



# ВРЕМЯ

ЛЮБИМАЯ КИНГИСЕППЦАМИ ГАЗЕТА

Издаётся с 19 октября 1920 года • Свободная цена • time-spb@yandex.ru • www.time-king.ru

29 ноября 2023 г.  
№ 47 (12389)  
МЕДИА  
#КОМАНДА  
47

16+

## СЫТЫЙ ГОЛОДНОГО РАЗУМЕЕТ

С пришедшими снегами и холодами еще сложнее стало жить нашим землякам, у кого нет постоянного крова над головой, кто часто мечтает о том, чтобы просто поесть. В Кингисеппе есть место, где таких людей согревают горячей едой и духовной пищей

Продолжение – на странице 7



### ГОРОДСКОЙ ПРОКУРОР ВСКРЫЛ ПРИЧИНЫ ОТСУТСТВИЯ ТЕПЛА

Для исправления ситуации прокуратуре пришлось подключить сторонние УК (2 стр.)

### ШЕСТЕРО ДЕТЕЙ ПО ЛАВКАМ, СЕКЦИЯМ И НА КУХНЕ

«Я очень люблю свою работу, но судьба сложилась так, что моей жизнью стала семья» (5 стр.)

### СТЕКЛОДУВНЫЙ ТЕАТР НА РУИНАХ ЗНАМЕНИТОГО ГАЗГОЛЬДЕРА

Символ района Парусинка благодаря «Вересу» обретает второе рождение (8 стр.)

### БЕЗ ПОВОДКА НЕЛЬЗЯ, КРОМЕ СОБАКИ-ПРОВОДНИКА

Утверждены новые правила благоустройства нашего города (9 стр.)

**ЗАЩИТА РОДИНЫ – НАША ПРОФЕССИЯ ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!**  
СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РФ

**1 000 000 Р**  
ЕДИНОВРЕМЕННО  
Региональная выплата  
**505 000 Р**  
+ Федеральная выплата  
**195 000 Р**  
+ **ЗЕМЕЛЬНЫЙ СЕРТИФИКАТ**  
или **300 000 Р\***

от **204 000 Р**  
ежемесячно в зоне СВО

147 НОМЕР

Обращаться в пункт отбора на военную службу по контракту Кингисеппского р-на Ленинградской обл.  
**8 (81375) 223-98, 8 (991) 674-84-73**

147 - единый номер

В Ленинградской области заработал прямой короткий номер телефона 147 для приема обращений граждан, желающих заключить контракт на службу в Вооруженных силах РФ. Звонки принимаются ежедневно, с 9 утра до 21 вечера.

**ФЕДЕРАЛЬНЫЕ ЛЬГОТЫ И ГАРАНТИИ**

- статус ветерана боевых действий
- ежемесячная денежная выплата ветеранам боевых действий
- льготы по пенсионному обеспечению
- кредитные каникулы, в том числе по ипотеке
- бесплатное обследование, лечение и реабилитация в военно-медицинских учреждениях
- преимущественное право поступления на работу по ранее занимаемой должности
- компенсация расходов на оплату жилых помещений в размере 50%
- налоговые льготы для ветеранов боевых действий
- сохранение рабочего места после срока службы
- право на набор социальных услуг для ветеранов боевых действий:

**предоставление санаторно-курортного лечения; обеспечение лекарственными препаратами; бесплатный проезд в поездах пригородного сообщения.**

**ВЫПЛАТЫ**  
**1 000 000 Р**  
ЕДИНОВРЕМЕННО  
Региональная выплата  
**505 000 Р**  
+ Федеральная выплата  
**195 000 Р**  
+ **ЗЕМЕЛЬНЫЙ СЕРТИФИКАТ**  
или **300 000 Р\***  
от **204 000 Р**  
ежемесячно  
(в зоне СВО в зависимости от воинского звания, должности и выслуги лет)

+ сохранение выплаты 100% пенсии силовикам;  
+ компенсация проезда до пункта отбора на военную службу по контракту из любого региона РФ.

\* Право на земельный участок (или сертификат) возникает по окончании действия контракта о прохождении военной службы, но не ранее 01.08.2024.

**РЕГИОНАЛЬНЫЕ ЛЬГОТЫ И ГАРАНТИИ**

- денежные выплаты в случае ранения от 500 000 руб. до 1 000 000 руб. (за каждое)
- компенсация 50% расходов на ЖКУ (без учета нормативов)
- льготный проезд по маршрутам общественного транспорта Ленинградской области
- освобождение от пеней за просрочку оплаты услуг ЖКХ и взносов за капремонт
- газификация индивидуальных домовладений
- компенсация стоимости топлива (или баллонного газа (для отопления)
- бесплатная юридическая помощь
- присвоение статуса ветерана боевых действий и льготы:

**СОЦИАЛЬНЫЕ ЛЬГОТЫ СЕМЬЯМ**

- льготный проезд (433 руб. в мес.);
- льготы за посещение детского сада (100% стоимости);
- льготный отдых детей;
- бесплатные летние лагеря для учащихся 5-11 классов;
- стипендия студентам от 5000 руб. до 8000 руб.;
- первоочередное и трудоустройство;
- внеочередное место в колледже, техникумах, лицее и др.;
- индивидуальное сопровождение в получении услуг здравоохранения.

**НЕЗРЯЧИЙ ИНВАЛИД СТАВИТ НА НОГИ ЛЮДЕЙ С ИНСУЛЬТОМ**

**Читайте на 6 стр.**



# ХОЛОДНАЯ ОСЕНЬ 23-ГО: КАК ЗАМЕРЗАЛ И ОТОГРЕВАЛСЯ ИВАНГОРОД



Ивангород постепенно «приходит в себя» после аварий на теплотрассе, из-за чего произошло отключение отопления в 42 многоквартирных домах, в некоторые квартиры полноценную подачу тепла удалось восстановить лишь спустя несколько суток. На время закрывались школа № 1, детсад и центр для детей-инвалидов. Надзорные ведомства начали проверки, местные власти заявляют о том, что проблемы с отоплением в Ивангороде имеют многолетний характер, связанные, в том числе, с особенностями состава воды.

Глава администрации Кингисеппского района Юрий Запалатский на расширенном аппаратном совещании 27 ноября поручил главе ивангородской администрации Александру Соснину и главе ивангородского Совета депутатов Виктору Карпенко подготовить объяснительные о причинах возникшей ситуации. «Александр Владимирович и Виктор Михайлович, хотел бы от вас получить объяснительные сегодня до 14 часов, коротко, почему сложилась такая ситуация, и как мы дальше собираемся работать по Ивангороду. Нужно дать объяснения по управляющей компании и по компании, которая занимается теплоснабжением, чтобы я завтра мог доложить эту ситуацию губернатору Ленинградской области», - сказал Юрий Иванович.

## Дни и ночи без тепла

Напомним, во вторник 21 ноября жители более 40 многоквартирных домов Ивангорода остались без отопления и горячего водоснабжения, отбавок вечером на несколько часов в домах отключился свет. Власти сообщили о ремонтных работах и новых выявленных дефектах труб, которые оперативно устраняются. Жителей 1-го и 2-го микрорайонов Ивангорода уведомили в группе городской администрации о «временном отключении отопления и горячего водоснабжения в связи с проведением противоаварийных работ на магистральных сетях ООО «Петербургтеплоэнерго». Отключили 42 многоквартирных дома и учреждения, пообещав, что работы продлятся до 20:00. Но в заявленное время тепло не вер-

нулось в квартиры ивангородцев, частично теплоснабжение восстановили лишь почти сутки спустя.

В субботу 25 ноября в группе Ивангородской администрации проинформировали об «успешном завершении противоаварийных работ по адресу: улица Кингисеппское шоссе, дом 22». МУП «УК МО «Город Ивангород» сообщило, что все дома обеспечены теплоснабжением и призвало в случае проблем с «завоздушиванием» системы подавать заявки по телефонам аварийных служб. Однако в комментариях под этой записью более десятка ивангородцев заявили, что в некоторые дома тепло вернулось лишь частично, а в некоторые - и вовсе не пришло. Также местные жители пожаловались, что заявки в аварийку подавали, но реакция не последовало. Всего в выходные таких заявок было зафиксировано порядка 70.

«Заявки-то оставляем, да толку ноль. Раньше в этот же день сантехники приходили и все исправляли. А теперь в 05 звонишь каждый день, а воз и ныне там. Вопрос: а сколько человек сантехников работает в УК? Если один, судя по слухам, то нам счастье в виде полноценного отопления всей квартиры не светит», - написала жительница Ивангорода Ирина.

Морозные выходные некоторые из тех, кто подавали заявки об отсутствии тепла, провели без отопления. Например, в многострадальный дом № 7 по Восточной улице, где без тепла из-за «завоздушивания» около четырех суток частично оставались несколько квартир, отопление «доподключили» вечером в воскресенье 26 ноября.

## Меры и последствия

В отношении МУП «УК МО Город Ивангород» проводятся проверки, после чего последуют предписания об устранении нарушений лицензионных требований, а также возможны крупные штрафы.

Ответственность за содержание наружных сетей теплоснабжения на территории Ивангорода несет ООО «Петербургтеплоэнерго», внутридо-

мовых коммуникаций – управляющая организация МУП «УК МО Город Ивангород», заявили в комитете госжилнадзора Ленинградской области. В отношении ООО «Петербургтеплоэнерго» из-за нарушения предельных сроков перерыва в подаче тепла в ходе устранения утечек на наружных сетях инициирована проверка. Комитет видит основания для перерасчета жителям размера платы за недопоставленную услугу.

После возникшей ситуации депутаты Ивангорода обсудили представление областной прокуратуры о расторжении трудовых отношений с главой городской администрации Александром Сосниным. «Предписано расторгнуть трудовые отношения с главой администрации. 22 ноября мы рассмотрели представление, я принял решение истребовать объяснения от главы администрации, создать рабочую комиссию для более полного изучения данного нарушения, также затребовать акт проверки из областной прокуратуры, после чего на совете депутатов будет рассмотрен этот вопрос», - рассказал газете «Время» глава муниципального образования Ивангород Виктор Карпенко.

По его словам, «эта проблема возникла ещё в начале года». «Совет депутатов обратил внимание главы администрации на ситуацию, направляя протокольные поручения в части проведения работ по оздоровлению кадровой, финансовой ситуации УК, дабы это не привело к срыву отопительного сезона», - сообщил Виктор Карпенко. Он отметил, что управляющая компания к началу отопительного сезона стала неспособна исполнять задачи, так как там из 30 слесарей-сантехников осталось около 5-6 человек.

## Острые вопросы остаются

Комментируя на расширенном аппаратном совещании органов власти и управления МО «Кингисеппский муниципальный район» 27 ноября проблему подачи тепла в городе, Александр Соснин уточнил, что из-за аварии были отключены от теплоснабжения 42 многоквартирных дома, детсад, школа № 1 и детский центр для детей-инвалидов. «В течение двух суток пытались два-

жды запускать систему, были аварии на магистральных сетях, одна авария была на сетях города, которые переданы в аренду «Петербургтеплоэнерго», вторая - на магистральных сетях в собственности «Петербургтеплоэнерго». В пятницу вечером были завершены аварийные работы в последнем многоквартирном доме, Кингисеппское шоссе, 22, подача тепла в многоквартирный дом была осуществлена силами УК Ивангорода. К сожалению, с 2019 года такая ситуация... Фундамент этой проблемы очевиден. Пока мы ее не решим, наши сети будут находиться в таком же состоянии. Сегодня мы подготовили заявку на 36 миллионов рублей, администрация района везет ее в комитет по ТЭК. Это 4 самых тяжелых участка теплосетей в Ивангороде, подаем в программу, если пройдем, то в следующем году проведем замену аварийных участков. Также из Резервного фонда губернатора выделено 4,5 миллиона рублей на замену участка, где сейчас установлена временная система, она проходит по земле, еще не уложена как основная сеть. На сегодня мы получили три отказа от предприятий для проведения данных работ в зимний период. Думаю, на этой неделе объявим аукцион на проведение данных работ. Задача – до 25 декабря выполнить работы. Но, с учетом проведения всех процедур, я думаю, мы в этом году не сможем провести эти работы... Пока желающих проводить эти работы нет», - рассказал Александр Соснин.

Он отметил, что проблема заключается в том, что в городе «не должным образом обеспечивается водоподготовка». «Всем известно, что Ивангород питается артезианской водой, она богата кислородом. Поскольку у нас не закрытая система, любое попадание кислорода разъедает любой металл в три-четыре раза быстрее. Если говорить про магистральные сети, то в прошлом году мы ремонтировали силами «Петербургтеплоэнерго» магистральную сеть, которая «прожила» пять лет», - сказал он.

В свою очередь, Кингисеппский городской прокурор, старший советник юстиции Андрей Стрельников заявил на совещании, что промывка и подготовка внутридомовых сетей в этом году в Ивангороде не проводилась. Он подчеркнул, что многочисленные заявки в диспетчерскую от горожан после официального объявления о восстановлении теплоснабжения свидетельствуют о том, что во многих квартирах из-за «завоздушивания» было холодно. Это, по словам прокурора, стало следствием того, что МУП не проводило после аварии промывку и обезвоздушивание сетей внутри домов. Для оперативного разрешения возникшей ситуации прокуратуре пришлось подключать сторонние управляющие компании.

«Следите за своими домами, - сказал Андрей Стрельников, обращаясь к главам администрации поселений, - вы – власть в районе и должны обеспечить то, что от вас требует население».

**Александр Кудрявцев**  
Фото автора

## О мамах и женах – с любовью и заботой



В Ленинградской области отметили День матери праздничным концертом в Доме Офицеров Западного военного округа, где собрались члены семей участников СВО из всех районов. Поздравить жен и матерей ленинградских героев приехал губернатор Ленинградской области Александр Дрозденко.

«Мама для каждого – это самый дорогой человек на земле. Ты только родился и первое слово, которое ты пытаешься сказать, – это мама. Когда нам больно или страшно, мы вспоминаем мам. И если у нас хорошо, мы стремимся своей радостью поделиться с мамой. А самое главное желание всех нас – чтобы мамы оставались с нами как можно дольше.



Не случайно, когда мы говорим слово «мама», мы думаем, в том числе, и о нашей Родине, а когда говорим о духовном, мы вспоминаем Пресвятую Богородицу, которая защищает нашу Русь, и она тоже мама», – обратился к собравшимся в зале женщинам глава региона.

В Кингисеппе чествование матерей состоялось в городском Доме культуры – здесь всех порадовал праздничный концерт «День матери». С теплыми словами поздравлений обратились к

прекрасной половине человечества глава Кингисеппского района Елена Антонова и глава администрации Юрий Запалатский.

Бурными аплодисментами были встречены выступления творческих коллективов. Праздник удался!

**Информ-«Время»**

На снимках: мгновения праздника в Кингисеппе.



# НА ПУТИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ТВОРЧЕСТВУ

Именно бумага, как уникальный доступный материал, помогает особенным детям проявить свои таланты и способности



На базе Кингисеппского социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних в рамках проекта «Дом волшебников» общественной организации родителей детей-инвалидов, инвалидов с детства «ДАНКО» проводится цикл мастер-классов по работе с бумагой в различных техниках. Ведет занятия педагог дополнительного образования Т.А. Кузнецова с помощью волонтеров.

- Работа с бумагой, бумагопластика – это часть арт-терапии, направленной на коррекцию различных отклонений и нарушений развития ребенка. Именно бумага, как уникальный доступный материал, помогает особенным детям проявить свои таланты и способности. Арт-терапия – это огромный пласт возможностей помочь таким детям, – рассказывает Татьяна Анатольевна.

Работа с бумагой снимает нервное напряжение,

вызывает радостное настроение и положительные эмоции. Ребята воочию увидели, что обычная бумага может превратиться в сказку, картину, игрушку, в уникальный подарок для близких и друзей.

Чаще всего дети с ограниченными возможностями здоровья и дети-инвалиды страдают моторной неловкостью, неустойчивой координацией движений, имеют затруднения при работе с инструментами. Им нужна длительная коррекционная работа по развитию мелкой моторики рук.

Занятия проводятся на протяжении трех месяцев. Это небольшой период для особенных детей, но и за это время уже наблюдается положительный эффект. Ребята стали заинтересованными, они ждут эти занятия, у них появилось любопытство. Они стали более усидчивыми, аккуратными, у них появились более четко направленные движения при работе с

ножницами, клеем, карандашами.

- Участвуя в мастер-классах, дети активно вовлекаются в процесс, они всегда позитивны, искренне радуются, когда их хвалят, охотно показывают свои изделия, ждут одобрения, заглядывают в глаза, благодарны за любые проявления любви и ласки со стороны взрослых, – говорит координатор проекта «Дом волшебников» Светлана Ситникова. – Они охотно играют с изготовленными игрушками и дарят свои творческие работы родителям.

Татьяна Кузнецова отметила, что ей, как педагогу-психологу, интересно, что у детей стала появляться, пока пусть небольшая, но уже потребность самостоятельного творчества и творческой фантазии. А это большой шаг в психическом развитии.

Татьяна Ларькович

## Содружество офицеров в Кингисеппе. 25 лет спустя



В кингисеппском Совете ветеранов прошла встреча офицеров запаса, на которую были приглашены люди, с честью и достоинством выполнившие свой гражданский и воинский долг, проявив при этом лучшие человеческие качества: мужество, самоотверженность, героизм, смелость и душевную щедрость.

Исполнилось 25 лет со дня образования первичной организации Совета ветеранов «Содружество офицеров».

- Жизнь мужчины, носящего на своих плечах погоню – эта жизнь, полная опасностей, волевых

решений, ответственности за себя и своих товарищей, жизнь, в которой долг и верность профессии превыше всего», – подчеркнул в своей приветственной речи председатель Совета ветеранов Вячеслав Скобелкин.

Главное внимание участники встречи уделили усилению работы по военно-патриотическому воспитанию молодежи, вспоминали тех, кто служил и сейчас служит в Вооруженных Силах Российской Федерации, для кого нелегкий ратный труд стал и призванием, и судьбой.

Участники встречи с интересом посмотрели

видеофильм об истории, героях и буднях ветеранской организации Кингисеппского района. Юные исполнители Дома детского творчества порадовали гостей яркими выступлениями, а в исполнении Галины Ярченко прозвучали песни о Родине, величии России, любви к родному краю.

Офицеры почтили светлую память всех воинов – героев, погибших при исполнении служебного долга.

В тёплой атмосфере участники получили приятные впечатления от встречи, обсудили даль-

нейшие вопросы взаимодействия и отметили, что такие встречи нужно проводить чаще, ведь для офицеров в отставке это хороший повод вспомнить о годах службы и молодости, а также поделиться с молодежью бесценным опытом.

- Человеку никак нельзя жить без Родины, как нельзя жить без сердца! – такими словами завершил юбилейный вечер председатель Содружества офицеров Юрий Александрович Романцев.

Валентина Фоломеева



# НА ФОСФОРИТЕ ПОДПИСАН КОЛЛЕКТИВНЫЙ ДОГОВОР

На Фосфорите утвержден основной документ, регламентирующий взаимоотношения между администрацией и трудовым коллективом предприятия. Коллективный договор на 2023 – 2026 годы был принят делегатами конференции единогласно. Свои подписи под документом поставили исполнительный директор «Фосфорита» Сергей Шейбак и председатель первичной профсоюзной организации Александр Рязанов.

Профсоюзный лидер отметил, что обсуждение условий коллективного договора было продуктивным, подчеркнув успешное взаимодействие администрации предприятия, профсоюза и всего коллектива.

– Мы подписали коллективный договор на следующие три года. Несмотря на непростые условия в стране и мире, мы сохранили и даже приумножили все социальные гарантии, – отметил Александр Рязанов. – Коллективный договор – это большая, подробный документ, в который жизнь постоянно привносит изменения. Это всегда сложный процесс согласования интересов работников и работодателя, основанный на равноправном сотрудничестве. Мы сохранили все прежние льготы и гарантии для сотрудников, направленные на обеспечение производственного процесса через создание комфортной среды, оздоровление и охрану труда, поддержку работников в трудной жизненной ситуации, поддержку семьи и пр., по отдельным статьям произошел рост лимитов, в частности, новый колдоговор предусматривает увеличение суммы



выплат при рождении ребенка, материальной помощи на погребение, а также обеспечение детей работников (от 0 до 14 лет включительно) новогодними подарками.

Приоритетные задачи, составляющие новый коллективный договор, связаны, в первую очередь, с социальной поддержкой работников предприятия, пенсионеров, юбиляров, молодых специалистов. Условия коллективного договора предусматривают ежегодную индексацию заработной платы на индекс инфляции.

На конференции трудового коллектива представители администрации завода – директор

по персоналу и инфраструктурным вопросам Фосфорита Сергей Олифирова и заместитель исполнительного директора, начальник управления по работе с персоналом Петр Кравцов ответили на многочисленные вопросы участников. Делегаты конференции интересовали не только вопросы сохранения льгот и выплат к памятным датам и событиям, но и компенсации за медицинские услуги, лечебно-профилактическое питание, санаторно-курортное лечение, разработка жилищной программы, охрана труда и деятельность основного производства. Говоря об уровне оплаты труда,

было отмечено, что индексация заработной платы обязательно будет проводиться и впредь в период действия договора.

Предприятие старается обеспечить конкурентоспособное предложение работникам, способствуя повышению их жизненного уровня. Помимо существенных льгот и гарантий, на Фосфорите организована бесплатная выдача молока всем работникам, предусмотрены дополнительные дни к отпуску, доставка людей до места работы и обратно, компенсация расходов на оплату протезирования зубов.

– Наличие коллективного договора – признак современного предприятия, заботящегося о своем кадровом потенциале, – сказал исполнительный директор Фосфорита Сергей Шейбак. – Компания «ЕвроХим» признает профсоюзы социальными партнерами и развивает с ними всесторонние отношения. Стороны партнерства выполняют все обязательства и соблюдают достигнутые договоренности. Нелишним будет отметить, что коллективный договор Фосфорита неоднократно признавался лучшим в Ленинградской области.

ЕвроХим стремится к высокой социальной ответственности, соблюдая все необходимые требования по созданию комфортных условий труда и материальной поддержке своих сотрудников вне зависимости от ситуации на внешнем и внутреннем рынках. Ежегодно на социальные гарантии компания тратит свыше 1,5 млрд рублей.

## Новые подходы к эффективности

В ЕвроХиме, как и в любой другой крупной компании, есть несколько видов ключевых показателей эффективности, которых необходимо достичь по итогам года. Первый набор таких показателей, безусловно, связан с выполнением производственной программы. Второй – касается реализации инвестиционных проектов, направленных на получение дополнительной прибыли за счет роста продаж или достижения экономики. Это могут быть проекты реконструкции действующих мощностей, их расширения, либо оптимизации техпроцессов. Чтобы инициатива реализации подобных проектов чаще исходила от сотрудников производственных площадок, и была задумана программа по разработке идей для повышения эффективности.

Проект КПЭ-2 (ключевые показатели эффективности) был организован в ЕвроХиме на всех производственных площадках Дивизиона Удобрения. На первом этапе участники программы представляли свои проекты исполнительным директорам заводов, а также руководителям других подразделений. На втором – презентовали генеральному директору ЕвроХима Олегу Ширяеву. Итоги защиты превзошли ожидания – одобрены проекты с экономической эффективностью в 380 млн долларов вместо 300.

В Кингисеппе в проекте КПЭ-2 приняли участие Фосфорит и ЕвроХим-Северо-Запад. Перед участниками проекта стояла задача найти такие инициативы, которые помогут сократить издержки или увеличить производительность производства, поднять его на определенный уровень. На предприятиях были созданы рабочие команды. На Фосфорите лидер проекта – технический директор Валерий Дегтярев, операционный менеджер – начальник производства отдела Денис Киселев, аналитики – специалист отдела технического развития Алексей Федотов и главный специалист производственного отдела Елена Марусина. В ЕвроХим Северо-Западе лидер – технический директор Игорь Кузьменко, операционный менеджер – ведущий инженер-технолог цеха Аммиак Дмитрий Котляров, аналитики – специалист по техническому развитию Тимур Сайфутдинов, инженер-технолог Виктор Прокошев. Команды предприятий сформированы с учетом целей, сроков и ожиданий по результативности, и обеспечены всеми необходимыми ресурсами для совместной, автономной работы на период инициативы.

Денис Киселев, начальник производственного отдела Фосфорита:

– В рамках формирования портфеля КПЭ – 2 на Фосфорите было разработано 20 проектов, 14 из них сформировали таким образом, чтобы в 2024 году они уже приносили предприятию прирост по объему валовой прибыли. Остальные проекты будем воплощать в жизнь в 2025–2026 годах. В своей основе портфель нацелен на повышение производительности, где большинство проектов касаются в основном цеха ЭФК. Он загружен на 100%, но есть еще над чем работать. Как один из примеров: в цехе экстракционной фосфорной кислоты существует узел приема

фосфорита, и в последнее время при приеме сырья в подвижном составе из вагонов попадают металлургические включения, которые идут по всему тракту, и это приводит к остановке дозировки в секции, что влечет за собой разгрузку отделения и потерю выработки. Как итог, в ближайшее время мы закупим магнитные улавливатели, которые будут установлены на конвейера, и уже не будем сталкиваться с такой проблемой. Это сэкономят предприятию более 38 миллионов рублей, а всего прогнозируемый экономический эффект от внедрения на Фосфорите 20 проектов около 3 миллиардов рублей.

