Президенте РФ по развитию гражданского общества и правам человека.

За годы работы накоплен богатый опыт по решению вопросов от обеспечения жильём льготников до защиты трудовых прав и помощи военнослужащим, участвующим в СВО. Татьяна Мерзлякова неоднократно участвовала в решении резонансных социальных и правозащитных вопросов региона.

## ВЕСНА КАК ВРЕМЯ ГОТОВИТЬСЯ К ЗИМЕ



### О ГЛАВНОМ

Алла Баранова

**Отопительный сезон в Екатеринбурге в этом году закончился на редкость поздно. Редко бывало, чтобы трубы остывали позднее 8 мая, но в нынешнем году перепады температуры заставили энергетиков подождать, но 12 мая трубы отопления во всём городе остыли. И пришло время подводить итоги и готовиться к ремонту.**

Прошедшая зима была просто непредсказуемой. То оттепели, то резкие похолодания. На колебания температуры реагировать приходилось незамедлительно. Тем не менее, по данным заместителя главы Екатеринбурга Владимира Гейко, отопительный сезон прошёл в штатном режиме. Более того, по сравнению с прошлым годом снизилось количество технических отключений, которые приводили бы к отключению горячего водоснабжения.

– Это свидетельствует о хорошей подготовке Екатеринбурга, – отметил Владимир Гейко.

Надёжных теплосетей для нормального прохождения зимы, как известно, недостаточно. Без мощных теплоцентралей тут не обойтись. По словам директора филиала «Свердловский»

Группы «Т Плюс» Павла Родина, все теплоисточники в Екатеринбурге прошли зиму удовлетворительно. Обошлось без крупных проблем, а мелкие сложности отработывались штатно.

Подготовка к зиме 2026-2027 года в компании уже началась. Всего по Свердловской области на ремонт объектов теплоснабжения будет потрачено порядка 38 миллиардов рублей, из них 5,7 миллиарда выделено на Екатеринбург.

Масштабная реконструкция и модернизация идут сегодня в Кировской котельной Екатеринбурга. Здесь полностью заменят один из котлов. Его детали уже прибыли в город. Самое позднее к концу года работы здесь будут завершены. Не менее важный проект, который обеспечит надёжное теплоснабжение Юго-Запада города, строительство котла на ТЭЦ «Академическая».

– Все остальные работы идут в рамках приказа по подготовке к следующему отопительному сезону, – отметил Павел Валерьевич.

Постоянно контролирует работу тепловых сетей Екатеринбургская теплоснабжающая компания. Её исполнительный директор Андрей Шмельков рассказал, что за год его специалисты устраняют порядка пятисот повреждений.

Важно, что первые гидравлические испытания на теплосетях Екатеринбурга начались почти сразу после отключения тепла – 18 мая.

Всего же в городе необходимо подготовить к зиме почти 8,5 тысячи жилых домов и около 1,3 тысячи социальных объектов. Для этого планируется заменить более 18 тысяч метров внутридомовых трубопроводов отопления, почти 17,5 тысячи труб горячего водоснабжения и 19,7 тысячи – холодного.

Во всех жилых домах и зданиях промывают системы отопления и проверяют оборудование на плотность и прочность.

Также коммунальные компании заменят почти 39,5 километра тепловых сетей.

Энергетики смогли бы отремонтировать и больше, но, как подчеркнул директор свердловского филиала «ЭнергосбыТ Плюс» Георгий Козлов, долги перед поставщиками тепла и электроэнергии в Свердловской области превысили 5,9 миллиарда рублей. Примерно столько же будет потрачено на ремонтную кампанию в Екатеринбурге. Важно, что большая часть средств – кредитные и проценты по кредитам совершенно законно будут заложены в тарифы, так что за чужие долги отчасти придётся платить всем жителям мегаполиса.

Ремонтный сезон начался, пожелаем энергетикам сделать всё возможное для того, чтобы и следующая зима прошла для них штатно, с оценкой удовлетворительно.

# ПРОФСОЮЗНЫЕ ПУТЕВКИ – ЭТО НЕ ИСТОРИЯ

## ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Алла Баранова

В советские времена получить профсоюзную путёвку было делом совершенно обычным, а скидки достигали иногда и ста процентов. Правда, в те дни и профсоюзный билет выдавали вместе с трудовой книжкой. Сегодня в профсоюз вступают только те работники, которые понимают, что вместе с профчленством получают защиту и поддержку. Мало того, далеко не все члены профсоюза знают, что и сегодня имеют право на льготные путёвки. В канун курортного сезона о льготах на отдых мы спросили председателя Свердловской областной организации профсоюза работников здравоохранения РФ Сергея Угринова.

– Сергей Александрович, существуют ли сегодня программы, которые дают членам профсоюза льготы на путёвки?

– Да, конечно. У нас действует три такие программы. Первая – федеральная, принятая на уровне Федерации независимых профсоюзов России. Она позволяет предоставлять двадцатипроцентные скидки на путёвки в санатории южных регионов России, в район Кавказских минеральных вод и по все России. Возможность получить льготу не зависит от профсоюзного стажа. Важно, что с 2025 года работники здравоохранения оформляют путёвки через обком профсоюза. Мы готовим необходимые документы, и наши люди выбирают в Свердловсккурортсервисе путёвку. После небольших формальностей наши коллеги едут отдыхать и лечиться. Система работает, но мне кажется, что не все члены профсоюза о ней знают. Хотя



есть и люди, которые пользуются возможностью регулярно.

Второе направление – это отдых в санаториях России и Белоруссии, с которыми ЦК профсоюза заключил договор. На сегодня это более 1700 санаториев, которые предоставляют членам профсоюза скидки от 10 процентов. В межсезонье скидка может достигать 50 процентов. Эти путёвки получают члены профсоюза независимо от профсоюзного стажа.

Третий год работает у нас областная программа софинансирования. В её рамках мы возвращаем часть денег за путёвки. В первый год мы рассчитывали компенсации исходя из цены 30 тысяч рублей за путёвку. Это, конечно, немного. Сейчас мы даём скидку уже из расчёта 50 тысяч рублей. Эта скидка учитывает профсоюзный стаж и составляет максимум 35 процентов от цены путёвки.

Кроме того, некоторые санатории в Свердловской области сами предоставляют медицинским работникам скидки до 10 процентов. Скидки суммируются и вместе с цеховскими льготами, деньгами по программе софинансирования члены профсоюза могут получить компенсацию до 50 тысяч рублей.

– А в общей сложности сколько денег расходуется на льготные программы? Сколько человек смогли в рамках программ отдохнуть?

– За три года действия нашей программы софинансирования на эти цели было выделено 2,5 миллиона рублей. Напомним, мы компенсируем расходы только за санаторно-курортное лечение. Не туризм, не базы отдыха. Мы стараемся, чтобы человек не только отдохнул (хотя сейчас загруженность у медицинских работников высокая), но и пошел.

К сожалению, до сих пор не все медицинские работники и даже члены профсоюза знают о таких льготах и гарантиях. Тем не менее в рамках проекта отдохнули более полутора сотен человек.

– Есть ли программы по льготному отдыху в наших больницах?

– Да, есть. В некоторых учреждениях здравоохранения дополнительные льготы и гарантии прописаны в Коллективных договорах. Мы тоже выделяем средства на такие поездки. В результате члены профсоюза могут получить скидку до 90 процентов от стоимости путёвки. Но это, конечно, касается прежде всего

специалистов, которые проработали в больнице много лет либо много лет состоят в профсоюзе.

– Я знаю, что вы работаете над программой оздоровления медперсонала...

– Да, мы совместно с минздравом прорабатываем программу оздоровления работников здравоохранения в местных санаториях. Мы уже сформировали проект, передали его в правительство области. Подсчитали, в какую сумму обойдётся бюджету 300 путёвок в местные санатории в год. К сожалению, пока деньги под эту программу из регионального бюджета так не выделены.

К чести областного минздрава отмечу: там предоставляют путёвки для наших ветеранов здравоохранения в наши санатории Обуховский, Нижние Серги, Липовка, Маян. Этих путёвок немного, выделяются они по записи, тем не менее возможность есть. Кроме того, многие санатории области по нашему ходатайству при поддержке минздрава делают работникам здравоохранения десятипроцентную скидку.

– Лето – время детского отдыха. Предоставляете ли вы путёвки детям работников?

– Детское оздоровление идёт не через нас. Но я езжу в другие регионы, изучаю их опыт. Это, в частности, Саратов, Самара, Санкт-Петербург, Омск. В Саратове и Самаре есть такая программа: если семья купила путёвку в оздоровительный лагерь или в санаторий, компенсировать часть расходов можно не только родителям, но и бабушкам и дедушкам, если ребёнок в силу каких-то причин живёт с ними. Думаю, и мы со временем примем такую программу. Но это – дело будущего, а сегодня наша задача сделать всё возможное, чтобы члены профсоюза могли во время отдыха достойно отдохнуть и восстановиться.

## ОФИЦИАЛЬНО

### ЛУКАШЕНКО НАЗВАЛ СВЕРДЛОВСКУЮ ОБЛАСТЬ РОССИЕОБРАЗУЮЩЕЙ

РИА Новости

Такое заявление Президент Белоруссии Александр Лукашенко сделал во время встречи в Минске с главой Свердловской области Денисом Паслером.

«Я знаю хорошо из истории, из действительности, что ваша область является одной из центральных областей и «россиеобразующей», если можно так сказать, областью», – сказал Лукашенко во время встречи в Минске с главой региона Денисом Паслером. По словам белорусского президента, в советские времена производственная база Свердловской области и продукция, которую там производили, были предметом для гордости. «Все, что мы не могли сделать на окраинах, мы делали и создавали у вас. Самые передовые технологии были у вас», – напомнил он.

Встреча Лукашенко с Паслером состоялась 18 мая. По ее итогам белорусский лидер заявил, что республика готова расширять сотрудничество с российским регионом и нарастить товарооборот в два раза, до двух миллиардов долларов. В частности, Белоруссия может помочь с поставками, например, нефтепродуктов и удобрений.

В первом квартале товарооборот Белоруссии и Свердловской области достиг 223,8 миллиона долларов, что на 2,6 процента больше, чем годом ранее. Основу белорусского экспорта составили устройства на жидких кристаллах, лазеры, сыры, творог, сливочное масло, трубы, косметика, грузовые автомобили и алюминиевые профили.

### В ЗАРЕЧНОМ ПОСТРОИТ НОВЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЯДЕРНЫЙ РЕАКТОР

Юлия Санатина,  
«Российская газета»

До 2040 года на Урале появится еще один ядерный реактор, который будет использоваться для научных исследований. Об этом сообщили на международной научно-технической конференции «Материалы атомной энергетики», которая открылась в городе атомщиков Заречном в Свердловской области.

По словам директора Института реакторных материалов Евгения Селезнева, сейчас в научном учреждении работает исследовательский реактор мощностью 15 МВт, с помощью которого проводятся исследования различных материалов, используемых для создания конструкций и топлива для атомной энергетики. Их проведение имеет большое значение для развития отрасли, в частности, уральские ученые участвуют в совершенствовании конструкций и топлива реакторов различных типов, от РБМК до БН, а также в создании реакторов нового поколения, например высокотемпературных газовых, перспективных проектах «Прорыв», СКИФ и других.

Но действующий исследовательский ре-

актор используется с 1966 года, и, хотя срок его эксплуатации недавно был продлен до 2040-го, в дальнейшем встанет вопрос о его замене. С учетом этого планируется создание новой установки. Как сообщил главный конструктор исследовательских и изотопных реакторов московского института НИКИЭТ Игорь Третьяков, уже проработан концептуальный проект, проведены технико-экономические исследования и в 2024 году выполнено технико-экономическое обоснование. Концепцию поддержал научно-технический совет атомной госкорпорации. Это означает, что уже в этом или в следующем году проект выйдет на стадию практической реализации.

