



На одной из авторских встреч к 70-летию Победы в библиотеке «Урал»

## В библиотеку — пообщаться!

Татьяна КАЙНОВА

В год литературы в библиотеках региона особенно много встреч и интересных событий для читателей. Большая часть среди них — люди старшего поколения. Благодаря им количество читателей не сокращается.

— Наши посетители-пенсионеры любят читать не только классику, но и бестселлеры, современную литературу — детективы *Дары Донцовой* и книги, удостоенные литературных премий, — рассказывает заведующая библиотечным информационным центром «Урал» Екатеринбург *Ольга Смолякова*.

В читальном зале библиотеки, конечно, можно найти свежие номера газет и журналов или полистать архивные подшивки. Но в библиотеке созданы и объединения по интересам. Так, литературно-художественный клуб «Проба пера» собирается раз в месяц — читают свои стихи, слушают стихи приглашенных гостей. В клубе «Культурная среда» обсуждают новости культуры и искусства, театра и кино, книжные новинки. Читатели любят встречаться на тематических вечерах и авторских выставках.

Участницы клубы «Женское измерение» — женщины

всех возрастов. Они собираются вместе, чтобы обсудить воспитание детей и семейные проблемы, поделиться кулинарными рецептами и секретами красоты и здоровья. У старшего поколения есть возможность передать свой бесценный опыт молодым. «Приглашаем на встречи специалистов по имиджу и стилю, психологов и воспитателей, экспертов по здоровому образу жизни, мастеров-рукодельниц», — делится Ольга Смолякова.

А ещё в библиотеке учат, как работать на едином портале государственных услуг. Самостоятельно разобраться с инструкциями портала многим пенсионерам не под силу. Здесь же библиотекарь подскажет, как записаться к врачу, обратиться с просьбой в любое государственное учреждение: написать жалобу, заменить паспорт, оформить право собственности и так далее. Многие заходят на сайт Пенсионного фонда России, чтобы прочитать новости и узнать об индексации пенсий.

— Сейчас у библиотек много разных функций, но самое главное — они по-прежнему объединяют людей, ведь старшему поколению зачастую просто не хватает общения и обычного человеческого участия, — говорит Смолякова.

# Подлодка «Хирросима»

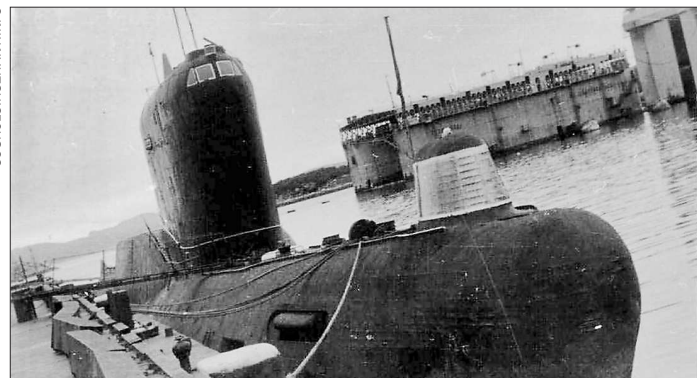
Об аварии на советской атомной субмарине «К-19» в 1961 году вспоминает ветеран-подводник из Нижнего Тагила Николай Батарев

Маргарита ЛИТВИНЕНКО

На публикации в «ОГ» (№201 за 30 октября 2015 года) об *Игоре Британове*, командире подводной лодки «К-219», с которой в 1984 году случилась авария, откликнулся участник другой, не менее драматичной аварии с атомной подводной лодкой «К-19» в 1961 году, тагильчанин *Николай Батарев*. Кстати, об этом эпизоде «холодной войны» тоже был снят американцами фильм с актёром *Харрисоном Фордом*, талантливо сыгравшем командира корабля.

...Николай Батарев готовился к увольнению из запас, за плечами уже было несколько походов, но поскольку парень отличался отменным здоровьем и имел немалый морской опыт, его направили на атомную субмарину — ракетно-атомный крейсер «К-19», служба на которой считалась почётной.

— Подлодка нам всем понравилась — и сам корабль, и ход, и управление, — вспоминает Батарев, главный старшина команды боевой части корабля «К-19». — Электроэнергии было очень много, мы её не экономили, как на дизельных лодках, воды в достатке. Мы даже загорали. 18 июня вышли в плавания, а 4 июля в Северной Атлантике случилась непредвиденная ситуация. Мы на земле отработали свои действия на случай пожара, действовали заделывать пробойники. Готовы были к любой аварии, но не к такой! В системе охлаждения реактора резко упали объём и давление воды из-за утечки, температура пошла вверх, в результате заклинило оба насоса, обеспечивающих циркуляцию воды в ядерном реакторе, температура в активной зо-



«К-19» на пирсе в Гаджиево, где базируются подводники Северного флота

не начала приближаться к тысяче градусов. Дозиметры зашкаливали, а они были рассчитаны на 50 рентген.