Тимур Сайфутдинов, специалист по техническому развитию ЕвроХим-Северо-Запада:

– Я попал в КПЭ – 2 по предложению технического директора. Обучение, организованное в Сколково, дало понимание о работе в команде. Из-за того, что наша группа состояла из руководителей, первое время каждый «тянул одеяло» на себя. Но в процессе игры мы поняли, как эффективно взаимодействовать друг с другом, и это помогло нам сплотиться. По результатам КПЭ-2 я увидел, что многие улучшения лежат на поверхности и не требуют «тонких» расчетов. Мы научились искать улучшения в проблемах предприятия и подошли к ним с разных сторон. В процессе поиска решения мы нашли и сформировали проект по выдаче газообразного аммиака в цех Аммофос. Данное решение представлено на Невинномыском и Новомосковском Азоте. В настоящее время цех Аммиак тратит энергию для захлаживания аммиака и перевода его в жидкую фазу, а цех Аммофос, наоборот, тратит пар на перевод в газообразную фазу. Прокладка трубопровода позволит избежать ненужной траты энергоресурсов.

Виктор Прокошев, ведущий специалист технической дирекции ЕвроХим-Северо-Запада:

– Идеи не рождаются без опыта, профессионализма и глубокого знания проблемы. Когда меня пригласили в проект, понимания о поставленной задаче сначала не было совсем. КПЭ – 2 позволил перестроить мысли и взглянуть на производство с сопутствующими процессами с точки зрения эффективности, над чем раньше только думал, но не переводил в денежный эквивалент. Но самое главное – это работа в своей команде, детальное обсуждение идей с экспертами. Большую пользу принесло знакомство с коллегами других производств.

Алексей Федотов, ведущий специалист отдела технического развития Фосфорита:

– Предложение участвовать в проекте КПЭ-2 для меня было как личный вызов, новый этап в собственной истории работы на предприятии, я не задумываясь согласился. Данный проект позволил мне не только стать ближе к производству, но и показать работу предприятия с точки зрения объективных цифр и влияния на них. В качестве одного из значимых аспектов также стоит упомянуть новые знакомства с коллегами других площадок Дивизиона. Тесное общение с ними предоставило понимание, как те или иные процессы происходят на разных пред-

приятиях. Благодаря диалогам с коллегами я расширил свой кругозор, познакомился с различными подходами к рабочим процессам. Проект предполагал деятельность как с производственной составляющей, так и массивом цифр. В рамках программы КПЭ-2 организаторами был включен ряд тренингов, нацеленных на более тонкую работу с данными, что позволяет применить приобретенные навыки в части глубокой аналитики в рамках ежедневной активности. Основной задачей программы был процесс формирования портфеля проектов, который улучшит работу предприятия в целом.

Елена Марусина, главный специалист производственного отдела Фосфорита:

– В рамках ежедневной деятельности мы работаем с технологическими показателями, формируем планы производства, и участие в проекте КПЭ-2 лишний раз подкрепляет эту деятельность и позволяет взглянуть на процесс немного с другого ракурса. В программу был заложен принцип расшивки узких мест производства, который подразумевает поиск причинно-следственной связи. Благодаря данному подходу получилось не только сформировать мероприятия, нацеленные на улучшение процесса производства, но и ответить на текущие вопросы. В большинстве своем, массив проектов позволяет увеличить производительность цехов предприятия. В качестве примера, лимитирующей стадией в цепочке производства выступает цех ЭФК, так как дальнейшие после него переделы имеют профицит по мощности. Цех же по производству экстракционной фосфорной кислоты загружен на 100%, и более, без внедрения мероприятий, его производительность поднять не представляется возможным. Исходя из этой логики, командой КПЭ-2 были брошены силы на проекты, позволяющие за счет незначительных затрат увеличить и стабилизировать мощность данного цеха. По итогу, около 13 проектов из всего портфеля относятся к этому структурному подразделению.

Константин Югов, Глава Дивизиона Удобрения:

– Ключевой задачей производственных дивизионов является обеспечение стабильного роста. Для этого мы внедряем новые технологии, инновационные процессы производства удобрений и эффективные способы управления инвестиционными проектами, но самое главное – мы развиваем наших сотрудников. Уверен, что новые компетенции будут способствовать их профессиональному росту, а значит, пойдут на благо компании.

Олег Ширяев, генеральный директор ЕвроХима:

– Сложные задачи не имеют стандартных, шаблонных решений. Для достижения нашей амбициозной цели стать одним из мировых лидеров отрасли по безопасности, эффективности и росту нам нужно искать нестандартные пути. И наши сотрудники доказали, что способны самостоятельно разрабатывать и внедрять инновационные решения, которые повышают эффективность и усиливают конкурентные преимущества нашей компании.

## Соревнования по дартсу открыли Спартакиаду



Соревнования по дартсу стали первыми в рамках открытой спартакиады ЕвроХим. За победу сражались 6 команд, каждая из которых состояла из пяти человек: «Фосфорит», «Фосфорит-2», «ЕвроХим-Северо-Запад», «ЕвроХим Северо-Запад-2», «Терминал НТК Усть-Луга» и «Велестрой».

С помощью жеребьевки команды определили себе соперника на первый тур. Чтобы исключить случайность, встречи игрались из трёх партий до двух побед. Победитель каждой встречи определялся по наибольшему количеству очков, набранных командой. Каждый участник делал по три броска.

Далее соревнования проходили по олимпийской системе с выбыванием, но после второго поражения. Это значит, что у всех команд был второй шанс добратся до финала и стать победителем. Состязание проходило в дружеской атмосфере, но интрига по поводу первого места сохранялась до самого конца.

По итогам, тройка победителей распределилась следующим образом: первое место у самой выносливой, морально и физически, команды «ЕвроХим Северо-Запад-2», второе – у команды «Велестрой», третьим призером стала команда «Фосфорит-2».

Результаты всех команд пойдут в зачет открытой спартакиады ЕвроХим.



# СЕКРЕТЫ СЧАСТЬЯ МНОГОДЕТНОЙ СЕМЬИ РУСЯЕВЫХ



Многодетная мама Наталья Андреевна Русыева, чью семью недавно в полном составе чествовали власти Ленинградской области (губернатор Александр Дрозденко наградил супругов знаками отличия «Слава Матери» и «Отцовская доблесть»), рассказала газете «Время» о том, как нашла свое счастье и какими разными, оказывается, могут быть дети в многодетной семье.

Наталья Андреевна и ее супруг Максим Валерьевич воспитывают шестерых детей: пятерых мальчиков и одну девочку. Старший, Владлен, родился в 2008 году, он ходит в 9 класс. Саша - пятиклассник, Миша учится в первом классе, Варя и Лев - дошкольники, а самый маленький, Глеб, появился на свет всего год назад.

История создания этой большой и дружной семьи началась со знакомства девятиклассницы Натальи и десятиклассника Максима на лыжной базе в Кингисеппе. Наташа побаивалась съезжать с горки, а проходивший мимо с друзьями Максим принял зазорно ее подбадривать. Юмор и харизма юноши «зацепили» девушку, да и парень не остался равнодушным к новой знакомой. После следующей встречи, во время уборки листьев у школы, он предложил Наталье проводить ее домой.

«Мы разные. Я более серьезная, требовательная, Максим - веселый, юморист. Но недавно говорят, что противоположности притягиваются», - улыбается Наталья Андреевна.

После окончания школы она выучилась на бух-

галтера и товароведа. Сегодня многодетная мама трудоустроена в должности менеджера по кредитной работе в одном из банков, находится в декретном отпуске по уходу за младшим ребенком до 1,5 лет.

Биография многодетного отца - насыщенная, мужская. В юности Максим Валерьевич занимался парашютным спортом в Санкт-Петербургском государственном бюджетном учреждении «Центр патриотического воспитания молодежи «Дзержинец», имеет 3 разряд по парашютному спорту. Он отслужил в Воздушно-десантных войсках, на данный момент работает помощником своей мамы-предпринимателя. Времени на работу уходит много, бывает, что и в выходные приходится уделять разъездам по делам. Однако в воспитании детей отец принимает самое активное участие.

Бытовые хлопоты по будням ложатся на хрупкие плечи Натальи Андреевны. Но она не унывает: «Есть такое слово - «надо».

Кроме того, справляться с домашними делами помогают старшие дети. «Старшие сыновья уже многое умеют - жизнь обязывает. Могут и вещи постирать, ковры пропылесосить, суп сварить, салаты сделать, омлет приготовить - про варку макарон и пельменей и не говорю. У каждого определен свой круг ответственности. Авторитет мамы и папы непрерываем», - говорит Наталья Андреевна.

В 2018 году семье выделили субсидию на квартиру, довольно быстро получили землю

в микрорайоне Лесобиржа. Теперь в планах у семьи - строительство большого дома на участке.

Когда появилась возможность завести собаку, в большой команде Русыевых появился новый игрок - среднеазиатская овчарка Дон. «Собаки этой породы расположены к детям. Когда мы его увидели, сразу поняли, что это наша собака. Дону больше 5 лет, за это время дети чего только с ним не делали - и катались на нем, и красили ему шерсть! Дон никогда не протестовал, а когда уставал от детского внимания, просто уползал отдыхать под кровать. Я всегда говорю, что Донни - самый бесппроблемный ребенок в нашей семье», - улыбается Наталья Андреевна.

Общение с собакой помогало развивать у детей эмоциональный интеллект, любовь к животным и ответственность. Да и вообще, личностному росту в семье уделяется особенное внимание.

Владлен занимается у Андрея Николаевича Сулаева в секции рукопашного боя «Эверест». Вместе с тренером он регулярно выезжает на соревнования и берет призы. Александр ходил заниматься спортом в секцию тхэквондо, затем занялся резьбой по дереву и легкой атлетикой. Лев ходит в секцию хоккея - академию имени Б.П. Михайлова, а Михаил и Варвара с удовольствием обучаются основам классического балета в студии Елизаветы Суворовой.

«Я очень рада, что не ошиблась, у каждого из ребят открываются свои способности - все занимаются тем, что им нравится. Наши дети удивительно разные, и мы основываемся на особенностях личности каждого из них», - говорит многодетная мама.

У нее самой свободного времени не остаётся: кроме хозяйственных хлопот и сборов детей в детский сад и школу, нужно рассчитать время на то, чтобы всех развести по секциям и вовремя оттуда забрать. Тут уж не до личных хобби.

«Я всегда любила вышивать крестиком, до сих пор лежат две начатые работы, которые никак не могу закончить. А начаты они были перед тем, как я забеременела Варварой. Ей сейчас четыре с половиной года», - улыбается Наталья Андреевна.

Она уверена, что сделала выбор, о котором никогда не пожалеет.

«Я очень люблю свою работу, но судьба сложилась так, что моей жизнью стала семья», - говорит Наталья Русыева. - Никто не будет ждать меня на работе, как ждут дома. Дети - это главное. Я иногда спрашиваю у старших: вы счастливы? И когда они говорят «да», для меня этого достаточно, чтобы чувствовать себя счастливой».

**Александр Кудрявцев**  
Фото из архива редакции  
и Юлии Алексеевой, видеостудия М Art



## «Яркая молодежь» играет и лучше узнает малую Родину



С 2017 года Ассоциация краеведов Ленинградской области проводит интеллектуальные игры среди школьников на знание географии, истории, культуры, традиций нашего региона. В Год педагога и наставника Ассоциация краеведов Ленинградской области воплощает в жизнь новый просветительский проект - «Лучшие из Лучших», призванный помочь региональным преподавателям истории и педагогам дополнительного образования в их важнейшей работе по воспитанию гражданина и патриота своего Отечества.

Проект, реализуемый Ассоциацией краеведов Ленинградской области совместно с ЛГУ им. А.С. Пушкина в рамках тематического Года педагога и наставника, создан при содействии правительства Ленинградской области при под-

держке и по инициативе губернатора Ленинградской области.

Основная задача проекта - в легкой игровой форме привлечь внимание молодежи и школьников Ленинградской области к истории и культуре всего региона. Сохранить историческую память о великих событиях родной истории, именах великих земляков, интерес к памятникам региональной культуры и истории.

Команды-победители районных туров встретятся в финальной игре, в которой примут участие губернатор Ленинградской области, представители администрации региона, известные деятели отечественной культуры и науки.

Что такое «Лучшие из Лучших»? Это серия 4 игровых форматов. Игровой формат - проверенное временем решение, позволяющее объединить

легкую, развлекательную форму с достижением важнейших целей, легкий игровой азарт с каждой познания.

Проводником в увлекательном игровом процессе является знаменитый ведущий - известный игрок клуба «Что? Где? Когда?», двукратный обладатель приза «Хрустальная сова» Михаил Скипский.

21 ноября команда «Яркая молодежь» представляла Кингисеппский район в городе Сланцы. В результате напряженного и увлекательного соревнования определились команды, которые будут представлять свои районы в финальной игре. Это команды «Знатоки» (Сланцевский район) и «Яркая молодежь» (Кингисеппский район).

Вот имена ребят-победителей из команды «Яркая молодежь» (МБУ ДО «Центр эстетического

воспитания и образования детей (ДШИ): Милена Аюпова, Яна Лелекова (обе - КСОШ №6), Полина Федотова, Карина Подлужная (обе - ЛГУ им. А.С. Пушкина), Виктория Орлова (КСОШ №3), Никита Климов (Кингисеппская гимназия). Наставник юных талантов - Вера Юрьевна Федотова.

Интересно отметить, что помимо чувства здорового соревновательного духа, у ребят пробуждается живой, искренний интерес к своей истории, к богатейшему прошлому нашего края, в этой игре каждый может найти что-то важное для себя.

В декабре - финальная игра, в которой сойдутся 18 команд Ленинградской области.

**Андрей Поливанов**



# ВЛАДИМИР БЕЛОМЕСТНОВ: УМЕТЬ РАДОВАТЬСЯ КАЖДОМУ ДНЮ И КАЖДОМУ МГНОВЕНИЮ



Чем больше я встречаюсь с членами Кингисеппской организации Всероссийского общества слепых (ВОС), тем сильнее убеждаюсь, что эти люди могут служить примером стойкости и трудолюбия для многих зрячих людей.

Владимиру Беломестнову 34 года, он приехал в Кингисепп в 2019 году из Забайкальского края, где родился, вырос, учился в обычной школе, закончил Читинский медицинский колледж. Воспитывался в многодетной семье, но проблемы со зрением были только у него, самого младшего. И хотя зрение было плохое, но читать и писать он мог.

Владимир стал незрячим в 2015 году - после неудачно сделанной операции зрение не восстановилось. Этот факт было принять непросто. Помощи ждать было неоткуда, надо было са-

мому привыкать к новой реальности, не видя, начинать жить и работать.

Со своей женой Анной Владимир познакомился в Чите на медицинской конференции. К тому времени она воспитывала двоих детей (первый муж умер), один из мальчиков - особенный ребенок, аутист, сейчас ему 11 лет. Старшему сыну 21 год, он закончил Суворовское военное училище, отслужил в армии, сейчас работает и учится в механическом техникуме, планирует поступить в военную академию. Живет самостоятельно.

Еще у Владимира есть сын от первого брака (с первой женой они расстались после операции), ему 9 лет, они периодически встречаются, общение не прерываются. А два года назад в семье родился общий ребенок - дочка Елизавета.

- Когда мы познакомилась, я сразу поняла, что Владимир - сильная личность, - рассказывает

Анна. - Я привела сына Влада на массаж в реабилитационный центр, и Владимир сразу нашел к нему подход, а по мере общения ребенок стал его слушаться. Сейчас сын учится в Лесобиржской школе, два года назад стал говорить.

Когда Беломестновы приехали в Кингисепп, Владимир начал работать массажистом в больнице (отделение неврологии) и в реабилитационном центре. А со временем решил работать самостоятельно и открыл свой кабинет, где сейчас ведет частный прием, продолжая трудиться и в ЦРБ.

Владимир - человек скромный, не любит говорить о своих достижениях. Об этом без устали рассказывает его супруга.

- Муж смущается, когда его хвалят, и даже тогда, когда его благодарят клиенты, которых он ставит на ноги после инсульта, - рассказывает Анна. - Вечером он приходит домой усталый, сразу переключается на детей, гуляет с ними, купает, укладывает спать. Я в это время могу заняться своими делами или гулять с собакой. У нас лабрадор Бэлла, ее отдал нам один незрячий человек, когда мы снимали квартиру, у него не было возможности ее кормить и содержать. С тех пор собака с нами, вместе с ней мы переезжали в свою квартиру.

Квартиру купили в ипотеку. Все ремонтные работы в доме Владимир делает сам.

- Я же был зрячим, помню, как что устроено, навыки сохранились. Сделать могу многое, к примеру, починить сантехнику. Не решаюсь только электричество трогать, там на ощупь не получится, - говорит он.

У Владимира есть мечта - научиться играть на гитаре и выучить английский язык. Пока не хватает времени, с 7 часов утра до 9 вечера он на работе, один выходной - воскресенье. Занимается спортом, делает силовые упражнения с гантелями и штангой. В нем живет стремление постоянно развиваться, не стоять на месте.

- Люди думают, что это я поддерживаю мужа, на самом деле, это он меня вдохновляет и учит жизни. Он очень мудрый, и я к нему всегда прислушиваюсь, - продолжает рассказывать Анна. - Володя прекрасно и вкусно готовит, если я

предлагаю помощь, говорит, чтобы не мешала. Он очень чисто убирается в квартире, все вещи раскладывает по своим местам, любит порядок. Дома и на работе ему знаком каждый уголок и порог, выработана привычка передвигаться самостоятельно. Когда бывает сложно, никогда не жалуется, ни на кого не обижается, всегда доброжелателен. Он у меня замечательный, я даже не мечтала, что мне так повезет, и благодарна судьбе за обретенное счастье.

По городу Владимир передвигается с супругой или на такси, во дворе и дома, где все знакомо, может ориентироваться самостоятельно. Пользуется интернетом, в телефоне установлены специальные программы для незрячих.

Мой собеседник отметил, что самые яркие и радостные события в его жизни - переезд, семья, работа, приобретение квартиры, рождение дочери. «Нужно уметь радоваться каждому дню и каждому мгновению», - считает он. «Даже когда завершены все дневные дела и домашние хлопоты, и дети спят, мы сразу не ложимся, пьем чай на кухне и наслаждаемся тишиной и отдыхом».

В Кингисеппском обществе слепых Владимир Беломестнов - член бюро, активно участвует в обсуждении проделанной работы и планировании предстоящих мероприятий. Приобщение к делам организации помогает ему сменить обстановку, отвлечься от проблем, дарит общение с людьми.

- Владимир Сергеевич не только адаптировался в современном мире, он нашел себя в жизни, приобрел такую нужную людям специальность, открыл свое дело. Он любит свою работу, кроме деятельности в частном кабинете и больнице, он восстанавливает людей на дому, - рассказал председатель местной организации ВОС Леонид Воронцов. - С ним интересно, он эрудированный парень, серьезно ко всему относится, в любом вопросе старается докопаться до сути, к его мнению прислушиваются. Мы очень рады, что такой человек есть в нашем обществе.

Татьяна Ларькович  
Фото автора

## Люди, которые тебя любят, дают энергию, чтобы летать и творить

Трудно представить, что все события, происходящие сейчас в мире, реальность. Дочитать новости до конца становится порой невозможно из-за массы ужасов. Невольно ты начинаешь задумываться о смысле бытия.

Многих из нас поглощают серые монотонные будни. Но мне так хочется, чтобы каждый был счастлив! Порой, может быть, стоит сесть и задуматься о своем бремени и понять, что даже в такой тяжелый период для нашей планеты можно быть счастливым.

На факультете журналистики СПбГУ учатся по-настоящему жизнерадостные ребята, которые всегда готовы поделиться с тобой, дорогой читатель, своими мыслями и переживаниями.

Анастасия Сеначина решила рассказать о том, в чем заключается ее смысл жизни: «Смысл жизни для меня состоит в достижении целей, которые я ставлю перед собой. Мне важно каждый день, неделю, месяц, год становиться лучшей версией себя. Смысл каждого действия состоит в том, чтобы как можно больше приблизить текущую жизнь к идеальной картинке, к той самой жизни мечты, которую я вижу во снах, о которой думаю, когда опускаются руки».

Дорогой читатель, а ставишь ли ты цели перед собой? Мне кажется, основной целью жизни должно быть счастье. Каждый из нас может достичь этого состояния. Для этого стоит не заикливаться на материальных благах - надо делать добро и любить.

Дмитрий Черкашин, студент второго курса, видит смысл жизни в следующем: «Смысл жизни, как мне кажется, человеком определяется исходя из того, какой социальный статус он для себя считает первичным. Я, в первую очередь, белгородец. Смысл жизни я вижу в том, чтобы место, из которого ты «вышел», сделать лучше. Почему я учусь в Санкт-Петербурге? Для того, чтобы получить здесь настолько объемный багаж знаний, насколько это возможно, а затем применить его на своей малой Родине. Чтобы детство и юность таких же ребят, каким был я буквально полтора года назад, сделать разнообразнее и интереснее. Чтобы за возможностью самореализации не нужно было

уезжать в столицы. Чтобы люди гордились своей малой Родиной и готовы были вкладывать в нее деньги и энергию. Чтобы город был на слуху в СМИ не только из-за «прилетов». Чтобы о нас знали и с нами считались, потому что мы этого заслуживаем уже сейчас. Но, видимо, «кричать» нужно громче. Я хочу сделать так, чтобы мы, белгородцы, «докричались» и были образцовым регионом России. Это главное, в чем я вижу смысл своей жизни сейчас. И работа, которую я делаю, всегда проецируется в моей голове на то, как бы я мог сделать это в Белгороде, будь это участие в конкурсе политических коммуникаций, открытые лекции столичных экспертов (которые до таких городов обычно не доезжают) или футбольная команда факультета журналистики БелГУ».

Глядя на Дмитрия, можно с легкостью сказать, что он счастлив. У него есть любимое занятие и цель, к которой он упорно идет.

Однако не только уже зрелые люди способны рассуждать на такие философские темы. Я задала этот вопрос своему брату, который учится в 7 классе. И даже он, в свои столь юные годы, смог определить самое важное для себя в жизни: «Я стараюсь жить так, чтобы у меня осталось побольше воспоминаний о моем детстве. Время очень быстро летит. Конечно, я стараюсь не отвлекаться на проблемы, но иногда не получается. Сейчас я делаю все возможное, чтобы проводить время как можно веселее. А о смысле жизни я бы задумался в глубокой старости. Ведь старый человек - более опытный человек, поэтому он будет лучше знать, в чём смысл жизни».

Слова моего брата напоминают цитату Лао-цзы о смысле жизни: «Жизнь серия естественных и спонтанных изменений. Не сопротивляйся им; это не приведет ни к чему хорошему. Позволь действительности быть действительностью. Позволь всему идти своим чередом». Мне кажется, высказывания древнекитайского философа ярко описывают именно то беззаботное детство, когда ты можешь часами гулять с друзьями и не думать о незаконченной работе, грязной посуде или о походе в магазин.

А почему тогда смысл жизни у школьника



отличается от смысла жизни студента второго курса?

Студентка 2 курса, изучающая юриспруденцию, подвела итог нашей дискуссии: «В 7 классе было еще беззаботное детство, и все думали, как бы побыстрее сделать домашнее задание и пойти гулять со сверстниками, пока мама не загонит домой. В 11 классе мы, естественно, стали взрослее и умнее, и приоритет больше шёл на



поступление. Мы делали первые шаги во взрослую жизнь. Это было волнительно, пугала неизвестность, что ты будешь находить вдали от дома, от родных и друзей. Придется вливаться в новую жизнь и коллектив. Сейчас же, проучившись почти полтора года, я могу сказать, что смысл жизни в простых вещах. Для меня смысл жизни - это люди, которые любят тебя, несмотря ни на что. Это воспоминания и эмоции, которые мы приобретаем и создаем на протяжении всей жизни. Мы забываем во всей этой суматохе и рутине самое главное - счастье в мелочах. Поэтому лично для меня - это любовь, творчество, эмоции, воспоминания, люди. Именно эти мелочи жизни дают нам энергию, чтобы жить. А люди, которые тебя любят, дают энергию, чтобы летать и творить».

Давайте начнем обращать внимание на мелочи. Ценить то, что уже есть. Ведь жизнь, на самом деле, коротка.