Проект получил название «УРАЛ», и дело не только в географической привязке, это аббревиатура: «установка реакторная атомная легководная». Помимо самого реактора мощностью 22 МВт в состав исследовательского комплекса, который разместится на площадке 38 гектаров неподалеку от Белоярской АЭС, войдут горячие камеры и другая необходимая для исследований инфраструктура. Ресурс будущей установки – 60 лет, что позволит эксплуатировать ее как минимум до конца XXI века.

## ПОСЕВНАЯ ИДЕТ ШТАТНО

Елена Зинковская

**О ходе весенне-полевых работ в этом году, о поддержке свердловских фермеров рассказала журналистам министр агропромышленного комплекса и потребительского рынка Анна Кузнецова.**

Работы начались на всех территориях региона, посевная идет штатно, в оптимальных сроках, я думаю, что мы ее закончим как всегда, 15 – 20 июня. В 2026 году Свердловская область засеет 760 тыс. га, что соответствует уровню 2025 года. Мы увеличили посевы под картофель на 200 га. А в целом структура посевных площадей выглядит следующим образом: порядка 311 тыс. га – это зерновые и зернобобовые культуры, это 62% площади сева. 93 тыс. га – это кормовые культуры, 59 тыс. га – масличные культуры, лен и рапс. 32 тыс. га – это картофель, порядка 5 тыс. га – это овощи открытого грунта.

Урал – все-таки северная территория, и предприятия, которые занимаются

выращиванием картофеля, стараются соответствовать требованиям рынка, высаживают ранние сорта картофеля, чтобы получить первый урожай как можно раньше. Поэтому уже в июле на наших прилавках появится местный молодой картофель, который прежде привозили из других регионов.

В этом году на поддержку свердловских сельхозпроизводителей запланировано выделить свыше 4,9 миллиарда руб. из федерального и регионального бюджетов, почти 1,4 млрд уже доведено до аграриев, в ближайшее время им поступит ещё порядка полумиллиарда рублей.

В этом году аграрии области смогут получить субсидию и на создание и оснащение агротехклассов. В школах сел и малых городов появится специальное оборудование, с помощью которого школьники смогут изучать птицеводство, растениеводство, животноводство, тепличное хозяйство, погружаться в будущую профессию. Очень надеемся, что это позволит нам привлекать кадры для работы в сельском хозяйстве.



У нас высокая обеспеченность минеральными удобрениями, стабильная ситуация и с горюче-смазочными материалами, то есть на сегодняшний день аграриям ничто не мешает заниматься севом, свои коррективы может внести лишь погода.

По прогнозу гидрометцентра лето будет стандартным, лишь июль выдастся на пару градусов жарче, чем обычно, в норме ожидается и количество осадков, поэтому мы рассчитываем, что в оптимальные агротехнические сроки и посеём, и соберём хороший урожай.

## НОВЫЕ ПШЕНИЦА, ГОРОХ И КАРТОШКА

### ПОСЕВНАЯ – 2026

**... Появятся уже в нынешнем году на полях Свердловской области. О новых разработках уральских селекционеров рассказал директор Уральского федерального аграрного научно-исследовательского центра УрО РАН Никита Зезин:**

Девяносто процентов урожая зерновых культур, которые выращиваются в Свердловской области, идет на нужды животноводства. Поэтому в приоритете для нас яровая пшеница, яровой ячмень, овёс, горох. Уже более 90 лет в Красноуфимском селекционном центре ведется селекция этих культур. Кроме зерновых, мы занимаемся селекцией многолетних трав, составляющих основу кормов для молочного животноводства – это клевер, люцерна, донник и экзотическое

растение из семейства бобовых – как эспарцет. Порядка половины семян, что высаживаются весной в регионе, – нашей, уральской селекции. А сорта люцерны «Сорга» и «Виктория» и два сорта клевера – «Дракон» и «Ореон» популярны не только в Свердловской области: по объёмам распространения они входят в десятку лучших в Российской Федерации.

Одна из наших любимых культур – картофель. В Госреестр внесено 18 сортов, выведенных свердловскими селекционерами, а всего мы создали 32 сорта. Сейчас на испытании находится новый сорт картофеля столового назначения «Рой», с урожайностью порядка 70 тонн с гектара, устойчивый ко всем заболеваниям. Наш селекционер Елена Шанина вывела прекрасный сорт «Аляска». Он полностью устойчив к фитофторозу, поэтому при посадке

его не надо ничем обрабатывать. Очень урожайный, дает до 80 тонн с гектара, сорт картофеля «Багира», а его мякоть, окрашенная в фиолетовый цвет, обладает с повышенным содержанием антиоксидантов.

Мы занимаемся и селекцией кукурузы. Сейчас в области этой культурой засеивается больше 30 тысяч гектаров. Недавно создан гибрид кукурузы «Кубанский - 102», самый скороспелый в Российской Федерации. Уже в августе он может дать початок молочно-восковой спелости.

Вообще, несмотря на то что в последние годы сумма положительных температур немного увеличивается, самая лучшая страховка для наших аграриев – использовать раннеспелые сорта и зерновых, и картофеля, и кукурузы. И именно такие сорта предлагают аграриям уральские селекционеры.



## НЕНУЖНУЮ ТЕХНИКУ – НА ПЕРЕРАБОТКУ

**Члены садоводческих товариществ в радиусе 50 км от уральской столицы смогут бесплатно сдать на переработку вышедшую из употребления бытовую технику и электронику.**

Проект «ЭКОДЕНЬ СНТ» представили на XVII Межрегиональном форуме садоводов. Как отмечали организаторы, на территориях садоводческих некоммерческих товариществ на протяжении многих лет бессистемно накапливается крупногабаритная бытовая техника – холодильники, стиральные машины, телевизоры, компьютеры. Отсутствие организованной системы вывоза приводит к тому, что такие отходы годами хранятся на участках, в проходах и местах общего пользования, создавая экологическую угрозу и захламляя территорию.

Суть нового проекта проста: председатели СНТ информируют жителей о



датах и месте сбора. Люди бесплатно приносят ненужные холодильники, стиральные машины, телевизоры и компьютеры. Когда накопится не менее 20 единиц крупной техники, организаторы вывезут её на специализированные

предприятия для безопасной переработки. Проект уже протестировали в одном из товариществ: жители сдали 1,5 тонны отходов, которые были бесплатно отправлены на утилизацию, что исключило их захоронение на полигоне.

Около 50 председателей садоводческих товариществ выразили готовность участвовать.

«Проект „ЭКОДЕНЬ СНТ“ — это значительный вклад муниципалитета в работу по внедрению региональной программы „Экономика замкнутого цикла“. Благодаря такому подходу мы уменьшаем объем захоронения отходов на полигонах, давая старой технике вторую жизнь через переработку. Это конкретный шаг к более рациональной и экологичной модели обращения с отходами», — подчеркнул председатель Комитета по экологии и природопользованию администрации Екатеринбурга Игорь Русинев.

Оставить заявку можно оставить по телефону +7 (343) 288-79-79.

Самому активному СНТ полагается подарок, изготовленная из вторичного сырья (полимернопесчаного композита).

**Екатеринбург. рф**

## ЖУЛИК ЕСТЬ, А ЖЕРТВЫ НЕТ

### КРИМИНАЛ

**Свердловская полиция обратилась к землякам с просьбой помочь найти жертву мошенников**

Сотрудниками уголовного розыска свердловского главка МВД совместно с коллегами из ЗАТО г.Лесной в ходе реализации оперативной информации задержана предполагаемая пособница мошенников, которая занималась по указке кураторов-аферистов хищением денежных средств у жертв криминальных схем.

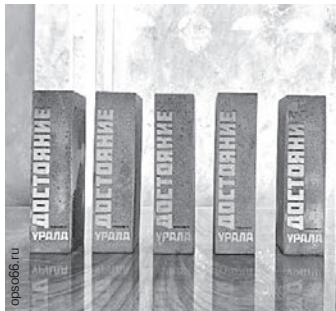
Как сообщил руководитель пресс-службы свердловского главка МВД Валерий Горелых, один из жителей Лесного имел неосторожность пообщаться в мессенджере Телеграмм со злоумышленниками, действовавшими

от имени правоохранительных структур и Центробанка. 85-летнего дедушку – инженера облапошили по распространенной схеме – запугали уголовным преследованием якобы за финансовую помощь Украине. Несмотря на то что это был обычный фейк, мужчина взял свои личные накопления в сумме 2 080 000 рублей и на такси привез их в Екатеринбург, где на набережной Рабочей Молодежи передал курьеру из рук в руки, той самой пособнице аферистов. На ее счету, как предполагают сыщики, только в Московской области порядка 10 эпизодов, потерпевшими по которым проходят пожилые люди. В настоящее время любительница чужих денег арестована и содержится под стражей в СИЗО Кировграда. Взяли ее в криптообменнике при попытке перечислить несколько миллионов рублей



еще одной жертвы своим работодателям. Потерпевшей стала женщина в голубой норковой шубе с капюшоном, которая по какой-то причине до сих пор не сообщила о случившемся в полицию, и она не знает, что деньги изъяты и ждут свою хозяйку. Представители МВД ищут пострадавшую», – отметил полковник Горелых.

## КОНКУРС НАРОДНОГО ПРИЗНАНИЯ



### СОБЫТИЕ

opso66.ru

**Уже в пятый раз проводится областной конкурс «Достояние Среднего Урала».**

По положению о конкурсе, этот почетный статус может быть присвоен

географическим объектам, историческим событиям, достижениям науки, художественной культуры, спорта, традиционным мероприятиям, коллективам и организациям, связанным с нашим регионом и имеющим для него особое значение.

Организатор конкурса – региональная Общественная палата. Сейчас на сайте палаты зарегистрировано более 80 заявок. Для итогового голосования экспертная комиссия отбирает 15. Каждый свердловчанин на портале «Госуслуги» может отдать предпочтение пяти из 15 объектов. И пять объектов, набравших наибольшее количество голосов, становятся победителями.

В 2026 году на присвоение статуса общественного признания вновь претендуют: Музей разведчика Николая Кузнецова в Талице, Исторический сквер Екатеринбурга, Белоярская атомная станция, Нижнетагильский подносный промысел, Уральский добровольческий танковый корпус, мемориал «Чёрный

тюльпан» в Екатеринбурге, Парк Сказов в Арамили, творческое объединение «Уральские пельмени», Артинская коса, ансамбль народных инструментов «Верх-Нейвинские ложкари».

В числе заявленных также поселок Висим – родина писателя Дмитрия Наркисовича Мамина-Сибиряка, приход во имя Святой Троицы с. Усть-Ницинское Слободо-Туринского района, село Нижнеиргинское – родина первого в России самовара. Здесь же находится единственный в России памятник отмене крепостного права, созданный на средства жителей села в 1861 году

В заявочном листе 2026 года – ежегодный фестиваль марийской культуры «Ага-Пайрем», слет казачьей славы «Тугулымская братина – 2026», фестиваль-конкурс вокальных коллективов «С песней по жизни» имени Ю.Р. Верхолетова, фестиваль камня «Самоцветная сторона», фестиваль «Квашня» и областной фестиваль народной песни «Лялинское поречье».

