



ЕЩЕ ОДИН МОДУЛЬНЫЙ ФАП ПОЯВИТСЯ В СЯМЖЕНСКОМ РАЙОНЕ -

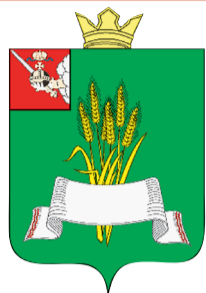
СТР. 5



ТАЛАНТ – В ИДЕТЬ ПРЕКРАСНОЕ В ОБЫДЕННОМ -

СТР. 7

ЧИТАЙТЕ НОВОСТИ
на сайте: www.vosход-сямженский.рф
и в социальных сетях:
VK: vk.com/voshod.syamja
Одноклассники: ok.ru/profile/569906707065
instagram: www.instagram.com/voshod.syamga/



Восход

пятница

**22 ОКТЯБРЯ
2021 года
№ 42 (9667)**

Сямженская общественно-политическая районная газета.

Издается с 1935 года.

12+

С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ПРАЗДНИКОМ

Это целое искусство — приготовить блюдо вкусно

Ежегодно 20 октября свой профессиональный праздник — День повара — отмечают повара и кулинары всего мира. Эта профессия одна из самых востребованных. Каждый человек ежедневно в большей или меньшей степени сталкивается с деятельностью общепитов. Кафе, рестораны, детские сады и школы, учреждения здравоохранения — абсолютно везде нас кормят работники кухни. От их профессионализма и таланта зависит вкус еды и ее качество.

Одним из опытных специалистов данной сферы является сямженка Светлана Малышева. Женщина трудится поваром в столовой Потребительского Общества «Сямженский хлебозавод» уже пятый год, а ее общий трудовой стаж в профессии — более пятнадцати лет.

В детстве героиня нашей публикации мечтала стать бухгалтером, а о поварском деле даже и не думала. По окончании школы она решила остаться жить и учиться дома — в родной Сямже. Девушка поступила в ПУ №54, выбрав специализацию повара. «Готовить я любила всегда, поэтому профессию осваивала с интересом, а опыт приходит во время работы. Мне нравится то, чем я занимаюсь, не жалею о сделанном выборе в пользу кулинарии», — говорит Светлана Николаевна.

После окончания учебы в 1997 году она с легкостью устроилась по специальности, ведь профессия повара дает практически стопроцентную гарантию трудоустройства и неплохие карьерные перспективы. Светлана Малышева трудилась и в кафе, и в детском саду, а теперь вот радуется землякам и гостей села вкусными блюдами, работая в центральной столовой.

Старая русская пословица гласит: «Хороший повар стоит доктора». Действительно, повару, как и врачу, нельзя быть равнодушным. От результатов работы этих специалистов зависит не только здоровье, но и настроение человека. «Главное, конечно, подходить к процессу приготовления с душой и любовью, только так еда будет получаться по-настоящему вкусной», — признается повар.

Хотя рабочий день героини нашего очерка начинается рано, в шесть утра, а заканчивается ближе



Общий трудовой стаж сямженки Светланы Малышевой в профессии более 15 лет.

к вечеру, по дому она все успевает. Остается время и на увлечения для души — чтение книг и разгадывание сканвордов. Дома женщина предпочитает готовить простые блюда, но есть у нее и фирменное, которым балует домочадцев по праздникам и особым случаям, — мясо, запе-

ченное с овощами.

По словам Светланы Малышевой, она ежедневно убеждается в необходимости и важности своего труда. За добросовестную работу героиня материала была поощрена Почетной грамотой правления ПО «Сямженский хлебозавод».

Поздравляем всех причастных с профессиональным праздником! Пусть каждый день дарит вам вдохновение для кулинарного творчества, рецепты будут удачными, а блюда — изумительно вкусными.

Екатерина ТИХОМИРОВА.
Фото автора.

СЯМЖЕНСКИЙ ТЕЛЕГРАФ

НАЦПРОЕКТЫ

В ногу со временем

Специалист краеведческого музея по экспозиционно-выставочной работе Людмила Косарева прошла обучение по программе «Инновационные подходы в организации экскурсионной деятельности», которое проходило в дистанционном формате. Бесплатные курсы повышения квалификации были организованы в рамках федерального проекта «Творческие люди» национального проекта «Культура».



Сотрудник краеведческого музея Людмила Косарева.

«Программа курса была насыщенной и интересной и включала в себя теоретические лекции по теме и практическое задание. Полученный материал нужен и полезен. Очень понравилась работа по составлению «Словаря инновационной терминологии туристско-экскурсионной деятельности (ТЭД)». Это было практическим заданием курса. В результате работы над этим словарем, мой словарный запас экскурсовода повысился на пятьдесят терминов и понятий!», — поделилась своими впечатлениями Людмила Михайловна.

К печати подготовила
Екатерина ТИХОМИРОВА.
Фото из личного архива
Людмилы КОСАРЕВОЙ.

ПРОГРАММА В ДЕЙСТВИИ

«Обновка» в котельной



Отопительный сезон начался относительно недавно, и до наступления холодов важно успеть сделать все подготовительные работы. Чтобы проблемы не появились в самый «морозный» момент, в Ногинском поселении проводят важные ремонтные мероприятия.

Так, в котельную РТП, что располагается в райцентре на улице Кольцевой, по программе губернатора области «Народный бюджет» взамен старого был приобретен новый сетевой насос, обеспечивающий циркуляцию теплоносителя в теплосети. На покупку важного оборудования 70% средств от общей стоимости было выделено из областного бюджета. По словам директора МУП ЖКХ СМР «Ногинское» Александра Климова, в рамках подготовки к отопительному сезону данные мероприятия были необходимы.



Новый сетевой насос, обеспечивающий циркуляцию теплоносителя в теплосети.

Дмитрий СМIRHOV.
Фото из архива МУП ЖКХ СМР «Ногинское».

АКТУАЛЬНО

Всероссийская перепись населения продолжается



Главным ее нововведением стало то, что у жителей есть возможность самостоятельно в любом удобном месте, с любого компьютера или смартфона, имеющего доступ в Интернет, пройти перепись через портал госуслуг. С 18 октября по домам и квартирам сямженцев отправились переписчики с электронными планшетами. Узнать их легко — на каждом надеты жилеты, шарфы и сумки с символикой.

Если вы не хотите, чтобы переписчик пришел к вам домой, вы можете переписаться онлайн либо посетить переписные участки. Напоминаем их адреса в Сямженском районе: с. Сямжа, ул. Румянцева, 20 (здание администрации, помещение МФЦ, часы работы: с 8 до 16 часов); с. Сямжа, ул. Западная, 8 (здание налоговой, с 8 до 17 часов).

КРАЕВЕДЕНИЕ

«Родной свой край люби и знай»

- под таким названием 14 октября в краеведческом музее прошел финал ежегодного конкурса знатоков среди учащихся седьмых классов Сямженской школы.



Участники мероприятия.

Конкурс проходил в три этапа. Первый, информационно-познавательный, включал в себя рассказ об истории района и виртуальную экскурсию по старым улочкам нашего села. Вторым этапом была викторина по краеведению, по результатам которой были выбраны пятнадцать человек, набравших наибольшее количество баллов. Эти ребята и стали участниками финала конкурса. Задания школьники выполняли с интересом и энтузиазмом, показав хорошие знания по краеведению.

По результатам всех туров наибольшее количество жетонов набрал Алексей Шушлебин (7 «а» класс), второе место — у Анастасии Батоговой (7 «а» класс), третьим стал Павел Фуников (7 «б» класс). Все остальные финалисты конкурса получили дипломы участников финальной игры.

Молодцы, ребята!

Людмила КОСАРЕВА,
специалист краеведческого музея
по экспозиционно-
выставочной работе.
Фото из архива музея.

ВАКЦИНАЦИЯ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

Прививка равно забота о близких

За прошедшую неделю, с 15 по 22 октября, в нашем районе зафиксирован 51 новый случай заболевания коронавирусной инфекцией, двое заболевших — дети.

На данный момент полностью привито 2287 граждан Сямженского района, повторно вакцинирован 101 человек.

В настоящее время БУЗ ВО «Сямженская ЦРБ» в достаточном количестве обеспечена тремя видами вакцин: «Спутник V», «ЭпиВакКорона», «Спутник Лайт», в ближайшее время должна поступить вакцина «КовиВак».

Также в медучреждении продолжается вакцинация против гриппа. Прививку сделали 1077 человек, из них 80 — дети. Напоминаем, вакцинация от гриппа делается через месяц после получения второго компонента прививки от коронавирусной инфекции. Перед процедурой также следует посетить кабинет терапевта.

Екатерина ТИХОМИРОВА.

«Ситуация в районе в связи с опасным вирусом с каждым днем становится все напряженнее. Я работаю в социальной сфере и сделала прививку, защитив себя и окружающих. Считаю, что это необходимо. Вакцинацию перенесла нормально, единственное, было небольшое повышение температуры, а на следующий день все симптомы исчезли. Теперь я чувствую себя намного спокойнее», — поделилась жительница Сямжи Ольга Т.

Коллективный иммунитет поможет остановить пандемию

Сделай прививку от коронавируса прямо сейчас!