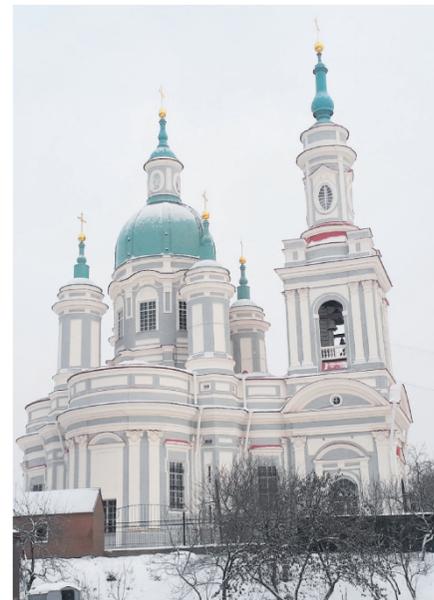
Я, как студентка второго курса, хочу сказать, что за учебниками, курсовыми и докладами, я совсем забыла про культурную и личную жизнь. Сейчас студенческая жизнь поглотила меня, а что если потом так же с головой я утону в работе и семейном быту? Надо и себе уделять время. Весь мир подождет. Давайте улыбаться чаще и дарить тепло окружающим.

Ольга Кудрейко



# СЫТЫЙ ГОЛОДНОГО РАЗУМЕЕТ

Социальная столовая «Хлеб жизни» согревает людей горячей едой и духовной пищей



Чуть больше года назад, 26 августа 2022-го, наша газета написала о значительном событии в жизни Кингисеппского района – открытии на территории собора святой великомученицы Екатерины социальной столовой «Хлеб жизни». Важную роль в ее появлении сыграли старания волонтеров, общины и настоятеля Екатеринбургского собора Александра Куприянова, а также грант конкурса «Православная инициатива».

С тех пор здесь четырежды в неделю – понедельник, среда, пятница, суббота – нуждающиеся

могут бесплатно поесть, приобщиться к духовной пище.

Тогда же, перед открытием столовой, иерей Михаил Мещеряков освятил помещение и отслужил молебен. «Это не просто столовая, это будет наш совместный дом, где мы будем приобщать духовный опыт. Ждём от вас ответа – духовного и благосостоятельного», – сказал он собравшимся гостям и волонтерам.

И вот 25 ноября 2023 года мы вновь пришли к столовой у храма. Нас встретили стойкие во-

лонтеры Елена Завьялова и Елена Чигленцева – они всё знают о своих подопечных, а те в них души не чают.

Стали подходить люди, требующие особой заботы – и в преклонных годах, и мужчины и женщины среднего возраста.

– У каждого своя судьба, – говорит Елена Чигленцева. – В трудной жизненной ситуации они оказались по разным причинам – кого-то обманули мошенники, кто-то не может справиться с долгами по ЖКХ, кого-то ослабила серьезная болезнь, кому-то сильно мешают семейные проблемы...

– Мы помогаем не только бесплатным питанием, мы стараемся помочь людям вернуться в общество, – вступает в разговор Елена Завьялова. – Ведь что главное для человека? Осознавать, что он кому-то нужен!

Кстати, уже есть не один пример того, как когда-то «неблагополучные люди» благодаря «Хлебу жизни» сумели справиться с превратностями судьбы, найти работу и успели стать активными волонтерами!

С одним из таких счастливых возвращений в общество – Людмилой Барановой – мы познакомимся непосредственно в столовой, она вместе с другими волонтерами готовила пищу к раздаче, общалась с подопечными.

– Да, еще несколько месяцев назад я сама, как говорится, была на краю, – признается Людмила. – Но мне помогли восстановить физические силы, воспрянуть духовно люди, которые по зову сердца, бескорыстно заботятся о всех нуждающихся. Так что можно сказать: «Хлеб жизни» вернул меня к полноценной жизни. У меня есть работа, муж служит, участвует в специальной военной операции, я – волонтер, опекаю страждущих.

Во время обеда в социальной столовой царит атмосфера добра, душевного тепла, то туг, то там раздаются шутки, люди делятся новостями из своей жизни, интересуются подробностями, ведь многие уже хорошо знают друг друга, называют собеседников ласково по имени или по имени и отчеству.

Такому душевному настрою способствует и молебен, который здесь служат перед каждым обедом. Он не является обязательным, но почти все на него приходят.

Пищей все довольны, и первое, и второе, и

третье – всё вкусно, все нахваливают, кто-то просит добавки, кому-то, кто из-за болезни не смог прийти в столовую, передают еду в контейнере.

Слаженно работают волонтеры – кроме тех, с кем мы уже знакомы, это Юлия Соколова, Николай Завьялов, Валерия Тимофеева. Валерия – самая юная из волонтеров, студентка первого курса Кингисеппского колледжа технологии и сервиса.

– С волонтерской деятельностью я знакома с ранних лет, примерно с десятилетнего возраста, – рассказывает Валерия. – Мама меня везде брала с собой, я видела, как люди бескорыстно помогают другим, не считаясь со временем, усталостью. Поэтому для меня быть волонтером – вполне естественно.

Нужны ли еще волонтеры в социальную столовую? Как сказала Елена Завьялова, требуются волонтеры с автомобилем – для доставки еды из кафе, ресторанов. **С предложениями можно обращаться по телефону: +79112500203.**

И волонтеры, и их подопечные благодарят рестораны, кафе, другие точки общепита, которые обеспечивают столовую комплексными обедами – кстати, их развозят еще несколькими многодетным семьям.

Кроме того, часть питания развозится по Кингисеппскому и Сланцевскому районам на «Машине добра» и распределяется между нуждающимися. В день машина проходит до 100 км, а помощь питанием получают от 15 до 20 семей.

Благодаря помощи жертвователей и волонтеров социальная столовая в Кингисеппе продолжает свою работу.

В наш приход мы вот еще на что обратили внимание: подопечные с благодарностью и ответственностью относятся к месту, куда приходят обедать. После трапезы они самостоятельно убирают за собой, моют столы и делают влажную уборку.

Как раз в этот ответственный момент мы и обратились к Владимиру:

– Хорошо, что есть такая возможность – утолить голод?

– Да, конечно, это очень хорошо, – прокомментировал газете «Время» Владимир. – Ведь я инвалид, пенсия у меня маленькая... Но вы поймите: мы сюда приходим не только поесть – одиноким, больным людям очень важно общение.

Дмитрий Ларькович



## СТЕКЛОДУВНЫЙ ТЕАТР – НА РУИНАХ ЗНАМЕНИТОГО ГАЗГОЛЬДЕРА

Стеклодувный театр и креативный музей могут появиться в отреставрированном здании газгольдера льнопрядильной фабрики барона Штиглица в Ивангороде. Реализовать этот амбициозный проект планирует ремесленная мастерская «Верес» при поддержке комитета общественных коммуникаций комитета по сохранению культурного наследия и комитета по культуре правительства Ленинградской области, а также администрации города.

Символ района Парусинка, великолепное здание газгольдера льнопрядильной мануфактуры барона А.Л. Штиглица, которая выпускала парусину для флота России, располагается в начале улицы Текстильщиков. В советское время в помещении с массивными коринфскими колоннами работала столовая для рабочих, в 90-е был ре-

сторан, сейчас строение заброшено.

«Мы хотим начать реконструкцию здания бывшего газгольдера ткацкой фабрики и сделать из него точку притяжения не только регионального, но и федерального значения за счёт субсидии и грантов. В течение 3-5 лет из руин можно создать памятник культуры», - сообщил газете «Время» глава «Вереса» Виктор Федосеев.

Согласно первоначальному плану, в восстановленном здании будут трудиться подопечные мастерской, ребята из Ивангорода и Кингисеппа, возможно, также воспитанники из других ресурсных центров. «Мы будем работать, приобретать знания и сохранять те традиции, которые у нас были в прошлом, в контексте керамики, стекла, текстиля, обработки камня, бронзы и так далее», - сказал глава мастерской.

Жемчужиной проекта креативного центра на Парусинке станет стеклодувный театр, на шоу которого можно будет приобрести билеты. Представления, знакомящие с завораживающим процессом создания стеклянных изделий, будут интересны родителям с детьми и туристам. «В будущем центре любой желающий сможет найти для себя занятие по душе. Возможно, это будет мастер-класс по гончарному делу или созданию предметов искусства, кто-то, скорее всего, захочет приобрести самую разнообразную сувенирную продукцию, что представлена из совершенно различных материалов», - говорит Виктор Федосеев. - Мы рассчитываем на поддержку педагогических центров: Ленинградского государственного университета имени А.С. Пушкина, Санкт-Петербургского университета имени Герцена, где будем искать теоретическую поддержку и направления в стратегии.

В практической части мы, конечно, будем руководствоваться сотрудничеством с Домом народного творчества, с Этнографическим музеем и с другими уважаемыми центрами, которые находятся в Северной столице.

В первую очередь, будем развиваться при поддержке различных фондов и грантов. Огромную поддержку ремесленным мастерским оказывает правительство Ленинградской области, у нас есть возможность реализовывать грант губернатора».

Первый проект в рамках этого грандиозного плана будет заявлен уже в декабре - креативный музей от фонда Потанина. Подробности пока держатся в секрете.

Напомним, мастерская «Верес» была образована в 2021 году. В Ивангороде уже запущена работа ремесленной мастерской, проходят занятия для детей и взрослых.



Главная идея - создание обучающей и производственной площадки для людей с ограниченными возможностями здоровья. Цель - привлечь ребят из специальных школ к получению творческой профессии, научить создавать востребованную сувенирную продукцию своими руками.

Александр Кудрявцев



## Откровения нашего писателя-земляка на встрече с ребятами



Большелуцкая сельская библиотека организовала встречу Юрия Исааковича Польского - кингисеппского журналиста и писателя, с учащимися Александро-Горкской школы.

Вся 50-летняя профессиональная деятельность автора связана с журналистикой. Писатель познакомил ребят со своими знаниями в этой сфере. Юрий Исаакович работал во всех кингисеппских газетах, он автор книг: «300 солнечных дней в году. Солдатские были» (2015), «На высотах глубинки. Газетные были» (2017), «Чтобы в пути не разминуться. Житейские были» (2018), «Если бы не случай» (2019), «Возвращение: к 20-летию поискового отряда «Форпост» (2020), «Альбом на кольцах. Откровения» (2021), «Далеко ли до горизонта? Повесть о пионерском лете», «Классная ностальгия. Школа и ее окрестности» (2023).

Многие страницы Ю. Польского посвящены

школам, в которых он учился, педагогам и школьным друзьям, с которыми он до сих пор поддерживает тесные связи. В заключение встречи писатель пожелал учащимся ценить каждую школьную минуту, обогащаться знаниями, любить родную школу, не забывать учителей и друзей школьного детства. Это очень пригодится в будущей взрослой жизни и поможет преодолеть сложности, которые встретятся на длинном пути.

Встреча была интересной и познавательной. Всегда приятно знакомиться с известными людьми нашего края! Доброго здоровья и творческого вдохновения Вам, Юрий Исаакович! Книжки Юрия Исааковича Польского ждут своих читателей в Большелуцкой сельской библиотеке.

А. Сатушкина,  
заведующая «Большелуцкой сельской библиотекой»

## Правовая помощь детям



В Кингисеппском социально-реабилитационном центре состоялся замечательный и значимый праздник - День правовой помощи детям! В этот день все желающие могли задать интересующие вопросы талантливым юристам, которые с огромным уважением и вниманием помогали решать разнообразные правовые ситуации.

А для воспитанников организовали целый день занимательных правовых игр, увлекательных презентаций и захватывающих мультфильмов! Благодаря такому формату мероприятия, дети не только узнали много полезных и интересных фактов о своих правах, но и по-

лучили возможность погрузиться в захватывающую и, в то же время, познавательную атмосферу.

Директор Кингисеппского филиала Центра занятости населения Н.П. Донцова приняла участие в мероприятии, поделилась своими знаниями и рассказала о праве детей на работу, а также о необходимых условиях для его осуществления. Ее мудрые слова и опыт вдохновили детей на осознанный выбор профессии и будущую трудовую деятельность.

Л.С. Андреева

## Парад красоты на «Красках осени» в Ивангороде

Соревнования по эстетической и художественной гимнастике «Краски осени 2023» открылись 26 ноября в Ивангородском центре спорта. Огромный зал спортивного центра неожиданно оказался маловат для всех участников фестиваля, а также для зрителей и болельщиков.

Состязаться за награды в Ивангород приехали команды из Санкт-Петербурга, Великого Новгорода, Гатчины, Луги, Выборга и других городов. Всего в празднике грации приняли участие 12 команд: «Диона», «Венеция» (все - Гатчина), «Фламинго - карамельки», «Созвездие», «Золотое Сечение», «Белые ночи» (все - Санкт-Петербург), «Империя Спорт» (Великий Новгород), «Афина» (Луга), «Эстелика» (Выборг), «Артемиды» (Кириши), «Андромеда» (Тосно), «Афродита» (Ивангород).

Перед началом соревнований к участникам и зрителям с приветственным словом обратился глава муниципальной администрации Александр Соснин. «Очень приятно, что наш Ивангородский центр спорта сегодня немного тесноват для проведения соревнований по художественной

гимнастике, так как с каждым годом участников все больше», - отметил он.

Александр Владимирович также поздравил «самых преданных болельщиков» юных гимнасток: их прекрасным мам, напомнив, что на это воскресенье выпало празднование Дня матери.

«Хочу поздравить ваших мам, которые привели вас в этот спорт и вдохновляют на тренировки и соревнования. Вы для них - всегда самые лучшие. Ваши выступления для мам - лучший подарок», - сказал Александр Соснин.

После его выступления удачи спортсменам пожелала главный судья соревнований, судья всероссийской категории Юлия Розыченкова.

Парад красоты в приграничном городе стартовал с великолепных одиночных выступлений участниц, чьи изящество и таланты стали лучшим его украшением.

Александр Кудрявцев  
Фото автора





## УТВЕРЖДЕНЫ ПРАВИЛА БЛАГОУСТРОЙСТВА, ДИЗАЙН-КОД КИНГИСЕППА И СХЕМА ОДНОМАНДАТНЫХ ОКРУГОВ



Совета депутатов Кингисеппского городского поселения проголосовал за утверждение правил благоустройства территории Кингисеппа на внеочередном заседании 27 ноября. В приложение к правилам вошел оригинальный дизайн-код города для оформления информационных материалов, разработанный жителями Кингисеппа. Также депутаты утвердили схему одномандатных округов для проведения выборов городского Совета депутатов осенью будущего года. Вела заседание глава Кингисеппского района Елена Антонова, в его работе принял участие глава администрации Юрий Запалатский.

Напомним, в новых правилах запрещается выгул домашних животных, за исключением собак-проводников, в общественных местах, кроме специально отведенных мест, без поводка. Эта мера исключает их свободное неконтролируемое передвижение. Правила дополнены специальным приложением в виде дизайн-кода Кингисеппа, который задает стандарты и правила по оформлению информационных конструкций и элементов озеленения и городской среды.

Дизайн-код адресован сотрудникам администрации для проведения консультаций и согласований поступающих предложений и за-



явлений; предпринимателям при выборе формата и места размещения вывесок, информационных конструкций для гармоничного встраивания в среду города. Также он станет подспорьем управляющим компаниям при планировании качественного и соответствующего индивидуальному облику города благоустройства и озеленения.

Пять разделов дизайн-кода устанавливают стандарты оформления и размещения инфор-

мационных конструкций на фасадах зданий и прилегающих территориях, стандарты оформления элементов фасадов зданий, нормы оформления навигационных элементов в городе, стандарты оформления городской среды, включая требования и рекомендации к элементам благоустройства и их размещению; идентичность города Кингисеппа, которая позволит подчеркнуть уникальность нашего города.

Логотип города создан из первой буквы названия Кингисеппа и представляет собой упрощенную форму орла, изображенного на гербе и флаге города. В отраженно-перевернутом виде монограмма превращается из буквы «К» в букву «Я», отсылая к прошлому названию нашего города – Ямбург. Также в дизайн-код вошли шрифты, маскот, орнаменты и цвета для единой графики.

Еще одной темой заседания стало утверждение схемы одномандатных округов для проведения выборов Совета депутатов МО «Кингисеппское городское поселение». Как сообщила депутатам перед голосованием председатель территориальной избирательной комиссии Елена Колмогорова, по истечении десятилетнего срока начинается формирование новых избирательных округов. В Кингисеппском муници-

пальном районе схемы округов принимались в 2012 году. В настоящее время этот срок подошел к концу, поэтому избирательная комиссия своим постановлением от 2 ноября 2023 года определила новые схемы избирательных округов. В Кингисеппе округа не изменялись: как были, так и остались одномандатные, всего 22 избирательных округа.

Депутаты утвердили вновь определенную схему, которая формировалась согласно российскому законодательству, по которому в каждом избирательном округе должно быть примерно равное количество населения. Если общее количество избирателей Кингисеппа составляет 37 243 человека, то в одном избирательном округе должно быть порядка 1692 человека. По такой схеме были поделены округа в Кингисеппе. Некоторые округа с прошлой «нарезки» не изменились, некоторые поменялись. «В настоящее время уже появляются в соцсетях обращения граждан, что их дом забрали в другой округ, и они теперь не знают, к кому обращаться. Я настоятельно рекомендую объяснять гражданам и публиковать эту информацию в СМИ, что данная схема будет актуальна только на выборах осенью 2024 года. То есть - для нового созыва. Сейчас ничего не меняется. А осенью новый созыв будет работать уже по новой схеме избирательных округов», - отметила Елена Колмогорова.

Александр Кудрявцев  
Фото автора

### Воспитанницы театра на льду «Олимп» радуют победами!



На фестивале клуба фигурного катания «Ice Prestige» наша Анастасия Мельничук в произвольной программе среди юниоров заняла 1 место; Василиса Шашкова и Валерия Абалемова в интерпретации среди юниоров – соответственно, 1 и 2 места; Анна Григорьева в произвольной программе среди молодежи - 1 место.

На фестивале клуба фигурного катания «Невские берега» Ева Керье в произвольной программе среди юниоров заняла 1 место.

Поздравляем девушек и пожелаем им таких же успешных стартов в дальнейшем!

Информ-«Время»

### Кто такая Ухти-Тухти? Теперь об этом знают ребята и взрослые нашего города

Кингисеппские дети с восторгом приняли новый кукольный спектакль ТЮЗа имени Ю.Я. Шишкина



26 ноября в Кингисеппском культурно-досуговом комплексе состоялась премьера кукольного спектакля «Кто такая Ухти-Тухти» театра юного зрителя имени Ю.Я. Шишкина. В числе первых, кто смог посмотреть премьеру, были дети сотрудников кингисеппских предприятий ЕвроХима. При распределении билетов предпочтение отдавалось детям из многодетных семей, детям-инвалидам, малообеспеченным и неполным семьям.

Судя по реакции маленьких зрителей, спектакль им понравился. Ребята и их родители были вовлечены в представление, они хлопали и комментировали действия героев сказки, выражая свои эмоции.

- Мне было интересно узнать, кто такая Ухти-Тухти, я смотрел внимательно, все куклы очень хорошие, - поделился впечатлением Родион Соколов.



Куклы в спектакле действительно были интересные, сразу видно, что созданы они с любовью. Коллектив ТЮЗа под руководством Ольги Абдулхалимовой постарался сделать добрую, светлую и яркую постановку, и это им удалось!

Татьяна Ларькович  
Фото автора



Снежный штаб: решительно и эффективно!

В отдельных местах Ленобласти за сутки выпало до метра снега — очистка идет непрерывно...



и всем администрациям: организовать везде уборку, расчистить дороги, подходы к объектам социальной важности...

Информ-«Время»

ОБРАЩЕНИЯ

Дорогие участники ликвидации последствий радиационных аварий и катастроф!

30 ноября вся страна чувствует вас — тех, память о чьем подвиге не должна угаснуть! Это особый день для всех ликвидаторов...

Д.В. Ворновских, депутат Законодательного собрания Ленинградской области

График выплаты пенсий, ЕДВ и социальных выплат в декабре 2023 года

Через отделения почтовой связи:

Table with 2 columns: Дата выплаты по графику, Дата фактической выплаты. Rows for dates 3-4-5, 6, 7, 8-9, 10-11, 12, 13, 14, 15-16, 17-18, 19, 20, 21.

Выплата не полученных пенсий по графику осуществляется в соответствии с режимами работы ОПС по 22 декабря 2023 г.

Выплата мер социальной поддержки (МСП) согласно графику доставки пенсий и социальных выплат.

Выплата по дополнительному массиву - 15 декабря 2023 года.

Через кредитные организации, с которыми Отделением заключены договоры о доставке сумм пенсий, ЕДВ и иных социальных выплат...

Вторник, 5 декабря

Первый 05:00 "Доброе утро" 0+ 09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости 09:20 "АнтиФейк" 16+ 10:00 "Жить здорово!" 16+

РОССИЯ 1 05:00, 09:30 "Утро России" 09:00, 14:30, 21:05 Вести. Местное время 09:55 "О самом главном" Ток-шоу 12+

5 Пятый 05:00, 09:00, 13:00, 17:00 "Известия" 16+ 05:25, 05:50, 06:35, 03:55, 04:40 Т/с "Один" 16+

ЦЕНТР ТВЦ 06:00 "Настроение" 08:10 "Доктор И..." 16+ 08:40 Т/с "Слепой метод" 12+

НТВ 04:50 Т/с "Улицы разбитых фонарей" 16+ 06:30 "Утро. Самое лучшее" 16+

Сегодня 08:25, 10:35 Т/с "Пёс" 16+ 13:25 "Чрезвычайное происшествие" 16+

24 ЛЕНТВ 06:00 "Новое утро" на ЛЕНТВ24 (12+) 09:00 «ЛЕНТВ24 Новости» (6+)

05:10 Т/с "Военная разведка. Северный фронт. Белый лис" 16+ 07:00 "Сегодня утром" 12+ 09:00, 13:00, 17:00, 19:00, 21:00 "Открытый эфир" Ток-шоу 16+

ЗВЕЗДА 05:10 Т/с "Военная разведка. Северный фронт. Белый лис" 16+ 07:00 "Сегодня утром" 12+ 09:00, 13:00, 17:00, 19:00, 21:00 "Открытый эфир" Ток-шоу 16+

РОССИЯ 06:30, 01:40 Д/с "Даты, определившие ход истории. 399 год до нашей эры. Суд над Сократом" 07:05, 16:10 Д/ф "Математика и подъем цивилизации. Мир в движении. Дифференциалы и интегралы" 08:05 "Почерк эпохи. Фёдор Тютчев. Хронометр Люблин..." 08:35 "Жизнь и судьба" 08:55 Х/ф "Вот такие истории. Встреча" 10:00, 12:30, 17:00, 19:30 Новости культуры

КУЛЬТУРА 06:30, 01:40 Д/с "Даты, определившие ход истории. 399 год до нашей эры. Суд над Сократом" 07:05, 16:10 Д/ф "Математика и подъем цивилизации. Мир в движении. Дифференциалы и интегралы" 08:05 "Почерк эпохи. Фёдор Тютчев. Хронометр Люблин..." 08:35 "Жизнь и судьба" 08:55 Х/ф "Вот такие истории. Встреча" 10:00, 12:30, 17:00, 19:30 Новости культуры

10:15 "Наблюдатель" 11:10, 00:55 ХХ век. "Марафон Олега Башилашвили" 12:00 Д/ф "Белоруссия. Коссовский замок" 12:45 Новости. Подробно. Книги 13:00 Жизнь замечательных идей. "Мир запахов" 13:30 Д/ф "Тайные дворцы Эрмитажа. Квартира" 14:15, 14:35, 14:55, 23:55, 00:15, 00:35 Т/с "Порус" 16+ 15:15 Д/ф "Портрет на фоне времени" 17:15 Д/с "Настоящее-прошедшее. Поиски и находки. Вокруг света на "Неве" и "Надежде" 17:45, 02:05 К 85-летию со дня рождения Юрия Темирканова 19:00 "Почерк эпохи. Николай Заболоцкий. Душа поэта" 19:45 "Главная роль" 20:00 Торжественное открытие XXIV Международного телевизионного конкурса юных музыкантов "Щелкунчик"

Понедельник, 4 декабря

Первый 05:00 "Доброе утро" 0+ 09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости 09:20 "АнтиФейк" 16+

РОССИЯ 1 05:00, 09:30 "Утро России" 09:00, 14:30, 21:05 Вести. Местное время 09:55 "О самом главном" Ток-шоу 12+

5 Пятый 05:00, 09:00, 13:00, 17:00 "Известия" 16+ 05:25, 06:00, 06:45, 07:25 Т/с "Напарники" 16+

НТВ 04:50 Т/с "Улицы разбитых фонарей" 16+ 06:30 "Утро. Самое лучшее" 16+

08:25, 10:35 Т/с "Пёс" 16+ 13:25 "Чрезвычайное происшествие" 16+

ЗВЕЗДА 05:35 Х/ф "Черные береты" 16+ 07:00 "Сегодня утром" 12+ 09:00, 13:00, 17:00, 19:00 Новости дня 16+