## КАК УВЕЛИЧИТЬ ПЕНСИЮ

### ОФИЦИАЛЬНО

lenta.ru

**Перерасчет пенсии может потребоваться в различных ситуациях, например, при предоставлении новых документов, подтверждающих стаж и заработок, считает член Общественной палаты РФ, доктор юридических наук, профессор, декан факультета права НИУ ВШЭ Вадим Виноградов. «Фундаментальное значение для перерасчета имеет подтверждение стажа и заработка до 2002 года. Закон позволяет выбрать наиболее выгодный для себя вариант его исчисления: либо за 24 последних месяца работы, либо за любые 60 месяцев работы подряд в течение всей трудовой деятельности. Часто наиболее выгодным оказывается период не с самой высокой зарплатой, а с самым высоким соот-**

**ношением заработка к среднему по стране за тот же период», – сообщил юрист.**

Кроме того, внимания требует подтверждение «северного» стажа при работе в экспедициях, на вахте или в полевых условиях. Нередко в стаж засчитывают периоды фактической работы в той местности. Записи в трудовой книжке «геолог такой-то партии» может быть недостаточно – нужны документы, прямо указывающие, что место работы находилось на территории, отнесенной к районам Крайнего Севера по перечню, действовавшему в тот период. К ним относятся не только приказы или справки о маршрутах, но и трудовой договор с указанием места выполнения работы, командировочные удостоверения и отчеты, подтверждающие длительное пребывание в северной местности, а в случае прохождения военной службы – соответствующие справки из воинских частей. Детализированные

доказательства остаются в ведомственных архивах научно-исследовательских институтов, геологических служб или военных комиссариатов и требуют целенаправленного поиска.

Перед запросом архивных справок рекомендуется сначала получить в Социальном фонде детальную выписку из своего лицевого счета. В ней отражены все уже учтенные периоды. Это позволит точно запрашивать документы именно за «пробелы» или за те годы, которые могут дать максимальный прирост к пенсии

В заключение Виноградов сообщил, что каждая справка должна содержать обязательные реквизиты: номер и дату, полное наименование организации, период работы, должность, основание выдачи – ссылка на приказ или ведомость. По его словам, отсутствие хотя бы одного из этих элементов дает Фонду формальный повод для отказа, что затягивает процесс на месяцы.

## В России поддержали решение властей отправить пенсионеров на работу

### ОФИЦИАЛЬНО

ura.news

**Глава Минэкономразвития Максим Решетников предложил решать проблему дефицита кадров за счет найма пенсионеров. Как сообщают участники рынка, это может быть эффективным решением.**

«Предложение министра решить проблему дефицита кадров за счет вовлечения в рабочий процесс пенсионеров действительно может быть эффективным, особенно после того, как удалось убедить правительство, что нужно проводить индексацию пенсий работающим пенсионерам. При этом раньше это был сдерживающий фактор: пенсионеры нередко увольнялись перед Новым годом, чтобы пройти индексацию, а потом устраивались снова на работу», – заявляет вице-президент Торгово-промышленной палаты Елена Дыбова.

### И ЕЩЕ О НАДБАВКАХ

**Граждане, получающие пенсию по старости или инвалидности, могут оформить ежемесячную надбавку к ней, если у них есть дети на иждивении.**

Повышение пенсии положено, если дети младше 18 лет либо детям меньше 23 лет и они учатся очно. Также рассчитывать на надбавку могут пенсионеры, у которых есть дети старше 23 лет и им установлена инвалидность с детства до достижения 18 лет.

Уточняется, что получать такую надбавку могут как работающие, так и неработающие пенсионеры.

В Минтруде также пояснили, что получать доплату можно не только за своих детей, но и за внуков, правнуков, братьев или сестер, если нет трудоспособных родителей, которые их содержат.

Размер выплаты за одного ребенка, по данным министерства, составит треть от фиксированной выплаты к страховой пенсии, за двоих детей – две трети, за троих и более детей будет выплачиваться полная сумма фиксированной выплаты к пенсии.

Оформить надбавку можно, подав заявление через «Госуслуги», в клиентской службе Соцфонда или в МФЦ.

Подробнее в ПГ:

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



ПЕРВЫЙ 1

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

РОССИЯ 1

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

НТВ

04.50, 08.25, 10.35 Т/С «ПЕС» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.20 СЕГОДНЯ

МАТЧ ТВ 2

08.00 КОМАНДА МЕНТЫ 12+
08.30 18.45 НЕЗВЕСТНЫЕ СТРАНИЦЫ КУБА МИРА 12+
09.00, 11.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05, 13.35, 21.40, 01.40 ВСЕ НА МАТЧ!

КУЛЬТУРА K

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

Домашний

06.30 6 КАДРОВ 16+
06.35 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+
07.40 ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ! 16+

МИР

06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ КАЖДОЙ ДЕНЬ 16+
06.15 НАШЕ КИНО 16+
06.40 Х/Ф «ЗЕМЛЯ САНИКОВА» 16+

ЗВЕЗДА

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

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10 ОМЕЖ, ДРОЖЖЬ И ВИДЕО 16+
08.50 Х/Ф «БОЖЕМОТ И БОЖЕМОТ» 16+

СПАС

06.00, 08.00 УТРО НА СПАСЕ 0+
10.00, 17.05 ЦЕРКОВЬ И МИР 0+
10.25 РУССКИЙ КОВЧЕГ 12+

5 канал

06.15, 06.55 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА» 16+
07.40, 09.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА 6» 16+

ТНВ

06.00, 13.05, 01.10 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.10, 22.20 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 19.35 ТЕПЛЫЕ ОБЪЯТИЯ МАТЕРИ 16+

ОТВ

06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.50, 17.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+

ОТВ

08.00 ПРОКУРАТОР 16+
08.20, 15.00 ПАТРУЛЬНЫЙ УЧАСТОК 16+

ОТР

06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ 12+
07.15 НЕСУЧНОЕ ДЕЛО 12+

ОТВ

06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.50, 17.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+

РЕН ТВ

05.00, 18.00, 02.00, 04.00 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+

ВТОРНИК, 26 МАЯ

ПЕРВЫЙ 1

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

РОССИЯ 1

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

НТВ

04.30, 08.25, 10.35 Т/С «ПЕС» 16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.20 СЕГОДНЯ

МАТЧ ТВ 2

08.00 КОМАНДА МЕНТЫ 12+
08.30 ДЕЛО ИМ 16+
09.00, 11.00, 14.55, 17.25 НОВОСТИ
09.05, 13.35, 17.30, 21.40, 01.40 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА K

06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20, 13.00, 00.15 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ 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 КАЖДОЙ ДЕНЬ 16+
06.15 НАШЕ КИНО 16+

ЗВЕЗДА

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

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР 16+
08.40 Х/Ф «БОЖЕМОТ И БОЖЕМОТ» 16+

СПАС

05.10 ВСТРЕЧА 12+
06.00, 08.00 УТРО НА СПАСЕ 0+
10.00 Д/Ф «БЕЗ БОГА НЕ ДО ПОРОГА. МАТУШКА СЕРГИИ» 0+

5 канал

06.35, 07.15 ОНИ ПОТРАЯСАЛИ МИР 12+

ТНВ

06.00, 13.05, 01.10 ПАНОРАМА 16+
08.00, 17.00, 19.10, 22.20 КОНЦЕРТ 12+
08.30 СПОСЛЕДСТВИЯ 12+

ОТВ

06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.50, 17.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+

ОТВ

08.00, 12.00, 15.00, 20.00, 22.30 СОБЫТИЯ 16+

ОТР

06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+
06.30 ОЧЕНЬ ЛЮБИМОЕ 16+
07.10 ПЕСНЯ ОСТАЕТСЯ С ЧЕЛОВЕКОМ 12+

ОТВ

06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.50, 17.55, 19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+

РЕН ТВ

05.00, 18.00, 01.10, 04.25 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+

ПЕРВЫЙ 1
05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 ЖИТЬ ЗДОРОВО! 16+

МАТЧ ТВ 2
08.00 КОМАНДА МЕНТЫ 12+
08.30 НЕУЗВЕСТНЫЕ СТРАНИЦЫ КУБКА МИРА 12+

Домашний
06.30, 05.40 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+

ТВ Центр
06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+

ТНВ
06.00, 13.05, 01.10 ПАНОРАМА 16+

ОТР
06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+

РОССИЯ 1
05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 ВЕСТИ
09.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ

КУЛЬТУРА K
06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+

МИР
06.15, 10.10 Т/С «РАЗВЕДЧИЦЫ» 16+

СПАС
05.00, 11.50, 00.40 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+

ОТВ
06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+

ПЕН
05.00, 18.00, 01.10, 04.25 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+

НТВ
04.45, 08.25, 10.35 Т/С «ПЕС» 16+

КУЛЬТУРА K
06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+

ЗВЕЗДА
05.20, 11.45, 13.20, 17.10, 03.10 Т/С «НА ДАЛЬНЕЙ ЗАСТАВЕ» 16+

5 канал
06.25, 07.05, 07.50, 09.30, 04.35 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА» 16+

ОТВ
06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+

ПЕН
05.00, 18.00, 01.10, 04.25 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+

ЧЕТВЕРГ, 28 МАЯ

ПЕРВЫЙ 1
05.00 ДОБРОЕ УТРО 0+
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 03.00 НОВОСТИ
09.05 МОДНЫЙ ПРИГОВОР 0+

МАТЧ ТВ 2
08.00 КОМАНДА МЕНТЫ 12+
08.30 ВИД СВЕРХУ 12+

Домашний
06.30, 05.40 ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ 16+

ТВ Центр
06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.15 ДОКТОР И... 16+

ТНВ
06.00, 13.05, 01.10 ПАНОРАМА 16+

ОТР
06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ 12+

РОССИЯ 1
05.00 УТРО РОССИИ 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 ВЕСТИ
09.30, 21.30, 21.10 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-УРАЛ

КУЛЬТУРА K
06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+

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

СПАС
05.00, 11.40, 00.40 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+

ОТВ
06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+

ПЕН
05.00, 18.00, 01.00, 04.30 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+

НТВ
04.55, 08.25, 10.35 Т/С «ПЕС» 16+

КУЛЬТУРА K
06.30 ДИАЛОГИ О ЖИВОТНЫХ 16+

ЗВЕЗДА
07.00 СЕГОДНЯ УТРОМ 12+

5 канал
06.15, 09.30 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА» 16+

ОТВ
06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО 12+

ПЕН
05.00, 18.00, 01.00, 04.30 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ 16+

# «ИСЦЕЛИТЕЛЬ ПЕСЕН», НЕ ЗНАВШИЙ НОТ

## ЛЕГЕНДА УРАЛА

Елена Зинковская  
Фото yandex.ru

**Сто лет назад родился наш земляк, актер и певец Владимир Трошин. Его бархатный баритон, пронизанный искренностью и душевным теплом, звучал в радиоприемниках Советского Союза. Песни в его исполнении стали по-настоящему народными.**

## Парень из рабочей семьи

Будущий артист родился 15 мая 1926 года в поселке Михайловский Нижнесергинского района. Он стал десятым из одиннадцати детей в семье Константина Михайловича и Анны Ивановны Трошиных. Музыка в семье любили все. Ни один праздник не обходился без песен. Прекрасно пела мама Владимира, глава семейства обладал красивым сильным голосом, участвовал в самодеятельных оперных спектаклях. Володя с детства играл на гармони и балалайке, исполняя под их аккомпанемент любимые песни.

В 1935 году шел набор лучших рабочих для «Уралмашзавода». Пригласили и Константина Трошина, первоклассного токаря. Многодетная семья переехала в Свердловск. Позже народный артист с гордостью вспоминал: «Именно на Уралмаше я стал городским парнем, многое в жизни узнал и постиг».

Отец тосковал по родному Михайловску, мечтал вернуться. Но началась Великая Отечественная война. Константин Михайлович трудился сменным мастером механического цеха, лично проверял каждый выпускаемый снаряд, практически жил на заводе. В 1942 году из-за непомерных нагрузок отец тяжело заболел, вскоре его не стало...