ТВ

с 25 по 31 октября

ПОНЕДЕЛЬНИК, 25 ОКТЯБРЯ

ПЕРВЫЙ

05.00, 09.25 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.50 Жить здорово! 16+
10.55 Модный приговор 6+
12.15, 01.15, 03.05, 17.00 Время покажет 16+
15.15 Давай поженимся! 16+
16.00 Мужское / Женское 16+
18.00 Вечерние новости
18.40 На самом деле 16+
19.45 Пусть говорят 16+
21.00 Время
21.30 Т/с "АЛИБИ" 16+
23.35 Вечерний Ургант 16+
00.15 Познер 16+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 Утро России
09.00, 14.30, 21.05 ВЕСТИ.
МЕСТНОЕ ВРЕМЯ
09.55 О самом главном 12+
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.30 Судьба человека с Борисом
Корчевниковым 12+
12.40, 18.40 60 минут 12+
14.55, 02.20 Т/с "ТАЙНЫ СЛЕД-
СТВИЯ" 16+
17.15 Андрей Малахов. Прямой
эфир 16+
21.20 Т/с "МЕДУМ" 12+
23.40 Вечер с Владимиром Со-
ловьевым 12+
04.05 Т/с "ЛИЧНОЕ ДЕЛО" 16+

МАТЧ-ТВ

06.00, 09.00, 12.00 Новости
06.05, 12.05, 19.00, 21.45 Все на
Матч! Прямой эфир
09.05, 12.40 Специальный репор-

таж 12+
09.25 Karate Combat 2021. Гол-
ливуд 16+
10.30 Футбол. Тинькофф Россий-
ская Премьер-лига. Обзор тура 0+
11.30, 05.30 ЕвроФутбол. Обзор
0+
13.00 Х/ф "КИКБОКСЁР 3" 16+
15.00 Теннис. АТР. St. Petersburg
Open. Прямая трансляция
16.45 Х/ф "ВОЗВРАЩЕНИЕ К
36-ТИ СТУПЕНЯМ ШАОЛИ-
НЯ" 16+
19.25 Хоккей. КХЛ. "Авангард"
(Омск) - СКА (Санкт-Петербург).
Прямая трансляция
22.30 Тотальный Футбол 12+
23.00 Х/ф "БЕЛЫЕ ЛЮДИ НЕ
УМЕЮТ ПРЫГАТЬ" 16+
01.25 Профессиональный бокс.
Тони Йока против Петара Ми-
ласа. Игорь Михалкин против
Мэтью Бодерлика. Трансляция
из Франции 16+
02.30 Человек из Футбола 12+
03.00 Несвободное падение. Еле-
на Мухина 16+
03.55 Новости 0+
04.00 Д/ф "В поисках величия"
12+

РОССИЯ К

06.30, 07.00, 07.30, 08.25, 10.00,
15.00, 19.30, 23.30 Новости куль-
туры 16+
06.35 Пешком... 12+
07.05 Невский ковчег 12+
07.35, 01.10 Д/с "Ключ к разгадке
древних сокровищ" 12+
08.30 Д/с "Первые в мире" 12+

08.45 Легенды мирового кино 12+
09.10, 20.45 Т/с "СИМФОНИ-
ЧЕСКИЙ РОМАН" 12+
10.15 Наблюдатель 12+
11.10, 23.50 Песни цыган 12+
12.30 Линия жизни 12+
13.30 Д/ф "Испания. Теруэль" 12+
14.00 Д/ф "Аркадий Райкин" 12+
15.05 Новости 12+
15.20 Агора 12+
16.25 Д/ф "Плавск. Дворец для
любимой" 12+
17.00 Заключительный тур и це-
ремония награждения VIII меж-
дународного конкурса оперных
артистов Галины Вишневской
12+
18.45 Д/ф "Любовь с антракта-
ми" 12+
19.45 Главная роль 12+
20.05 Кто мы? "Имперские пор-
треты" 12+
20.30 Спокойной ночи, малыши!
0+
21.30 Сати. Нескучная классика...
12+
22.15 Д/ф "Теория хаоса" 12+
23.15 Цвет времени 12+
02.00 Симфонии эпохи роман-
тизма 12+

НТВ

04.40 Т/с "ХОРОШАЯ ЖЕНА"
16+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00,
23.35 Сегодня
08.25, 10.25 Х/ф "МОРСКИЕ
ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ" 16+
13.25 Чрезвычайное происше-

ствие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.25 За гранью 16+
17.30 ДНК 16+
18.35, 19.40 Т/с "СКОРАЯ ПО-
МОЩЬ" 16+
21.20 Т/с "БАЛАБОЛ" 16+
23.55 Х/ф "ИНСПЕКТОР КУ-
ПЕР. НЕВИДИМЫЙ ВРАГ" 16+
02.50 Их нравы 0+
03.10 Т/с "МОСКВА. ТРИ ВОК-
ЗАЛА" 16+

ТВЦ

06.00 Настроение
08.10 Х/ф "ЕКАТЕРИНА ВО-
РОНИНА" 12+
10.10, 04.40 Д/ф "Михаил Улья-
нов. Горькая исповедь" 12+
10.55 Городское собрание 12+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00
События
11.50, 00.35, 02.55 Петровка, 38
16+
12.05 Т/с "КОЛОМБО" 12+
13.40, 05.20 Мой герой 12+
14.50 Город новостей
15.05, 03.10 Т/с "НИКОНОВ И
КО" 16+
16.55 Д/ф "90-е" 16+
18.15 Т/с "СМЕРТЬ В ОБЪЕК-
ТИВЕ" 16+
22.35 Специальный репортаж 16+
23.05 Знак качества 16+
00.55 Прощание 16+
01.34, 01.35 Д/ф "Валентина Лег-
коступова. На чужом несчастье"
16+
02.15 Д/ф "Малая война и боль-
шая кровь" 12+

ОТР

06.00, 15.15, 23.45 Д/ф "Полтава".
Балтийский первенец Петра" 12+
06.25, 17.30 Д/ф "Забывтый пол-
ководец" 6+
06.55, 17.00, 00.35 Среда обита-
ния 12+
07.15, 15.40 Календарь 12+
08.00, 12.05, 13.20, 14.05, 14.35,
18.05, 19.30, 01.00 ОТражение
12+
10.00, 12.00, 13.00, 14.00, 14.30,
15.00, 18.00, 19.00, 20.55 Новости
10.10 Х/ф "БУЛЬВАР САНСЕТ"
16+
16.20, 21.00, 04.50 Прав!Да? 12+
17.20 Большая страна 12+
21.40 Х/ф "ВОСПИТАНИЕ
ЖЕСТОКОСТИ У ЖЕНЩИН
И СОБАК" 12+
23.05 За дело! 12+
00.10 Вспомнить всё 12+
03.20 Потомки 12+
03.50 Домашние животные 12+
04.20 Д/ф "Книжные аллеи. адре-
са и строки" 6+
05.30 Активная среда 12+

ЗВЕЗДА

07.00 Сегодня утром 12+
09.00, 13.00, 18.00, 21.15 Ново-
сти дня
09.20, 01.30 Х/ф "БЕРЕГИСЬ
АВТОМОБИЛЯ" 12+
11.20, 21.25 Открытый эфир 12+
13.25, 14.05 Х/ф "УСНУВШИЙ
ПАССАЖИР" 16+
14.00 Военные новости
15.25, 05.05 Х/ф "ВЫСОТА 89"
16+

18.30 Специальный репортаж 12+
18.50 Д/с "Проверено в небе.
История лётных испытаний" 16+
19.40 Скрытые угрозы 12+
20.25 Д/с "Загадки века" 12+
23.05 Между тем 12+
23.40 Х/ф "СИЦИЛИАНСКАЯ
ЗАЩИТА" 12+
03.00 Х/ф "НОЧНОЙ ПА-
ТРУЛЬ" 12+
04.35 Д/ф "Раздвигая льды" 12+

ДОМАШНИЙ

06.30, 06.10 6 кадров 16+
06.45, 01.20 Д/с "Реальная ми-
стика" 16+
07.40 По делам несовершенно-
летних 16+
08.45 Давай разведёмся! 16+
09.50, 04.05 Тест на отцовство 16+
12.00, 03.05 Д/с "Понять. Про-
стить" 16+
13.15, 02.15 Д/с "Порча" 16+
13.45, 02.40 Д/с "Знахарка" 16+
14.20 Д/с "Верну любимого" 16+
14.55 Х/ф "ДОМ, КОТОРЫЙ"
16+
19.00 Х/ф "КАК МЫ ЛЮБИЛИ
ДРУГ ДРУГА" 16+
23.15 Х/ф "ЖЕНСКИЙ ДОК-
ТОР 4" 16+
05.45 Домашняя кухня 16+

Знаком возрастного ограничения не от-
мечены телепередачи, транслируемые
в эфире без предварительной записи,
или являющиеся информационной
продукцией, имеющей значительную
историческую, художественную или
иную культурную ценность для обще-
ства, или предназначенные для детей,
не достигших возраста 6 лет.