Командир *Николай Затева* принял тогда единственно верное в той ситуации решение — вручную смонтировать дублирующий трубопровод в системе охлаждения реактора, что было сделано в течение двух часов — это говорит о мастерстве высочайшего класса. Но трагедия была предотвращена ценой жизни нескольких членов экипажа.

В общей сложности с момента аварии до эвакуации экипажа прошло чуть более суток. Она была трудной: в открытом море два корабля, видимость плохая, в отрыве от берега, карабкались через носовые горизонтальные рули. Переходили моряки гагишом, никто с собой ничего не брал, потому что всё «светилось» от радиации. Подводники-дизелисты давали товарищам свою одежду. Всех членов экипажа после отбуксировки лодки сразу направили на лечение и затем обследовали регулярно.

Позднее *Никита Хрущёв* на предложение наградить отважных экипажа, говорит, отрезал: «Я за аварии наград не даю!». И, кстати сказать, такое отношение к людям из подразделений особого риска со-

### В ТЕМУ

После аварии в Северной Атлантике лодку прозвали «Хирросима». В 1969 году «К-19» столкнулся с американской атомной лодкой. В 1972 году на «К-19» случился сильнейший пожар. Выгорело три отсека — пятый, шестой и седьмой, погибли люди. Кстати, при спуске «К-19» на воду не разлилось шампанское — лодка была оклеена мягкой резиной

хранялось довольно долго — о них забыли. Правда, не забывали ежегодно, вплоть до 1986 года, вызывать в военкомат для подписи о неразглашении тайны. И только благодаря стараниям общественных организаций — на Среднем Урале это «Свердловское областное объединение ветеранов и инвалидов подразделений особого риска», отношение к проблемам людей, причастных к становлению ядерного щита страны, изменилось. Два года назад *Владимир Путин* подписал Указ №133 «О награждении государственных наградами Российской Федерации», в котором прописаны условия награждения людей из подобных подразделений.

— После лечения нам вручили часы, фотоаппараты и другие подарки, — вспоминает Николай Серафимович. — О наградах мы не думали — наградой нам была сама жизнь и предотвращение огромной беды. Уже потом я получил специ-



60 ветеранов области награждены медалью «За ядерное обеспечение», Николай Батарев — в их числе

## «УралБэнд» пригласил на концерт старых друзей

На прошедший недавно юбилей дирижёра знаменитого танцующего оркестра «УралБэнд» *Александра Павлова*, который отмечали в Культурном студенческом центре Горного университета в Екатеринбурге, съехались активисты ветеранского движения со всей области.

Свердловскую общественную организацию ветеранов, пенсионеров, возглавляет которую *Юрий Судakov*, и Горный университет связывают давняя дружба. Ветераны и студенты вуза проводят много совместных мероприятий. Концерт стал одним из них — пенсионеры смогли насладиться не только виртуозной игрой духового оркестра «УралБэнд», который знают во многих странах мира, но с удовольствием послушали и зарубежных музыкантов — гостей юбилея.

Поздравить Павлова приехали президент Европейских духовых оркестров *Райне Амтунг* из Финляндии, руководитель оркестра мэров провинции Тироль и губернатор земли *Швац Карл Марк* из Австрии, трубач *Томас Папфали* из Венгрии. Участие в юбилейном концерте приняли блестящие солисты-вокалисты: народная артистка России *Светлана Комаричева*, заслуженный артист России *Юрий Яковлев*, лауреат международных фестивалей *Константин Зуцкич*, ведущий солист уральского оркестра *Николай Тимаков*.

Несколько лет назад «УралБэнд» был занесён в Книгу рекордов Гиннесса, как единственный оркестр, прошедший километр на лыжах и игравший при этом популярные марши.

## В Камышловое внедряется су-джок

Заведующие и специалисты по социальной работе структурных подразделений Комплекса центра социального обслуживания населения Камышловского района прошли обучение реабилитационной технологии для людей пожилого возраста и инвалидов су-джок.

Су-джок (в переводе с корейского «су» — кисть, «джок» — стопа ноги) — это высокоэффективная, простая и безопасная в применении терапия восточной медицины. Технологию разработал южнокорейский профессор *Пак Дже Ву*, доказавший, что с её помощью можно воздействовать на любую часть тела, орган, используя биологически активные точки двух кистей рук и двух ступней. Методы воздействия на точки соответствия просты — механический массаж, прогревание, лечение магнитом, цветом, природными стимуляторами, например семенами, и другие. Новая технология будет применяться в лечении и реабилитации пенсионеров и инвалидов. Для массажа, к примеру, используются специальные шаржи, эластичные коврики, валики, потому эта технология может использоваться и в домашних условиях.