## В театр – за компанию

В девятом классе Владимир перешел в вечернюю школу, брался за любую работу. Однажды друг предложил ему пойти в драмкружок заводского дома культуры. Трошин сыграл свою первую роль на сцене, в составе агитбригады выступал в госпиталях Свердловска. Когда приятели из драмкружка решили поступать в Свердловское театральное училище, Владимир отправился с ними просто так, за компанию. И был принят!

В 1943 году в Свердловск прибыла специальная комиссия по набору талантливой молодежи в Школу-студию МХАТа. Из 280 претендентов московская комиссия отобрала четверых счастливых, в том числе – Трошина. С отличием окончив школу-студию, Владимир стал участником труппы МХАТа. В 25 лет молодой актер был награжден Сталинской премией за роль сельского изобретателя Ивана Яркина в спектакле «Вторая любовь». Трошин стал одним из самых узнаваемых артистов. В Московском художественном академическом театре он служил 42 года, сыграл более 80 ролей.

## Песня – трибуна для артиста

Благодаря спектаклю «Двенадцатая ночь», где Трошин играл придворного шута, все заметили и его певческий та-

лант. После первого успеха режиссеры стали вводить в спектакли вокальные номера, которые артист исполнял виртуозно. Известные композиторы начали засыпать Трошина предложениями, его часто приглашали на Центральное телевидение.

Звездный час Трошина пробил, когда он, по сути, спас «Подмосковные вечера». Песня казалась безнадежной даже ее создателям. По мнению композитора Василия Соловьева-Седого и поэта Михаила Матусовского, она «не задалась» – звучала вяло, бесцветно. После долгих уговоров Трошин убедил авторов дать ему исполнить песню так, как он ее понимает и чувствует. В 1957 году «Подмосковные вечера» стали ви-



зитной карточкой Московского фестиваля молодежи и студентов, разлетелся по миру. После этой истории Владимир Трошин получил негласное звание «исцелитель песен».

В 1961 году Советский Союз готовился к первому запуску человека в космос. Оскар Фельцман сочинил «космическую» песню «Четырнадцать минут до старта», исполнить ее поручили Владимиру Трошину. Она стала любимой у космонавтов.

Эстрада сблизила Трошина с композиторами и поэтами, с выдающимися исполнителями – Марком Бернесом, Лидией Руслановой, Клавдией Шульженко. Известная история, которая произошла в буфете одного из «праздников искусств» в провинции, куда привозили лучших певцов и актеров. Лидия Русланова попросила Трошина: «Володь! Купи мне кофе и вон ту пирожную... Только я жадная, денег не дам. Зато расскажу один секрет». Артист взял народной певице чашечку кофе, эклер. Она с аппетитом выпила, съела и собралась уходить. «А как же секрет?» – спросил актер. «Какой

секрет? Ах, да... Володька, нот-то я не знаю!..» – ответила Русланова. Трошин улыбнулся: «Лидия Андреевна, а что ж тогда я всю жизнь мучаюсь, что не знаю нотной грамоты...». Русланова пальцем погрозила: «Не вздумай ноты учить! Сразу станешь хуже петь!».

## Память и признание

Владимир Трошин снялся в 25 кинофильмах. В 1957 году сыграл лектора в драме «Дело было в Пенькове». В «Гусарской балладе» его герой, партизан Горич в черном мундире, исполняет песню «Давным-давно». Он воплотил образы Климента Ворошилова, Уинстона Черчилля, Николая Подгорного. В 1991 году сыграл Михаила Горбачёва в советско-американском телефильме «Чернобыль: последнее предупреждение». Песни в исполнении Трошина звучат за кадром в 69 фильмах. Многие – «За фабричной заставой», «Мы жили по соседству» и другие – сразу получали самостоятельную жизнь на эстраде.

Единственной любовью Владимира Трошина была его жена, балерина Раиса

Жданова. Вместе супруги дожили до золотой свадьбы. Сын Константин подарил родителям троих внуков – Владимира, Егора и Полину.

В 1968 году Трошин был удостоен звания заслуженного артиста РСФСР, в 1985 году стал народным артистом России, был награжден орденами Почета и Дружбы народов, шестью медалями.

В 2006 году знаменитый певец побывал на малой родине в Нижнесергинском районе. В Михайловске в честь дорогого гостя организовали большой концерт, выступления самодеятельных артистов так растрогали певца, что он вместе с публикой исполнил знаменитые «Подмосковные вечера». Сегодня на доме по улице Октябрьской в Михайловске, где жила семья Трошиных, установлена мемориальная доска.

Мемориальная доска есть и в Екатеринбурге – на доме № 17 по улице Ильича, где прошла юность артиста. Он очень гордился званием «Почетный гражданин Свердловской области», говорил, что до конца дней оно объединяет его с Уралом.

## «... Я ПОВЕДУ ТЕБЯ В МУЗЕЙ»

Департамент информполитики  
Фото: управление культуры  
Каменска-Уральского;  
Богдановичский краеведческий музей;  
газета «Восход» (Ирбит);  
Свердловский фильмофонд;  
Георгий Сапожников

**Прошедшая 16 мая Всероссийская акция «Ночь музеев» привела в музеи области более 124 тысяч человек.**

Событие развернулось на 200 площадках в 62 населенных пунктах региона. Всего для гостей подготовили почти 1,3 тысячи мероприятий – от экскурсий и лекций до силовых шоу. Более 400 программ подготовлены специально для детей. Онлайн-программы набрали около 15 тысяч просмотров.

Министр культуры Свердловской области Илья Марков отметил: «Уже в 20-й раз «Ночь музеев» в регионе подтверждает статус одной из самых массовых культурных акций. В Свердловской области программу посвятили Году единства народов России, Году уральского рока и 300-летию камнерезного дела на Урале».

Так, в Ирбите посетители приняли участие в пленэрах, семейных играх, экскурсиях и силовом шоу с элементами мототехники. В Богдановиче для гостей

организовали ночь живой музыки «40 лет в ритме рока». Также в городе прошли выставки, экскурсии, мастер-классы и музыкальные программы. В местном краеведческом музее открылись выставки «Вместе – мы Россия!» и «Магия камня».

Одним из самых ярких событий акции стал рок-фестиваль на территории коллокольного завода в Каменске-Уральском. Впервые действующее промышленное предприятие стало площадкой масштабного рок-концерта под открытым небом. Программу посвятили 35-летию коллокольного производства в городе и 65-летию первого рок-концерта в Каменске-Уральском.

К акции подключилась 101 площадка в Екатеринбурге. Лидером посещения стал креативный кластер «Л-52» Музея истории Екатеринбурга – сюда пришли 10,7 тысячи человек. Также жители и гости города посетили кинопоказы, экскурсии, лекции, квизы и мастер-классы в музеях, библиотеках, выставочных пространствах и культурных центрах.

Координатором «Ночи музеев» в регионе выступило министерство культуры Свердловской области, организатором – Центр инновационных музейных технологий Свердловского областного краеведческого музея имени О.Е. Клера.



## ГОРОД КАК БОЛЬШОЙ ЧИТАЛЬНЫЙ ЗАЛ

### АКЦИЯ

Елена Зинковская  
Фото из открытых источников

**18 мая в Екатеринбурге открылся Всероссийский библиотечный конгресс.**

Это масштабное профессиональное мероприятие проводится ежегодно с 1999 года по инициативе Российской библиотечной ассоциации. Город, принимающий конгресс, получает почетное звание «Библиотечная столица России». Кстати, Екатеринбург получил почетный статус «Библиотечной столицы» уже во второй раз (впервые это случилось в 2006-м). Это беспрецедентный случай и, как считают организаторы, большая честь и высокая ответственность.

Тема конгресса 2026 – «Многообразие культур. Единые ценности. Единая страна». В нем принимают участие более 1300 профессионалов библиотечной сферы со всей России и из-за рубежа – Индии, Северной Кореи, стран СНГ. В течение пяти дней они будут говорить про цифровые сервисы, нехватку кадров, пополнение книжных фондов, новые способы работы с читателями, вести дискуссии о будущем библиотек.

### Библиотечный ренессанс

«Библиотечный конгресс носит сугубо деловой характер и ориентирован на профессиональную аудиторию», — отметил министр культуры Свердловской области Илья Марков. Но профессиональный не значит оторванный от реальности. Все новые технологии, которые представляют библиотекари из всех



регионов России, придут и в уральские книгохранилища.

По мнению Ильи Маркова, библиотеки сегодня переживают ренессанс. Только на Среднем Урале их более 800. Важно, что обменом книг и работой в читальном зале библиотечная жизнь сегодня не ограничивается. Здесь реализуются образовательные программы, уникальные проекты. По сути, библиотеки, оснащенные электронными ресурсами, превратились в современные культурные центры.

Екатеринбуржцы представили гостям три муниципальных библиотеки, модернизированные в рамках стратегического проекта «Библиотеки XXI века». Кроме того, состоялись профессиональные туры в библиотеки Алапаевска, Березовского и Первоуральска, познакомились участники и с работой школьных библиотек.

В эти дни весь Екатеринбург превратился в огромный читальный зал, а горожане с головой окунулись в литературные события в библиотеках, музеях, креатив-

ных кластерах, и даже в транспорте. В городе развернулся XX фестиваль книги и чтения «Читай, Екатеринбург!». В его программе встречи с писателями, лекции, спектакли, экскурсии, презентации книг, театрализованные и музыкальные представления, книжная ярмарка. Главная точка притяжения – Литературный квартал. Здесь на летней эстраде состоится марафон встреч с писателями из Москвы и Екатеринбурга: Яной Вагнер, Алексеем Сальниковым, Маргаритой Ронжиной, Натальей Бакировой и Марией Аксеновой. Юные горожане смогут пообщаться с детскими уральскими писателями – Олегом Райном, Светланой Лавровой и Евгенией Перловой.

А ещё откроется большая экспозиция «Уральский рок: артефакты и истории». Выставка, сопровождаемая музыкой на виниле, объединит книги, артефакты и пластинки, в том числе переданные самими исполнителями. Создатель обложек культовых альбомов Александр Коротич прочтет две открытые лекции,



посвященные Илье Кормильцеву и представившие свою книгу «Рок-н-Арт. Урал».

### Читаем в метро и самолете

В екатеринбургском метро в эти дни запустили тематический поезд «Книжный экспресс». Прокатившись в таком вагоне, пассажиры просто обязаны взять в руки книгу, уверены организаторы акции. «Мы выбрали четыре библиотеки Свердловской области, которые носят имена писателей – Владислава Крапивина, Дмитрия Мамина-Сибиряка, Павла Бажова, Виссариона Белинского. На вагонах изображены портреты этих писателей, а внутри – экспозиция о важных вехах жизни и творчества каждого автора», — рассказала директор Свердловской областной универсальной научной библиотеки им. Белинского Ольга Титова. «Книжный экспресс» будет курсировать в екатеринбургской подземке полгода.

Пассажирам рейсов Москва – Екатеринбург расскажут о Библиотечном конгрессе на борту самолета и вручат сборники уральского поэта Сергея Иванова «Небылицы Лукоморья». Ну и для того, чтобы пища духовная лучше усваивалась, рестораны города подготовили специальные сет-ы, посвященные уральским писателям и Году единства народов России.

# В ГОРОДЕ СОЧИ – ХОККЕЙНЫЕ НОЧИ

## СПОРТ

Владимир Васильев

**В Сочи завершился XV Всероссийский фестиваль хоккея – финальный раунд чемпионата Ночной хоккейной лиги (НХЛ). В турнире приняли участие и две команды из Екатеринбурга – «Цвет» и «Пионер 18+». До медалей они, увы, не добрались. Свердловчане остались без наград впервые за много лет.**

Ночная хоккейная лига, в которую входят только любительские команды, была создана в 2011 году по инициативе ряда прославленных российских хоккеистов и при поддержке Президента РФ Владимира Путина. Он периодически играет в гала-матчах, проходящих во время сочинского фестиваля, и награждает победителей.