24 ЛЕНТВ 06:00 "Новое утро" на ЛЕНТВ24 (12+) 09:00 «ЛЕНТВ24 Новости» (6+)

ЦЕНТР ТВЦ 06:00 "Настроение" 08:10, 04:15 Д/ф "Мимино" 12+ 08:45 Т/с "Слепой метод" 12+

05:00, 09:30 "Утро России" 09:00, 14:30, 21:05 Вести. Местное время 09:55 "О самом главном" Ток-шоу 12+

ЗВЕЗДА 05:35 Х/ф "Черные береты" 16+ 07:00 "Сегодня утром" 12+ 09:00, 13:00, 17:00, 19:00 Новости дня 16+

РОССИЯ 1 05:00, 09:30 "Утро России" 09:00, 14:30, 21:05 Вести. Местное время 09:55 "О самом главном" Ток-шоу 12+

РОССИЯ КУЛЬТУРА 06:30, 01:55 Д/с "Даты, определившие ход истории. 14 мая 1610 года. Убийство Генриха IV" 07:05 "Невский ковчег. Теория невозможного. Алексей Львов" 07:35 "Черные дыры. Белые пятна" 08:15 "Почерк эпохи. Вера Комиссаржевская. Она была - вся мятеж и вся весна..." 08:45 Х/ф "Премьера в Сосновке" 10:00, 12:30, 17:00, 19:30 Новости культуры

05:00, 09:00, 13:00, 17:00 "Известия" 16+ 05:25, 05:50, 06:40, 03:55, 04:40 Т/с "Один" 16+

Среда, 6 декабря

Первый 05:00 "Доброе утро" 0+ 09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости 09:20 "АнтиФейк" 16+

РОССИЯ 1 05:00, 09:30 "Утро России" 09:00, 14:30, 21:05 Вести. Местное время 09:55 "О самом главном" Ток-шоу 12+

5 Пятый 05:00, 09:00, 13:00, 17:00 "Известия" 16+ 05:25, 05:50, 06:40, 03:55, 04:40 Т/с "Один" 16+

НТВ 04:50 Т/с "Улицы разбитых фонарей" 16+ 06:30 "Утро. Самое лучшее" 16+

08:25, 10:35 Т/с "Пёс" 16+ 13:25 "Чрезвычайное происшествие" 16+

24 ЛЕНТВ 06:00 "Новое утро" на ЛЕНТВ24 (12+) 09:00 «ЛЕНТВ24 Новости» (6+)

ЦЕНТР ТВЦ 06:00 "Настроение" 08:10 "Доктор И..." 16+ 08:40 Т/с "Слепой метод" 12+

05:00, 09:30 "Утро России" 09:00, 14:30, 21:05 Вести. Местное время 09:55 "О самом главном" Ток-шоу 12+

ЗВЕЗДА 05:10 Т/с "Военная разведка. Северный фронт. Белый лис" 16+ 07:00 "Сегодня утром" 12+ 09:00, 13:00, 17:00, 19:00, 21:00 "Открытый эфир" Ток-шоу 16+

РОССИЯ 06:30, 01:40 Д/с "Даты, определившие ход истории. 21 апреля 753 года до нашей эры. Основание Рима" 07:05, 16:10 Д/ф "Математика и подъем цивилизации. Покорение новых вершин математики" 08:05 "Почерк эпохи. Николай Заболоцкий. Душа поэта" 08:35 "Жизнь и судьба" 08:55 Х/ф "Вот такие истории. Иллюзорный факт" 10:00, 12:30, 17:00, 19:30 Новости культуры

РОССИЯ КУЛЬТУРА 06:30, 01:40 Д/с "Даты, определившие ход истории. 21 апреля 753 года до нашей эры. Основание Рима" 07:05, 16:10 Д/ф "Математика и подъем цивилизации. Покорение новых вершин математики" 08:05 "Почерк эпохи. Николай Заболоцкий. Душа поэта" 08:35 "Жизнь и судьба" 08:55 Х/ф "Вот такие истории. Иллюзорный факт" 10:00, 12:30, 17:00, 19:30 Новости культуры

05:00, 09:00, 13:00, 17:00 "Известия" 16+ 05:25, 05:50, 06:40, 03:55, 04:40 Т/с "Один" 16+



# ТВ-ПРОГРАММА

## ВРЕМЯ 11

29 ноября 2023 года

### Четверг, 7 декабря

**Первый**

05:00 "Доброе утро" 0+  
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости  
09:20 "АнтиФейк" 16+  
10:00 "Жить здорово!" 16+  
10:50, 12:15, 17:00, 18:30 "Информационный канал" 16+  
15:15 "Давай поженемся!" 16+  
16:05 "Мужское / Женское" 16+  
19:55 "Куклы наследника Тутти" 16+  
21:00 Время  
22:00 Т/с "Тест на беременность" 16+  
23:00 "Большая игра" 16+  
00:00 Подкаст.Лаб "Собрались с мыслями" 16+

**РОССИЯ 1**

05:00, 09:30 "Утро России"  
09:00, 14:30, 21:05 Вести. Местное время  
09:55 "О самом главном" Ток-шоу 12+  
11:00, 14:00, 16:00, 20:00 Вести  
11:30, 17:30 "60 Минут" Ток-шоу 12+  
14:55 "Наши" 12+  
16:30 "Малахов" 16+  
21:20 Т/с "Тайны следствия" 16+  
23:30 "Вечер с Владимиром Соловьёвым" 12+

**РОССИЯ 1**

05:00, 09:00, 13:00, 17:00 "Известия" 16+  
05:25, 05:50, 06:40 Т/с "Один" 16+  
07:35, 09:30, 10:25, 11:25 Х/ф "На безымянной высоте" 16+  
08:35 "День ангела" 0+  
12:30, 13:30, 14:00, 15:00, 16:00 Т/с "Убить дважды" 16+  
17:30, 18:20, 19:05, 19:55, 20:40, 02:40, 03:15 Т/с "След" 16+  
21:30, 22:20 Т/с "Крепкие орешки 3" 16+  
23:15 Т/с "Крепкие орешки" 16+

**Пятый**

04:50 Т/с "Улицы разбитых фонарей" 16+  
06:30 "Утро. Самое лучшее" 16+  
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня  
08:25, 10:35 Т/с "Пёс" 16+  
13:25 "Чрезвычайное происшествие" 16+  
14:00 "Место встречи" 16+  
16:45 "За гранью" 16+

**НТВ**

04:50 Т/с "Улицы разбитых фонарей" 16+  
06:30 "Утро. Самое лучшее" 16+  
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня  
08:25, 10:35 Т/с "Пёс" 16+  
13:25 "Чрезвычайное происшествие" 16+  
14:00 "Место встречи" 16+  
16:45 "За гранью" 16+

**24 ЛЕНТВ**

17:50 "ДНК" 16+  
20:00 Т/с "Балабол" 16+  
22:15, 00:00 Т/с "Лихач" 16+

**24 ЛЕНТВ**

06:00 "Новое утро" на ЛЕНТВ24 (12+)  
09:00 «ЛЕНТВ24 Новости» (6+)  
09:05 «Замок из песка» (16+)  
11:00 «ЛЕНТВ24 Новости» (6+)  
11:15 «А дома лучше» (12+)  
12:10 «Миндальный привкус любви» (16+)  
13:00 «ЛЕНТВ24 Новости» (6+)  
13:15 «Миндальный привкус любви» (16+)  
14:05 «Ударим рублем по фашизму» (12+)  
15:00 «ЛЕНТВ24 Новости» (6+)  
15:15 «ЛЕНТВ24 Актуальный разговор» (6+)  
15:35 «Больше, чем любовь» (12+)  
16:10 «Указы Петра I» (12+)  
16:30 «Война и политика» (16+)  
17:00 «ЛЕНТВ24 Новости» (6+)  
17:15 «Берега» (16+)  
19:00 «ЛЕНТВ24 Новости» (6+)  
19:15 «Деревни России» (12+)  
19:35 «Деньги» (16+)  
20:30 «ЛЕНТВ24 Акценты» (12+)  
21:10 «С чистого листа» (16+)  
23:00 «ЛЕНТВ24 Акценты» (12+)

**ЦЕНТР**

06:00 "Настроение" 08:10 "Доктор И..." 16+  
08:40 Т/с "Слепой метод" 12+  
10:40, 04:40 Д/с "Актёрские драмы. Остаться в живых" 16+  
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События 16+  
11:50 Х/ф "Я знаю твои секреты. Кукушка" 12+  
13:40, 05:20 "Мой герой. Юта" 12+  
14:55 "Город новостей" 16+  
15:10 Х/ф "48 часов" 16+  
16:55 "Прощание. Людмила Сенчина" 16+  
18:10 Х/ф "Кукловод" 16+  
22:35 "10 самых... Свежие разработки" 16+  
23:05 Д/ф "Женские песни о главном" 16+  
00:00 События. 25-й час 16+  
00:30 "Петровка, 38" 16+  
00:45 Д/ф "Свадьба и развод. Александр Абдулов и Ирина Алферова" 16+  
01:25 Д/ф "Владимир Коренев. Проклятые Ихтиандра" 16+  
02:05 Д/ф "Два председателя. Останков на пути в Кремль" 12+

**ТВЦ**

06:30, 01:30 Д/с "Даты, определившие ход истории. 25 августа 1270 года. Смерть Людовика Святого" 07:05 Д/ф "Спящие гиганты: беспокойные вулканы Европы" 08:05 "Почерк эпохи. Михаил Нестеров. Моя профессия прекрасна!" 08:35 "Жизнь и судьба" 08:55 Х/ф "Вот такие истории. Не с первого взгляда" 10:00, 13:15, 17:00, 19:30 Новости культуры 10:15 "Наблюдатель" 11:15, 14:25, 17:15 XXIV Международный телевизионный конкурс юных музыкантов "Шелкунчик" 13:30 Новости. Подробно. Театр 13:45 Д/ф "Тайные дворцы Эрмитажа. Телеграф" 16:30 Моя любовь - Россия! "Крылатый предок бахирского коня" 19:45 "Главная роль" 20:05 Открытая книга. Николай Колыда "Ты не печалься" 20:30 "Спокойной ночи, малыши!" 20:45 Д/ф "Приключения Буратино. Поле чудес в Стране дураков" 21:30 Энигма. Айгуль Ахметшина 22:10 Х/ф "Две сестры" 23:15 Д/ф "Тайные дворцы Эрмитажа. Сады" 23:55, 00:15, 00:35 Т/с "Порус" 16+

**ЦЕНТР**

06:00 "Настроение" 08:10 "Доктор И..." 16+  
08:40 Т/с "Слепой метод" 12+  
10:40, 04:40 Д/с "Актёрские драмы. Остаться в живых" 16+  
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События 16+  
11:50 Х/ф "Я знаю твои секреты. Кукушка" 12+  
13:40, 05:20 "Мой герой. Юта" 12+  
14:55 "Город новостей" 16+  
15:10 Х/ф "48 часов" 16+  
16:55 "Прощание. Людмила Сенчина" 16+  
18:10 Х/ф "Кукловод" 16+  
22:35 "10 самых... Свежие разработки" 16+  
23:05 Д/ф "Женские песни о главном" 16+  
00:00 События. 25-й час 16+  
00:30 "Петровка, 38" 16+  
00:45 Д/ф "Свадьба и развод. Александр Абдулов и Ирина Алферова" 16+  
01:25 Д/ф "Владимир Коренев. Проклятые Ихтиандра" 16+  
02:05 Д/ф "Два председателя. Останков на пути в Кремль" 12+

**Звезда**

05:10 Т/с "Военная разведка. Первый удар. Задание, которого не было" 16+  
07:00 "Сегодня утром" 12+  
09:00, 13:00, 17:00, 19:00 Новости дня 16+  
09:15, 21:00 "Открытый эфир" Ток-шоу 16+  
11:00, 00:40 Т/с "Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона. Смертельная схватка" 12+  
12:25, 13:25, 15:05, 03:30 Т/с "Военная разведка. Первый удар. Экономический удар" 16+  
15:00 Военные новости 16+  
15:20, 17:15 Т/с "Военная разведка. Первый удар. Троянский конь" 16+  
18:00 Д/с "Лучшие самолеты Сухог. Су-57" 16+  
18:50 Специальный репортаж 16+  
19:55 "По горячим следам" 16+  
20:10 "Код доступа" 12+  
22:45 "Между тем" 12+  
23:15 Т/с "Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона. Король шантана" 12+

**РОССИЯ 1**

06:30, 01:30 Д/с "Даты, определившие ход истории. 25 августа 1270 года. Смерть Людовика Святого" 07:05 Д/ф "Спящие гиганты: беспокойные вулканы Европы" 08:05 "Почерк эпохи. Михаил Нестеров. Моя профессия прекрасна!" 08:35 "Жизнь и судьба" 08:55 Х/ф "Вот такие истории. Не с первого взгляда" 10:00, 13:15, 17:00, 19:30 Новости культуры 10:15 "Наблюдатель" 11:15, 14:25, 17:15 XXIV Международный телевизионный конкурс юных музыкантов "Шелкунчик" 13:30 Новости. Подробно. Театр 13:45 Д/ф "Тайные дворцы Эрмитажа. Телеграф" 16:30 Моя любовь - Россия! "Крылатый предок бахирского коня" 19:45 "Главная роль" 20:05 Открытая книга. Николай Колыда "Ты не печалься" 20:30 "Спокойной ночи, малыши!" 20:45 Д/ф "Приключения Буратино. Поле чудес в Стране дураков" 21:30 Энигма. Айгуль Ахметшина 22:10 Х/ф "Две сестры" 23:15 Д/ф "Тайные дворцы Эрмитажа. Сады" 23:55, 00:15, 00:35 Т/с "Порус" 16+

**РОССИЯ 1**

06:30, 01:30 Д/с "Даты, определившие ход истории. 25 августа 1270 года. Смерть Людовика Святого" 07:05 Д/ф "Спящие гиганты: беспокойные вулканы Европы" 08:05 "Почерк эпохи. Михаил Нестеров. Моя профессия прекрасна!" 08:35 "Жизнь и судьба" 08:55 Х/ф "Вот такие истории. Не с первого взгляда" 10:00, 13:15, 17:00, 19:30 Новости культуры 10:15 "Наблюдатель" 11:15, 14:25, 17:15 XXIV Международный телевизионный конкурс юных музыкантов "Шелкунчик" 13:30 Новости. Подробно. Театр 13:45 Д/ф "Тайные дворцы Эрмитажа. Телеграф" 16:30 Моя любовь - Россия! "Крылатый предок бахирского коня" 19:45 "Главная роль" 20:05 Открытая книга. Николай Колыда "Ты не печалься" 20:30 "Спокойной ночи, малыши!" 20:45 Д/ф "Приключения Буратино. Поле чудес в Стране дураков" 21:30 Энигма. Айгуль Ахметшина 22:10 Х/ф "Две сестры" 23:15 Д/ф "Тайные дворцы Эрмитажа. Сады" 23:55, 00:15, 00:35 Т/с "Порус" 16+

**Культура**

06:30, 01:30 Д/с "Даты, определившие ход истории. 25 августа 1270 года. Смерть Людовика Святого" 07:05 Д/ф "Спящие гиганты: беспокойные вулканы Европы" 08:05 "Почерк эпохи. Михаил Нестеров. Моя профессия прекрасна!" 08:35 "Жизнь и судьба" 08:55 Х/ф "Вот такие истории. Не с первого взгляда" 10:00, 13:15, 17:00, 19:30 Новости культуры 10:15 "Наблюдатель" 11:15, 14:25, 17:15 XXIV Международный телевизионный конкурс юных музыкантов "Шелкунчик" 13:30 Новости. Подробно. Театр 13:45 Д/ф "Тайные дворцы Эрмитажа. Телеграф" 16:30 Моя любовь - Россия! "Крылатый предок бахирского коня" 19:45 "Главная роль" 20:05 Открытая книга. Николай Колыда "Ты не печалься" 20:30 "Спокойной ночи, малыши!" 20:45 Д/ф "Приключения Буратино. Поле чудес в Стране дураков" 21:30 Энигма. Айгуль Ахметшина 22:10 Х/ф "Две сестры" 23:15 Д/ф "Тайные дворцы Эрмитажа. Сады" 23:55, 00:15, 00:35 Т/с "Порус" 16+

**Культура**

06:30, 01:30 Д/с "Даты, определившие ход истории. 25 августа 1270 года. Смерть Людовика Святого" 07:05 Д/ф "Спящие гиганты: беспокойные вулканы Европы" 08:05 "Почерк эпохи. Михаил Нестеров. Моя профессия прекрасна!" 08:35 "Жизнь и судьба" 08:55 Х/ф "Вот такие истории. Не с первого взгляда" 10:00, 13:15, 17:00, 19:30 Новости культуры 10:15 "Наблюдатель" 11:15, 14:25, 17:15 XXIV Международный телевизионный конкурс юных музыкантов "Шелкунчик" 13:30 Новости. Подробно. Театр 13:45 Д/ф "Тайные дворцы Эрмитажа. Телеграф" 16:30 Моя любовь - Россия! "Крылатый предок бахирского коня" 19:45 "Главная роль" 20:05 Открытая книга. Николай Колыда "Ты не печалься" 20:30 "Спокойной ночи, малыши!" 20:45 Д/ф "Приключения Буратино. Поле чудес в Стране дураков" 21:30 Энигма. Айгуль Ахметшина 22:10 Х/ф "Две сестры" 23:15 Д/ф "Тайные дворцы Эрмитажа. Сады" 23:55, 00:15, 00:35 Т/с "Порус" 16+

**Первый**

06:00 "Доброе утро. Суббота" 0+  
09:00 "Умники и умницы" 12+  
09:45 "Слово пастыря" 0+  
10:00, 12:00, 18:00 Новости  
10:15 Д/ф "Мужская работа" 16+  
11:10 Д/ф "Закрыв глаза, остаться воином... Жизнь и смерть Дарьи Дугиной" 16+  
12:15 "Поехали!" 12+  
13:10 Х/ф "Крепость Бадабер" 16+  
17:00 "Я люблю мою страну" 0+  
18:20 Концерт ко Дню Героев Отечества. "Здравствуй, страна героев!" 12+  
19:55, 21:35 Музыкальный фестиваль "Голосащий КиВиН-2023" 16+  
21:00 Время  
23:30 Х/ф "Восхождение" 12+

**РОССИЯ 1**

05:00 "Утро России. Суббота" 08:00 Вести. Местное время  
08:20 Местное время. Суббота  
08:35 "По секрету всему свету" 09:00 "Формула еды" 12+  
09:25 "Пятеро на одного" 10:10 "Сто к одному" 11:00, 14:00, 17:00, 20:00 Вести 11:50 "В кругу друзей" 12:50 "Доктор Мясников" 12+  
14:50 "Юмор! Юмор! Юмор!!" 16+  
17:50 "Привет, Андрей!" 12+  
21:00 Х/ф "Четвёртая отрицательная" 16+  
00:35 Х/ф "Единственная радость" 12+

**РОССИЯ 1**

05:00 "Утро России. Суббота" 08:00 Вести. Местное время  
08:20 Местное время. Суббота  
08:35 "По секрету всему свету" 09:00 "Формула еды" 12+  
09:25 "Пятеро на одного" 10:10 "Сто к одному" 11:00, 14:00, 17:00, 20:00 Вести 11:50 "В кругу друзей" 12:50 "Доктор Мясников" 12+  
14:50 "Юмор! Юмор! Юмор!!" 16+  
17:50 "Привет, Андрей!" 12+  
21:00 Х/ф "Четвёртая отрицательная" 16+  
00:35 Х/ф "Единственная радость" 12+

**Пятый**

05:00, 05:10, 05:50, 06:35, 07:20, 08:10, 09:30, 10:25, 11:25, 12:20, 13:15, 14:10, 15:10, 16:05, 16:55, 17:50, 18:45, 19:40 Т/с "Условный мент" 16+  
09:00 "Страна советов" 16+  
20:35, 21:25, 22:20, 23:10 Т/с "След" 16+  
00:00 "Известия. Главное" 16+  
01:05 "Светская хроника" 16+

**НТВ**

04:50 Т/с "Улицы разбитых фонарей" 16+  
07:30 "Смотр" 0+  
08:00, 10:00, 16:00 Сегодня  
08:20 "Поедем, поедим!" 16+  
09:20 "Едим дома" 0+  
10:20 "Главная дорога" 16+

### Суббота, 9 декабря

**24 ЛЕНТВ**

06:00 «Библейский сюжет» (12+)  
06:30 «Магия вкуса» (12+)  
07:00 «ЛЕНТВ24 Акценты» (12+)  
07:40 «ЛЕНТВ24 Актуальный разговор» (6+)  
08:00 «ЛЕНТВ24 Акценты» (12+)  
08:40 «ЛЕНТВ24 Актуальный разговор» (6+)  
09:00 «Сытная кухня» (12+)  
09:25 «Монстр в Париже» (0+)  
11:00 «ЛЕНТВ24 Новости» (6+)  
11:15 «История русской еды» (12+)  
11:45 «Цэюнь Цэюли» (16+)  
15:00 «ЛЕНТВ24 Новости» (6+)  
15:15 «Вместе по России» (12+)  
15:45 «Территория» (16+)  
18:30 «Дело №» (12+)  
19:00 «ЛЕНТВ24 Новости» (6+)  
19:15 «Мастер смеха» (16+)  
20:40 «Пенелопа» (16+)  
22:25 «Особо опасна» (16+)

**24 ЛЕНТВ**

06:00 «Библейский сюжет» (12+)  
06:30 «Магия вкуса» (12+)  
07:00 «ЛЕНТВ24 Акценты» (12+)  
07:40 «ЛЕНТВ24 Актуальный разговор» (6+)  
08:00 «ЛЕНТВ24 Акценты» (12+)  
08:40 «ЛЕНТВ24 Актуальный разговор» (6+)  
09:00 «Сытная кухня» (12+)  
09:25 «Монстр в Париже» (0+)  
11:00 «ЛЕНТВ24 Новости» (6+)  
11:15 «История русской еды» (12+)  
11:45 «Цэюнь Цэюли» (16+)  
15:00 «ЛЕНТВ24 Новости» (6+)  
15:15 «Вместе по России» (12+)  
15:45 «Территория» (16+)  
18:30 «Дело №» (12+)  
19:00 «ЛЕНТВ24 Новости» (6+)  
19:15 «Мастер смеха» (16+)  
20:40 «Пенелопа» (16+)  
22:25 «Особо опасна» (16+)

**ЦЕНТР**

05:50 Х/ф "Колдовское озеро" 16+  
07:25 "Православная энциклопедия" 6+  
07:50 Х/ф "Пианистка 3" 12+  
11:30, 14:30, 23:20 События 16+  
11:50 "Смешите меня семеро" 16+  
12:55, 14:50 Х/ф "Стрелуха" 12+  
17:10 Х/ф "Стрелуха. Конфетная ледя" 12+  
21:00 "Постскриптум" 16+  
22:05 "Право знать!" Ток-шоу 16+  
23:30 Д/ф "Тайная комната. Клан Кеннеди" 16+  
00:10 "Девяностые. Пауки в банках" 16+  
00:50 "Карты, деньги, два звонка". Специальный репортаж 16+  
01:20 "Хватит слухов!" 16+  
01:45 "Прощание. Николай Ерёмченко" 16+  
02:30 "Прощание. Борис Невзоров" 16+  
03:10 "Прощание. Савелий Крамаров" 16+  
03:55 "Прощание. Людмила Сенчина" 16+

**ЦЕНТР**

05:50 Х/ф "Колдовское озеро" 16+  
07:25 "Православная энциклопедия" 6+  
07:50 Х/ф "Пианистка 3" 12+  
11:30, 14:30, 23:20 События 16+  
11:50 "Смешите меня семеро" 16+  
12:55, 14:50 Х/ф "Стрелуха" 12+  
17:10 Х/ф "Стрелуха. Конфетная ледя" 12+  
21:00 "Постскриптум" 16+  
22:05 "Право знать!" Ток-шоу 16+  
23:30 Д/ф "Тайная комната. Клан Кеннеди" 16+  
00:10 "Девяностые. Пауки в банках" 16+  
00:50 "Карты, деньги, два звонка". Специальный репортаж 16+  
01:20 "Хватит слухов!" 16+  
01:45 "Прощание. Николай Ерёмченко" 16+  
02:30 "Прощание. Борис Невзоров" 16+  
03:10 "Прощание. Савелий Крамаров" 16+  
03:55 "Прощание. Людмила Сенчина" 16+