В ПРОКУРАТУРЕ РАЙОНА

В целях защиты прав людей
с ограниченными возможностями

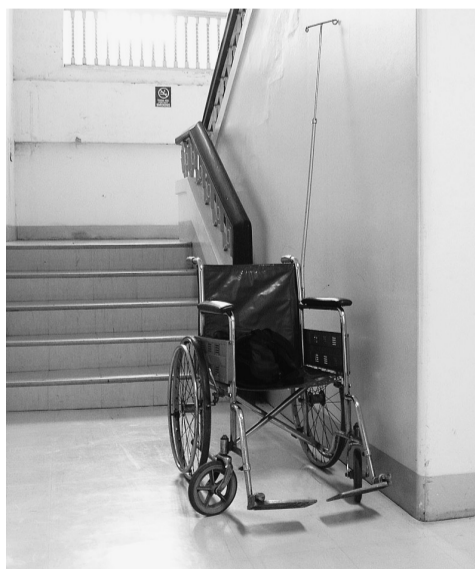
Прокуратурой Сямженского района в ходе проведенной проверки уста-
новлены нарушения жилищных прав инвалидов.

В соответствии со ст. 2 Жилищного
кодекса Российской Федерации орга-
ны государственной власти и органы
местного самоуправления в пределах
своих полномочий обеспечивают ус-
ловия для осуществления гражданами
права на жилище, в том числе обеспе-
чивают инвалидам условия для бес-
препятственного доступа к общему
имуществу в многоквартирных домах.

Постановлением Правительства
Российской Федерации от 09.07.2016
№649 утверждены Правила обеспече-
ния условий доступности для инва-
лидов жилых помещений и общего
имущества в многоквартирном доме.

Согласно названных Правил орга-
ны местного самоуправления должны
создать комиссию по обследованию
жилых помещений инвалидов и обще-
го имущества в многоквартирных до-
мах, в которых проживают инвалиды;
составить план таких обследований;
установить потребность инвалидов
в обеспечении условий доступности
жилого помещения и общего имуще-
ства и рассмотреть возможность при-
способления жилья к потребностям
инвалидов.

Несмотря на то, что администра-
цией Сямженского муниципального
района указанная комиссия создана,
ее работа не соответствовала предъяв-
ляемым требованиям. План обследо-
вания жилых помещений инвалидов



не разработан, возможность приспособ-
ления жилья к их потребностям
не выяснена.

В связи с указанными нарушениями
прокурором Сямженского района в
адрес руководителя администрации
Сямженского муниципального района
внесено представление, по результа-
там рассмотрения которого наруше-
ния закона устранены.

Любовь ГОРБУНОВА,
заместитель прокурора Сямженского
района советник юстиции.
Фото из сети Интернет.

ПРОКУРОР РАЗЪЯСНЯЕТ

Мораторий на проведение
плановых проверок для СМП продлён

Правительством Российской Федерации
принято постановление от 08.09.2021 №1520
«Об особенностях проведения в 2022 году
плановых контрольных (надзорных) меро-
приятий, плановых проверок в отношении
субъектов малого предпринимательства и о
внесении изменений в некоторые акты Пра-
вительства Российской Федерации».



Согласно указанного постановле-
ния продлен мораторий на проведение
контрольных (надзорных) мероприя-
тий, плановых проверок в отношении
субъектов малого предприниматель-
ства на 2022 год.

При формировании планов кон-
трольных (надзорных) мероприятий,
плановых проверок на 2022 год в него
не включаются проверки в отноше-
нии субъектов малого предприниматель-
ства, за исключением следующих
случаев:

- если деятельность таких лиц и
(или) используемые ими производ-
ственные объекты отнесены к кате-
гориям чрезвычайно высокого и вы-
сокого рисков либо отнесены к 1, 2
классам (категориям) опасности, I,
II и III классам опасности опасных
производственных объектов, I, II и
III классам гидротехнических соору-
жений, а также в отношении которых
установлен режим постоянного госу-
дарственного контроля (надзора);
- если у органа государственного
контроля (надзора), органа муници-
пального контроля имеется информа-
ция о том, что в отношении субъектов

малого предпринимательства ранее
вынесено вступившее в законную силу
постановление о назначении админи-
стративного наказания за совершение
грубого нарушения, или административного
наказания в виде дисквали-
фикации, или административного
приостановления деятельности, либо
принято решение о приостановлении
действия лицензии и (или) аннулиро-
вании лицензии, и с даты окончания
проведения проверки, по результатам
которой вынесено такое постановле-
ние либо принято такое решение,
прошло менее 3 лет;

- при осуществлении лицензионного
контроля в отношении лицензиатов;
- при проведении контрольных
(надзорных) мероприятий, проверок
в рамках внешнего контроля качества
работы аудиторских организаций,
проводящих обязательный аудит бух-
галтерской (финансовой) отчетности
организаций; федерального государ-
ственного надзора в области исполь-
зования атомной энергии.

Андрей ФАЛАМЕЕВ,
прокурор района старший
советник юстиции.

ВТОРНИК, 26 ОКТЯБРЯ

ПЕРВЫЙ

05.00, 09.25 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.50 Жить здорово! 16+
10.55 Модный приговор 6+
12.15, 17.00 Время покажет 16+
15.15 Давай поженимся! 16+
16.00 Мужское / Женское 16+
18.00 Вечерние новости
18.40 На самом деле 16+
19.45 Пусть говорят 16+
21.00 Время
21.30 Т/с "АЛИБИ" 16+
22.35 Док-ток 16+
23.35 Вечерний Ургант 16+
00.15 Д/ф "Шерлок Холмс и "Зимняя вишня". Вместе навсегда" 12+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 Утро России
09.00, 14.30, 21.05 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ
09.55 О самом главном 12+
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.30 Судьба человека с Борисом Корчевниковым 12+
12.40, 18.40 60 минут 12+
14.55, 02.20 Т/с "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ" 16+
17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир 16+
21.20 Т/с "МЕДИУМ" 12+
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+
04.05 Т/с "ЛИЧНОЕ ДЕЛО" 16+

МАТЧ-ТВ

06.00, 09.00, 12.00, 21.30 Новости
06.05, 14.40, 19.00, 23.45 Все на

Матч! Прямой эфир
09.05, 12.40, 05.40 Специальный репортаж 12+
09.25 Karate Combat 2021. Голливуд 16+
10.30 Смешанные единоборства. Bellator. Гегард Мусаси против Дугласа Лимы. Трансляция из США 16+
11.30 Бокс. Чемпионат мира. Трансляция из Сербии 0+
12.05 МатчБол 16+
13.00 Теннис. АТР. St. Petersburg Open. Прямая трансляция
14.55, 16.55 Футбол. Бетсити Кубок России. Прямая трансляция
19.25 Футбол. Кубок Германии. 1/16 финала. "Бабельсберг" - "Лейпциг". Прямая трансляция
21.40 Футбол. Кубок Английской лиги. 1/8 финала. "Челси" - "Саутгемптон". Прямая трансляция
00.30 Футбол. Кубок Английской лиги. 1/8 финала. "Арсенал" - "Лидс" 0+
02.30 Голевая неделя РФ 0+
03.00 Несвободное падение. Кира Иванова 16+
03.55 Новости 0+
04.00 Гандбол. Лига Европы. Мужчины. "Бенфика" (Португалия) - "Чеховские Медведи" (Россия) 0+

РОССИЯ К

06.30, 07.00, 07.30, 08.25, 10.00, 15.00, 19.30, 23.30 Новости культуры 16+
06.35 Пешком... 12+

07.05 Правила жизни 12+
07.35, 18.40, 00.45 Д/с "Ключ к разгадке древних сокровищ" 12+
08.30 Д/с "Первые в мире" 12+
08.45 Легенды мирового кино 12+
09.10, 20.45 Т/с "СИМФОНИЧЕСКИЙ РОМАН" 12+
10.15 Наблюдатель 12+
11.10, 23.50 Мастера искусств. Ефим Копелян 12+
12.05 Цвет времени 12+
12.15, 20.05 Кто мы? "Имперские портреты" 12+
12.45 Д/ф "Абрам да Марья" 12+
13.45 Д/ф "Новое родительство" 12+
14.30 Театральная летопись 12+
15.05 Новости 12+
15.20 Эрмитаж 12+
15.50 Сати. Нескучная классика... 12+
16.30 Д/ф "Коктебель. Заповедная зона" 12+
17.15 Д/ф "Мастер крупного плана. Михаил Агранович" 12+
17.45, 01.35 Симфонии эпохи романтизма 12+
19.45 Главная роль 12+
20.30 Спокойной ночи, малыши! 0+
21.35 Линия жизни 12+
22.25 Т/с "УБИЙСТВО В ПОМЕСТЬЕ ПЕМБЕРЛИ" 12+
02.15 Д/ф "Автопортрет в красной феске. Роберт Фальк" 12+

НТВ

04.40 Т/с "ХОРОШАЯ ЖЕНА" 16+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+

08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня
08.25, 10.25 Х/ф "МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ" 16+
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.25 За гранью 16+
17.30 ДНК 16+
18.35, 19.40 Т/с "СКОРАЯ ПОМОЩЬ" 16+
21.20 Т/с "БАЛАБОЛ" 16+
23.55 Х/ф "ИНСПЕКТОР КУПЕР. НЕВИДИМЫЙ ВРАГ" 16+
02.45 Их нравы 0+
00.05 Т/с "МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА" 16+