Ночная хоккейная лига – крупнейшая в мире любительская спортивная организация: в этом сезоне в ней играли 196 команд из 74 российских регионов.

Соревнования в НХЛ сейчас проводятся в девяти дивизионах. Самый престижный из них – «Лига чемпионов 40+», где выступают игроки старше 40 лет. Победитель в качестве приза получает Кубок, носящий имя знаменитого советского хоккеиста Владимира Крутова, и грант в размере 100 миллионов рублей на строительство ледовой арены в своём населённом пункте.

## Свердловчане – лучшие...

Свердловские команды – одни из сильнейших в Ночной хоккейной лиге. В дивизионе «Лига чемпионов 40+» они побеждали пять раз – больше, чем представители любого другого региона России. Кубок Крутова завоевывали «Неоплан» (2014), «Авто» (2016), «Скон-Урал» (2019), «СВ-Металл» (2022) и «Пионер 40+» (2024). Благодаря их победам в столице Урала появились две очереди «Дацюк Арены», катки на стадионе «Калининец» и в микрорайоне Солнечный. Выиграть «Лигу чемпионов 40+» можно только один раз: к следующим розыгрышам победители, согласно регламенту соревнований, не допускаются.

Забавно, что в остальных (менее престижных) дивизионах свердловчане победили только однажды: в 2021 году «СВ Металл» завоевал титул чемпиона в «Лиге Надежды». В 2022 году, после победы в «Лиге чемпионов 40+» «металлисты» стали первым екатеринбургским коллективом, который выиграл Ночную лигу дважды – и в двух разных дивизионах.

## ...но только не сейчас

Нынешний год, однако, оказался для свердловских хоккеистов-любителей одним из самых неудачных. В финальный раунд чемпионата НХЛ пробились всего два представителя региона, в 2025-м их было четыре... Медалей нынче уральцы не завоевали, это произошло впервые с 2018 года.



На фото с сайта НХЛ: вратарь «Пионера» Алексей Воробьев в четырех матчах пропустил всего 7 голов. По этому показателю он разделил первое место в дивизионе «Лига мечты».

В сильнейшем дивизионе «Лиге чемпионов 40+» честь Свердловской области защищала команда «Цвет», созданная в одноименной екатеринбургской производственно-коммерческой фирме. «Цвет» выступал в Сочинском фестивале второй раз. Дебют состоялся год назад, тогда команда заняла 16-е место.

Сейчас уральцы поднялись чуть выше. На первой стадии турнира они стали вторыми в своем квартете, но по разнице заброшенных и пропущенных шайб попали только в финал за 11-е место. Там «Цвет» уступил «Спартаку» из посёлка Тумботина Нижегородской области со счётом 2:4. Итог – 12-я строчка среди 28 участников.

Лучше выступил в Сочи «Пионер

18+», в котором играют жители екатеринбургского микрорайона Пионерский. Этот коллектив – постоянный участник сочинского фестиваля в дивизионе «Лига мечты». Команда вышла в финальный раунд в седьмой раз подряд! И в третий раз подряд попала в топ-5. В 2024 году екатеринбуржцы заняли пятую строчку, в 2025-м – четвертую. Нынче «Пионер» повторил прошлогодний результат. Команда выиграла свою группу и попала в бронзовый финал, где уступила «Автореалу» из Миасса со счётом 3:5. Лучшим достижением «Пионера 18+» является третье место на XI Фестивале хоккея (2022).

... А 100 миллионов рублей в этом году достались уфимской команде ТПП-РБ.

# КОГДА ДЕРЕВЬЯ СТАНУТ БОЛЬШИМИ



Татьяна Ковалева

**Более семи тысяч сеянцев сосны обыкновенной и кедровой высадили близ Берёзовского участника акции «Сад памяти» 16 мая. Опытные лесничие показали волонтерам, как надо обращаться с крохотными саженцами, чтобы сосёнки прижились и дружно пошли в рост.**

Этот участок площадью в 1,8 га был ключевым, но не единственным. При-

бавьте к нему ещё 24 площадки лесничества Свердловской области, и только тогда сможете оценить масштаб общественной инициативы, которая реализуется по всей стране седьмой год. И за это время движение стало не просто общероссийским, но и международным.

Только в этом году добрую затею подхватили жители более двадцати стран. В том числе: Индии, Австрии, Аргентины и Бангладеш. Там разбивают «Сады памяти» из манго, пальм и туй.

В России же с 2020 года в рамках этой

акции года высажено более 19 миллионов сеянцев различных пород деревьев: от осин с берёзами до яблонь и груш. «Так мы высадим все 27 миллионов деревьев – в память о соотечественниках, погибших в Великой Отечественной Войне», – говорят организаторы эколого-патриотического вижения: «Волонтеры Победы» и «Фонд памяти полководцев Победы».

Без малого треть от общего количества деревьев, высаживаемых в рамках весенней и осенней лесовосстановительных акции, занимает «Сад памяти». А это примерно 10 процентов всей площади по лесовосстановлению ежегодно.

Хорошая новость: в России с 2021 года леса восстанавливаются быстрее, чем вырубаются и гибнут от пожаров!

Деревья растут всю свою жизнь. Но разные породы с разной скоростью. Когда же поднимутся к небу те тоненькие сеянцы сосны в саду памяти, что высадили нынче под Берёзовским?

Первые десять лет с момента посадки за ними обещают присматривать и ухаживать лесничие. За это время сосёнки вытянутся под четыре метра. И потом уже сами справятся с сюрпризами погоды.

В Свердловской области акция «Сад памяти» традиционно объединяет тысячи жителей: от школьников и волонтеров до ветеранов лесного хозяйства и официальных лиц.

«Присоединяйтесь к акции и вы:



сажайте деревья на своем участке и публикуйте фото с хэштегами #СадПамятиДомашний #СадПамяти, – приглашают активисты движения. – Будут расти деревья, будет крепнуть и наша память о людях, которым мы обязаны жизнью».

## С днём рождения!

**85 лет**  
**Вячеслав Васильевич МЕЛЬНИКОВ,**  
Екатеринбург

**День рождения**  
**Аполинарья Ивановна БЫКОВА,**  
Екатеринбург

**Галина Николаевна ВОРОБЬЕВА,**  
Екатеринбург

**Алина Ивановна**  
**ДМИТРИЕВА,**  
Екатеринбург

**Владимир Иванович**  
**ЗАГОРОДСКИХ,**  
Среднеуральск

**Владимир Михайлович ИВОЙЛОВ,**  
Екатеринбург

**Валентина Константиновна КАТАЕВА,**  
Екатеринбург

**Ольга Михайловна МИХАЙЛИНА,**  
Екатеринбург

**Светлана Викторовна СУЛЬГИНА,**  
Невьянский район

**Наталья Степановна УЛЬЯНОВА,**  
Нижнесергинский район

**Любовь Степановна**  
**ШЛЯПКИНА,**  
Каменск-Уральский

**Поздравляем с 80-летием**  
**Валентину Степановну ШАНТАРИНУ**  
Жить во здравии желаем.  
И все мы дружно просим: не болей!  
А еще собратся обещаем  
В твой столетний юбилей!

**Родные, с. Бараба,**  
**Богдановичский район**  
**Поздравляем с днем рождения**  
**Николая Архиповича ВЕНИДИКТОВА!**

Желаем, счастья, вдохновения,  
Благополучия, успехов, побед,  
Энергии, в делах везения  
И счастья на множество лет!

**Жена, дети, внуки, правнуки,**  
**Таборы, Тавда,**  
**Екатеринбург, Курчатова**

**Поздравляю с 75-летием**  
**Геннадия Ивановича БЕРСЕНЕВА,**  
**с днем рождения – Гуляну**  
**Гальфировну ПАНКИНУ,**

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

**Почетный ветеран УВД**  
**А.Н. Глушков, Березовский**

### Клиника микрохирургии глаза доктора Игнатъева

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

**ОПЕРАЦИЯ ЗА 15 МИНУТ.**  
Безболезненно и без госпитализации!

**ОПЫТНЫЕ ХИРУРГИ** регулярно проходят стажировки в лучших зарубежных клиниках.

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

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

**УСПЕВАЙТЕ! АКЦИЯ!**  
только до 30 июня 2026 г.!

**СКИДКА 20%**  
на хирургию катаракты!  
**ВСЕГО ЗА 21 000 р**  
(включая операцию и сам хрусталик)

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

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.**

Реклама. Медлицензия №Л041-01021-66/00358956

## Языки такие разные и похожие



### ЭТО ИНТЕРЕСНО

gazeta-rvs.ru/  
**24 мая во всех восточноевропейских странах ежегодно отмечается День славянской письменности и культуры. Он стал напоминанием о единстве всех славянских народов, обих истоках языка, письменности, литературы, культуры и традиций.**

Этот день также называют «День святых равноапостольных братьев Кирилла и Мефодия». Они родились в городе Салоники в знатной семье, оба получили хорошее образование. Взяв за основу греческий алфавит, создали прообраз современной кириллицы в 863 году. Всего братья составили два алфавита славянской письменности – глаголицу и кириллицу. Но со временем кириллица вытеснила глаголицу, так как глаголица была более сложной.

### ДЕНЬ СЛАВЯНСКОЙ ПИСЬМЕННОСТИ И КУЛЬТУРЫ

Славянские языки развивались индивидуально и сейчас сильно отличаются друг от друга. Но, если вслушаться в речь, то можно заметить общие корни. Поэтому День славянской письменности и культуры отмечается не только в России, но и в Белоруссии, Чехии, Украине, Молдове, Сербии, Черногории, Словакии. В Болгарии 24 мая является национальным праздником – Днем болгарского просвещения, культуры и славянской письменности. А 25 мая в нашей стране отмечают День филолога.

Славянские языки считают одними из самых сложных для изучения из-за грамматики и особенностей словообразования.

В группу славянских, по разным подсчетам, входит от 10 до 18 языков. На них в мире разговаривают более 400 млн человек

В славянских языках существует «энтантосемия» – похожие по произношению слова обозначают противоположные вещи. Например, слово «вонь» в русском и болгарском языках обозначает «неприятный запах» а в чешском, польском и словенском «приятный аромат». «Роба» в русском языке – это рабочая одежда, в чешском – длинное нарядное платье.

Есть гипотеза, что в древнеславянском языке зашифровано послание, его можно найти, прочитав все буквы алфавита по порядку.

В приграничных районах жители часто говорят на смеси двух языков – родного и соседнего. Так, смесь русского и украинского языков называется «суржик», русского и белорусского – «трасянка», русского и норвежского – «руссенорск», польского и украинского – «балак».

На начальном этапе развития русского языка, то есть в старославянском, вообще не было цифр. Количественное значение выражалось буквами. Например, цифра 3 обозначалась буквой «Г» – «глаголь»; 40 буквой «М» – «мыслите»; 900 буквой «Ц» – «цы».

Буква «Е» в русском языке считается авторской. Ее в 1797 году ввел Н. М. Карамзин, написавший знаменитую «Бедную Лизу». В Минпросвещении предложили использовать или не использовать букву «Е» в текстах на усмотрение пишущего и сделать букву «Е» ее эквивалентом в официальных документах.

Мягкий «ь» и твердый «Ъ» знаки раньше использовались в качестве гласных звуков, назывались «ер» и «ерь». Но со временем утратили актуальность, оставаясь обозначением твердости-мягкости согласных.