**ТВЦ**

09:00, 09:20, 09:40 Т/с "Порус" 16+  
10:00, 19:30 Новости культуры 10:15 XXIV Международный телевизионный конкурс юных музыкантов "Шелкунчик" 12:20 Человеческий фактор. "Храм над водой" 12:55 Т/с "Жить и работать только в России..." 13:50, 01:40 Д/ф "История снежного барса" 14:45 "Рассказы из русской истории" 16+  
15:30 Д/ф "Нобелевские победы российской науки. Леонид Канторович" 16+  
16:15 Х/ф "Баллада о доблестном рыцаре Айвенго" 17:45 "Большая опера" 19:45 Х/ф "Йалда-ночь прощения" 18+  
21:30 Д/с "Рассекреченная история. Иностранец отдал ВЧК" 22:00 "Агора" Ток-шоу 23:00 Клуб "Шаболовка, 37" 00:05 Х/ф "Человек родился"

**Звезда**

05:15 Х/ф "Подкиньш" 6+  
06:30, 08:15 Х/ф "Трое в лодке, не считая собаки" 12+  
08:00, 13:00, 19:00 Новости дня 16+  
09:15 Д/ф "В знании - сила, в красоте - спасение, в служении - судьба. 15 лет Пансионату воспитанник Министерства обороны Российской Федерации" 16+  
09:40 Х/ф "Жизнь и удивительные приключения Робинзона Крузо" 12+  
11:40 "Легенды музыки" 12+  
12:10 "СССР. Знак качества" 12+  
13:15 "Не факт!" 12+  
13:40 Д/с "Война миров" 16+  
14:30 "Легенды кино" 12+  
15:20 "Главный день. Елена Мазаник. Операция "Возмездие" 16+  
16:10 "Время героев" 16+  
16:30 "Что русскому смешно..." Специальный репортаж 16+  
17:10 Х/ф "Неподдающиеся" 12+  
19:25 Х/ф "22 минуты" 16+  
21:15 "Галерея Звезд. Татьяна Судец" 12+  
23:05 Х/ф "Ошибка резидента" 12+  
01:45 Х/ф "Судьба резидента" 12+  
04:20 Х/ф "Внимание! Всем постам..." 12+

**РОССИЯ 1**

06:30 "Библейский сюжет" 07:05 М/ф "Лиса и волк", "Необыкновенный матч", "Старые знакомые" 08:00, 08:20, 08:40, 09:00, 09:20, 09:40 Т/с "Порус" 16+  
10:00, 19:30 Новости культуры 10:15 XXIV Международный телевизионный конкурс юных музыкантов "Шелкунчик" 12:20 Человеческий фактор. "Храм над водой" 12:55 Т/с "Жить и работать только в России..." 13:50, 01:40 Д/ф "История снежного барса" 14:45 "Рассказы из русской истории" 16+  
15:30 Д/ф "Нобелевские победы российской науки. Леонид Канторович" 16+  
16:15 Х/ф "Баллада о доблестном рыцаре Айвенго" 17:45 "Большая опера" 19:45 Х/ф "Йалда-ночь прощения" 18+  
21:30 Д/с "Рассекреченная история. Иностранец отдал ВЧК" 22:00 "Агора" Ток-шоу 23:00 Клуб "Шаболовка, 37" 00:05 Х/ф "Человек родился"

**РОССИЯ 1**

06:30 "Библейский сюжет" 07:05 М/ф "Лиса и волк", "Необыкновенный матч", "Старые знакомые" 08:00, 08:20, 08:40, 09:00, 09:20, 09:40 Т/с "Порус" 16+  
10:00, 19:30 Новости культуры 10:15 XXIV Международный телевизионный конкурс юных музыкантов "Шелкунчик" 12:20 Человеческий фактор. "Храм над водой" 12:55 Т/с "Жить и работать только в России..." 13:50, 01:40 Д/ф "История снежного барса" 14:45 "Рассказы из русской истории" 16+  
15:30 Д/ф "Нобелевские победы российской науки. Леонид Канторович" 16+  
16:15 Х/ф "Баллада о доблестном рыцаре Айвенго" 17:45 "Большая опера" 19:45 Х/ф "Йалда-ночь прощения" 18+  
21:30 Д/с "Рассекреченная история. Иностранец отдал ВЧК" 22:00 "Агора" Ток-шоу 23:00 Клуб "Шаболовка, 37" 00:05 Х/ф "Человек родился"

**Культура**

06:30 М/ф "Умка", "Умка ищет друга", "Оранжевое горлышко", "Храбрый олененок" 07:40, 08:00, 08:20, 08:40, 09:00, 09:20 Т/с "Порус" 16+  
09:35, 00:30 "Диалоги о животных. Государственный зоологический парк Удмуртии" 10:15 XXIV Международный телевизионный конкурс юных музыкантов "Шелкунчик" 12:20, 01:10 Х/ф "Тайга" 13:10 "Невский ковчег. Теория невозможного. Анна Зеленова" 13:45 "Игра в бисер" 14:25 Д/с "Элементы. Портрет семьи Гагариных" 14:55 Х/ф "Человек родился" 16:30 "Картина мира" 17:10 "Пешком..." Москва дизайнерская 17:40 "85 лет со дня рождения Юрия Темирканова. Монолог в 4 частях" 19:30 Новости культуры 20:25 Х/ф "Давай поженемся" 21:45 Спектакль "Васса Железнова" 23:50 "Кинескоп" 01:55 Искатели. "Клад Григория Распутина" 02:40 М/ф для взрослых "Старая пластинка"

### Пятница, 8 декабря

**Первый**

05:00 "Доброе утро" 0+  
09:00, 12:00, 15:00, 18:00 Новости  
09:20 "АнтиФейк" 16+  
10:00 "Жить здорово!" 16+  
10:50, 12:15, 17:00 "Информационный канал" 16+  
15:15 "Давай поженемся!" 16+  
16:05 "Мужское / Женское" 16+  
18:40 "Человек и закон" 16+  
19:45 "Поле чудес" 16+  
21:00 Время  
21:45 "Фантастика. Следующий уровень" 12+  
23:40 "Матадор. Откровение Френсиса, или путешествие по Нангу влюблю себя" 16+

**РОССИЯ 1**

05:00, 09:30 "Утро России"  
09:00, 14:30, 21:15 Вести. Местное время  
09:55 "О самом главном" Ток-шоу 12+  
11:00, 14:00, 16:00, 20:00 Вести  
11:30, 17:30 "60 Минут" Ток-шоу 12+  
14:55 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым" 12+  
16:30 "Прямой эфир" 16+  
21:30 Гранд-шоу "Дуэты" 12+  
23:55 "Шоу Большой Страны" 12+

**РОССИЯ 1**

05:00, 09:30 "Утро России"  
09:00, 14:30, 21:15 Вести. Местное время  
09:55 "О самом главном" Ток-шоу 12+  
11:00, 14:00, 16:00, 20:00 Вести  
11:30, 17:30 "60 Минут" Ток-шоу 12+  
14:55 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым" 12+  
16:30 "Прямой эфир" 16+  
21:30 Гранд-шоу "Дуэты" 12+  
23:55 "Шоу Большой Страны" 12



Совместный выпуск пресс-службы  
Президентской библиотеки и редакции газеты «Время»

№ 13 (75)

## «ЕЩЁ НЕ ЗНАЮТ НА ЗЕМЛЕ СТРАШНЕЙ И РАДОСТНЕЙ ДОРОГИ...»



22 ноября 1941 года по льду Ладожского озера прошли первые машины с продовольствием для блокадного Ленинграда. Ледовая Дорога жизни начала действовать.

«125 блокадных грамм с огнём и кровью пополам» навсегда стали одним из символов блокады. Эта норма хлеба просуществовала чуть более месяца, оставив в сердцах ленинградцев глубокий незаживающий след. Если в начале блокады в своих дневниках, ознакомитесь с которыми можно в электронной коллекции Президентской библиотеки «Память о Великой Победе», ленинградцы писали в основном о бомбардировках и артобстрелах, то вскоре страх перед бомбёжками оказался на втором плане. Главной стала тема голода. Рефреном в дневниках повторялась фраза «очень хочется есть». Как пишет в воспоминаниях «Два последних блокадных сухаря», опубликованных в книге «Блокадная память страницы» (2018), Зиновий Ханин, «самым ужасным бичом для ленинградцев стала пришедшая в город костлявая смерть, ежедневно забирившая тысячи людей».

8 ноября 1941 года в Мюнхене Гитлер заявил: «Ленинграду придётся умереть голодной смертью...». 20 ноября в городе на Неве в пятый раз были сокращены нормы выдачи хлеба для населения – 250 граммов рабочим и 125 – служащим и иждивенцам. Последней надеждой на снабжение осаждённого города оставалась Ладога, но все отлично понимали, что рано или поздно судоходный путь придется закрыть из-за надвигающихся холодов. В октябре 1941 года начались работы по подготовке к строительству ледовой трассы через Ладожское озеро. По самому первому льду, сковавшему Ладогу в ноябре, сначала поехали упряжки лошадей с обозами, на которых в Ленинград везли мешки с мукой.

22 ноября на лёд вышла первая автомобильная колонна из 60 машин ГАЗ-АА. В тот день в Ленинград было доставлено 33 тонны продовольствия. На следующие сутки – только 19 тонн. Городу же даже при ничтожной норме 125 граммов хлеба на человека требовалось 500 тонн. «Столь незначительное количество доставленного продовольствия объяснялось хрупкостью льда», – писал Дмитрий Павлов, уполномоченный Государственного комитета обороны по обеспечению продовольствием Ленинграда и Ленинградского фронта в книге «Ленинград в блокаде» (1985), представленной в фонде Президентской библиотеки, – «двухтонные грузовики везли по два, по три мешка, и даже при такой осторожности несколько машин затонуло. Чтобы увеличить перевозки грузов и не допустить провала машин под лёд, к

грузовикам прикрепляли на буксире сани. Три-четыре мешка клали в кузов машины и два-три мешка – на сани».

В целях маскировки машины перекрасили в белые цвета, сани и лошадей покрыли светлыми полотнищами, а водители во время движения не закрывали двери, чтобы успеть покинуть погибающую, уходящую под лёд машину. Несмотря на все эти меры из четырёх тысяч автомобилей, задействованных в перевозках по льду Ладожского озера, каждая четвертая не вернулась из рейса.

«Казалось, что конец земли... / Но сквозь остывшую планету / на Ленинград машины шли: / он жив ещё. Он рядом где-то. / На Ленинград, на Ленинград! / Там на два дня осталось хлеба, / там матери под темным небом / толпой у булочной стоят, / и дрожат и молчат, и ждут... Дорогой жизни шёл к нам хлеб, / дорогой дружбы многих к многим. / Ещё не знают на земле / страшной и радостней дороги», – это строки из «Ленинградской поэмы» Ольги Берггольц. Уникальный документ – страницы из рукописного черновика поэмы – размещён на портале Президентской библиотеки.

30-километровую ледовую дорогу через Ладогу обслуживали десятки тысяч человек – водители, механики, регулировщики, связисты. По всей трассе, в деревнях, в домах и землянках были расклеены лозунги: «Водитель, помни! Каждые два рейса обеспечивают 10 тысяч ленинградских жителей! Борись за два рейса!».

Впервые подробности работы Дороги жизни были рассказаны в статье «Ледяная дорога», опубликованной в газете «Ленинградская правда» 14 мая 1942 года: «Дорогу разбили на участки, создали ремонтные бригады, в лесах и сёлах появились специальные землянки, где водители в любое время дня и ночи могли разогреть воду и масло для заправки машин. Товарищи, раскрепленные по участкам, следили за движением транспорта, оказывали помощь шофёрам, не допускали образования пробок, значительно сократили простои машин <...> Когда темнело, на озере зажигались огни. На много километров тянулся фарватер из мигающих электрических лампочек: он указывал путь машинам, позволял шофёрам увеличивать скорость. <...> Снег заносил дорогу. Круглые сутки дежурили на трассе люди в белых халатах, они жили и спали в палатках, заботливо ухаживали за каждым метром дороги, очищали её от снега. <...> Они складывали из льда стенки против снежных заносов, возводили мосты, строили объезды. <...> У них был лозунг: «По вине дороги ни минуты простоя машин!» <...> По всей трассе через каждые 200–300 метров



стояли на своих постах регулировщики. Они давали справки водителям, указывали объезды, красным флажком предупреждали об опасности».

И всё это в условиях постоянных вражеских бомбардировок и обстрелов из дальноточных орудий, налётов авиации... Спустя годы поэт, солдат, ленинградец Михаил Дудин, с творчеством которого позволяет ознакомиться фонд Президентской библиотеки, напишет такие строки: «Не забыть мне зарниц Шлиссельбурга, / Батарей немецкой налет. / Зимней ночи косматая бурка / Опустилась на ладожский лёд. / Но расстреляно равное небо / Польный от бомбёжки дымят. / Пополнения снарядов и хлеба / Дождается твой Ленинград / И машины идут сквозь торосы / И, по диффузии в воде, тормозят, / Оплетённые цепью колёса / По торосам на ощупь скользят. / Ты стоишь у развилки дороги, / Указуя им путь фонарём, / И не сдвинуть примерзшие ноги, / Не согреться домашним огнём. / Где-то рядом снаряды ложатся / И на лёд выступает вода. / Маша, Машенька! Надо держаться / В этом крошеве мертвого льда».

22 декабря 1941 года в Ленинград через Ладогу было доставлено 700 тонн продовольствия, на другой день – на 100 тонн больше, то есть завоз, пусть ненамного, но стал превышать дневной расход. И хотя даже малейшая заманка в доставке могла привести к катастрофе, 24 декабря на заседании Военного совета фронта А.А. Жданов вносит предложение увеличить нормы выдачи хлеба.

Рукописный «Фрагмент дневника Валентины Александровны Меллер» (1941–1942), работавшей на одном из военных заводов, содержит немало воспоминаний о том страшном времени: страх, бомбёжки, голод... И вот первая обнадеживающая запись от 25 декабря 1941 года: «Сегодня самый радостный день за период войны. С утра все люди поздравляют друг друга, и всё потому, что с сегодняшнего дня прибавили норму хлеба на рабочую карточку по 100 гр., а на все остальные даются иждивенческие 75 гр. Сегодня свою норму я не съела, конечно, съестъ я её могла, но вполне терпимо смотрю на завёрнутый пакет, который меня всё же соблазняет, но я думаю, что доживу вполне до завтрашнего обеда».

Всего за самую страшную блокадную зиму 1941–1942 годов благодаря Дороге жизни в Ленинград была доставлена 361 тысяча тонн грузов, в том числе 262 тысячи тонн продовольствия.

22 января 1942 года Государственный комитет обороны принимает постановление об эвакуации из Ленинграда 500 тысяч человек. Фактически к этому моменту людей уже вывозили из блокадного города, в первую очередь – детей и женщин. Везли до станции Борисова Грива по железной дороге, затем машинами через озеро в Кобону, Жихарево, Волховстрой и другие места, где пересаживали в поезда для отправки в города и сёла страны. Всего по ледовой дороге зимой 1941–1942 года было эвакуировано 550 тысяч человек.

Ирине Борисовне Харитоновой в 1942 году было 13 лет. Вот её воспоминания об эвакуации из блокадного Ленинграда: «Дорога была тёмной и вокруг была темнота. Только иногда небо



прорезывали лучи прожекторов, да девушки-регулировщицы светили фонариками из-под плащ-палаток, указывая нам путь. Когда мы отъехали уже довольно далеко от берега, автобус остановили. Раздался голос, я уловила отдельные слова: «Вода... машина... под лёд. Объезд». Оказалось, что впереди идущая машина со всеми людьми провалилась под лёд, и нас направили в объезд. Сколько времени мы ехали, я не знаю, но мне показалось, что это была дорога длиной в целую жизнь».

В первую блокадную зиму ледовая Дорога жизни действовала вплоть до 24 апреля 1942 года. Очевидцы вспоминали, что грузовики ехали по таявшему льду по кузов в воде. За три недели апреля на восточный берег Ладоги было доставлено около 163 400 человек – для многих это был единственный шанс на спасение.

Многие, наверное, знают историю про то, как в канун нового 1942 года для маленьких ленинградцев с Большой земли под обстрелом были доставлены мандарины. Машина, которая везла фрукты, получила около пятидесяти пробоин, пострадал и водитель Максим Твердохлеб. «Разговор с водителем М. Твердохлебом» – так называется стихотворение Михаила Дудина – поэта, который не понаслышке знал, что значила Дорога жизни для блокадного Ленинграда: «Надо снова петлять под обстрелом, / По торосам, вслепую, без фар / Между трещин отыскивать цель / Лёд на ощупь, / Минута удар. / От Ваганова автоколонну / Через лёд провести наугад: / Ленинградцев голодных – / В Кобону, / А снаряды и хлеб – / В Ленинград. / ...Еще время тревог не минуло / Над твоей и моею судьбой. / Снова Ладогу льдом затянуло / И за жизнь продолжается бой».

Дорога жизни продолжила действовать и зимой 1942–1943 годов. Общее количество грузов, перевезённых в Ленинград по Дороге жизни за весь период составило свыше 1 млн. 615 тыс. тонн. Эвакуировано из блокадного города было около 1 млн. 376 тыс. человек.



## ХОЛОДНЫЙ КОМПРЕСС: СПАСЕНИЕ И ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ

Холодный компресс – это простое и эффективное средство для облегчения боли, снятия воспаления и отеков. Давайте разберемся, как правильно применять холодный компресс и извлечь из него максимум пользы.

### Что такое и для чего он нужен

Холодный компресс – это процедура, при которой на пораженный участок тела прикладывается ткань (чаще всего марля, вата, полотенце), смоченная холодной водой или раствором, с температурой от +5 до +15°C. Основные цели применения холодного компресса:

- Снятие боли
- Уменьшение отеков
- Снижение воспалительных процессов

Показаниями к использованию холодного компресса являются травмы, растяжения, ушибы, вывихи, ожоги, лихорадочные состояния. Противопоказанием может быть индивидуальная непереносимость холода, заболевания периферических сосудов.

### Подготовка

Для эффективного действия холодного компресса важно правильно его подготовить: вода для компресса должна иметь температуру от +5 до +15°C. Слишком холодная вода может привести к обморожению. Выбирается материал (чаще всего марля, вата, ткань) необходимого размера, чтобы полностью закрыть пораженный участок. Соблюдаются правила гигиены – используются чистые материалы. Материал смачивается водой нужной температуры, слегка отжимается. Накладывается на пораженный участок кожи. Важно следить, чтобы компресс не пересыхал и оставался холодным всю процедуру. Основные ошибки – использование слишком холодной воды и нерегулярная смена компресса.

### Правила и техника наложения

При наложении холодного компресса необходимо придерживаться следующих правил:

- Компресс накладывается непосредственно на пораженный участок кожи.
- Фиксируется бинтом, эластичным биндом или просто придерживается рукой.



Длительность процедуры составляет от 5 до 30 минут, в зависимости от вида травмы. Повторять процедуру можно 3-4 раза в день с перерывами в 1-2 часа. При наложении на суставы важно, чтобы компресс не ограничивал их подвижность. Возможно появление ощущения холода, покалывания, легкого жжения.

### Эффективность и польза

Применение холодных компрессов при травмах и воспалениях эффективно по нескольким причинам:

1. Холод сужает кровеносные сосуды, замедляя кровоток и не давая крови скапливаться в поврежденном участке.
2. Замедление кровообращения и лимфотока уменьшает воспаление и отеки.
3. Пониженная температура участка кожи оказывает обезболивающий эффект.
4. Холодный компресс помогает нормализовать повышенную температуру тела.

По данным исследований, применение локального охлаждения в течение первых 72 часов после травмы позволяет в 1,5-2 раза сократить сроки восстановления.

Таким образом, холодный компресс является простым и действенным средством для облегчения симптомов травм и ускорения восстановления.

### Ошибки при применении

Чтобы избежать осложнений и побочных эффектов, важно правильно применять холодные компрессы. Рассмотрим основные ошибки:

1. Использование льда или слишком холодной воды – высокий риск обморожения кожи.
2. Применение при противопоказаниях – заболеваниях периферических сосудов, аллергии на холод.
3. Плохая фиксация компресса, в результате

чего он быстро нагревается и теряет эффект. Слишком длительное использование холода, что может привести к переохлаждению. Применение холода как единственного метода лечения, без сочетания с другими процедурами.

### Дополнительные рекомендации

Для усиления эффекта холодного компресса рекомендуется:

- Сочетать с приемом нестероидных противовоспалительных препаратов.
- Чередовать с теплым компрессом.
- Применять в вечернее время перед сном.
- Подбирать оптимальную для каждого пациента длительность.
- Использовать профилактически после интенсивных тренировок.
- Покупать готовые гелевые компрессы специально для охлаждения.

Холодный компресс не заменит полноценного лечения, но поможет эффективно купировать симптомы на начальном этапе. Главное – использовать его правильно и сочетать с другими методами.

### Преимущества холодных компрессов перед другими методами охлаждения

Помимо обычных холодных компрессов, для локального охлаждения проблемных зон часто используют также лед, холодную воду, кубики льда, спреи и гели. Давайте рассмотрим, в чем преимущества именно тканевых холодных компрессов:

- Более щадящее воздействие, чем у льда, меньший риск обморожения.
  - Обеспечивает равномерное охлаждение всей поверхности, в отличие от кубиков льда.
  - Лучше удерживает холод, чем просто холодная вода.
  - Не вызывает аллергических реакций, как гели и спреи.
  - Более экономичный способ, чем одноразовые гелевые пакеты.
- Поэтому, несмотря на кажущуюся архаичность, обычные холодные компрессы до сих пор остаются одним из самых безопасных и эффективных способов локального охлаждения.

## Кому рекомендуется использовать компрессионные гольфы на молнии

Компрессионные гольфы представляют собой специальное белье для ног, которое оказывает плотное облегающее давление по всей длине. Такие гольфы изготавливаются из высокоэластичных материалов с использованием технологии градуированной компрессии. Это означает, что давление распределяется неравномерно – максимальное у лодыжек и постепенно уменьшается к верхней части голени. По степени компрессионного давления гольфы делятся на 4 класса.

Чем выше класс, тем сильнее выражен эффект. Для лечебных целей чаще используют гольфы 2-го и 3-го класса компрессии. Гольфы 4-го класса применяются в основном в спорте. Конструкция гольф включает в себя застежку-молнию вдоль ноги, что позволяет легко их надевать и снимать. Цвет таких гольф, как правило, бежевый или черный. В последнее время появляются модели и в других цветах.

### Преимущества

Компрессионные гольфы на молнии обладают целым рядом полезных свойств:

- Улучшают кровообращение и лимфоток в ногах.
- Снимают отеки и тяжесть.
- Уменьшают усталость мышц при физических нагрузках.
- Стабилизируют суставы голеностопа, колен и тазобедренных.
- Являются профилактикой и вспомогательным средством при варикозном расширении вен.
- Снижают риск образования тромбов при длительных перелетах.



Поддерживают вены и сосуды ног во время беременности. Также компрессионные гольфы помогают при травмах и после операций на нижних конечностях, ускоряя восстановление. Они уместны при лечении лимфедемы и целлюлита.

### Кому подойдут

Компрессионные гольфы на молнии – универсальный элемент гардероба, полезный многим категориям людей:

- Людям с варикозным расширением вен такие гольфы показаны для ежедневного ношения. Они уменьшают проявления болезни, предотвращают дальнейшее расширение вен.
- Спортсменам и физически активным людям гольфы нужны для профилактики травм, усталости и

последующего восстановления мышц. Они повышают выносливость ног при занятиях спортом.

Беременным женщинам компрессионные гольфы рекомендуется носить для профилактики варикоза, отеков, тяжести в ногах во время вынашивания ребенка. Пассажирам дальних перелетов гольфы нужны для профилактики образования тромбов из-за длительного сидения в неподвижности. Людям с избыточным весом компрессия поможет улучшить работу лимфатической системы и венозное кровообращение. Также гольфы подойдут работникам, которые много времени проводят на ногах, например, продавцам, официантам, медикам.

### Как правильно использовать

Чтобы гольфы служили долго и приносили максимум пользы, придерживайтесь следующих правил: носите гольфы не более 8-10 часов в сутки, делая перерывы. Стирайте вручную или в специальном режиме стиральной машины. Не отжимайте и не сушите гольфы в centrifuge или сушилке. Храните гольфы свернутыми или повешенными, не складывая. Регулярно осматривайте гольфы на предмет потертостей и дефектов. Меняйте гольфы на новые каждые 6 месяцев регулярного использования. Соблюдая эти несложные правила, вы значительно продлите срок службы компрессионных гольфов на молнии и сможете в полной мере ощутить их благотворное влияние на ноги.

## ЗВОНОК В РЕДАКЦИЮ



## Артериальное давление после еды

Повышается давление после еды. Что можно предпринять?