ТВЦ

06.00 Настроение
08.10 Доктор И... 16+
08.40 Х/ф "ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПРЕСТУПНИК" 6+
10.40, 04.40 Д/ф "Вячеслав Невинный. Талант и 33 несчастья" 12+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События
11.55, 00.35, 02.55 Петровка, 38 16+
12.10 Т/с "КОЛОМБО" 12+
13.40, 05.20 Мой герой 12+
14.50 Город новостей
15.05, 03.10 Т/с "НИКОНОВ И КО" 16+
16.55 Д/ф "90-е" 16+
18.15 Т/с "СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ" 16+
22.35 Закон и порядок 16+
23.05 Д/ф "Звезды против СССР" 16+

00.55 Хроники московского быта 12+
01.35 Д/с "Приговор" 16+
02.15 Д/ф "Президент застрелился из "калашникова" 12+

ОТР

06.00, 15.15, 23.40 Д/ф "Полтава". Балтийский первенец Петра" 12+
06.25, 17.30 Д/ф "Забывтый полководец" 6+
06.55, 17.00, 00.35 Среда обитания 12+
07.15, 15.40 Календарь 12+
08.00, 12.05, 13.20, 14.05, 14.35, 18.05, 19.30, 01.00 Отражение 12+
10.00, 12.00, 13.00, 14.00, 14.30, 15.00, 18.00, 19.00, 20.55 Новости 10.10, 17.20 Большая страна 12+
10.25 Х/ф "ВОСПИТАНИЕ ЖЕСТОКОСТИ У ЖЕНЩИН И СОБАК" 12+
16.20, 21.00, 04.50 Правда? 12+
21.40 Х/ф "ЭТА ЖЕНЩИНА В ОКНЕ..." 16+
23.10 Активная среда 12+
00.05, 05.30 Вспомнить всё 12+
03.20 Х/ф "ПОТОМКИ" 16+
03.50 Домашние животные 12+
04.20 Д/ф "Книжные аллеи. Адреса и строки" 6+

ЗВЕЗДА

07.00 Сегодня утром 12+
09.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости дня
09.20, 13.25, 18.30 Специальный репортаж 12+
09.40, 01.20 Х/ф "ЗАПАСНОЙ ИГРОК" 6+
11.20, 21.25 Открытый эфир 12+

13.50, 14.05, 03.50, 15.55, 05.15 Т/с "ПОЗЫВНОЙ "СТАЯ" 16+
14.00 Военные новости
18.50 Д/с "Проверено в небе. История лётных испытаний" 16+
19.40 Легенды армии 12+
20.25 Улика из прошлого 16+
23.05 Между тем 12+
23.40 Х/ф "УСНУВШИЙ ПАС-САЖИР" 16+
02.40 Х/ф "ПО ДАННЫМ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА..." 12+

ДОМАШНИЙ

06.30, 01.25 Д/с "Реальная мистика" 16+
07.25 По делам несовершеннолетних 16+
08.30 Давай разведёмся! 16+
09.35, 04.10 Тест на отцовство 16+
11.50, 03.10 Д/с "Понять. Простить" 16+
13.05, 02.20 Д/с "Порча" 16+
13.35, 02.45 Д/с "Знахарка" 16+
14.10 Д/с "Верну любимого" 16+
14.45 Х/ф "НЕЗАБЫТАЯ" 16+
19.00 Х/ф "НЕ ОТРЕКАЮТСЯ ЛЮБЯ" 16+
23.25 Х/ф "ЖЕНСКИЙ ДОКТОР 4" 16+
05.50 Домашняя кухня 16+
06.15 6 кадров 16+

Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи, или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет.

СРЕДА, 27 ОКТЯБРЯ

ПЕРВЫЙ

05.00, 09.25 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.50 Жить здорово! 16+
10.55 Модный приговор 6+
12.15, 17.00 Время покажет 16+
15.15 Давай поженимся! 16+
16.00 Мужское / Женское 16+
18.00 Вечерние новости
18.40 На самом деле 16+
19.45 Пусть говорят 16+
21.00 Время
21.30 Т/с "АЛИБИ" 16+
22.35 Док-ток 16+
23.35 Вечерний Ургант 16+
00.15 Д/ф "Импровизация в поисках диалога" 16+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 Утро России
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время
09.55 О самом главном 12+
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.30 Судьба человека с Борисом Корчевниковым 12+
12.40, 18.40 60 минут 12+
14.55, 02.20 Т/с "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ" 16+
17.15 А. Малахов. Прямой эфир 16+
21.20 Т/с "МЕДИУМ" 12+
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+
04.05 Т/с "ЛИЧНОЕ ДЕЛО" 16+

МАТЧ-ТВ

06.00, 09.00, 12.00, 21.30 Новости
06.05, 12.05, 14.40, 17.00, 23.45 Все на Матч! Прямой эфир
09.05, 12.40 Специальный репортаж 12+
09.25 Karate Combat 2021. Голливуд 16+
10.30 Смешанные единоборства. ONE FC. Адриано Моразш против Деметриуса Джонсона. Трансляция из Сингапура 16+
11.30 Бокс. Чемпионат мира. Трансляция из Сербии 0+
13.00 Теннис. АТР. St. Petersburg Open. Прямая трансляция
14.55, 17.25, 19.25 Футбол. Бетсити Кубок России. Прямая трансляция
21.40 Футбол. Кубок Английской лиги. 1/8 финала. "Вест Хэм" - "Манчестер Сити". Прямая трансляция
00.30 Баскетбол. Евролига. Мужчины. "Зенит" (Россия) - "Реал" (Испания) 0+
02.30 Пляжный Футбол. Чемпионат мира среди клубов "Мунди-алито-2021". "Спартак" (Россия) - "Динамо-Минск" (Белоруссия). Трансляция из Москвы 0+
03.55 Новости 0+
04.00 Баскетбол. Евролига. Мужчины. УНИКС (Россия) - "Баскония" (Испания) 0+

РОССИЯ К

06.30, 07.00, 07.30, 08.25, 10.00, 15.00, 19.30, 23.30 Новости культуры 16+
06.35 Пешком... 12+
07.05 Правила жизни 12+
07.35, 18.40, 00.55 Д/с "Ключ к разгадке древних сокровищ" 12+
08.30 Д/с "Первые в мире" 12+
08.45 Легенды мирового кино 12+
09.15, 20.45 Т/с "СИМФОНИЧЕСКИЙ РОМАН" 12+
10.15 Наблюдатель 12+
11.10, 23.50 Д/ф "Путешествие по Москве" 12+
12.15, 20.05 Кто мы? "Имперские портреты" 12+
12.45 Д/ф "Абрам да Марья" 12+
17.40 Д/с "Забывтое ремесло" 12+
17.55, 01.40 Симфонии эпохи романтизма 12+
19.45 Главная роль 12+
20.30 Спокойной ночи, малыши! 0+
21.30 Власть факта 12+
23.15 Цвет времени 12+
02.25 Д/ф "Испания. Теруэль" 12+

НТВ

04.40 Т/с "ХОРОШАЯ ЖЕНА" 16+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня
08.25, 10.25 Х/ф "МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ" 16+
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.25 За гранью 16+
17.30 ДНК 16+
18.35, 19.40 Т/с "СКОРАЯ ПОМОЩЬ" 16+
21.20 Т/с "БАЛАБОЛ" 16+
23.55 Поздников 16+
00.10 ТЭФИ - Kids 2021 г 0+
01.40 Агентство скрытых камер 16+
03.10 Т/с "МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА" 16+

ТВЦ

06.00 Настроение
08.10 Доктор И... 16+
08.40 Х/ф "ВЫСТРЕЛ В СПИ-НУ" 12+
10.40, 04.40 Д/ф "Инна Ульянова. В любви я Эйнштейн" 12+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События
11.50 Т/с "КОЛОМБО" 12+
13.40, 05.20 Мой герой 12+
14.50 Город новостей
15.05, 03.10 Т/с "НИКОНОВ И

КО" 16+
16.55 Д/ф "90-е" 16+
18.10, 20.00 Т/с "СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ" 16+
22.35 Хватит слухов! 16+
23.10 Прощание 16+
00.35, 02.55 Петровка, 38 16+
00.55 Д/ф "Проклятые звезды" 16+
01.35 Знак качества 16+
02.15 Д/ф "Роковые решения" 12+

ОТР

06.00, 15.15, 23.40 Д/ф "Полтава". Балтийский первенец Петра" 12+
06.25, 17.30 Д/ф "Забывтый полководец" 6+
06.55, 17.00, 00.35 Среда обитания 12+
07.15, 15.40 Календарь 12+
08.00, 12.05, 13.20, 14.05, 14.35, 18.05, 19.30, 01.00 Отражение 12+
10.00, 12.00, 13.00, 14.00, 14.30, 15.00, 18.00, 19.00, 20.55 Новости 10.10, 17.20 Большая страна 12+
10.25 Х/ф "ЭТА ЖЕНЩИНА В ОКНЕ..." 16+
16.20, 21.00, 04.50 Правда? 12+
21.40 Х/ф "ПОСЛЕДНИЙ ЗАБОЙ" 16+
23.10 Гамбургский счёт 12+
00.05 Вспомнить всё 12+
03.20 Потомки 12+
03.50 Домашние животные 12+
04.20 Д/ф "Книжные аллеи. Адреса и строки" 6+
05.30 Фигура речи 12+