Слова «бык» и «пчела» родственные. Славяне представляли пчел маленькими бычками, уважительно к ним относились. Вот и назвали их «бчелами» – по внешнему сходству, но начальный звук оглушился.

Звук «Ф» не является русским по происхождению, он полностью заимствованный, развившийся в языке. Отсюда различия имен: Теодор и Федор, Осип и Иосиф, Марта и Марфа – это одни и те же слова, различающиеся звуком «Ф».

Самая распространенная русская буква сейчас – «О», она встречается в словах чаще других. А самая редкая – «Ъ». Интересно, в слове «обороняемость» буква «О» используется 7 раз.

## Клуб одиноких сердец

● Познакомлюсь для с/о, дружбы с женщиной, 63-75 лет. О себе: 63/160/60, люблю природу, лес, реки, сельскую местность. Тел.: 8-904-169-90-52

## ОБЪЯВЛЕНИЯ

Все объявления – на сайте [газетапенсионер.рф](http://газетапенсионер.рф)

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

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

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

● **Продам участок в Верх-Исетском районе в черте Екатерин-**

**бурга, разрешена прописка. Дом бревенчатый, 2 этажа, 3 комнаты, 65 м², участок 5 соток, большая теплица, баня с верандой, парилка, гараж скважина. Транспорт рядом – автобусы № 64, 48. Тел.: 8-952-137-12-58**

● **Продам телевизор «Самсунг», 65 см; мини электр. печь, новую; микроволновку; пароочиститель новый; утюги; плафоны, люстры. Недорого. Тел.: 8-982-602-72-20**

● **Продаю новые отрезки ткани, черный, серый, хаки; куклы коллекционные; новую посуду – чайник, чашки, бокалы, блюдца; чайный и кофейный наборы подарочные; графин и 6 стаканов, новый набор; бижутерию; сумку женскую, цветную, летнюю. Тел.: 8-912-251-74-95**

Только для пенсионеров

# Пенсионер Купон

на одно бесплатное объявление

Заполняйте разборчиво и печатными буквами

Текст объявления: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Телефон или адрес: \_\_\_\_\_

Заполните данные для редакции, иначе объявление не будет напечатано. Публикации не подлежат

Фамилия \_\_\_\_\_ Телефон \_\_\_\_\_

Адрес \_\_\_\_\_ Подпись \_\_\_\_\_

ПЕРВЫЙ

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

РОССИЯ

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

НТВ

04.35, 09.25, 10.35 Т/С «ПЕС»
16+
06.30 УТРО. САМОЕ ЛУЧШЕЕ
16+

МАТЧ ТВ

08.00 КОМАНДА МЕТЧЫ 12+
08.30 ФОРМУЛА-1 12+
09.00, 17.25 НОВОСТИ
09.05, 15.25, 16.55, 23.20, 02.00 ВСЕ НА МАТЧ 12+

КУЛЬТУРА

06.30 ДИАЛОГ О ЖИВОТНЫХ 16+
07.20, 13.30 СТУПЕНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ
16+
08.20, 19.00 ПОНЕРК ЭПОХИ 16+

Домашний

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

МИР

06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 ВМЕСТЕ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ 16+
06.15, 00.40 НАШЕ КИНО 16+

ЗВЕЗДА

07.40 ЛЕГЕНДЫ КИНО 12+
08.30 ЛЕГЕНДЫ МУЗЫКИ 12+
09.00, 13.00, 19.00 НОВОСТИ ДНЯ 16+

ТВ Центр

06.00 НАСТРОЕНИЕ 12+
08.10, 11.50 Х/Ф «МИЛЛИОНЕРША» 12+
11.30, 14.30, 17.50 СОБЫТИЯ
12.35, 15.00 Х/Ф «НЕОПЫТЫЙ ФЕНИКС» 16+

СПАС

05.00, 12.00 ДЕНЬ ПАТРИАРХА 0+
05.10 ВСТРЕЧА 12+
06.00, 08.00 УТРО НА СПАСЕ 0+

5 канал

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 ИЗВЕСТИЯ 16+
05.45, 06.20, 07.05 Т/С «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ
ПЯТЕРКА-2» 16+

ТНВ

06.00, 13.05 ПАНОРАМА 16+
08.00, 18.50, 22.20 КОНЦЕРТ 12+
08.30, 04.20 ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ 16+

ОТВ

06.00 СВЕРДЛОВСКОЕ УТРО
12+
07.55, 09.55, 11.55, 13.55, 15.50, 17.55,
19.55 ПОГОДА НА ОТВ 6+

РЕН ТВ

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

ОТР

06.00, 09.00 КАЛЕНДАРЬ
12+
06.30 МОЯ ИСТОРИЯ
16+

ОТР

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

СУББОТА, 30 МАЯ

ПЕРВЫЙ

06.00 ДОБРОЕ УТРО. СУББОТА
09.00 УНИКИ И УНИКИ 12+
09.45 СЛОВО ПАСТЫРЯ 0+

РОССИЯ

08.00 ВЕСТИ. СБ
08.35 ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ 16+
09.00 ФОРМУЛА ЕДЫ 12+

НТВ

06.20 ХДИ МЕНЯ 12+
07.20 СМОТР 16+
08.00, 10.00, 16.00 СЕГОДНЯ
08.20 ПЕДЕМ, ПЕДЕМ! 16+

МАТЧ ТВ

08.00 СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА
16+
09.00, 11.00 НОВОСТИ
09.05, 20.40, 02.55 ВСЕ НА МАТЧ! 12+

КУЛЬТУРА

06.30 Д/Ф «БЕЛОРУССИЯ. КОССОВСКИЙ
ЗАМОК» 16+
07.05 М/Ф «ПРОДЕЛКИ РАМЗЕСА» 16+

Домашний

06.30 Х/Ф «СЧАСТЛИВА ПО УМОЛЧАНИЮ»
16+
08.15 Т/С «ПОКА НИКОТО НЕ ЗНАЕТ» 16+

МИР

05.00, 06.10, 07.40 МУЛЬТФИЛЬМЫ
12+
05.45 ВСЕ, КАК У ЛЮДЕЙ 6+
07.15 ИСТОРИЧЕСКИЙ ДЕТЕКТИВ
16+

ЗВЕЗДА

05.35 Х/Ф «ИВАН ДА МАРЬЯ»
6+
07.15 Х/Ф «Я СЛУЖУ НА ГРАНИЦЕ»
12+

ТВ Центр

06.30 ПРАВОСЛАВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
6+
07.00 Х/Ф «ЖЕНЩИНА С ЛИЛИЯМИ» 12+

СПАС

06.05 ПРЯМАЯ ЛИНИЯ ЖИЗНИ 16+
06.55 Д/Ф «СВЯТОЙ СРЕДИ ПИРАТОВ» 0+

5 канал

06.05, 10.20 Т/С «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-2»
16+

ТНВ

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

ОТВ

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

РЕН ТВ

05.00, 02.00 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ
ГИПОТЕЗЫ
16+

ОТР

06.00, 14.20 ПОЧИТАЕМ! 16+
06.15 Х/Ф «ВЕСНА» 16+
08.00, 17.05 ПЕСТРЫЙ МИР 12+

РЕН ТВ

05.00, 02.00 САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ
ГИПОТЕЗЫ
16+



# И ДОЛЬШЕ ВЕКА ДЛИТСЯ ВЕК



## ПАМЯТЬ

Яна Юрьева.

**Что такое везение? Вариантов ответа великое множество – от крупного денежного выигрыша до вновь обретенного здоровья. Из всего этого многообразия удачи Сергей Трофимов (генеалог, член Уральского историко-родословного общества) выбрал одну, очень важную – для себя, своей семьи и, как вы сейчас поймете, для всех нас. Он успел! Успел поговорить, записать, сохранить бесценные воспоминания своей двоюродной бабушки Галины Михайловны Гасиловой (в девичестве Ведерниковой) – младшего лейтенанта медицинской службы, ветерана Великой Отечественной войны.**

– Моя бабушка была уникальным человеком. Она прожила долгую жизнь – 101 год, – рассказывает Сергей. – До самых последних дней гуляла, много читала, интересовалась событиями в стране и мире. Помню, когда мы отмечали ее 90-летие, она закатила настоящий пир горой. Собрала родственников в кафе, пригласила тамаду и танцевала наравне с молодými. Ведущая праздника сказала потом, что была в культурном шоке и даже забыла, сколько же лет на самом деле юбилярше. Вот эта энергия, эта удивительная стойкость, сила духа, помноженные на оптимизм, наверное, и были ее главным секретом долголетия. Хотя в жизни у Галины Михайловны, как и у всех представителей того поколения, было много тяжелых испытаний.

Галина Ведерникова родилась 10

марта 1920 года. Через год был арестован ее отец, в тюрьме он и погиб. Гале тогда было всего два года. А потом еще и мать уехала на заработки. Девочку оставили на воспитание тетке. Трудное было детство. Но правильно говорят: кто хочет, тот делает. Галя с ранних лет тянулась к знаниям. Когда она поступила в первый класс, ее хотели сразу перевести во второй – настолько легко ей давались предметы. А потом она была вынуждена целый год не ходить в школу по причине, которую современные дети даже не поймут – жили так бедно, что не могли купить ей валенки.

В семье Сергея Трофимова хранятся записи воспоминаний Галины Михайловны. Слушая их, хочется плакать и смеяться вместе с рассказчицей. Вот лишь часть её истории:

...Я жила в Свердловске. 22 июня 1941 года решила порадовать себя обновками, купила красивые туфельки. Надела сразу на босу ногу. И конечно, смозлила себе пятки. Иду по улице, смотрю у репродукторов народу скопилось полно. Думаю, что они там слушают? Потом уже, когда приехала домой, мама мне и говорит: «Военком приехал к тебе». Я спрашиваю: «Зачем?» – «Так ведь война началась». Я сразу же пошла на пункт сбора. Военком смотрит на мои ноги и говорит: «Так у тебя же ноги не в порядке! А я хотел тебя отправить». Я говорю: «Да все у меня в порядке с ногами». Но нет, он меня развернул и сказал, чтоб позже пришла. Отправили меня во Владивосток, там я пробыла до 43-го года. 1 января 43-го я была уже на западе в составе санитарной роты 169-го гвардейского стрелкового полка 1-й Московско-Минской дивизии. И там я служила до конца войны.

– Часто говорят, что настоящие ве-

тераны – те, кто действительно был на полях сражений – не любят вспоминать эти тяжелейшие дни, – размышляет Трофимов. – Но Галина Михайловна спокойно говорила о своем фронтовом пути. Рассказывала и о бомбежках, и о потерях боевых товарищей, но также и счастливых случаях. И даже о воспитательной силе поэзии! Прямое соприкосновение с подлинной историей, с той, которая связана с твоим родом, вызывает небывалый отклик в душе. Каждый раз, когда я слушаю аудиозаписи наших долгих бесед с Галиной Михайловной, я мысленно кланяюсь ей до земли за её вклад в великую Победу. А еще благодарю за то, что она нашла в себе силы в 99 лет снова вспоминать всё, что вмещает в себя слово «Война».

Из воспоминаний Г.М. Гасиловой: «Боевое крещение я приняла в деревне Вшивки. В мои обязанности входило снимать пробу на кухне командира полка. Начался обстрел, а мне надо идти туда. Я сказала: не пойду! Старший врач полка приказывает: иди! А я говорю: «Не пойду и всё! Если бы раненых надо было бы забирать, пошла бы, а так нет! И ведь настояла же на своём. Как-то, помню, он был весь на взводе и в моем присутствии слово нецензурное выдал. А я ругань вообще не приемлю. Так он за мной побежал и кричит вдогонку: «Простите меня, я больше так не буду!» И не только этого товарища я «перевоспитала» своим отношением к сквернословью. Был еще один у нас такой любитель выражаться. И вот сижу я как-то на берегу озера Емонец (стояли мы там на привале) и сочиняю стихи, а он тихо так подкрался и через плечо увидел, что я делаю. Всё! Как отрезало. Сам перестал и всем вокруг запрещал материться. Хотя обстановка на фронте порой такая была, что казалось – ну все, конец.