Д. Федотов

Артериальное давление может измениться после еды в результате пищеварения и других метаболических процессов, сопровождающих его. Данный параметр показывает силу воздействия крови на стенки артерий, обычно измеряется в мм рт. ст. Давление бывает систолическим и диастолическим. В норме показатели составляют приблизительно 120/80 мм рт. ст. Однако, как показывают многочисленные исследования, количество людей, страдающих повышенным АД, неуклонно растет. Такая печальная статистика заставляет задумываться о своем здоровье и стараться контролировать его показатели регулярно. На давление влияют многие аспекты вашего рациона, включая тип и количество пищи, которую вы потребляете. Продукты с высоким содержанием натрия, то есть соли, могут привести к временному повышению давления. С другой стороны, диета, богатая фруктами, овощами и продуктами, содержащими калий, может немного снизить этот показатель. Кроме того, после еды организм выделяет различные гормоны. Например, инсулин и глюкагон для контроля показателей сахара в крови. Эти гормоны оказывают косвенное влияние на давление, инсулин вызывает расслабление сосудов, что может привести к небольшому его падению. Постпрандиальная гипотония, т. е. внезапное падение артериального давления после еды, возникает преимущественно у пожилых людей. Это

происходит потому, что после непосредственного приема пищи организм направляет больше крови в ЖКТ, чтобы помочь усвоению питательных веществ. Это как раз и приводит к временному падению артериального давления, что также может проявляться в виде головокружения.

### Что делать?

По словам специалистов, существуют некоторые меры профилактики, с помощью которых можно существенно уменьшить вероятность возникновения данной проблемы. Как предотвратить колебания АД после еды?

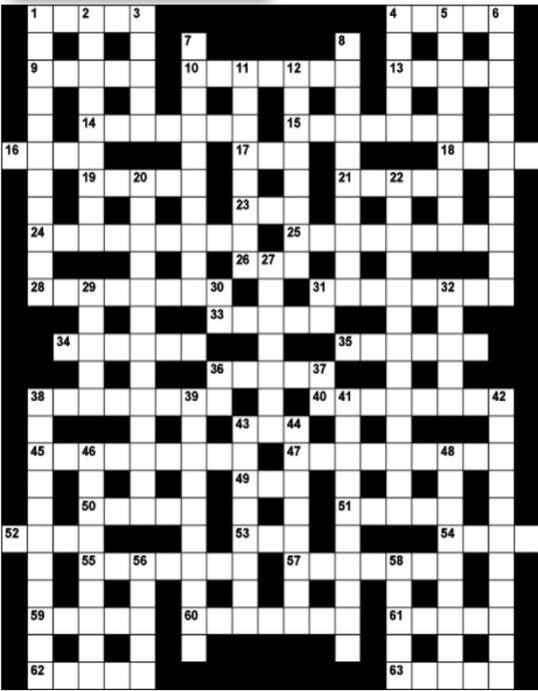
- Ешьте часто, но небольшими порциями.
- Ешьте медленно, чтобы не перегрузить организм глюкозой, что может повысить давление.
- Обратите внимание на гидратацию, поскольку обезвоживание также может вызвать колебания давления. Рекомендуется выпивать 8 стаканов жидкости в сутки.
- Следите за потреблением натрия и жиров, особенно это касается людей с повышенным по другим причинам давлением.
- Стремитесь к сбалансированной диете, которая поддерживает здоровье сердечной системы.

**Благоприятные дни декабря**  
Наивысшая гармония души и тела - 2, 8, 13, 20, 28, 30  
Удачное время для активного отдыха - 1, 3, 12, 13, 18, 23, 25  
Легче отказаться от вредных привычек - 4, 7, 9, 17, 21, 27

Внимание! По поводу рекомендаций рубрики обязательно посоветуйтесь с лечащим врачом!



**КРОССВОРД № 38**



**По горизонтали:** 1. Буря на море. 4. Артист балета и балетмейстер Мариинского театра в 1898-1909 гг. 9. Заросль карликовой березы. 10. Совокупность форм материи, противоположных вещественному миру вселенной. 13. Металлические щипцы. 14. Пешеходная дорожка вдоль домов. 15. Минерал. 16. Способ соединения бревен по углам, при котором их концы выходят за пределы стены сруба. 17. В мифологии древних римлян — бог подземного царства. 18. Мужское имя. 19. В древнеиндийской мифологии символ божественной производящей силы. 21. Скороспелое кормовое растение семейства бобовых. 23. Птица певчая семейства вьюрковых. 24. Проходная форма севанской форели. 25. Поглощающее вещество. 26. Английский драматург 16 в. («Испанская трагедия»). 28. Озеро в Кампучии. 31. Американские верховые лошади, происходящие от испанских соловых. 33. Японский физик, Нобелевский лауреат. 34. Край леса. 35. Пошивочная мастерская. 36. В греческой мифологии сын царя Пелия, участник калидонской охоты и похода аргонавтов. 38. «Содержимое» глаз при томном взгляде. 40. Рабочий, занимающийся укладыванием чего-то. 43. Денежная единица Литвы. 45. Роман Г. Уэллса «Человек...». 47. Отечественный космонавт. 49. Испанское, португальское парусное судно. 50. Описание жизни лиц, канонизированных церковью. 51. Древнегреческий сосуд для туалетного масла. 52. Французский живописец-пейзажист. 53. ... — рок. 54. Сплав для магнита. 55. Государство в Океании. 57. Русский купец, дошедший до Персии и Индии. 59. Начало реки. 60. Маршал бронетанковых войск, командовал 1-й танковой армией на Курской битве (1900-76). 61. Австралийский художник. Представитель «новой фигурации». 62. Военная разведка и контрразведка Германии в 1919-1944 гг. 63. Инструмент для резания.

**По вертикали:** 1. Минерал. 2. Ученый, изучающий птиц. 3. Территория в Восточной Азии. 4. Город в Японии, центр шелковой промышленности. 5. Вид позорящего наказания. 6. Безудержное буйство. 7. Старинная система записи инструментальной музыки. 8. Анатомический термин. 11. Летательный аппарат или специальное устройство. 12. Бал, гулянье, участники которого скрывают свои лица. 20. Минерал. 22. И Федоров, и Скорина, и Гутенберг. 27. Город в Японии на о. Хонсю. 29. То же, что мелодия. 30. В живописи: изображение обнаженного тела. 31. В танце: отдельное движение, танцевальный шаг. 32. Ленин. 36. Название нескольких рек в Западной Европе. 37. Марка, тип российских самолетов. 38. Драка, обеспечивающая работой хирургов и гробовщиков. 39. Птица семейства ржанок. 41. Персонаж повести «А зори здесь тихие...». 42. Ископаемый человек эпохи позднего палеолита. 43. Минерал. 44. Водяное или болотное растение. 46. Персонаж драмы А. Н. Островского «Бесприданница». 48. Анализ карт распределения облачного покрова. 56. В мусульманской мифологии ангел, допрашивающий мертвых. 58. Многофункциональный автомобильный прицеп.

**СКАНВОРД № 37**

|                                      |                           |                          |                             |                                |                                      |                    |                            |                              |
|--------------------------------------|---------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|--------------------|----------------------------|------------------------------|
| Ближайшая родственница               | На ней стоит Париж        | Вулкан на о. Сицилия     | Город на юге Португалии     | Геометрическая фигура          | Вид пшеницы                          | Побег для прививки | Забойный инструмент шамана | Государство в Азии           |
| Ленивая родственница пчелы           | Карманная или со взломом  | Туда ведут все дороги    | «Мякиш под коркой»          | Удав                           | Водоём, которому на месте не сидится | Шутовская шапка    |                            |                              |
| Защитница чести мушкетёра            | Труженик эшафота          | Плодородная почва        | Попугай с красивой окраской |                                |                                      |                    |                            |                              |
| Полный порядок в бухгалтерском учёте | Безгорбый верблюд Америки |                          |                             |                                |                                      |                    |                            |                              |
| Отходы от картошки                   | Предатель, изменник       | Ступеньки на борту       | Кто у семи нянек без глаза? | Единица счёта в спорте         | «Сосед» Ганга                        | Торговая палатка   | Город в Южной Америке      |                              |
| Порт на Средиземном море             | Движение на колёсах       | Скряга, скупец           | Город на юге Перу           | Водяной орех                   |                                      |                    |                            | Химический термин            |
| Одновременный выстрел орудий         |                           |                          |                             | Река в Польше                  |                                      |                    |                            |                              |
| Плотина                              | Душистая добавка к чаю    | Его обманул хитрец Сизиф |                             |                                |                                      |                    |                            |                              |
| Напротив анода                       | Халцедон, самоцвет        | Опасное место в реке     |                             |                                |                                      |                    |                            |                              |
| Громкий шум                          |                           |                          | Зверь из мешка обманутого   | Часть фото-плёнки              | Нить поперёк основы                  | Хищник             | Отсутствие вражды          | Тюркский и монгольский титул |
| Каждая звезда на американском флаге  | В семье не без него       |                          | Гоночный тип автомобиля     | Часть плуга, подрезающая землю |                                      |                    |                            |                              |
|                                      |                           |                          | Каскадёрская проделка       | Мясо северных народов          |                                      |                    |                            |                              |
|                                      |                           |                          |                             |                                |                                      |                    |                            | Крупная ящерица              |



## ЛЮБИМЫЕ АФОРИЗМЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Жизнь — это драма, из которой выкинули скучные отрывки.  
**Альфред Хичкок**

Когда в горах нет тигра, тогда царем зверей становится обезьяна.  
**Мао Цзэдун**

Самой большой любезностью, когда-либо оказанной мне, был момент, когда кто-то спросил меня, что я думаю, и после этого внимательно выслушал мой ответ.  
**Генри Торо**

Всякое общение, которое не возвышает, тянет вниз, и наоборот.  
**Фридрих Ницше**

Мы знаем, что с заряженными ружьями надо обращаться осторожно. А не хотим знать того, что так же надо обращаться и со словом. Слово может и убить, и сделать зло хуже смерти.  
**Лев Толстой**

Вы критиковали себя годами, и это не сработало. Попробуйте поддерживать себя и посмотрите, что из этого выйдет.  
**Луиза Хей**

Я слишком хорошо знаю свои недостатки, чтобы требовать взаимной любви.  
**Чарльз Буковски**

Извлекайте уроки из прошлого, но не оставайтесь в его власти.  
**Мел Роббинс**

### ИНТЕЛЛЕКТ-КЛУБ

ТЕМА: «Болгария»

1. Болгария была основана в...

а). 371 г.,  
б). 681 г.,  
в). 1202 г.

2. Национальным музыкальным инструментом Болгарии считается...

а). волынка,  
б). гитара,  
в). флейта.

3. Известный прорицатель, родившийся в Болгарии

а). Нострадамус,  
б). Ванга,  
в). Вольф Мессинг.

### ОТВЕТЫ НА ЗАДАНИЯ

8 НОЯБРЯ

**Кроссворд № 37**  
**По горизонтали:** 1. Рив. 4. Мая. 7. Есэ. 9. Илурат. 11. Литров. 12. Нал. 13. Хяменлинна. 15. Кутнагорит. 17. Рана. 18. Статиграфия. 20. Истр. 21. Табион. 22. Ресифи. 24. Инанга. 26. Таможня. 29. Причал. 30. Этимон. 32. Санитар. 34. Диаскоп. 35. «Ювентус». 36. Акмеизм. 37. Лиелая. 39. Осирис. 41. Кампала. 43. Сальдо. 44. Маньяк. 46. Нортроп. 50. Рурк. 51. Геоботаника. 54. Ящер. 55. Метилоранж. 57. Барсановит. 59. Оса. 60. Заирит. 61. Нуклон. 62. Фам. 63. Ага. 64. Арт.

**По вертикали:** 1. Реохорд. 2. Вицмундир. 3. Оуэн. 4. Манаси. 5. Челкар. 6. Крөг. 7. Евфросина. 8. Экстерн. 10. Теннантит. 11. Литофания. 14. Лоссина. 16. Аляскаит. 19. Гол. 23. Елизавета. 25. Гематурия. 27. Минимум. 28. Житница. 29. Подол. 31. Насос. 32. Спа. 33. Рюм. 38. Альмагро. 40. Синерама. 41. Консонант. 42. Амплитрон. 43. Спиритизм. 45. Клещевина. 47. Тот. 48. Эрманф. 49. Протест. 52. Обжора. 53. Агбара. 56. Луис. 58. «Нелл».

**Сканворд № 35**  
**По горизонтали:** Вечер. Пятак. Мода. Вадуц. Амур. Змей. Коллектив. Каяк. Агат. Ондатра. Звено. Тиски. Оркестр. Стакан. Каин. Альт. Толпа. Волк. Отжим. Аналог. Капа. Веко. Люция. Подвиг. Трап. Линь. Таро. Варта. Раут. Стих. Мамка. Аист. Пак. Дека. Рана.

**По вертикали:** Цена. Оазис. Окапи. Сад. Долг. Стол. Понятие. Перу. Латка. Кладь. Иск. Цвет. Ика. Яхта. Алфавит. Ставень. Нега. Трап. Звонок. Лото. Нора. Китоглав. Ямайка. Енот. Опара. Том. Атас. Лжец. Рампа. Адуляр. Топи. Истукан. Кар. Каир. Амия. Атака.

**ИНТЕЛЛЕКТ-КЛУБ: 1.-Б, 2.-А, 3.-В.**

15 НОЯБРЯ

**Сканворд № 36**  
**По горизонтали:** Лапка. Шар. Адонис. Буриме. Багет. Арат. Уфолог. Скопидом. Тирада. Шприц. Универсал. Итака. Рана. Реестр. Кадр. Игра. Ланита. Историк. Лялька. Парень. Указка. Дай. Тонконог. Доска. Анализ. Падение. Утеря. Осмотр. Экстаз. Аминь. Укос. Судья. Факт. Псих. Кегли. Иена. Воротник. Нагоя. Стан. Наука.

**По вертикали:** Абакан. Асадо. Куфра. Пуро. Иран. Расписка. Крапива. Ищейка. Токио. Таити. Енот. Адрастея. Дыра. Альт. Пшено. Окно. Спас. Мшара. Лён. Искус. Арба. Плед. Крем. Дива. Ерик. Ольхон. Агути. Сауна. Дефицит. Конура. Кон. Мотор. Трио. Агат. Маета. Ласа. Груз. Леди. Гну. Синод. Кюри. Каир. Нолик. Гага. Акка. Зябь. Ика.



## КАК НАЙТИ РАБОТУ В ИНТЕРНЕТЕ И НЕ НАТКНУТЬСЯ НА МОШЕННИКОВ?



Поиск работы связан с обменом персональными данными, что подразумевает определённые риски. Эксперты hh.ru собрали рекомендации, следуя которым можно обезопасить себя на просторах интернета.

### 1. Не отправляйте персональные данные через мессенджеры

Во-первых, ни один работодатель не будет сразу же запрашивать у вас паспортные и другие персональные данные — это может произойти уже после всех собеседований и испытаний, когда компания будет готова пригласить вас на работу. Во-вторых, если вы дошли до этого этапа, не отправляйте сканы документов в мессенджере — сделайте это через электронную почту, проверив, что электронная почта получателя точно принадлежит компании, куда вы трудоустраиваетесь (на что обратить внимание, подробнее расскажем ниже). Для полной гарантии, что ваши документы не будут использованы против вашей воли, перечеркните их и напишите на них адресата и дату отправки — сделать это можно от руки или в любом графическом редакторе.

### 2. Будьте осторожны, заполняя анкеты на сторонних сервисах

Работодатели нередко используют эти сервисы для сбора информации о кандидатах или проверки профессиональных данных. Риск в том,

что создать опрос в «Яндексе» и Google может любой, поэтому работать с такими сервисами можно, только если вы уверены, что приглашение прислал официальный представитель работодателя.

### 3. Проверьте безопасное соединение https при переходе по внешней ссылке

Буква «s» на конце протокола https — это сокращение от «secure», в переводе «безопасный». https-соединение зашифровано, а это значит, что никто, кроме отправителя и получателя, не имеет доступа к передаваемой информации. Например, адрес сервиса hh.ru — <https://hh.ru>, значит, тут можно без риска регистрироваться, вступать в переписку и обмениваться информацией. Для проверки работы шифрования в любом браузере слева от адресной строки предусмотрена подсказка — об опасности сообщает восклицательный знак или фраза «Не защищено».

### 4. Всегда проверяйте присланные ссылки

Если текст присланной ссылки отличается хоть на одно значение от ссылки, указанной на странице компании в сервисе hh.ru, либо изменён домен — это уже другой сайт. Такой сайт может быть клоном официального портала компании, ещё хуже, если он заражён вирусом. Поэтому, прежде чем переходить по такой ссылке, лучше уточнить у человека, который прислал ссылку, возможно, он просто ошибся.

Примеры:

- <https://dreamjob.ru> — подлинный сайт
- <https://dreamj0b.ru> — изменённый сайт (вместо «o» стоит ноль)
- <https://dreamjob.su> — изменённый сайт (домен ru заменили на su)
- <https://DREAMJOB.RU> — подлинный сайт (регистр роли не играет)

### 5. Не используйте одинаковые пароли для входа в личный кабинет для сторонних сайтов

Азбучная истина, но очень многие попали в беду из-за несоблюдения этого правила! Если по ошибке перейти на изменённый сайт и это окажется клон сайта работодателя, разные пароли при регистрации — это гарантия безопасности. Даже подлинный сайт может быть заражён вирусом, о котором владелец ресурса не знает, логин и пароль в этом случае также могут попасть не в те руки. На разных сайтах важно создавать разные логины и пароли.

### 6. Не суетитесь и не торопитесь

Когда в интернете действуют злоумышленники, они стремятся не дать своей жертве опомниться, поэтому их просьбы через мессенджер или присланные на персональную почту всегда «очень срочные». Такие просьбы также должны настоять.

Информ-«Время»



Вакансии от портала **www.hh.ru**

Чтобы откликнуться на вакансию и получить контактную информацию с телефоном, необходимо в поисковой строке браузера набрать [www.hh.ru/vacancy/xxxxxx](http://www.hh.ru/vacancy/xxxxxx), где xxxxxx — номер вакансии.

Обращаем внимание: для отклика на вакансию необходимо разместить свое резюме на сайте [www.hh.ru](http://www.hh.ru)

#### Кингисепп

Номер вакансии 89322975  
Дата Маркетинг

Мерчендайзер  
от 3 000 до 24 163 руб.

Требуемый опыт работы: не требуется  
Частичная занятость, полный день  
Возможно временное оформление: договор услуг, подряда, ГПХ, самозанятые, ИП  
Возможна подработка: сменами по 4-6 часов

Скорее откликайся на вакансию, если ты готов:

- Посещать магазины согласно маршруту;
- Своевременно выходить на работу;
- Обеспечить качественную выкладку продукции;
- Взаимодействовать с сотрудниками магазинов;
- Предоставлять отчеты о проделанной работе.

Что мы можем гарантировать:

- Индивидуальный график работы;
- Бесплатное обучение;
- Оплата труда без задержек;
- Регулярные мотивационные программы;
- Возможность профессионального развития и карьерного роста;

Было бы здорово, если Вы:

- Имеете опыт работы мерчендайзером или продавцом, либо готовы обучаться;
- Имеете на руках медицинскую книжку (для продовольственных товаров), либо готовы оперативно оформить;
- Владелец мобильного устройства на операционной системе Android.

Адрес  
Кингисепп, Октябрьская улица, 4А

Номер вакансии 88394719  
АО Усть-Луга Ойл

Специалист службы технической поддержки

Требуемый опыт работы: 3–6 лет  
Полная занятость, полный день

#### Обязанности:

- Осуществление поддержки, обучения и консультирования сотрудников компании по вопросам, касающимся компьютеров и программного обеспечения;
- Прием и фиксация в HelpDesk системе заявок от пользователей, контроль прогресса заявок;
- Выполнение работ по установке и настройке программ и программных средств (анализ логов, настройки политик AD, установка и настройка ПО);
- Установка и настройка новых рабочих мест (Windows, Linux), настройка мобильных телефонов сотрудников;
- Развитие систем мониторинга сервиса;
- Взаимодействие с разработчиками ПО для оптимизации процессов технической поддержки;
- Помощь в тестировании программных продуктов;
- Технологии, с которыми предстоит работать: Windows, Linux, AD, TCP/IP, DNS, DHCP, VPN.

#### Требования:

- Понимание принципов устройства и работы, а также навыки и опыт администрирования операционных систем Windows 7/10;
- Опыт диагностики и определения неполадок в приложениях на платформе Windows;
- Диагностика сетевых подключений и сетевого трафика, базовые умения работы с утилитами диагностики;
- Умение выстраивать конструктивное взаимодействие с пользователями, вежливость, внимательность, терпение. Умение ясно излагать свои мысли устно и письменно.
- Умение самостоятельно находить подход к решению сложных задач;
- Пунктуальность, ответственность, грамотная и уверенная письменная и устная речь.

#### Условия:

- оформление в соответствии с ТК РФ;
- пятидневная рабочая неделя с выходными суббота и воскресенье;
- место работы Вистинское сельское поселение, Кингисеппского рн, Морской торговый порт Усть-Луга, комплекс наливных грузов;
- ежемесячная премия после срока испытания (3 месяца);
- расширенный социальный пакет (меди-

цинское страхование, компенсация фитнеса, компенсация затрат на отдых и оздоровление работников и детей, материальная помощь, частичная компенсация питания);

- доставка транспортом организации из Кингисеппа к месту работы и обратно.

#### Номер вакансии 88577989

ООО Логистическая индустриальная компания

Логист по выпуску  
от 60 000 руб.

Требуемый опыт работы: 1–3 года  
Полная занятость, сменный график

Мы ищем активного и хваткого человека на должность Мастера по выпуску техники. Вам у нас понравится, если Вы легко ориентируетесь в новых ситуациях, готовы к действию и обладаете позитивным настроем!

#### Обязанности

- Распределение маршрутов
- Участие в подборе персонала и собеседований, организация стажировки новых водителей
- Организация работы логистики на участке, координация работы водителей
- Формирование отчетов о работе техники

#### Требования

- Уверенный пользователь ПК
- Грамотная речь
- Работа в Excel или желание обучиться
- Опыт работы в должности бригадира или начальника участка будет вашим преимуществом

#### Условия

- Рабочий график 3/3, 4/4
- Служебный автомобиль предоставляется
- Корпоративная мобильная связь
- Рабочее место с персональным компьютером
- Обучение и повышение квалификации за счет работодателя
- Корпоративные мероприятия, бонусы на праздники сотрудникам и детям сотрудников
- Присоединяйтесь к нашей команде и работайте с удовольствием!

#### Адрес

Кингисепп, Театральная улица, 1

#### Номер вакансии 88900870

Пятёрочка  
Администратор магазина  
от 39 000 до 58 000 руб.

Требуемый опыт работы: 1–3 года  
Полная занятость, полный день

#### ЧЕМ НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ:

- Организация работы магазина и сотрудников
- Выполнение плана по товарообороту, минимизация потерь
- Взаимодействие с проверяющими органами
- Ведение отчетности и анализ плановых показателей магазина
- Контроль заказов, приемки, списания и сроков годности товаров, планирование запасов и ротация
- Инвентаризации

#### ОТ НАС:

- Оформление по ТК РФ
- Фиксированный оклад + надбавка за товарооборот + ежемесячная премия. Средний доход 39000 – 58000 руб. в месяц до вычета налогов
- График работы 2/2
- Финансовая поддержка в сложных жизненных ситуациях
- Доплата к длительному больничному
- Медицинская книжка за счет компании
- Скидки в магазинах сети, скидки от партнеров
- Оборудованная комната отдыха с бесплатным кофе и чаем
- Медицинская страховка, включая поддержку узких специалистов
- Подарки и компенсация отдыха для детей сотрудников

#### ОТ ВАС:

- Образование не ниже среднего профессионального
- Управленческий опыт работы от 0,5 года (желательно)
- Опыт работы в ритейле от 0,5 года (желательно)
- Пользователь ПК

Более 25 000 вакансий по Санкт-Петербургу и Ленинградской области вы найдете на [www.hh.ru](http://www.hh.ru)



# ОГОРОД НА ОКНЕ: ЧТО НУЖНО ДЛЯ ВЫРАЩИВАНИЯ ОВОЩЕЙ И ЗЕЛЕНИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ



Садовый сезон закончен, и да здравствует новый сезон! Настало самое подходящее время для организации огорода на подоконнике. Когда-то в домашних условиях мы выращивали только рассаду, и начинался весь процесс не раньше февраля. Но теперь появилось столько разных средств и устройств, которые сделали создание мини-версии огорода на окне доступным буквально каждому! Однако стоит ли игра свеч? Какую пользу мы можем получить от домашней «плантации»?

Судите сами: всю зиму у нас будут свежие овощи и зелень к столу. Конечно, о сверхурожае речь не идет, ведь дома мы не можем выделить растениям вольные посадочные площади. Из собранных овощей не сделать соления и маринады. Но это и не нужно: всеми заготовками нас уже обеспечили дачный урожай и волшебные хозяйские ручки. А вот

свежие витамины зимой на вес золота. Тем более — безопасные, ведь огород мы растим без химии и агрессивных добавок. Вы точно будете знать, что попадает к вам в тарелку.