ЗВЕЗДА

07.00 Сегодня утром 12+
09.00, 13.00, 18.00, 21.15 Новости дня
09.20 Х/ф "ЗДРАВСТВУЙ И ПРОЩАЙ" 12+

11.20, 21.25 Открытый эфир 12+
13.25, 18.30 Специальный репортаж 12+
13.50, 14.05, 03.50, 15.55, 05.20 Т/с "ПОЗЫВНОЙ "СТАЯ" 16+
14.00 Военные новости
18.50 Д/с "Проверено в небе. История лётных испытаний" 16+
19.40 Главный день 12+
20.25 Д/с "Секретные материалы" 12+
23.05 Между тем 12+
23.40 Х/ф "ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ СТРАХА" 12+
01.30 Х/ф "ЧАПАЕВ" 6+

ДОМАШНИЙ

06.30, 01.20, 06.20 Д/с "Реальная мистика" 16+
07.25 По делам несовершеннолетних 16+
08.25 Давай разведёмся! 16+
09.30, 04.05 Тест на отцовство 16+
11.40, 03.05 Д/с "Понять. Простить" 16+
12.55, 02.15 Д/с "Порча" 16+
13.25, 02.40 Д/с "Знахарка" 16+
14.00 Д/с "Верну любимого" 16+
14.35 Х/ф "КАК МЫ ЛЮБИЛИ ДРУГ ДРУГА" 16+
19.00 Х/ф "ПАВЛИН, ИЛИ ТРЕУГОЛЬНИК В КВАДРАТЕ" 16+
23.20 Х/ф "ЖЕНСКИЙ ДОКТОР 4" 16+

Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи, или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет.

В Сямженское ДРСУ ПАО «Вологодатодор» ТРЕБУЕТСЯ ГЛАВНЫЙ БУХГАЛТЕР. З/плата от 37000 рублей. Требования: высшее образование, знание программы 1С, ответственность, исполнительность. Резюме направлять по эл.почте: syamzha@volavtodor.ru.

ПРОДАМ спальный гарнитур (6/у) (пр-во Польша) 160x200 – 15000 руб. Мягкую мебель – 5000 руб. Состояние хорошее. Звонить после 18 часов по тел. 8-921-532-00-41.

Реклама

ПРОДАМ ДРОВА колотые. Тел. 8-921-826-30-21.

Реклама

БУРЕНИЕ СКВАЖИН на воду. Опыт, договор, гарантия. Тел. 8-921-062-99-68.

Уважаемые налогоплательщики!

Межрайонная ИФНС России № 7

по Вологодской области информирует.

1 декабря текущего года истекает срок уплаты гражданами имущественных налогов за 2020 год.

В настоящее время осуществляется рассылка единых налоговых уведомлений с указанием суммы налога, которую должны уплатить граждане за свое имущество, транспорт и земельные участки. Уведомления направлены заказными письмами по почте или выгружены в сервис ФНС России «Личный кабинет для физических лиц».

В случае неполучения налогового уведомления граждане могут обратиться за дубликатом в любую налоговую инспекцию или подразделение МФЦ.

Уплатите имущественные налоги

не позднее установленного законодательством срока уплаты – 01.12.2021 года!

ВСПОМНИМ

26 ОКТЯБРЯ исполнится 10 лет со дня смерти ДУНАЕВОЙ Галины Павловны.

Ты в памяти останешься навечно: Твоя улыбка, смех, твои глаза...

Как жаль, что жизнь твоя так скоротечна,

И в память о тебе течет слеза...

Все, кто знал ее, вспомните вместе с нами.

Муж и внуки.



НОВОСТИ ИЗ ОБЛАСТИ

Названы победители областного конкурса «Вологодская книга-2020»

В большом зале Вологодской областной универсальной научной библиотеки состоялось торжественное мероприятие, посвященное подведению итогов X областного конкурса «Вологодская книга-2020», сообщает пресс-служба Правительства Вологодской области.

С приветственным словом к участникам обратилась заместитель губернатора области **Лариса Каманина**: «Сегодня в этом зале собрались не только любители книг, но и их создатели. Это важное и великое дело — создание книги. Как и в предыдущие годы, экспертному жюри было очень трудно определить победителя. Вологодская жизнь, вологодская земля настолько многогранны и удивительны, что нам всем хочется, чтобы вологодское слово звучало везде и всюду. Сегодня все обсуждения среди жюри закончены, решение принято, и мы цествуем наших победителей».

Конкурс «Вологодская книга года» проводится ежегодно на базе Вологодской областной универсальной научной библиотеки им. И.В. Бабушкина. Его целью является содействие развитию книгоиздания в Вологодской области, развитие и укрепление лучших традиций книжного дела.

Главными задачами конкурса являются выявление лучших образцов книжной продукции региона, укрепление информационного и творческого сотрудничества издателей, полиграфистов, авторов и библиотек, содействие продвижению вологодской книги на российский и

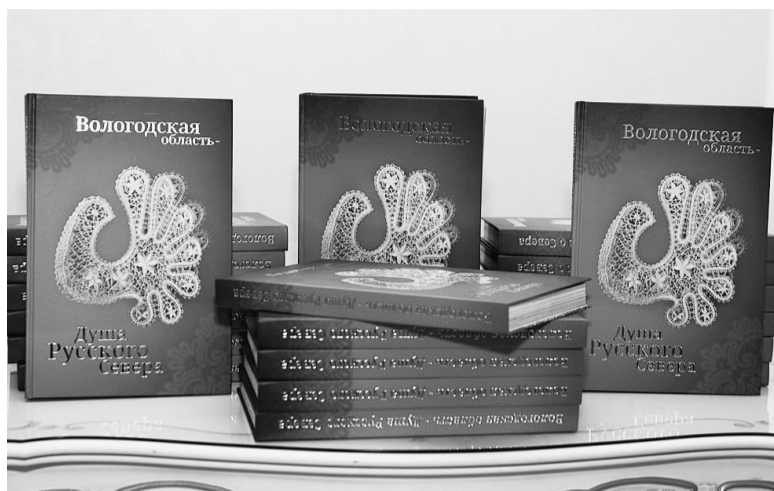
мировой книжный рынок.

В конкурсе традиционно принимают участие книги, выпущенные в области за предыдущий год и безвозмездно переданные в ВОУНБ в качестве обязательного экземпляра документов Вологодской области.

«Для участия в конкурсе было представлено 365 книг. Это книги разной направленности, в первую очередь, конечно, краеведческой. В состав экспертного жюри вошли представители творческих союзов и государственной исполнительной власти, специалисты в области книжного дела, культуры и образования, экономики и техники — всего 25 человек», — сообщила **Лариса Каманина**.

В конкурсе приняли участие 462 автора и 158 издающих учреждений. Победители оценивались по следующим критериям: тематическая и познавательная направленность, актуальность, художественные достоинства, оригинальность и новизна творческого замысла, уровень полиграфического исполнения, соответствие издательским стандартам, интерес читательского сообщества.

Помимо традиционных, в этом году введена новая номинация «Художественная литература». В ней, прежде



Книге «Вологодская область — душа Русского Севера» по итогам конкурса присуждено звание «Книга книг. Лучшая книга года».

всего, оценивается текст в классическом его понимании, грамотность, цельность. Победителями в этой номинации стали — Наталья Сучкова («Поэзия») и Анатолий Ехалов («Проза»).

По итогам конкурса победителем в номинации «Лучшее издание о Вологодской области» признан Вологодский областной информационный центр и книга «Вологодская область — душа Русского Севера». Диплом победителя вручили начальнику Управления информационной политики Марии Соколовой.

«Спасибо большое за высокую оценку нашего труда. Эта книга — настоящее, качественное, высокопрофессиональное издание. Выражаю благодарность всему коллективу журналистов и фотографов Вологодского информационного центра.

Уверена, эта книга займет достойное место на полках библиотек, будет любима и востребована», — отметила **Мария Соколова**.

«Руководителем редколлегии книги стала **Надежда Кузьминская**, директор Вологодского областного информационного центра, главный редактор газеты «Красный Север», которой, к нашему огромному сожалению, не стало 27 сентября. Она вкладывала в нее весь свой талант и всю свою душу. Она, правда, очень гордилась изданием «Вологодская область — Душа Русского Севера». Мы работали над книгой дни и ночи напролет, стараясь доточить малейшие детали. **Надежда Александровна** умела все доводить до идеала. Поэтому мы благодарим жюри конкурса за высокую оценку нашей работы. А мы, в

свою очередь, будем стараться не уронить ту высокую планку по книгоизданию, которую **Надежда Александровна** задала в Вологодском областном информационном центре», — отметил один из членов редколлегии издания, председатель Союза журналистов области **Дмитрий Погодин**.

Книге «Вологодская область — душа Русского Севера» по итогам конкурса присуждено звание «Книга книг. Лучшая книга года». Издание получило наибольшее количество баллов во всех номинациях.

В номинации «Лучшая книга о Вологодской области» победителем стал авторский коллектив сборника представленного в двух томах под названием «Тотемский край. Сборник краеведческих материалов».

В номинации «Выбор читателя» победителя определили сами читатели путем голосования на сайте библиотеки и через заполнение бланка для голосования непосредственно в ВОУНБ. Им стал авторский коллектив книги «Тотемский край».