Маргарита ЛИТВИНЕНКО

# В Свердловской области действуют более 500 школ пожилого возраста

Алёна ХАЗИНУРОВА

Когда человек выходит на пенсию, кардинально меняется образ его жизни. Как правило, первые полгода-год новоявленные пенсионеры наслаждаются заслуженным отдыхом, а потом начинают чувствовать недостаток общения и активности. Решить эту проблему помогают Школы пожилого возраста, которые действуют на территории всей Свердловской области. Попасть на их занятия может любой пенсионер абсолютно бесплатно.

### Здоровый образ жизни

Особой популярностью у пенсионеров пользуются направления, пропагандирующие занятия спортом и рассказывающие о том, как сохранить здоровье. Например, во многих центрах социального обслуживания населения проводятся групповые занятия фитнесом, скандинавской ходьбой, лечебной и дыхательной гимнастикой, ходьбой на лыжах и роллерах или поездах на велосипедах, для пожилых людей оборудованы тренажёрные залы. А в КЦСОН Чкаловского района Екатеринбурга пенсионеры учат играть в теннис, бильярд и боулинг, работает даже клуб любителей верховой езды.

— В Школах пожилого возраста занимаются люди от 55 до 80 лет и старше, — рассказала «ОГ» *Галина Мясникова*, заместитель директора КЦСОН Октябрьского района. — Многие пенсионеры в Свердловской области увлекаются скандинавской ходьбой. Сначала специалисты проводят для них лекции, где рассказывают про то, как правильно двигаться и как подобрать палки, а потом проходят практические занятия. Мы приглашаем профессиональных тренеров, обучаем своих методистов или привлекаем к



Кукловоды театра «Театрон» КЦСОН Кировского района в Екатеринбурге готовят своих героев к представлению

преподаванию самих пенсионеров. Например, бывшие врачи читают у нас лекции про здоровый образ жизни. У всех разные потребности: одни хотят учиться, а другие умеют и знают, как учить. Зачастую пенсионеры берут инициативу в свои руки и сами предлагают новые направления, которые им интересны.

### Творчество

Пожалуй, больше всего направлений Школ пожилого возраста так или иначе связано с творчеством. Это и клубы любителей танца, и занятия вокалом, и поэтические встречи, и совместные кинопросмотры, и всевозможное рукоделие. Особенно популярно последнее. Пенсионеры шьют куклы, рисуют, плетут поделки и украшения из бисера, делятся друг с другом секретами вязания крючком и спицами, а также осваивают современные направления прикладного творчества — декупаж, оригами, вышивку лентами и другое.

Многие пенсионеры идут в подобные кружки, уже

имея опыт создания поделок своими руками, но есть и те, кто знакомится с рукоделием только в Школе пожилого возраста. Так сложились у пенсионерки из Верх-Исетского района Екатеринбурга *Леоиды Степной*. Она впервые попробовала вышивать крестиком в клубе «Рукодельница», а затем заинтересовалась и вышивкой бисером. Сейчас женщина создаёт масштабные картины с букетами цветов, самые мелкие детали в которых выполнены с безупречной точностью. Всего за год занятия вышивкой она успела получить призовые места в двух городских конкурсах декоративно-прикладного творчества. Свои работы Леоида Владимировна дарит родственникам и друзьям.

### Садоводство

Большинство пенсионеров не представляют весенне-летний сезон без любимых садов-огородов. А в сентябре или октябре, когда последний урожай собран, варенья сварены и овощи закатаны на зиму, дачники собираются в клубах садо-

водов и огородников. Там они делятся секретами выращивания овощей, фруктов, ягод и цветов, обсуждают прошедший сезон, обмениваются рассадой и семенами. Свои достижения пенсионеры показывают на ежегодных сельскохозяйственных выставках, а на заседаниях кулинарных клубов они рассказывают, что и как можно приготовить из выращенного своими руками. Руководители клубов «Дачный переполох» Верх-Исетского района Екатеринбурга *Александр Кобыяков* 72 года, у себя в теплице он выращивает виноград, а с товарищами делится секретами экологичного садоводства.