Ко всему прочему овощные культуры оздоравливают домашний микроклимат и делают это эффективнее комнатных растений благодаря своим биологическим особенностям. В конце концов, это увлекательное занятие очень затягивает.

### Был неудачный опыт? Все поправимо!

Многих пугают возможные трудности. Но давайте разберемся: может быть, это и не препятствия вовсе?

Кто-то уже пробовал выращивать овощи дома, но у них ничего не получилось. Чаще всего это случается из-за того, что сажают со-

вершенно не предназначенные для этого сорта и гибриды. Ведь даже не каждый салат подходит для выращивания в закрытом помещении. В теплице — да, но не в условиях квартиры.

Имеют значение и неудачные подкормки. То, что отлично работает в открытом грунте, не подойдет для домашнего огорода. Например, не стоит использовать разведенный навоз и птичий помет, а также компост. Здесь совершенно другая экосистема и биологические процессы.

### Как найти место для домашнего огорода

Кто-то ошибочно полагает, что для такого огорода нужна как минимум отдельная комната (такое лишнее помещение найдется только в большом коттедже). На самом деле площадь продуктивной домашней «плантации», где все рационально устроено, не превышает 2 м<sup>2</sup>. «Грядки» могут располагаться не только на подоконниках. Можно устроить их на стеллажах, приставном столе или соорудить на окне пару дополнительных полок (если позволяет высота проема с учетом параметров взрослых растений) — конечно же, с подсветкой для каждого яруса.

### Как организовать досвечивание растений

Все отлично понимают, что в период с осени до весны заниматься растениеводством без досвечивания ну никак не получится. Но сколько и каких устройств понадобится? Чтобы ответить на этот вопрос, сначала нужно подсчитать, сколько света необходимо культурам, которые вы посадите. Возможно, будет достаточно 1-3 приборов. Если в посевных планах только зелень и листовые салаты, то хватит и одной лампы. Микрозелень вообще прекрасно растет и без фитосвета.

### Какие горшки и емкости нужны для огорода на окне

Для домашнего огорода вам понадобятся емкости разного объема. При этом надо понимать, что для овощных культур нужно подготавливать большие горшки, 5 л и 10 л, в зависимости от параметров сорта. Для зелени будет достаточно трехлитрового горшка либо стандартного балконного ящика. Начинается

все точно так же, как с обычной рассадой: семена сеют в общие плоские или отдельные небольшие стаканчики. По мере роста овощным растениям потребуется 2-3 перевалки в горшки побольше.

Почему же нельзя посеять сразу в большие горшки? В этом случае растения будут развиваться очень медленно, а урожая придется ждать еще дольше (или его не будет совсем). Корни сначала осваивают емкость, и только потом растение приступает к активному росту. Если начать с маленьких горшков, а потом увеличивать их размеры, то все пройдет своевременно.

### Как приготовить почвосмесь

При перевалке сеянцев очень важно поместить их в питательный и воздухопроницаемый грунт. В неподходящей земле растения могут страдать от переувлажнения или недостатка влаги, будут подвержены развитию корневых заболеваний и нападкам вредителей, которые в домашних условиях размножаются очень охотно.

На дно горшка обязательно добавляем дренаж (керамзит), заполняем его готовой почвосмесью, пару раз примеряем саженец по высоте и, найдя нужное положение, прикапываем, слегка обжимая землю.

### Подкормки для урожайного огорода на окне

Даже понимая, что все вышеназванные условия выполнены, мы склонны мучиться сомнениями, связанными с развитием овощей и зелени в домашних условиях. А хватит ли им питания? Не заболеют ли? Начнут ли цвести? Не опадут ли завязи? Смогут ли плоды вызреть и набрать массу? Все это во многом зависит от нас.

В условиях недостатка света, высокой комнатной температуры и сухого воздуха (особенно в непосредственной близости от батареи отопления), ограниченного объема грунта у растений снижается иммунитет, ведь они по сути испытывают постоянный стресс. Но его можно сгладить, используя специальные стимуляторы и антистрессанты.

Главное в возделывании зимнего домашнего огорода — это помощь растениям. С нашей поддержкой они будут развиваться в оптимальных условиях. А ухаживать за ними — одно удовольствие, ведь даже устать не придется.

## Как избежать появления плесени на варенье

Открыли банку варенья — а там плесень. Наверное, хотя бы раз в жизни с этим сталкивалась каждая хозяйка. Почему так получилось, подумаем потом — в первую очередь мы задаемся вопросом, можно ли такое варенье использовать.

Так вот, ответ однозначный: нет, нельзя. Особенно если вы видите не маленькое пятнышко, а разросшийся по поверхности пушистый налет. Ну а чтобы точно устоять перед искушением сохранить и съесть испорченный продукт (жалко ведь трудов!), давайте посмотрим, чем опасна плесень на варенье (и других продуктах).

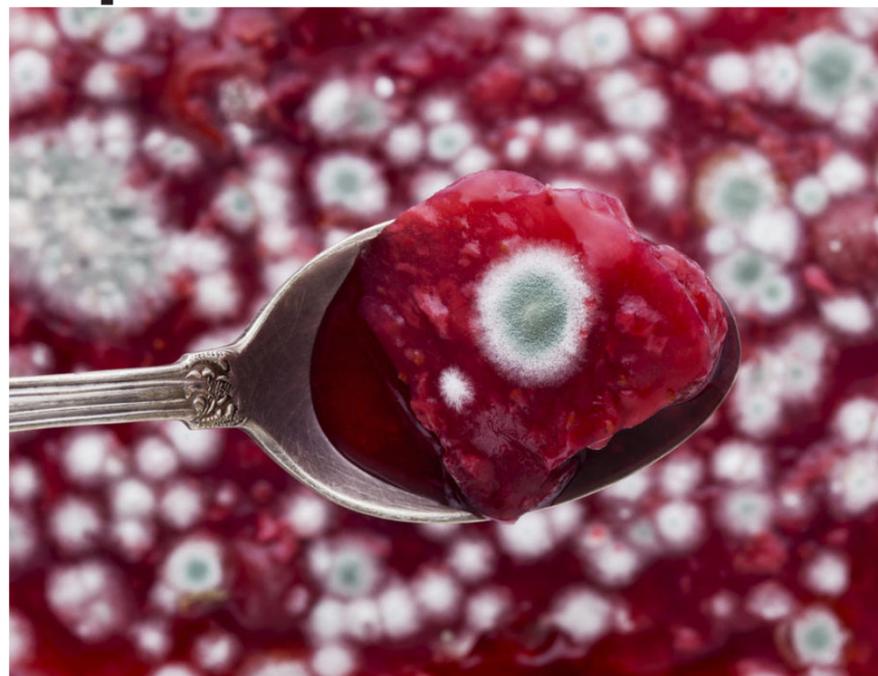
### Что такое плесень и чем она опасна

Плесневые грибы чрезвычайно многочисленны и разнообразны (количество их видов ученые называют лишь предположительно: более 1,5 млн.). Однако есть между ними и немало общего:

- все они вредоносны, хотя свойства отдельных видов люди научились обращать себе во благо (самый известный пример — *Penicillium notatum*, используемый для производства пенициллина);
- все виды плесени обладают способностью к очень быстрому размножению;
- все они образуют обширную грибницу (мицелий): то, что мы видим на поверхности (например, варенья), — обычно лишь малая часть грибного организма;
- все виды плесени вырабатывают ферменты и токсины.

Именно токсины, вырабатываемые плесневыми грибами (микотоксины), являются основным фактором риска для человека.

Разные виды плесневых грибов продуцируют различные токсины; при этом один гриб может вырабатывать сразу несколько видов токсинов, которые, в свою очередь, проникая в человеческий организм, способны:



- нарушать работу органов пищеварения, вызывая тошноту, рвоту, диарею;
- угнетать функции печени, почек;
- поражать органы дыхания, слизистые, кожный покров;
- провоцировать развитие онкологических заболеваний;

- вызывать поражение центральной нервной системы;
- нарушать развитие плода при беременности;
- вызывать различные заболевания (пенициллез, аспергиллез, афлатоксикоз, геотрихоз и другие).

В группе риска — люди со сниженным иммунитетом (в том числе — дети, пожилые люди, беременные женщины, больные с тяжелыми хроническими недугами).

В полной мере оценить степень риска и потенциальные угрозы в каждом конкретном случае по силам только специалисту после лабораторных анализов. Надо понимать также, что отдельные виды микотоксинов обладают способностью накапливаться в организме, их негативное воздействие на здоровье бывает отложенным — оно может проявиться лишь спустя годы.

Стоит ли ради баночки варенья подвергать риску свое здоровье? Вопрос, наверное, риторический.

### Что делать, чтобы плесень на варенье не появилась

Споры плесневых грибов повсюду, победить их полностью человек вряд ли когда-нибудь сумеет. Однако защитить от плесени свое жилище и продукты нам по силам.

Как избежать появления плесени на варенье:

- обязательно стерилизовать банки и крышки, одного лишь тщательного промывания недостаточно;
- хорошо мыть предназначенные для заготовки плоды и ягоды;
- следовать проверенной рецептуре (количество сахара, время и технология варки);
- хранить банки с вареньем в сухом, темном и хорошо проветриваемом помещении;
- соблюдать сроки хранения заготовок;
- хранить открытые банки с вареньем в холодильнике не дольше 3-5 дней.

**ПРОДАЮ**

**РАМЫ металлопластиковые:**  
2,67 x 1,43 м и 2,36 x 1,12 м.  
Мало б/у 2 шт. для стройки.  
Тел. 8-921-312-25-02

**РУЖЬЁ "ИЖ-58М"**  
калибр 12, б/к.  
В хорошем состоянии.  
Тел. 8-921-312-25-02

**ПРЯЛКА. БАЛАЛАЙКА.**  
Тел. 8-921-566-36-96

**ДЕТСКОЕ ПОСТЕЛЬНОЕ  
БЕЛЬЕ ЦВЕТНОЕ**  
(паплин) - 2 комплекта.  
Тел. 8-953-153-22-54.

**УСЛУГИ**

**Ремонт телевизоров, установка  
приставок на 20 каналов.**  
Вызов бесплатно, гарантия,  
Тел. 2-65-22; 8-905-274-98-76.

**Ремонт телевизоров. Гарантия.**  
Выезд на село, в Ивангород.  
Тел. 8-931-201-38-07.

**РЕМОНТ холодильников**  
Гарантия. Ежедневно с 9.00 до 21.00

Тел. 8-921-418-99-13,  
8-911-718-13-95

**ПОЕЗДКИ на л/а.**  
**БОЛЬНИЦЫ (ожидание),**  
вокзалы. Р-он., обл., СПб, РФ.  
Тел. 8-981-189-30-04.

**Двери из массива сосны**  
**Оконные блоки**

Лестницы, мебель из любого  
массива древесины.  
Тел. 4-81-46, 8-911-246-47-60

На официальном сайте администрации Пустомержского сельского поселения [mo-pustomerzskoe.rf](http://mo-pustomerzskoe.rf) в полном объеме можно ознакомиться с нормативно-правовым актом:

Постановлением № 291 от 23.11.2023 «О запрете выхода граждан на ледовое покрытие водных объектов на территории Пустомержского сельского поселения».

**ЕВРОХИМ****«ЕвроХим» приглашает  
на работу на производство**

(Кингисеппский район, промзона Фосфорит)

## ✓ На рабочие специальности:

- аппаратчиков;
- слесарей (ремонтников, КИПиА);
- электромонтёров;
- токарей;
- машиниста бульдозера;
- трактористов;
- водителя категории С+А3.

**Дополнительную информацию можно получить**

(пн-пт с 8:30 до 17:00):

8 (813 75) 95 109

8 (911) 210 31 49

8 (911) 904 36 78

otdel.podbora\_ksp@eurochem.ru

**Ремонт холодильников  
и стиральных машин на дому.**  
Выезд за город и на дачи.  
Тел. 8-905-274-48-62.

реклама

**ДРОВА**

Тел. 8-963-316-20-33

**Кингисеппский СРЦ  
для несовершеннолетних  
приглашает на работу**

**\* Врача-педиатра**

Наш адрес: г. Кингисепп,  
пр. Карла Маркса, дом 20,  
конт. тел 2-75-78, 2-79-65  
с 9 до 17.00,  
обед: 12.30- 13.30,  
ежедневно  
с понедельника по пятницу.

«ЛОГАУ «Кингисеппский ЦСО»

требуется

**СИДЕЛКА**

оформление официальное  
з.пл.23000р. т.2-75-28

**ПОЛИПЛАСТ®**

ИДЕЯ. КАЧЕСТВО. МАТЕРИЯ

**Мы развиваемся  
и открываем новые вакансии:**

- Менеджер по продажам направления сухие строительные смеси (Офис г.Санкт-Петербург)
- Финансовый менеджер
- Эколог
- Специалист ПТО
- Менеджер по закупкам
- Механик автотранспортного участка
- Тракторист
- Мастер смены
- Оператор фасовочной линии
- Лаборант химического анализа
- Аппаратчик
- Слесарь КИП и А
- Техник-лаборант
- Уборщик производственных и служебных помещений
- Разнорабочий

**Мы предлагаем следующие условия:**

- трудоустройство в соответствии с ТК РФ
  - высокую и стабильную заработную плату
  - полный социальный пакет
  - бесплатное ежедневное посещение спортивного комплекса (тренажерный зал, бассейн, ледовая арена)
- Доставка до места работы осуществляется с г. Кингисепп, г. Сланцы, г. Ивангород.

**По вопросам трудоустройства можно  
обратиться в службу  
по работе с персоналом:**

8 (81375)2-69-98. доб 435

+7 965 048 14 70 Екатерина

+79697270706 Лидия

Эл. адрес: [kadr@ppnw.ru](mailto:kadr@ppnw.ru)

а также в Центр подготовки

производственного персонала по адресу:

г. Кингисепп, ул. Воровского, д. 22 (вход с торца здания)

**СБОР ГУМАНИТАРНОЙ ПОМОЩИ  
ДЛЯ УЧАСТНИКОВ СВО**

Сбор гуманитарной помощи в муниципальном штабе #МЫВМЕСТЕ Кингисеппского района проходит для участников специальной военной операции - по адресу: город Кингисепп, улица Большая Советская д.8 (здание ратуши, вход в комитет по спорту, культуре, молодежной политике и туризму - со стороны дороги).

Часы приема: понедельник-четверг с 9:00 до 17:30,  
пятница с 9:00 до 16:30.

Помощь будет передана военнослужащим в конце декабря

**ПЕРЕЧЕНЬ ПРЕДМЕТОВ ПЕРВОЙ НЕОБХОДИМОСТИ:**

1. Скобы для бревен;
2. Гвозди 200, 150, 120, 100, 70;
3. Проволока катанка (диаметр 6-7) 100м;
4. Петли дверные универсальные;
5. Саморезы;
6. Утеплитель;
7. Пленка;
8. Степлеры строительные + скобы;
9. Лопаты штыковые;
10. Лопаты совковые;
11. Мешки большие;
12. Канистры под топливо (20 л);
13. Спальные мешки;
14. Чайники эмалированные;
15. Плитки газовые +

- баллоны;
16. Салфетки(полотенца) влажные гигиеничные;
17. Обувь специализированная (размер 40 - 45);
18. Демисезонная форма одежды (размер 48 - 56);
19. Продукты питания долгого срока годности (крупы, консервы, сыпучие сладости);
20. Труссы, носки, футболки (размеры 48 - 56);
21. Термобелье (размеры 48 - 56);
22. Фольга строительная;
23. Носки шерстяные вязаные;
24. Предметы личной гигиены (зубные щетки, паста, одноразовые станки, мыло);
25. Шапки вязаные (зеленые, черные, коричневые);
26. Шапки флисовые (зеленые, черные, коричневые);
27. Балаклавы (зеленые, черные, коричневые);
28. Перчатки демисезонные флисовые/вязаные пятипалые (зеленые, черные, коричневые, темно-синие);
29. Приборы ночного видения;
30. Плащ-палатки.

В наше время граждане должны не забывать, что #МЫВМЕСТЕ и даже небольшой вклад может помочь.

**Срок оплаты – 1 декабря**

МИФНС № 3 по Ленинградской области напоминает, что 1 декабря истекает срок оплаты физическими лицами имущественных налогов за 2022 год.

Оплатить налоги можно с помощью сервиса «Уплата налогов и пошлин», в личном кабинете налогоплательщика, личном кабинете на ЕПГУ. Достаточно ввести реквизиты банковской карты или воспользоваться сервисом одного из банков-партнёров ФНС России, в том числе по QR- или штрихкоду платежа, указанного в налоговом уведомлении. Кроме того, исполнить налоговое уведомление без комиссии можно в банке, на почте или в МФЦ, а также в кассах местных администраций.

Если гражданин, владеющий налогооблагаемой недвижимостью или транспортом, не получил налоговое уведомление за 2022 год и при этом не имеет налоговых льгот, он может обратиться за ним в любой налоговый орган, уполномоченный МФЦ или направить соответствующее заявление через личный кабинет налогоплательщика или сервис «Обратиться в ФНС России».

Если не оплатить налоги вовремя, то уже со 2 декабря 2023 года задолженность будет расти ежедневно за счет начисления пеней. В этом случае налоговый орган направит требование о ее уплате.

**АКЦИЯ! ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ - БЕСПЛАТНО ВСЬ НОЯБРЬ!****КУПОН ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ в газете "ВРЕМЯ"**

продаю  куплю  меняю  разное

\*Объявления частных лиц, содержащие рекламу услуг, предложения оптовых партий товаров - на платной основе - от 100 руб.

\*Объявления о купле-продаже автомобилей, гаражей, квартир, домов, дач, обмена, съеме и сдаче жилья - от 100 руб.

Заполненный купон принесите или пришлите по адресу: 188485, Кингисепп, ул. Театральная, 5, газета "Время".

Тел. для справок **4-24-90**  
e-mail: [time-spb@yandex.ru](mailto:time-spb@yandex.ru)

Один купон предназначен для публикации объявления об одном предмете в одной рубрике



РЕПОРТАЖ

# СНЕГ КРУЖИТСЯ, ЛЕТАЕТ — НЕ ТАЕТ

В Ленинградской области установилась настоящая зимняя погода. Ежедневные снегопады, позёмка и даже метели требуют слаженной работы коммунальщиков и дорожных служб. Наш корреспондент провёл целый день вместе с бойцами снежного фронта и узнал, насколько это непростой и ответственный труд.

## РАБОТА БЕЗ ВЫХОДНЫХ

Раннее субботнее утро во Всеволожске. Люди не спешат выходить из домов на улицу. Всю ночь шёл снег — в такую погоду приятнее сидеть дома, особенно в выходной день. Это правило не распространяется на тракториста-механика Николая Виноградова. Уже несколько часов он колесит по городу и наводит порядок после ночной метели. Впереди ещё много работы — непогода стихла, но снег продолжает идти, понемногу заметая результаты труда дорожников.

— Как работаете? Руки, наверное, замёрзли? — спрашиваю у Николая. Мы встретились на проспекте Грибоедова, тракторист разрешил бегло ознакомиться с его рабочим местом — кабиной транспортного средства.

— На самом деле здесь тепло, так что руки скорее просто устали. Нужно всё время правильно держать баранку, немножко подрывать, чтобы ехать ровно по кромке дороги, — рассказывает механик. — Я проезжаю вдоль проспекта в обе стороны. Счищаю щёткой снег. Следом идёт КДМ — комбинированная дорожная машина, она убирает остатки снежной массы и посыпаёт трассу песчано-солевой смесью, чтобы предотвратить гололёд.

И так — улица за улицей, проспект за проспектом. Работа идёт по кругу. В зону ответственности Николая входит более 10 адресов, каждую улицу нужно привести в состояние полного порядка.

— Кое-где мешают припаркованные машины. Это известная проблема. Намного проще там, где установлены знаки, запрещающие парковаться в определён-

## КАК ЛЕНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ СПРАВЛЯЕТСЯ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ СНЕГОПАДОВ



ные дни и часы. В таких местах почти всегда свободно, и мы спокойно убираем нужную сторону дороги. Однако просим людей не забывать об этой ответственности, по возможности не усложнять наши действия, — делится Николай.

На этом «перекур» тракториста закончен. Он запрыгивает в кабину и возвращается к работе. Синяя машина трогается с места, снег снова послушно летит на обочину дороги.

## СТО ПУТЕЙ И ДОРОГ

Всего во Всеволожске около сотни улиц, нуждающихся в механизированной уборке. На них работает 10 пар тракторов и КДМ. Контроль качества осуществляет Елизавета Ахматшина — специалист компании, ответственной за уборку улиц в районном центре. С утра она проводит объезд города и на своём примере оценивает готовность дорог к движению автомобилей.

— Первая настоящая метель в этом году случилась 23 ноября. Это был настоящий экзамен для всех коммунальщиков. Зато нас это быстро привело к чув-

ство. Теперь работаем круглосуточно, в две смены, — рассказывает Елизавета.

С нею мы объехали уже несколько улиц. Девушка прекрасно разбирается в специализированной технике и тонкостях сезонной работы. В качестве начальника участка она отвечает за составление плана уборки улиц, сбор заявок от местных жителей.

— Мы заранее знаем об уровне осадков, следим за обстановкой, поэтому настоящие неожиданности случаются редко. В сильные снегопады выводим всю технику, сотрудники также берут в руки лопаты и расчищают пешеходные переходы, — объясняет собеседница. Мы как раз проезжаем мимо двух мужчин в оранжевых жилетах — они убирают снег возле автобусной остановки.

— Значительная часть работы приходится на ночное и утреннее время, чтобы к началу дня в городе уже был наведён порядок. Я сама работаю с 5 часов, — говорит Елизавета Ахматшина. — Сегодня все с задачами справились. Ещё ночью сформировали отвалы — кучи снега, очень много снежной массы вывезли за город — в специальные пункты.

К полудню дороги Всеволожска действительно выглядят убранными, снежная стихия укрощена. Пешеходы оценивают работу коммунальщиков в целом позитивно.

— Я живу во Всеволожске более 30 лет. Настоящая зима ещё впереди, но пока городские службы справляются хорошо. Главные улицы чистятся своевременно. Возможно, больше внимания стоит уделять небольшим проездам и заездам во дворы, помогать нашим дворникам, — делится наставлениями жительница Всеволожска Мария Дмитриевна Шевелева.

цу и субботу в регионе было убрано 22445 км региональных дорог и обочин. Ежедневно на дежурства выходили 932 единицы техники и более 2,6 тыс. человек. В районных центрах приведены в порядок основные улицы, тротуары, подходы и подъезды ко всем социальным учреждениям, в других населённых пунктах расчищаются дворные территории.

— Особого внимания требует ситуация в Приозерском, Всеволожском и Бокситогорском районах, — прокомментировал полученные от штаба данные губернатор Ленинградской области Александр Дрозденко.

Важна дорожникам и обратная связь от населения. Как ни совершенны современные системы мониторинга, но самую актуальную информацию о проблемных территориях ответственные службы всегда получают от местных жителей. Так, обращения по поводу уборки федеральных трасс, проходящих по территории Ленинградской области и КАДа, принимаются диспетчерской службой ФКУ Упрдор «Северо-Запад» по номеру 8 (812) 405-08-60. О плохом состоянии местных улиц и дворов следует сообщать по телефону единых диспетчерских служб в районах Ленобласти. По вопросам уборки снега на региональных трассах можно обратиться на горячую линию «Ленавтодора»: 8-812-660-46-47.

## «СНЕЖНЫЙ ШТАБ»

Аналогичная работа кипит и в других районах Ленинградской области. Ситуация находится на постоянном контроле у областного правительства и муниципалитетов. По поручению губернатора Александра Дрозденко создан «Снежный штаб» — единый центр наблюдения за качеством уборки снега. Сюда стекается информация со всего региона. Сотрудники штаба отслеживают обращения в соцсетях и перенаправляют их в профильные комитеты или в местные органы власти. В официальной группе во ВКонтакте по адресу vk.com/snegshtab47 размещается важная информация по ликвидации последствий непогоды, важные телефоны, ссылки на аккаунты ответственных лиц.

По данным «Снежного штаба», только за прошлые пятни-

АЛЕКСЕЙ АСТАПЧИК  
ФОТО АВТОРА

Снежный штаб:  
<https://vk.com/snegshtab47>



Специальная техника формирует снежные отвалы, после чего снег вывозят на загородные полигоны



Елизавета Ахматшина проверяет качество уборки снега во Всеволожске



## ИНСТРУКТАЖ – РАДИ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ

Соблюдение мер пожарной безопасности в организациях, в частности, проведение противопожарных инструктажей — важная обязанность сотрудников и работодателей и ключевой аспект поддержания безопасных условий жизни и труда.