Победители получили дипломы, стелы победителей с названием номинации, подарочные сертификаты и подарки от организаторов. Все лауреаты конкурса также были отмечены дипломами.

К печати подготовил **Дмитрий СМЕРНОВ**.

Фото из архива пресс-службы Правительства Вологодской области.

Модульные конструкции под ФАПы и амбулатории устанавливаются в районах Вологодчины

По информации пресс-службы Правительства Вологодской области, в этом году благодаря программе модернизации первичного звена здравоохранения в регионе заменят на модульные конструкции четыре врачебные амбулатории и пять фельдшерско-акушерских пунктов. Речь идет о врачебных амбулаториях в поселках Великоустюгского, Чагодощенского, Кич-Городецкого, Харовского районов и пяти ФАПов в Бабушкинском, Кирилловском, Вологодском, Вожегодском и Сямженском районах.

На сегодняшний день конструкции в Кирилловском, Вологодском, и Вожегодском районах уже установлены, а в нашем муниципалитете установка ФАПа ведется в деревне Георгиевская Ногинского сельского поселения. Здание бывшего ФАПа находится в неудовлетворительном состоянии. Оказание медицинской помощи в нем невозможно, особенно в зимний период. Новый ФАП будет обслуживать коростелевские, коробицынские, голузинские деревни, а также Дружбу и Согорки. Вести прием местных жителей в новом помещении продолжит фельдшер

Ольга Батогова. В ближайшее время будет закуплено и установлено оборудование и проведено лицензирование, чтобы он мог начать принимать пациентов. Напомним, что аналогичный фельдшерско-акушерский пункт уже начал функционировать в Сямженском районе в текущем году в Раменском поселении.

Как подчеркнули в областном Департаменте здравоохранения, главная цель программы модернизации первичного звена здравоохранения — сделать первичную медицинскую помощь доступнее и качественнее, в том числе в сельской мест-



Установка ФАПа ведется в деревне Георгиевская Ногинского сельского поселения.

ности. Основной акцент — на интересы пациента и профилактику заболеваний.

«Условия оказания медпомощи на селе должны быть качественными», — отметил начальник Департамента здравоохранения области **Сергей Бутаков**. — Создание инфраструктуры — замена устаревших ФАПов на современные конструкции и установка

новых — один из важнейших шагов для создания комфортных условий получения медпомощи жителями и к привлечению на работу в сельскую местность специалистов. В региональной программе принимает участие 41 медицинская организация первичного звена здравоохранения, включая центральные районные больницы и амбулаторно-поликлинические

учреждения Вологды и Череповца. Общий объем финансового обеспечения региональной программы на ближайшие пять лет составляет 5,4 млрд. рублей».

К печати подготовил **Дмитрий СМЕРНОВ**.

Фото из группы ВК «Сельское поселение Ногинское».

МОДЕРНИЗАЦИЯ

История школы хранится не только в памяти

Школьный музей — это место, где ученики получают новые знания, принимают участие в образовательных мероприятиях, реализуют собственные идеи. И немаловажно, что все это происходит в неформальной, доброжелательной атмосфере среди единомышленников.

В Сямженской школе музей был создан пятнадцать лет назад. Инициаторами появления «уголка истории» в учебном заведении стали педагоги — Галина Ивановна Смирнова и Татьяна Анатольевна Фролова. Учителями была проведена огромная работа по сбору материалов и пополнению архива музея. В ходе плодотворной деятельности преподавателей совместно с учащимися и их родителями было накоплено много важной информации по краеведению, истории школы, села и района. Но, конечно, главным направлением деятельности была выбрана именно история школы.

Потребовалось немало усилий и времени, чтобы систематизировать весь собранный материал, после чего он был представлен в тематических экспозициях, в витринах и на стендах. Здесь можно посмотреть выставку под названием «Учителя школы», где рассказывается о педагогах разных лет, преподавателях, получивших звание «Заслуженный учитель РФ», о первых учителях школы и так далее. Конечно, есть материалы о выпускниках, достигших прекрасных результатов в учебе и прославивших честь района в разных сферах жизни.

«История пионерской и комсомольской организаций школы», «Спортивные достижения школьников и учителей», «История ученической производственной бригады», «Летопись школы» — все эти экспозиции можно увидеть в музее Сямженской школы.

Стоит отметить, что учителя и ученики делают все, чтобы идти в ногу со временем. В 2017 году ребята под руководством Елены Анатольевны Осокиной «перенесли» музей в онлайн-формат. Все документы, включая фотографии, личные письма и дневники, газетные статьи, находящиеся в архиве, были отсканированы и систематизированы. Затем Ксения Осокина и Иван Пантин, учащиеся школы, создали сайт музея, который включает в себя всю накопленную информацию об истории учебного заведения.

В течение последних лет активисты проводят исследования на основе собранного материала, выполняют проектные работы. Так, в 2018 году к юбилею школы была создана экспозиция, посвященная выпускникам, «Родная школа — начало дорог». В ее оформлении большую помощь оказали Татьяна Анатольевна Фролова и Елена Анатольевна Осоки-



Потребовалось немало усилий и времени, чтобы систематизировать весь собранный материал, после чего он был представлен в тематических экспозициях, в витринах и на стендах.

на, которая, к слову, вот уже третий год является руководителем музея.

Этот год станет одним из самых запоминающихся в жизни школьного «уголка истории»: по объективным причинам он вынужденно «переехал» в другое помещение. После этого активистами было принято решение принять участие в областном конкурсе проектов физических лиц в рамках направлений государственной молодежной политики Вологодской области. «Наш проект высоко оценили члены жюри, благодаря чему мы стали обладателями гранта на его реализацию в размере 100 тысяч рублей. На эти деньги были приобретены восемь вертикальных витрин и одна горизонтальная, куплен цветной принтер, брошюровщик и ламинатор для печати и оформления фотографий, буклетов,

памятных альбомов и другой музейной продукции. Кроме того, в смету проекта вошла покупка новой передвижной двухсторонней доски, на которой можно писать как мелом, так и маркером, а также использовать ее для просмотра презентаций, видеоэкскурсий и фильмов», — рассказывает руководитель музея. Устаревшая мебель заменена, и все экспонаты расположились по своим новым «апартаментам». По словам школьников, теперь вглядываться и вникать в «жизнь» той или иной выставки стало гораздо удобнее. К тому же, появилась возможность просматривать фотографии и видео с помощью проектора на приобретенной классной доске. Да и мероприятия, проводимые в музее, стали более интересными и запоминающимися. «Мы планируем проводить разные ме-

роприятия и экскурсии в рамках предметных недель на базе школьного музея. Например, сегодня в рамках «Беловской недели» пройдет литературная игра «Путешествие по книге В.И. Белова «Рассказы о всякой живности» для учащихся 3–6 классов, у ребят также будет возможность познакомиться с творчеством поэтов-земляков благодаря выставке «Сямжа литературная». Кроме этого, материалы музея помогают узнать много нового и об истории района. Например, к 100-летию комсомола и пионерской организации и к юбилею школы мы проводили в музее тематические экскурсии. Если говорить о краеведении и туризме, то у нас и об этом есть отдельный стенд, который помогает при знакомстве с географией родного края. В музее хранятся исследовательские работы наших учеников, которые служат дополнительным источником краеведческого материала по истории, географии, биологии, русскому языку. Мы надеемся, что обновление материальной базы откроет новые возможности, и это поможет нам сделать школьный музей более интересным и востребованным», — подытожила Елена Анатольевна.

Дмитрий СМРНОВ.

Фото из группы ВКонтakte MAOY CMP «Сямженская СШ».

СОЦИАЛЬНАЯ ПОЛИТИКА
Проект реализуется при поддержке Управления
информационной политики Правительства
Вологодской области.

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Проекту «Родина двух героев» быть!

Целью патриотического воспитания молодежи является формирование патриотизма у граждан, основанного на традиционных духовно-нравственных ценностях российского народа, развития у них высокой социальной активности, гражданской ответственности. Достижение этой цели на примере подвигов героев-земляков — одно из возможных направлений патриотического воспитания подрастающего поколения и молодежи.

Коробицынская школа находится в глубинке Вологодской области — месте, овеянном славой героя-пограничника Андрея Ивановича Коробицына и полного кавалера ордена Славы Александра Ивановича Павлова. Мы живем на родине героя Андрея Ивановича Коробицына, который в 1927 году ценной собственной жизнью защитил государственную границу, не дав пройти диверсантам. Наш земляк погиб на боевом посту.

На базе Коробицынской школы создан музей имени Андрея Ивановича. Его имя знают и за пределами Вологодской области. Ежегодно на территории учебного заведения в день памяти героя, 21 октября, проходят торжественные ме-



Памятная доска «В нашей школе учился полный кавалер ордена Славы Александр Иванович».

роприятия. Деревня Куракино в 1937 году была переименована в деревню Коробицыно. Здесь находится дом, в котором жил герой-пограничник. На фасаде здания установлена табличка с надписью «В этом доме родился и жил красно-



У памятника герою.

армеец-пограничник Андрей Иванович Коробицын. Героически погибший при защите границ нашей Социалистической Родины 1904–1927 гг.»