— На занятиях нашего клуба я рассказываю пенсионерам о природном земледелии, — пояснил Александр. — Например, о том, как из одной картошки вырастить целое ведро урожая, как правильно копать землю, окультивать растения, хранить овощи. Однажды с одного куста я собрал 44 картофелины, а с помидорного куста иногда удаётся получить по два ве-

### КСТАТИ

В 2014 году Школы пожилого возраста работали в более чем 50 учреждениях социального обслуживания региона. В 2015 году их количество возросло до 60, что составляет более 85 процентов от общего числа КЦСОН Свердловской области. Сейчас в центрах соцобслуживания в муниципальных образованиях региона действует 561 отделение Школ пожилого возраста. За первую половину 2015 года в них обучилось 31 882 слушателя — почти вдвое больше, чем за аналогичный период прошлого года. Полный список школ и клубов пожилого возраста в Екатеринбурге — на сайте [oblgazeta.ru](http://oblgazeta.ru).

### ЗАБАВНО!

Дискуссионная площадка для пенсионеров в КЦСОН Ленинского района Екатеринбурга носит название «Сплетница». Здесь обсуждают всё!

дра томатов. Я против прикармливания всякой химии в качестве подкорма для растений, она нарушает плодородный слой почвы и вредна для человека. Чем больше пожилых людей будет заняты экологичным садоводством, тем меньше люди будут травиться.

### Туризм

Одни из основных направлений во многих Школах пожилого возраста — это «Социальный туризм» и «Краеведение». Например, в Железнодорожном районе Екатеринбурга социальным туризмом начали заниматься с 2011 года. Тогда были предприняты первые попытки организовать бесплатные или по льготным ценам экскурсии для малообеспеченных граждан пожилого возраста и людей с ограниченными возможностями. Сейчас такие экскурсии стали уже регулярными, за девять месяцев 2015 года их посетило около 200 человек. Особо яркие впечатления у пенсионеров остались после посещения крокодиловой фермы «Крокодильчик», Парка бабочек, Дома Севастьянова и трамвайной прогулки по столице Урала. С недавнего времени жителям Екатеринбурга предлагают изучить и местные достопримечательности, например, сходить на пешую экскурсию «Старые улочки Сортировки». С июля

2015 года в КЦСОН Железнодорожного района работает туристический клуб «Аргонавты». Его участники уже сходили в походы на Ганину Яму, в природный парк «Оленьи ручьи» и на границу Европы и Азии.

### Компьютерная грамотность

Без компьютеров и смартфонов сложно представить современную жизнь. Но если молодёжь и люди среднего возраста управляют с ними легко, то для тех, кому «за 60», выйти в Интернет, отправить электронное письмо или позвонить по «Скайпу» детям — зачастую превращается в сложную задачу. Практически в каждой Школе пожилого возраста есть отделения компьютерной грамотности. Специалисты помогают освоить компьютер практически «с нуля» и пройти путь от «чайника» до продвинутого пользователя. Для человека на пенсии владение компьютером — это новый способ коммуникации, источник информации и развлечений, а также возможность снова выйти на работу, требующую навыков работы с ПК. Занятия клубов компьютерной грамотности проходят в индивидуальной и групповой форме, а программы курсов разработаны с учётом психологии пенсионеров.

## Игры для ума будут проходить каждый месяц

В Екатеринбурге прошла первая познавательная игра «Что? Где? Когда?» для интеллектуалов пожилого возраста.

Организовали такую игру в Комплексном центре социального обслуживания населения Октябрьского района. Игроки получили возможность в полной мере проявить свои знания и большой жизненный опыт, отвечая на 20 разнообразных вопросов. Всего было две женские команды «Любознательные» и «Весёлые девчата» — по шесть участников в каждой.

— Нам пришлось применять и логику, и воображение, и конкретные знания. Было много интересных вопросов, например, мне запомнилась такая: «Поэтесса *Людмила Козлова* с грустью сказала, что 240 достигли непростого. Что за цифра такая — 240, что она означает?». Правильным ответом оказалась «90-60-90» — параметры «идеальной» женской фигуры, — поделилась впечатлениями *Елена Васильева*.

По словам участниц, особую атмосферу во время игры создавала музыка из телевизионной передачи «Что? Где? Когда?». Это помогло им сконцентрироваться на конкретном задании.

На раздумье отводилось не больше двух минут, дольше всего игроки совещались по поводу следующего вопроса: «В комнате стоит свеча и керосиновая лампа. Что вы зажжёте в первую очередь, когда войдёте в комнату?». Лишь одна команда ответила правильно — спичку. По итогам же всей игры была признана ничья: «Любознательные» и «Весёлые девчата» набрали одинаковое количество баллов. А за успешную игру всем участникам подарили по изданию «Энциклопедического народного календаря».

Организаторы обещают проводить «Что? Где? Когда?» для интеллектуалов пожилого возраста ежемесячно. Следующая игра состоится четвёртого декабря, причём принять в ней участие может любой представитель старшего поколения, независимо от района и даже города проживания.

Татьяна СОКОЛОВА



Идёт «мозговой штурм»