Противопожарный инструктаж проводится в целях доведения до лиц, осуществляющих трудовую или служебную деятельность в организации, обязательных требований пожарной безопасности, изучения пожарной и взрывопожарной опасности технологических процессов, производств и оборудования, имеющихся на объекте защиты систем предотвращения пожаров и противопожарной защиты, а также действий в случае возникновения пожара.

Порядок, виды, сроки обучения лиц, осуществляющих трудовую или служебную деятельность в организациях, определяются требованиями приказа МЧС России от 18.11.2021 № 806 «Об определении Порядка, видов, сроков обучения лиц, осуществляющих трудовую или служебную деятельность в организациях, по программам противопожарного инструктажа, требований к содержанию указанных программ и категорий лиц, проходящих обучение по дополнительным профессиональным программам в области пожарной безопасности».

Обучение должно содержать теоретическую и практическую части и может осуществляться как единовременно и непрерывно, так и поэтапно.

По видам и срокам проведения противопожарный инструктаж подразделяется на: вводный, первичный на рабочем месте, повторный, внеплановый и целевой.

**Вводный** противопожарный инструктаж про-

водится до начала выполнения трудовой (служебной) деятельности в организации:

- со всеми лицами, вновь принимаемыми на работу (службу), в том числе временную, в организации;
- с лицами, командированными, прикомандированными на работу (службу) в организации;
- с иными лицами, осуществляющими трудовую (служебную) деятельность в организации, по решению руководителя организации.

**Первичный** противопожарный инструктаж на рабочем месте проводится непосредственно на рабочем месте до начала трудовой (служебной) деятельности в организации:

- со всеми лицами, прошедшими вводный противопожарный инструктаж;
- с лицами, переведенными из другого подразделения, либо с лицами, которым поручается выполнение новой для них трудовой (служебной) деятельности в организации.

**Повторный** противопожарный инструктаж проводится не реже 1 раза в год со всеми лицами, осуществляющими трудовую (служебную) деятельность в организации, с которыми проводился вводный противопожарный инструктаж и первичный противопожарный инструктаж на рабочем месте.

**Повторный** противопожарный инструктаж проводится не реже 1 раза в полгода со всеми лицами, осуществляющими трудовую или служебную деятельность на объектах защиты, предназначенных для проживания или временного пребывания 50 и более человек одновременно, объектах защиты, отнесенных к категориям повышенной взрывопожароопасности, взрывопожароопасности, пожароопасности, а также с ли-



цами, осуществляющими трудовую (служебную) деятельность в организации, связанную с охраной (защитой) объектов и (или) имущества организации.

**Внеплановый** противопожарный инструктаж проводится:

- при введении в действие новых или внесении изменений в действующие нормативные правовые акты Российской Федерации, нормативные документы по пожарной безопасности, содержащие требования пожарной безопасности, применимые для организации;
- при изменении технологического процесса производства, техническом перевооружении, замене или модернизации оборудования, инструментов, исходного сырья, материалов, а также изменении других факторов, влияющих на противопожарное состояние объектов защиты организации;
- при нарушении лицами, осуществляющими трудовую или служебную деятельность в организации, обязательных требований пожарной безопасности, которые могли привести или привели к пожару;
- в случае перерыва в осуществлении трудовой

(служебной) деятельности более чем на 60 календарных дней перед началом осуществления трудовой (служебной) деятельности на объектах защиты организации, предназначенных для проживания или временного пребывания 50 и более человек одновременно, объектах защиты, отнесенных к категориям повышенной взрывопожароопасности, взрывопожароопасности, пожароопасности, а также у лиц, осуществляющих трудовую (служебную) деятельность в организации, связанную с охраной (защитой) объектов и (или) имущества организации;

- по решению руководителя организации или назначенного им лица.

**Целевой** противопожарный инструктаж проводится в следующих случаях:

- перед выполнением огневых работ и других пожароопасных и пожаровзрывоопасных работ, на которые оформляется наряд-допуск;
- перед выполнением других огневых, пожароопасных и пожаровзрывоопасных работ, в том числе не связанных с прямыми обязанностями по специальности, профессии;
- перед ликвидацией последствий пожаров, аварий, стихийных бедствий и катастроф;
- в иных случаях, определяемых руководителем организации.

О проведении противопожарного инструктажа производится запись в журнале учета противопожарных инструктажей.

**ОНДиПР и ОГПС Кингисеппского района напоминает: при возникновении любой чрезвычайной ситуации необходимо срочно звонить в службу спасения по стационарному телефону «01» или со всех мобильных операторов - «101», «112»**

## СОЦИАЛЬНЫЙ ФОНД СООБЩАЕТ

**Можно сменить страховщика пенсионных накоплений до 1 декабря**

Отделение Социального фонда по Санкт-Петербургу и Ленинградской области напоминает гражданам, у которых формируются пенсионные накопления, о возможности смены страховщика до 1 декабря 2023 года.

Для перевода пенсионных накоплений из одной организации в другую необходимо подать соответствующее заявление:

- через клиентскую службу ОСФР;
- через личный кабинет на портале Госуслуг.

Обращаем внимание, что частый переход от одного страховщика к другому, а именно чаще, чем один раз в 5 лет, может повлечь потерю инвестиционного дохода. В 2024 году переводить средства пенсионных накоплений без потерь выгодно гражданам, начавшим формировать свои пенсионные накопления у текущего страховщика в 2020 или в 2015 году.

Кроме того, следует отметить, что граждане, сделавшие

выбор, могут изменить свое решение до 31 декабря. Для этого необходимо подать в Отделение СФР уведомление о замене страховщика или об отказе от его смены.

Получить информацию о размере своих пенсионных накоплений и текущем страховщике можно онлайн, в личном кабинете на сайте СФР (sfr.gov.ru) или на портале госуслуг.

**Для ухода за детьми с инвалидностью**

Более 98 тысяч дополнительных выходных дней для ухода за детьми с инвалидностью оплатило Отделение СФР по СПб и ЛО.

В 2023 году Отделение СФР по Санкт-Петербургу Ленинградской области оплатило для родителей детей с инвалидностью 98 тысяч 300 дополнительных выходных дней. На обеспечение этих целей было направлено 540, 8 миллиона рубль.

Напомним, право на четыре дополнительных оплачиваемых дней в месяц имеют работающие родители, воспитывающие

детей с инвалидностью в возрасте до 18 лет. Они могут быть использованы одним из родителей полностью или разделены между собой по их усмотрению.

С 1 сентября 2023 года родители, воспитывающие детей с инвалидностью, могут накапливать неиспользованные выходные, чтобы потом взять разовый отпуск. Например, в течение полугодия семья может брать по 4 дня, а остальные 6 месяцев копить их, чтобы воспользоваться 24-дневным отпуском для полноценной реабилитации ребенка.

Даты отпуска необходимо согласовать с работодателем и подать соответствующее заявление в отдел кадров. Следует помнить, что дополнительные выходные перенести на следующий год не получится. Кроме того, если в семье более одного ребенка с инвалидностью, общее количество оплачиваемых дней отпуска не увеличивается.

**Пресс-служба Отделения СФР по СПб и Ленинградской области**

## На что уходят зарплаты жителей Ленобласти?



расходов за месяц. Выяснилось, что большая часть зарплаты уходит на еду и аренду жилья (ипотеку).

51% опрошенных жителей Ленобласти сообщили, что их самая большая статья расходов за месяц — это покупка еды. Кстати, это на 4% больше, чем в среднем по РФ. В разрезе профессий большую часть зарплаты на еду чаще всего расходуют представители сферы «Маркетинг, реклама, PR» (56%), а реже всего — из сферы «Розничная торговля» (30%).

На втором месте куда чаще всего уходит зарплата местных жителей — коммунальные расходы, так ответили 47%. Интересно, что Петербурге ситуация другая, там на 2 месте по расходам — аренда жилья и/или ипотека, об этом заявили еще 43% опрошенных в городе. Такие расходы наиболее свойственны работникам транспортно-логистической сферы, а также сотрудникам безопасности (по 25% в каждой сфере).

А в Ленобласти на аренду жилья и ипотеку тратят почти половину зарплаты лишь 23%. Еще 26% — тратят кровные на выплату кредитов (не ипотечных), 15% — на детей, еще 9% — на транспорт и/или автомобиль, 2% — на лечение и лекарства, 9% — на одежду и обувь, на образование (4%), а также связь, телевидение и интернет (4%).

Напомним, другое исследование hh.ru показало, что 80% опрошенных не довольны своей зарплатой в 2023 году. По сравнению с 2021 доля людей, которым не хватает зарплаты, выросла на 21%.

На фоне такой ситуации, а также параллельно развивающейся борьбе за дефицитные кадры, работодатели, ради удержания текущих и привлечения новых кадров, стараются повышать зарплаты сотрудникам. Так, согласно данным сервиса hh.ru «Банк данных зарплат», до конца 2023 года планируют пересмотреть зарплату своих сотрудников в сторону увеличения 21% компаний. Увеличение планируется в среднем на 6% к текущей зарплате. То есть средняя зарплата местного жителя, которая сейчас составляет порядка 50,7 тыс. рублей до конца года может вырасти в среднем до 53,9 тыс. рублей.

Отметим, что наибольшими тратами на лечение и лекарства отличаются респонденты из сферы «Наука, образование» (14%), на досуг и отдых больше других тратятся представители сферы «Стратегия, инвестиции, консалтинг» (13%), а на обучение — «Искусство, развлечения, массмедиа» (13%). О больших расходах на транспорт и автомобиль чаще прочих сообщали работники сферы «Транспорт, логистика, перевозки» (16%).

Расходы на аренду жилья или ипотеку преобладают среди молодых соискателей: этот пункт назвали ключевым 45% респондентов в возрасте от 18 до 24 лет и 44% респондента 25-34 лет. При этом коммунальные расходы чаще всего являются самой большой тратой у более старшего поколения: так ответили 42% работников в возрасте 45-54 лет и 51% тех, кто старше 55 лет.

**Информ-«Время»**

Еда и оплата ЖКХ «съедают» большую часть дохода людей

Служба исследований hh.ru, крупнейшей российской платформы онлайн-рекрутинга, провела опрос среди трудоустроенных соискателей, попросив их назвать две самые большие статьи

## Газета «Время» – самый высокий тираж в Кингисеппском районе: 5 000 экземпляров (+ более 20 000 в Интернете)

## ВРЕМЯ

Главный редактор  
**Дмитрий Васильевич Ларькович**



Адрес редакции и издателя: 188480, Кингисепп, Театральная, 5.  
Индекс подписки - ПИ997; ПИ998  
КОНТАКТНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ: 8-911-901-75-27; объявления, реклама: 8-905-207-21-48, 8(81375)4-24-90.  
E-mail: time-spb@yandex.ru

Издается с 19 октября 1920 года.  
Выходит каждую неделю по средам.

ГАЗЕТА зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Санкт-Петербургу и Ленинградской области.  
Свидетельство ПИ №ТУ 78-00492.

УЧРЕДИТЕЛИ: ООО «Редакция газеты "Время", Комитет по печати Ленинградской области, администрация муниципального образования "Кингисеппский муниципальный район" Ленинградской области

Возрастная категория 16+

Ответственность за содержание и достоверность рекламной информации несут рекламодатели.

МНЕНИЯ, высказанные авторами на страницах газеты, не обязательно совпадают с точкой зрения редакции.

ПУБЛИКАЦИИ, обозначенные + и, печатаются на коммерческой основе.

Перепечатка материалов, публикация PDF-версий газеты "Время" - только с письменного разрешения редакции.

Тираж 5000 экз. (+ более 20000 в Интернете)

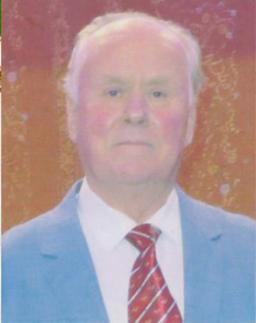
Заказ № ДБ-7029/5.

Газета отпечатана в ООО "Типографский комплекс "Девиз", 90 020, Санкт-Петербург, Вн. тер. г. МО Екатеринбургский, наб. Обводного канала, д.138, к.1, литера В, пом. 4-Н-6-часть, ком. 311-часть.

Номер подписан в печать 28.11.2023 г. в 14.00  
(установленное по графику), по факту - 28.11.2023 г. в 14.00



**Дорогого нашего Николая Николаевича Гришкина**



**Сердечно поздравляем с 85-летием!**  
Любой юбилей - это чуточку грустно. Ведь это из жизни уходят года. Но если года эти прожиты честно - Не надо об этом жалеть никогда. Мы тебе сегодня пожелаем Здоровья, бодрости на долгие года. Будь таким, каким тебя мы знаем: Добрым и отзывчивым всегда.

**Родные и близкие друзья.**

**Дорогой муж, Николай Николаевич!**  
Поздравляю тебя с прекрасным Юбилеем!

Я надеюсь, в этот праздник  
Не забудешь ты о том,  
Что года — они прекрасны,  
А особенно вдвоем.

Твоя Виолетта.  
29.11.2023 г.

**Общество бывших малолетних узников сердечно поздравляет ЛЮДМИЛУ ПАВЛОВНУ ГРИГОРЕНКО с прекрасным Юбилеем!**

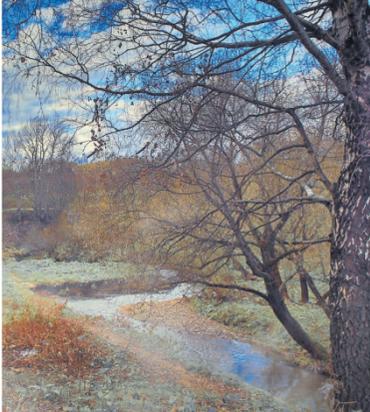
Много слов хороших хочется сказать,  
Доброго здоровья в жизни пожелать,  
Сердцем и душою вечно не стареть  
И прожить на свете много-много лет!

02.12.2023 г. Совет общества

**Общественная организация ветеранов Кингисеппского района поздравляет ликвидатора Чернобыльской аварии МИХАЙЛОВА АЛЕКСАНДРА ПАВЛОВИЧА с 80-летием со Дня рождения!**

Желаем крепкого здоровья на долгие годы,  
бодрости духа и жизнелюбия.

**Погода: 30 ноября - 6 декабря**



**30 ноября** - небольшой снег, ветер северо-восточный 3,2 м/с. Утром -6°, вечером -6°.  
**1 декабря** - возможен снег, влажность воздуха 90%. Днем -7°, ночью -8°.  
**2 декабря** - пасмурно, ветер восточный 2,4 м/с. Утром -8°, вечером -7°. Атмосферное давление 756 мм.  
**3 декабря** - ветер юго-восточный 3,2 м/с. Днем -7°, ночью -4°. Влажность воздуха 91%.  
**4 декабря** - небольшой снег, атмосферное давление 756 мм. Утром -5°, вечером -4°.  
**5 декабря** - будет сыпать снег, ветер юго-восточный 2,9 м/с. Днем -4°, ночью -6°. Влажность воздуха 90%.  
**6 декабря** - пасмурно, ветер южный 2,7 м/с. Утром -5°, вечером -2°. Атмосферное давление 762 мм.

**Читайте в следующем номере:**

- Материнский капитал: реализуем 5 направлений
- Сократится ли время продажи алкоголя?

**ГОРОСКОП**

30 ноября - 6 декабря



**ОВЕН**

Овнам рекомендуется воздерживаться от любой тайной или неофициальной деятельности. Возможно, некие недоброжелатели попытаются бросить тень на вашу репутацию. До вас могут дойти слухи и сплетни. Не пытайтесь проводить расследование или как-то реагировать. Самая лучшая реакция - полное игнорирование. Также в эти дни старайтесь предельно корректно вести себя за рулем собственного автомобиля. Нарушения правил дорожного движения не останутся без внимания со стороны инспекторов ДПС и могут привести к штрафным санкциям. Вы можете добиться укрепления своего положения в карьере. Особенно это относится к тем, у кого есть влиятельный покровитель.




**ТЕЛЕЦ**

Тельцам звезды советуют воздерживаться от посещения дружеских вечеринок и клубов по интересам. Дело в том, что дружеское общение в эти дни может разочаровать вас. Вы можете столкнуться с фактами ненадежного поведения кого-то из друзей или подруг, когда вас могут обмануть или повести себя с вами некорректно. Обстоятельства могут неожиданно резко меняться, и вы рискуете допустить ошибку. Воздержитесь от планирования. И помните, что эти дни могут быть связаны с каким-то форс-мажором. Во второй половине недели может произойти неожиданная перемена в карьере. Если вы безработные или хотели бы поменять работу, то в эти дни вам может подвернуться вполне удачный вариант, о котором вы мечтали.



**БЛИЗНЕЦЫ**

Близнецам, возможно, придется столкнуться со сложными ситуациями, когда вас могут дезориентировать, и вы можете оказаться в затруднительном положении. Внешние обстоятельства могут сложиться неблагоприятно для вас. Что бы вы ни делали - все будет идти с трудом, через преодоление препятствий. Особенно это относится к темам карьеры и партнерства. Начальство может ставить перед вами нереальные задачи и сроки. В супружеских отношениях вы можете столкнуться с непонятными и труднообъяснимыми ситуациями, которые могут подпитывать вашу ревность и подозрительность.



**РАК**

У Раков могут быть неприятности с представителями закона. Особенно это относится к тем, кто имеет личный автомобиль и самостоятельно его водит. Не исключены нарушения правил дорожного движения с последующими штрафными санкциями. Во избежание неприятностей лучше в эти дни пользоваться общественным транспортом. Также рекомендуется обратить особое внимание на свое здоровье. Иммунитет может ослабнуть, и вы станете более уязвимыми к простудным заболеваниям. Общая слабость может привести к запустению в делах, когда вам будет трудно заставить себя что-либо делать. Вторая половина недели благоприятствует Ракам, на развитие партнерских отношений.



**ЛЕВ**

У Львов могут испортиться отношения с любимым человеком. Возможно, вам будет трудно удержать себя от ревности и подозрений, либо вы сами почувствуете, что вам хочется новых впечатлений. Романтические отношения могут быть связаны с эмоциональной неопределенностью, запутанными ситуациями, когда вам будет сложно разобраться со своими чувствами, равно как и с чувствами партнера. В эти дни может усилиться ваша мнительность, внушаемость, поэтому вы можете быть открыты к постороннему негативному воздействию. Опасайтесь обмана при финансовых операциях. Не рекомендуется принимать участие в рискованных финансовых спекуляциях.



**ДЕВА**

Девам не рекомендуется полагаться на надежность в поведении партнеров. В деловом партнерстве вы можете столкнуться с фактами необязательности, когда из-за неисполненных обещаний вы не сможете завершить в срок запланированные дела. В супружеских отношениях может произойти недоразумение между вашим партнером и кем-то из родителей. В случае ссоры между партнером и родителями старайтесь дистанцироваться и придерживаться нейтралитета, поскольку ваше вмешательство лишь подольет масла в огонь. Также одной из вероятных причин осложнения отношений может стать отказ кого-то из членов семьи от своих обязанностей.



**ВЕСЫ**

У Весов может произойти энергетический спад и может ослабнуть иммунитет. Ваш организм может быть ослаблен и подвержен вирусным и инфекционным заболеваниям. Старайтесь одеваться по погоде, избегайте сквозняков и переохлаждения. Также в это время вам будет сложнее организовать себя для практической деятельности, работы по наведению порядка. Например, вам может быть трудно заставить себя сделать уборку в квартире или разложить вещи по полочкам. Это может привести к некоторому хаосу в вашем жизненном пространстве. То же самое может касаться вашего режима дня. Много может быть пущено на самотек.



**СКОРПИОН**

Скорпионы рискуют потратить свои деньги и попасть тем самым в затруднительное положение. Дело в том, что в эти дни у вас усиливается азартное желание вложить деньги в какое-либо рискованное предприятие типа финансовой пирамиды. Звезды советуют вам проявить сдержанность и не доверять тем, кто сулит вам большие доходы за вложение денег. Возрастает вероятность попасть под влияние мошенников. Также, если вы влюблены, то можете потерять контроль над своими расходами и купить на все деньги подарок любимому человеку, оставив себя без средств. Не торопитесь с такими дорогими подарками, прежде чем убедитесь во взаимности чувств.



**СТРЕЛЕЦ**

Стрельцам будет нелегко добиться взаимопонимания в семье с родителями и близкими родственниками. Возможно, вам захочется иметь больше свободы и оторваться от зависимости. Но, с другой стороны, вы сейчас сами вряд ли способны четко и однозначно сформулировать, что именно вам нужно на самом деле. Это может происходить потому, что сейчас вы, вероятно, переживаете период неуверенности в себе, который может усугубляться отсутствием поддержки в семье. А семья, как лакмусовая бумажка, лишь сигнализирует вам о том, где и в чем у вас нет ясности. Во второй половине недели вы можете проявить свои лучшие деловые качества.



**КОЗЕРОГ**

Козерогам не рекомендуется совершать поездки с целью знакомства с новыми людьми. В это время возрастает вероятность познакомиться с человеком, который не является тем, за кого себя выдает. Вы рискуете попасть на обманщика, мошенника, того, кто попытается использовать вас в своих нечестных намерениях. Звезды не советуют откровенничать о своей личной жизни со случайными попутчиками. Вы не можете быть уверены в честности и порядочности случайных попутчиков. В наше время интернета ваш секрет может стать достоянием широкой публики. Во второй половине недели общая ситуация может улучшиться. Рекомендуется в любых вопросах проявлять личную инициативу. Никто кроме вас не может знать, что, как и когда вам следует делать в эти дни.



**ВОДОЛЕЙ**

Водолеи могут преследовать финансовые неудачи. С одной стороны, вы можете понести убытки в результате поломки техники или порчи имущества, которые придется восполнять соответствующими финансовыми затратами на ремонт или замену. С другой стороны, вы сами будете склонны питать иллюзии относительно своей способности распоряжаться деньгами. Это может привести вас к неудачным вложениям или расходованию денег на призрачные цели без какой-либо позитивной отдачи. Не поддавайтесь на уговоры людей, пытающихся склонить вас вложить деньги в какой-нибудь проект. Во второй половине недели вы можете испытывать потребность побыть в уединении.



**РЫБЫ**

Рыбы могут утратить объективное представление о своих реальных возможностях. Возможно, ваша самооценка может оказаться как завышенной, так и заниженной. Это может произойти в результате контактов с начальством на работе, которое может дезориентировать вас, оценивая ваши профессиональные успехи или неудачи. Главным признаком неправильной оценки своих способностей может стать неудача в делах и попадание в странные ситуации, недоразумения. Также может быть допущено отставание от графика работ. В этот период лучше не проявлять инициативы и руководствоваться правилом - не делать того, о чем никто не просит. Во второй половине недели благоприятное время для дружеского общения.

**ПОСЛЕДНЯЯ КОЛОНКА**

**Эти млекопитающие любят красный перец**

Не считая человека, млекопитающие избегают острой пищи, так как не переносят вызываемый алкалоидом капсаицином жгучий вкус. Единственным исключением являются обитающие в тропических лесах Азии тулаи, которые спокойно могут жевать перец чили, несмотря на то, что тот родом из Америки. Ученые обнаружили, что за это ответственна определенная мутация в геноме этих зверьков, которая изначально была эволюционным приспособлением, помогающим безболезненно употреблять в пищу обычный перец. Воздействие содержащегося в нем алкалоида пиперина сходно воздействием капсаицина, поэтому боль тулай от красного перца сильно притуплена.

**Откуда взялись выражения «шапочное знакомство» и «прийти к шапочному разбору»?**

Согласно традиции, мужчины на Руси при входе в церковь снимали шапки и складывали их у входа, а по окончании службы разбирали их обратно. Тот, кто опоздал, приходил уже к шапочному разбору, и с тех пор это выражение закрепилось в значении «прийти куда-либо слишком поздно, когда всё уже кончилось». А выражение «шапочное знакомство», означающее поверхностное и легкое знакомство с кем-либо, тоже связано со старым обычаем. Когда встречались знакомые или приятели, они в знак приветствия приподнимали шляпы, и только друзья пожимали друг другу руки.

**Эти глаза напротив. Почему студенты уносят подносы с посудой после еды в два раза чаще?**

Ученые Университета Ньюкасла на протяжении месяца исследовали поведение студентов в столовой, проверяя гипотезу о том, что изображение глаз заставляет людей вести себя более ответственно и меньше нарушать установленные правила. Для этого в случайное время и в случайных местах столовой размещались плакаты с лицами на одном уровне с глазами сидящих за столами. Оказалось, что в дни, когда такие плакаты висели, студенты в два раза чаще уносили подносы с посудой после еды, чем в дни, когда плакатов не было или на плакатах были нейтральные изображения без глаз.

**КАДР ДНЯ**



**ТРИ ФАКТА НА ДЕСЕРТ**

- Пингвин, если захочет, может прыгнуть на три метра в высоту.
- Одна пчелиная семья заготавливает за лето до 150 кг меда.
- Функции ушной раковины у сов выполняет всё лицо.