Здесь же, в Коробицыно, родился Александр Иванович Павлов, полный кавалер ордена Славы. Он был командиром минометного расчета 597-го стрелкового полка, старшиной. В 2006 году в честь знаменитого земляка у школы посажена березовая аллея. А

в декабре прошлого года на одной из стен здания была установлена памятная доска «В нашей школе учился полный кавалер ордена Славы Александр Иванович». Дом, где родился герой, к сожалению, не сохранился, но известно место, где он стоял.

У нас, коробицынской молодежи, возникла идея объединить имеющуюся инфраструктуру и увековечить память о героях: сохранить

дом, где родился, рос и учился Андрей Иванович, и обозначить место, где провел свои детские и юношеские годы Александр Иванович. Для этого будет разработан экскурсионный маршрут, который начинается в деревне Георгиевская и завершается в деревне Коробицыно. В августе 2021 года наша инициативная группа приняла участие в областном конкурсе проектов физических лиц в рамках направлений государственной молодежной политики Вологодской области. Проект «Родина двух героев» был одобрен в полном объеме запрашиваемых средств. И работа над его реализацией уже началась. Первым делом, в Коробицыно прошел субботник по благоустройству территории на родине героев. Мы сделаем все, чтобы память о наших земляках оставалась жива.

Полина СЕМЕНОВА,
руководитель проекта,
деревня Георгиевская.

Фото из архива
Коробицынской школы.

УВЛЕЧЕННАЯ НАТУРА

Талант — видеть прекрасное в обыденном

Кажется, в современном мире едва ли найдется человек, который не сделал за свою жизнь хотя бы одну фотографию. На любое важное событие в жизни мы приглашаем фотографа. Многие занимаются фотосъемкой всерьез, но есть среди них и любители, для которых это вовсе не заработок, а самое лучшее хобби.

Одного из таких талантливых людей, человека, чьими глазами мы видим красоту нашего Сямженского края, зовут Василий Иванович.

Герой публикации живет в деревне Самсоновская Двиницкого сельского поселения. Наверно, вы не понаслышке знаете, какие там красивые места и удивительная природа. Все это и вдохновляет земляка на съемку. Живописные пейзажи, забавные животные, пышные цветы, грибы и ягоды, чего только не запечатлено на его ярких фотографиях.

Раньше Василий Николаевич работал в колхозе «Волна» механизатором, а теперь же он радует жителей района и пользователей в социальных сетей своими по-настоящему живыми снимками. Рассматривая работы героя сегодняшней публикации, словно проживаешь каждый отснятый момент и полностью растворяешься в нем. Глядя на замерший снимок морозного пейзажа, можно ощутить его стужу даже в самый жаркий летний день или уловить дуновение весеннего ветерка, любуясь очередным кадром.

«Фотографировать мне нравилось всегда, сначала были семейные фото на пленочный фотоаппарат, а с появлением цифровой камеры стал больше снимать, ведь теперь этот процесс намного проще», — признается Василий Николаевич.

После выхода на заслуженные отдых у него появилось больше свободного времени, которое он с радостью уде-



Василий Иванович занимается фотографией по зову души.

ляет любимому хобби.

«С выходом на пенсию я стал чаще бывать на природе. Особенно нравится снимать рано утром и наблюдать, как все вокруг просыпается. К тому же моим любительским камерам нужен свет. При плохом освещении и снимки получаются не такие, как хотелось



Река Двиница. Осень 2021 года.

бы. Всегда беру с собой свой походный Nikon P-520. Знаете, на природе много чего интересного, объект для съемки, как правило, появляется сам... Можно сказать, сама природа вдохновляет меня на снимки», — говорит герой нашего очерка.

Василий Иванович занимается фотографией по зову души, лучшие свои работы он редактирует на компьютере и делает их еще более уникальными и запоминающимися. Односельчане по достоинству оценили талант фотографа и по-соседски обращаются к нему с просьбами сделать красивый кадр.



Птицы часто попадают в объектив фотографа.

«Василий Николаевич не любит быть в центре внимания, но, в то же время, если надо, то обязательно поможет, он очень трудолюбивый человек. А фотографии у него самые живые, он может увидеть в простых на первый взгляд вещах что-то очень красивое и необычное, чего сразу и не заметишь. Это сложно передать словами, достаточно взглянуть на его работы. Мы рады, что живем рядом с такой увлеченной натурой, с человеком широкой души», — говорит жительница Самсоновской Елена Пантина.

Еще Василий Иванович по возможности участвует в общественной жизни деревни, любит рыбачить и ходить в лес на «тихую» охоту за грибами и ягодами. А когда путешествует, то обязательно захватывает с собой фотоаппарат. О дальнейших планах на будущее он говорит скромно, не раскрывая всех задуманных целей. Давайте пожелаем нашему земляку смело покорять новые вершины и ни на секунду не сомневаться в своем таланте.

Екатерина ТИХОМИРОВА.
Фото из личного архива
Василия ИВАНЧИЛОВА.



На фото сова — Бородатая неясыть.



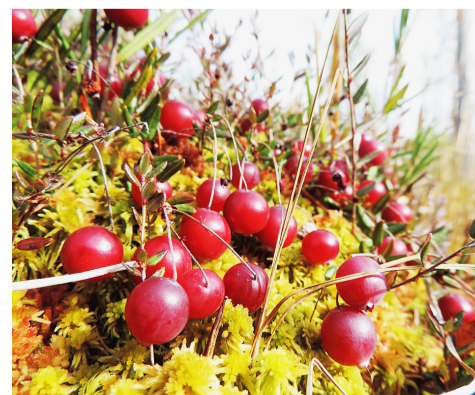
Погожим осенним днем. Радужные «мостики».



Глядя на замерший снимок морозного пейзажа, можно ощутить его стужу даже в жаркий летний день. Утро в Двинице. 2020 год.



Василий Иванович может увидеть в простых на первый взгляд вещах что-то необычное и завораживающее.



Клюква спелая.

ВЕСТИ ЗСО

За жестокое обращение с животными планируется установить административную ответственность

Проект федерального закона «О внесении изменений в Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях» поддержали депутаты Законодательного Собрания.

Требования в области защиты животных существовали и ранее. При этом ответственность за нарушение правил предусмотрена не была. На устранение этого несоответствия и направлен законопроект.

«Неадекватное обращение с животными — эта та тема, с которой к нам очень часто обращаются избиратели, и очень часто не хватает именно административной ответственности за ненадлежащее обращение с животными. В законопроекте есть пункт о том, как мы должны содержать питомцев, есть перечень животных, которые не должны находиться в домашних условиях. Прописаны ситуации, с которыми мы периодически сталкиваемся, — когда пожилая женщина содержит в квартире 19 кошек, или приехал цирк, и посетители видят, что животных мучают. После принятия закона за такие нарушения будет предусмотрена административная ответственность», — рассказала председатель комитета по экологии и природопользованию Людмила Гусева.

Законопроектом предполагается установить административную ответственность за жестокое обращение с животными, за несоблюдение требований к их содержанию, в том числе в цирках и зоопарках. Не забыты в законопроекте и безнадзорные животные. Предусмотрено наказание за нарушение требований к обращению с ними. Кроме того, к административному наказанию,



Людмила Гусева.

в случае принятия закона, будут привлекаться владельцы приютов, где будут нарушены правила содержания питомцев.

Предполагается, что возбуждением дел об административном нарушении будут заниматься органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, а также Росприроднадзор и Россельхознадзор.

«Принятие законопроекта повысит эффективность соблюдения законодательства в области обращения с животными. Поэтому сегодня мы этот законопроект поддержали и очень надеемся, что он будет принят в Государственной Думе», — отметила Людмила Гусева.

Условия выдачи детям-сиротам жилищных сертификатов упрощены

Соответствующие поправки в закон приняты на сессии Законодательного Собрания.

«До настоящего времени право на жилищный сертификат имели граждане, отнесенные к категории дети-сироты, в отношении которых до 1 января 2021 года судебным актом определено получение жилья. Внесены поправки, по которым судебный акт будет не нужен. Теперь больше детей-сирот смогут воспользоваться сертификатом и приобрести квартиру. Я считаю, что данная поправка очень значима, человечна и отвечает потребностям людей», — рассказала председатель комитета по социальной политике Елена Быкова.

Кроме того, поправки разрешают заявителю по уважительным причинам один раз продлить срок действия сертификата с полугодия еще на три месяца. Можно повторно обратиться с заявлением о предоставлении социальной выплаты, если гражданин не успел ее использовать в связи с истечением срока действия сертификата.

Напомним, решение о предоставлении готового жилья детям-сиротам депутатами ЗСО было принято в декабре 2020 года. Это стало одной из мер по сокращению очереди на получение квартир. По состоянию на 1 июня 2021 года в списке детей-сирот числится 3135 человек, из них право на предоставление наступило у 2124 человек.

Воспользоваться сертификатом дети-сироты могут с 1 января 2021 года. На эти цели в бюджете области ежегодно предусмотрено 86 млн рублей.



Елена Быкова.

Однако количество поданных заявлений в Департамент строительства пока невелико. Причины — слишком жесткие критерии отбора получателей денежной выплаты. Поэтому условия получения сертификатов и было решено упростить.