Помню, дали нам грузовики, а там были скамейки деревянные. Я сидела на скамейке. И вдруг обстрел. Снаряд пролетает мимо меня, ухо сразу закрывало, сотрясение головного мозга получила... Снаряд упал совсем рядом. Земля сгрудилась, пошла кверху... Но он не разорвался.

Позже узнала, что именно меня тогда спасло. Мою подругу Зою угнали в плен в Германию. Там она работала на заводе, который и делал эти снаряды. И вот она рассказывала уже после войны: «Как только надсмотрщик отворачивался на секунду от станков, мы делали снаряд «пустышку», болванку, которая не могла взорваться. Могу еще много удивительных случаев вспомнить, когда смерть ходила за мной по пятам, но не давалась ей. Везучая, наверное, была».

– Эти бесценные записи – наша семейная реликвия, – рассказывает Трофимов. – Первые наброски я делал еще будучи подростком. Просто записывал в тетрадку то, что рассказывала мне моя двоюродная бабушка. Буквально за пару лет до ее ухода я догадался взять в руки диктофон и еще раз поговорить с ней о жизни и войне. Хорошо, что не опоздал. Думаю, это очень важно не только для меня, для потомков Галины Михайловны Гасиловой, но и для всех, ныне живущих. Сохранение памяти об общенародном подвиге – то малое, что может делать каждый.

## ПЛАНИРУЕМ ЛЕТО

**Впереди самые тёплые и приятные месяцы для уральцев и гостей региона. В Екатеринбурге и в Свердловской области уже традиционно проводится множество фестивалей на любой вкус.**

Мототриал «Движение» Масштабный фестиваль музыки, спорта и мотокультуры в самом сердце Урала. Вас ждет полное погружение в культуру мотоциклов и путешествий. Екатеринбург – Верхняя Пышма, 5-7 июня 2026 года

Сысертьская прогулка -7 июня, г. Сысерть, ул. Загородная, 1. Организаторы готовят 5 маршрутов, из них три (7, 13 и 17 км) – строго пешеходные, а 36 и 52 км подходят как пешим туристам, так и велосипедистам.

Летний фестиваль уральской кухни «Урал. Музыка. Еда» 8-21 июня 2026 года, Екатеринбург,

Крупнейший музыкальный фестиваль города Ural Music Night – Екатеринбург, 19 июня

Международный фестиваль уличного искусства STENOGRAFFIA проводится в Екатеринбурге с 2010 года в первые выходные июля.

XI Международный фестиваль «Безумные дни» пройдет в Екатеринбурге с 25-28 июня 2026 года.

STEREOLETO – Екатеринбург, Харитоновский сад, 11 июля. Гостей ждёт насыщенная музыкальная программа, авторские товары местных дизайнеров, фудкорт с региональными гастрономическими проектами.

Трибьют-фест «Мировые легенды» – Екатеринбург, Летний театр Парка Маяковского, 2-16 июля.

Фестиваль электронной музыки «Механика» (Open-Air Festival), Екатеринбург, Tele-Club (летняя площадка), 18 июля.

Гастрономический фестиваль трубочек в Первоуральске 18 июля.

Фестиваль «Посреди нигде» – Деревня Малый Турыш, 1 августа. Атмосферный арт-фестиваль на природе.

Фестиваль «Красная строка» – Екатеринбург, Исторический сквер, 21-23 августа. Ярмарка книг, встречи с любимыми писателями, лекции и мастер-классы, спектакли и музыкальные концерты – здесь оживают слова и возникают свежие идеи.

Ландшафтный фестиваль Атмофест – Екатеринбург, 14-23 августа.

Международный фестиваль молодёжи – 2026 Екатеринбург / Свердловская область, 11-17 сентября. Ожидается, что в нём примут участие 10 тысяч молодых людей из 190 стран, включая 5 тысяч граждан России и 5 тысяч иностранных участников.



## ТЕСТ НА ЗДОРОВЬЕ ПОСЛЕ 60...

## ВОПРОС-ОТВЕТ

Вера Дмитриева

«Какие анализы и обследования необходимо проходить после 60 лет?» – спрашивает Ангелина Анатольевна Василенко из Екатеринбурга. На вопрос читательницы отвечает Ольга Миняйло, врач-кардиолог Уральского института кардиологии, и.о. заведующего кафедрой кардиологии Уральского государственного медицинского университета.

После 60 лет здоровье требует активного внимания. Чтобы оценить индивидуальный сердечно-сосудистый риск, нужно сдать кровь не просто на общий холестерин, а проверить уровень липопротеидов низкой и высокой плотности, триглицериды.

Обнаружить скрытые нарушения углеводного обмена – одну из основных причин сердечно-сосудистых катастроф – поможет тест на уровень глюкозы натощак или гликогемоглобин. Вялотекущее воспаление поможет выявить анализ на высокочувствительный реактивный белок.

Кроме того, необходимо контролировать артериальное давление на обеих руках, проходить электрокардиографию и эхокардиографию – УЗИ сердца. Женщинам необходимо проводить маммографию и измерения минеральной плотности костей, а мужчинам определять уровень простат специфического антигена – ПСА.

Сформировать индивидуальный план обследования поможет ваш участковый врач.

## НА УРАЛЕ ПРОСНУЛИСЬ ГАДЮКИ



## БЕЗОПАСНОСТЬ

... С начала мая от укусов опасной змеи в Свердловской области пострадали уже три человека. Всех доставили в Областной центр острых отравлений. Пострадавший мужчина уже выздоровел, две женщины проходят лечение.

Змеи обычно неагрессивны и кусают, только когда их беспокоят. Чаще это происходит, если человек случайно наступил на змею, задел рукой при работе в саду.

## ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ УКУСЕ?

Ни в коем случае нельзя:

- накладывать жгут,
- поить пострадавшего алкоголем,
- прижигать место укуса,
- отсасывать яд.

Сохраняя спокойствие, промываем место укуса проточной водой. Накладываем чистую салфетку, принимаем обезболивающий и антигистаминный препараты, обезбоживаем пострадавшую конечность и вызываем «скорую помощь». Если есть кому отвезти на машине, едем за помощью в больницу.

Пресс-служба минздрава  
Свердловской области



## НАКАНУНЕ ДИАБЕТА: КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ НЕДУГ

## ПРОФИЛАКТИКА

Наталья Березнякова  
Фото: saransk.bezformata.com

В пожилом возрасте люди нередко сталкиваются с сахарным диабетом 2-го типа. Но развивается заболевание не одномоментно, сигналы о том, что не все благополучно, организм начинает подавать гораздо раньше. У «пограничного» состояния есть официальное название – преддиабет.

Татьяна Грачева, заведующая эндокринологическим отделением СОКБ №1, врач-эндокринолог высшей категории, кандидат медицинских наук, рассказывает о том, как помочь самому себе, чтобы преддиабет не развился в более тяжелое заболевание.

## Еще не диабет, но уже не норма

- Это состояние объединяет несколько вариантов нарушения обмена глюкозы в организме, – начинает разговор Татьяна Владимировна. – Например, когда сахар повышается утром либо после еды. С 2019 года и в России диагностированный преддиабет – основание для диспансерного наблюдения за пациентом. Ежегодно ему необходимо

сдавать анализ уровня сахара в крови.

Факторы риска его возникновения – избыточный вес, наследственность, для женщин – рождение крупных детей. На стадии преддиабета многие сбои в работе организма еще обратимы. Лечение – диета, физические нагрузки и лекарства.

## Достоверно о питании

Какой же уровень сахара считается нормой, а при каком нужно задуматься?

Если для проведения анализа кровь берут натощак из пальца, норма – до 5,5. Если берут натощак из вены, норма – до 6,1. Диагноз «сахарный диабет» ставят при анализе натощак из вены выше 7.

Большую роль в питании при преддиабете играет выбор «правильных» углеводов.

- Углеводы следует выбирать трудноусваиваемые: нешлифованные крупы, картофель только варёный, но не в виде пюре, – перечисляет Татьяна Владимировна. – Из жиров выбираем растительные масла, богатые полиненасыщенными жирными кислотами. Вето накладываем на сало, маргарины и подобные жиры. Источники белка – варёные, тушёные, запечённые курица и рыба. Не стоит увлекаться фруктами, они содержат определенное количество сахаров и способны увеличить уровень сахара в крови.



- Не повредят два-три фрукта размером со среднее яблоко в день, – подчеркивает эксперт. – Остальную клетчатку можно получить из овощей.

Чтобы определить, какой продукт более полезен, а какой – менее, эндокринологи советуют взять на вооружение такое понятие, как гликемический индекс. Не повредят продукты с индексом не выше 50-60. Сахар из сухофруктов будет всасываться медленнее, чем из конфеты, но и здесь нужно знать меру.

С несладким чаем можно съесть две-три штучки кураги или инжира. С осторожностью следует относиться к народным рецептам от разных болезней. Популярна в народе такая смесь: курага, чернослив, изюм, мед, имбирь, все перемолоть и употреблять для профилактики простуды. Но уровень глюкозы в крови после этого будет очень повышен. И, конечно, нужно помнить о дневной норме калорий.

## «НЕ ОПОЗДАЮ ЛИ С ПОСАДКАМИ?»

### СОВЕТЫ БЫВАЛОГО САДОВОДА

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

**«Нахожусь в санатории, а душа болит за сад, ведь вернусь в конце мая. Не опоздаю ли с посадками?» – волнуется читательница из Нижнего Тагила Тамара Геннадьевна Воробьева.**

Нынче садоводов сбили с толку теплый апрель и жаркое начало мая, которые ускорили посадочные работы. А потом опять заметно похолодало. Но растения умеют приспосабливаться к условиям региона, где их выращивают.

Если посадить их и в начале июня, без урожая не останетесь.

Несмотря на поздний сев, вырастут все корнеплоды, зелень, бобовые. Можно посадить и рассаду капусты, но предпочтительнее отдать позднеспелым сортам. Не стоит волноваться и за картошку – вырастет, даже если посадить в начале июня.

Только с луком, который предназначен для зимнего хранения, при опоздании с посадкой возможны проблемы: при первых заморозках, а они на Урале возможны уже в августе, пожухнет перо, репка не вырастет до желаемого размера. Зато лук-чернушка до глубокой осени будет радовать зеленым пером.



## СТАРЫЕ ГАЛОШИ НА ВЕСЕННИХ ГРЯДКАХ

### А ВЫ ЗНАЛИ?

Татьяна Смирнова, «АиФ»

**Купить для работы в саду хотя бы пару новых галош многие садоводы считают излишней роскошью. Можно и старые ботинки, кроссовки, тапочки на даче донашивать. И развалятся – не жалко, но оказывается, даже простые галоши могут навредить здоровью.**

Понятно, что самая удобная обувь для дачи – та, которую легко снять с ноги. Правда, быстро скинуть резиновые сапоги или ботинки на шнуровке, чтобы на пару минут зайти в домик, невозможно. Выход: купить упаковку целлофановых бахил и положить несколько штук в карман рабочей куртки. Когда надо ненадолго забежать в дом, не придется разуваться. Надевайте поверх бахилы и идите свободно.

Обувь с глубокими протекторами в саду может стать помехой. Сырая земля забивается в подошву, налипает на края. Резиновые сапоги и галоши лучше выбирать с подошвой с минимальным рельефом. А если понадобится выкорчевать яблоню или поправить столбы у забора, неплохо иметь в хозяйстве резиновые сапоги с усилением в носковой части или старые добрые «кирзачи».

Изначально галоши предназначались для защиты обуви. Но садоводы относят-



ся к ним как к самостоятельной обуви. Лучше брать не «голые» галоши, а сразу с вложенным трикотажным носком. Это – дополнительная защита для ног.

Синтетику носить с резиной негигиенично, поэтому, выбирая галоши с вкладышем, учтите: на ноге еще будет тонкий шерстяной носок. После работы вкладыши надо вынимать или выворачивать и просушивать. Флебологи рекомендуют носить резиновую обувь около четырех часов в день, дольше – вредно для вен и суставов.

Нужны ли садоводу шлепанцы? Конечно. Чтобы пить чай на веранде, или днём обходить цветники. Но любая работа в саду, даже прополка, предпочтительна в закрытой обуви. Мы только что работали с безобидным пластиковым совком, а через минуту схватили металлический рыхлитель. Тут и до травмы недалеко. Так что в шлепках на грядки – ни ногой!

## РАССАДА НА «КАЧЕЛЯХ»

### КОММЕНТАРИЙ

Елена Зинковская

**Уральская погода коварна и капризна. О том, как уберечь рассаду от поздних заморозков, рассказал Михаил Карпунин, проректор Уральского государственного аграрного университета:**

- Весной нетерпеливым садоводам кажется, что нужно срочно высадить рассаду в теплицу. Но возврат заморозков на Урале может случиться до середины июня. А холод на растения действует, как

яд. У теплолюбивых культур – томатов, перца, баклажанов, огурцов – биологический минимум для роста – 15 градусов. Эти овощи следует высаживать, когда температура почвы выше этого значения. Поэтому торопиться не нужно. За неделю до высадки обработайте рассаду любимыми антидепрессантами. Это позволит им лучше прижиться. Если кто-то уже высадил рассаду в теплицу, обязательно установите внутри дуги, накройте плёнкой или укрывными материалами, чтобы защитить растения от заморозков.

Высадка рассады в открытый грунт – только после 10 июня. Если хочется получить ранний урожай, делаем временные плёночные укрытия. Чтобы

культуры хорошо росли, главное – тепло почвы. Если она будет тёплой, то даже при нуле градусов растения чувствуют себя нормально. Весна для растений, особенно многолетних – это нехватка азота. В почву нужно внести азотные удобрения, чтобы культуры лучше развивали корневую систему.

Картофель сажать, когда температура почвы на глубине достигает 10-12 градусов. Сейчас можно высаживать репчатый лук, сеять морковь, свёклу, петрушку, зелень – холодостойкие культуры. Вегетационный период в Свердловской области – 84 дня на безморозной почве. Значит, культуры должны быть раннеспелыми, ультраскороспелыми, ранними.



Новинки культур должны занимать не более 5% площади садового участка, а 95% следует отдать проверенным сортам и гибридам, которые ежегодно дают стабильный урожай.

## ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА РУССКОЙ КУХНИ

### ВКУСНО ПОЕДИМ!

www.gastronom.ru

**Этот салат считается одним из самых простых, доступных и вкусных в русской кухне. Его уважают диетологи и с удовольствием едят гурманы. Он популярен настолько, что заслужил собственный праздник. Почему 22 мая считается Днём винегрета, неизвестно. Но этот день – отличный повод порадовать домашних винегретом, приготовленным по необычному рецепту.**

Говорят, что французское название наш «именинник» получил благодаря французскому соусу vinaigre. Смесь из

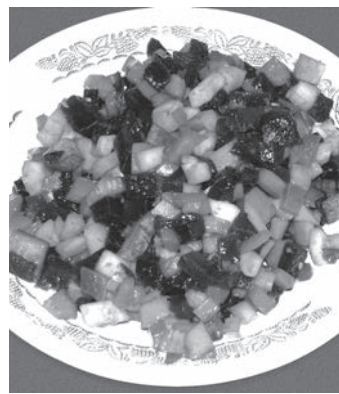
уксуса, горчицы, растительного масла и специй во Франции заправляют салаты и сегодня. А у нас чаще всего в винегрет добавляют только растительное масло. Кое-где в уже готовый заправленный салат добавляют майонез.

В классическом рецепте в винегрет клали только квашенную капусту, чуть позже хозяйки начали добавлять для пикантности солёные огурцы. Среди сравнительно новых ингредиентов – зелёный горошек или фасоль. Неплохо на тарелку к винегрету положить пару кусочков селедки.

Экспериментировать с винегретом можно бесконечно, но мы предлагаем попробовать винегрет с маринованными грибами.

**Потребуется:** любые маринованные грибы – 250 г, 1 средняя луковица, вареные овощи – 1 свекла, 1 морковь, 2-3 картофелины, половина банки консервированного горошка, пара веточек укропа и петрушки, нерафинированное подсолнечное масло; 1 ст. ложка лимонного сока, соль – по вкусу.

**Приготовление:** грибы измельчаем, лук мелко шинкуем, поливаем соком лимона и перемешиваем. Свёклу нарезаем кубиками и поливаем 2 ст. ложками масла, чтобы она меньше окрашивала другие продукты. Морковь и картофель нарезаем небольшими кубиками. Соединяем все ингредиенты и еще 2 ст. ложки масла. Перемешиваем, при необходимости подсаливаем. Перед подачей посыпаем рубленой зеленью.



## СПОЕМТЕ, ДРУЗЬЯ

Соловьиная  
роща

По просьбе Нины Сергеевны Семеновой из Екатеринбурга публикуем слова песни «Соловьиная роща», которую в 1975 году впервые исполнил Лев Лещенко

Музыка Д. Тухманова,  
слова А. Поперечного, 1975

Там, где месяц сказку сторожит,  
Где в зелёных дёбрях ветер ропщет,  
Роща соловьиная стоит,  
Белая берёзовая роща.

Там на тонких розовых ветвях,  
В зарослях черёмухи душистой  
Соловей российский, славный птах,  
Открывает песнь свою со свистом.

Припев:  
Из полей уносится печаль,  
Из души уходит прочь тревога,  
Впереди у жизни только даль,  
Полная надежд людских дорога.  
И земля становится родней,  
И сердцам понять друг друга проще,  
Ты мне душу тронул, соловей,  
Маленький волшебник белой рощи.  
И совсем не ведая о том,  
Ты напел заветное мне что-то;  
Эту песнь да записать пером,  
Что от журавлиного полёта.

Припев:  
Там на тонких розовых ветвях,  
В зарослях черёмухи душистой  
Соловей российский, славный птах,  
Открывает песнь свою со свистом.  
С этой песней так тревожно мне,  
С этой песней так возможно счастье, –  
Много было песен на земле,  
Только соловьиной не кончатся.

## БЕЛЫЙ ВАЛЬС НА БЕРЕГУ ПРУДА

## МИР УВЛЕЧЁННЫХ

Удивительное зрелище предстало вечером 18 мая перед всеми, кто оказался на берегу Верх-Исетского пруда. Словно лебеди плыли, кружились, отражаясь в воде, танцующие пары. Белые платья, красные цветы на груди... Глядя на уверенные движения, изящные пируэты, сложно было сказать: самой молодой из участниц ансамбля – 52 года!

Волшебный праздник у воды устроил на базе «Коматек» клуб балльных танцев «Добрые встречи».

– В прошлом году нашему коллективу исполнилось 50 лет, – рассказывает руководитель клуба Нина Николаевна Комлева. – И все эти годы танцуют у нас пенсионеры. Форму – белое платье и красный цветок на груди – мы выбрали ещё в середине 80-х, в прошлом веке, и с тех пор выбранному стилю не изменяем.

Танцуют в «Добрых встречах» в основном люди от 62 и... до 90 лет! Да как танцуют! Легко, зажигательно. Им по силам и самба, и румба, и танго, и вальс-бостон. А получается всё так легко и красиво благодаря хореографу, которая в 69 лет не просто учит танцевать, но и сама участвует в престижных конкурсах.

Дважды в неделю танцоры собираются на тренировки в парке им. Маяковского и раз в неделю – на паркете в одном из зданий УрФУ. А ещё они любят отдохнуть вместе – отмечают дни рождения, праздники, устраивают новогодние и осенние балы, балы в честь больших праздников.

Давно известно, что увлечённые люди меньше болеют, у них нет времени грустить, задумываться о мелких



проблемах. А ещё танцоры в белом – не закрытый элитарный клуб. Здесь рады всем. И достаточно выкроить три дня

в неделю, чтобы найти не только увлечительное увлечение, но и настоящих верных друзей.

## РИСУЙТЕ КАРАКУЛИ!

## ОБРАЗ ЖИЗНИ

Ксения Воронезцева  
Источник: TikTok/@psyrebrowa

**Оказывается, делая обычные «почеркушки», мы запоминаем на 30% больше информации.**

Новый метод запоминания информации получил название «дудлинг» – от английского слова doodle (каракули). В соцсетях блогеры хвастаются, как с легкостью сдают экзамены и учат новые иностранные слова благодаря этому способу. Суть метода в том, что во время заучивания новой информации, когда вы слушаете лекцию или читаете книгу, нужно рисовать, причем не какие-то шедевры, а обычные каракули.

Такое простое действие помогает

нашему мозгу лучше сконцентрироваться. Главное – рисовать каракули не доминирующей рукой. То есть правши рисуют левой, а левши – правой. Работая рукой, которая не привыкла писать и рисовать, вы заставляете и мозг работать усерднее. В результате концентрация внимания повышается, мысли меньше блуждают, при этом создаются более прочные нейронные связи, связанные с тем, что вы изучаете.

«Эту технику очень любят нейробиологи. Когда мы рисуем каракули, в мозг поступает сигнал: «Здесь что-то важное, надо записать в долгосрочную память». Вы не просто слышите или читаете текст, вы проживаете его через движение руки, и информация запоминается на 30% больше», – подтверждает психолог Юлия Реброва.

В 2009 году британский психолог Джеки Андраде из Университета Плимута провела эксперимент. Она попросила

40 добровольцев прослушать скучное телефонное сообщение, которое длилось 2,5 минуты. Во время прослушивания сообщения одна половина участников должна была раскрашивать фигуры, а вторая – рисовать каракули. А после добровольцев попросили назвать имена и места, о которых говорилось в сообщении. Эксперимент показал: участники, которые рисовали каракули, запомнили в среднем 7,5 имен и мест, а те, кто раскрашивал фигуры – 5,8. Видимо, во время учебы важно рисовать то, что не требует умственных усилий, то есть не задумываться о том, что именно вы рисуете.

«Группа, занимавшаяся рисованием каракулей, вспомнила на 29% больше информации, – говорится в исследовании, опубликованном в журнале Applied Cognitive Psychology. – В отличие от многих ситуаций, когда нужно одновременно выполнять две задачи, рисование



imperia-pikcher.online

каракулей во время работы может быть полезным: оно улучшает когнитивные способности, уменьшая мечтательность».

Иными словами, возможно, каракули не сделают из вас гения. Однако попробовать этот метод стоит. А вдруг сработает?

6+ НАШ САЙТ: газетапенсионер.рф  
ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: П3196

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

Общественно-политическое издание. Учредитель ООО «Исток», г. Екатеринбург, ул. Шувакишская, 2. Газета зарегистрирована 29.10.1999 г. в Уральском региональном управлении Гособщественной печати РФ, рег. №Е-3276. Газета выдвигается 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 «ПраймПринт Екатеринбург», Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18, корп. Н. Сдана номера в печать по графику – 16.00, фактически – 13.00, 19.05.2026 г. Дата производства 19.05.2026 г.

Выход в свет 20.05.2026 г. Тираж 6 600 экз. Заказ 4749.

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