При этом продолжают действовать критерии, по которым сертификаты будут предоставляться только тем гражданам, которые социализировались в обществе, продолжает действовать и возрастной порог — 23 года. По мнению депутатов, это необходимо, чтобы полученные средства использовались по назначению — на приобретение жилья.

Пресс-служба ЗСО.

НОВОСТИ ИЗ ОБЛАСТИ

86% пациентов моногоспиталей региона не прививались от коронавируса

Такие данные озвучил в ходе оперативного штаба по коронавирусной инфекции первый заместитель губернатора, председатель Правительства области Антон Кольцов.

«Из 1739 пациентов, которые на сегодняшний день проходят лечение в моногоспиталях, 86% не вакцинировались», — сообщил Антон Кольцов. — Это наглядно показывает, что у привитых болезнь протекает не так тяжело, они реже попадают в моногоспиталь. Эти пациенты открыто говорят, что про-

тивниками вакцинации не являются, но уже поздно. Процент заболевших среди вакцинированных в четыре раза меньше, чем среди непривитых, — то есть не только тяжесть заболевания ниже, но и его вероятность».

По информации пресс-службы Правительства Вологодской области, еже-

дневно на Вологодчине регистрируется более 300 новых случаев заболевания коронавирусной инфекцией. Количество госпитализаций выросло по сравнению с прошлым годом в 3,6 раза. Моногоспитали заполнены более чем на 85%.

«На минувшей неделе мы дополнительно развернули 100 коек на базе Вологодской городской больницы №1 и 50 — в медсанчасти «Северсталь». В области развернуто 1990 коек, — подытожил Антон Кольцов. — В связи с дальнейшим ростом госпитализации прошу подготовить к развертыванию дополнительные 100 коек в Сокольской ЦРБ, в том числе 60 коек с кислородом. Конкретные сроки развертывания будут определены исходя из обстановки».

Сейчас на работе в моногоспиталях задействованы 1025 медработников. В связи с ростом госпитализации в медучреждения привлекли дополнительно 128 медиков. Еще 35 студентов и 13 ординаторов в настоящее время отзывают с учебы, они вернутся в регион работать в моногоспиталях, ФАПах и поликлиниках. Дополнительно к девяти патологоанатомам задействуют четыре врача бюро судебно-медицинской экспертизы для стабилизации ситуации с выдачей родственникам тел умерших.

Яркой иллюстрацией напряженной работы врачей в «красной зоне» стал

рассказ главврача Череповецкого моногоспиталя Андрея Погодина. Не так давно у младшей медсестры произошла остановка сердца на рабочем месте. Спасти медика удалось.

«Наши ресурсы не безграничны. Если мы не хотим коек в коридоре, ограничения плановой помощи и введения локдауна, нужно прививаться. Обеспечьте свою личную безопасность и проявите ответственность перед родственниками, близкими людьми», — призвал Антон Кольцов.

Напомним, что постановлением главного санитарного врача Вологодской области с 6 октября введена обязательная вакцинация отдельных категорий граждан. Это позволило увеличить темпы вакцинации от коронавирусной инфекции до 3 тысяч человек в день. Сохранение этой тенденции позволит максимально быстро создать коллективный иммунитет и отменить действующие ограничения.

Добавим, что решением оперативного штаба с 15 октября введены карантинные мероприятия в организациях социального обслуживания населения с круглосуточным пребыванием граждан.

К печати подготовил Дмитрий СМЕРНОВ.

Фото из архива пресс-службы Правительства Вологодской области.



За прошедшую неделю в моногоспиталь областного центра отправлено пять жителей Сямженского района.

ЗОЖ

Важно вовремя заняться своим здоровьем

Мы живем в напряженном ритме и ежедневно сталкиваемся с множеством проблем во всех сферах жизни: социальная и экономическая нестабильность в стране, работа, семья, образование и, наконец, здоровье. С этой точки зрения, избыточный вес становится дополнительной причиной многократного повышения риска развития неинфекционных заболеваний, среди которых сердечно-сосудистые болезни занимают ведущее место.

Ожирение представляет собой независимый фактор риска повышенной смертности, уменьшая продолжительность жизни в среднем на 3-5 лет при небольшом избытке веса и до 10-15 лет — при выраженном ожирении. При избыточной массе тела страдают почти все органы и системы нашего организма. Избыточный вес вынуждает сердце совершать дополнительную работу. Не случайно тучные люди страдают одышкой, малоподвижны, сонливы и т. д. Лишний вес на 70 % увеличивает вероятность повышения артериального давления, что является основным фактором риска возникновения заболеваний сердца и инсульта. У людей с повышенной массой тела шансы заболеть сахарным диабетом 2-го типа возрастают в 2 раза, особенно после 40 лет. Уровень инсулина в крови нередко остается нормальным, но из-за ожирения клетки тела не могут его полноценно использовать. В результате глюкоза организмом практически не перерабатывается и накапливается в крови. Диабет 2-го типа развивается постепенно, и на его симптомы полные люди обращают внимание уже достаточно поздно. Артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца, и сахарный диабет второго типа среди лиц с ожирением распространены настолько широко, что иногда их называют «осложнениями» ожирения.

По данным Всемирной Организации здравоохранения (ВОЗ), у 15-20% людей, страдающих онкологическими заболеваниями, наблюдается лишний вес. Ученые выяснили, что есть некоторые виды раковых опухолей, развитие которых напрямую связано с ожирением. У мужчин это рак простаты, толстого кишечника. А у женщин — рак матки, желчного пузыря, яичников, груди. Лишние килограммы оказывают дополнительную нагрузку на коленный и тазобедренный суставы и заставляют изнашиваться хрящевую ткань, что приводит к заболеваниям суставов. Нередко это приводит к полному разрушению сустава, а

единственным способом поставить человека на ноги остается только протезирование.

Ваш идеальный вес зависит от вашего роста, конституции и пола. Один из лучших способов посчитать ваш здоровый вес — узнать индекс массы тела (ИМТ), поделив ваш вес, выраженный в килограммах, на рост (выраженный в метрах) в квадрате. Идеальный ИМТ находится между 18,5 и 24,9. При ИМТ, превышающем 27, вы имеете высокий риск появления различных заболеваний, а при ИМТ выше 29,9 вам следует серьезно заняться своим здоровьем.

Ставьте себе цели и, добиваясь их, поощряйте себя. Решите, какой вес для вас здоровый и достижимый, дайте себе определенный временной срок, чтобы достичь его. Не торопитесь, теряйте не более 1,5 кг в месяц, поскольку быстро потерянный вес также быстро набирается. Поставьте себе несколько краткосрочных целей так, чтобы вы чувствовали, что достигаете их и, достигая, поощряйте себя различными несладкими удовольствиями.

Следите за тем, что вы едите. Питайтесь сбалансировано: в диету должны входить овощи, фрукты, бобовые, мучные продукты (в том числе хлеб, лучше из муки грубого помола, макароны, рис и лапша). Включайте также молоко с низким процентом жирности и молочные продукты, постное мясо, мясо птицы, яйца и орехи. Готовьте



При избыточной массе тела страдают почти все органы и системы нашего организма.

пищу с минимальным количеством жиров (старайтесь избегать насыщенных жиров), соли и сахара. Каждый день выпивайте как можно больше жидкости, будьте сдержанны в употреблении алкоголя. Вы должны помнить, что алкоголь крайне беден питательными веществами и высококалориен. Оцените размер порций еды, к которым вы привыкли. Если у вас есть привычка съедать большие порции, попытайтесь их постепенно уменьшить. Используйте тарелки поменьше и наполняйте их едой, чтобы визуально казалось, что вы положили много, ешьте медленно, чтобы сигнал с наполнением желудка успел дойти до клеток мозга. Обилие фруктов и овощей даст организму необходимые растительные волокна, наполнит желудок и снизит голод. Не голодайте и не пропускайте приемы пищи.

Подумайте о вашем отношении к еде. Вычислите, есть ли моменты, когда вам тяжело контролировать потребление пищи. Бывает так, что люди едят для достижения комфорта, по привычке или просто машинально, потому что на столе есть еда.

Бросайте старые привычки и ищите иные пути для контроля стресса. Не держите дома пищу с высоким содержанием сахара или жира, употребляйте ее только от случая к случаю, находясь вне дома. Покупайте свежемороженые продукты и замораживайте здоровую пищу. Читайте надписи на этикетках, ищите информацию о калорийности пищи и о содержании в ней соли. Избегайте так называемой обезжиренной пищи, так как она может оказаться высококалорийной.

Двигайтесь! Хотя наибольшая потеря веса достигается ограничением в потреблении пищи, физические упражнения тоже крайне важны, поскольку позволяют закрепить достигнутый результат. Многим кажется, что проще снизить потребление калорий с пищей, чем усилить их сжигание с помощью физических нагрузок. На самом деле, снижение потребления калорий с пищей в конечном счете замедляет метаболизм организма. Поэтому потеря веса может замедлиться или вовсе прекратиться. Физические нагрузки, наоборот, активируют метаболизм и усиливают сжигание калорий.

Важно сохранять достигнутое. Ваш прежний вес вернется, если изменения в питании и уровне физической активности останавливаются. Остерегайтесь синдрома «я сделал это», при котором, достигнув цели, вы возвращаетесь к прежним привычкам.

Что не способствует снижению веса? Быстрая потеря веса, низкокалорийные диеты, различные лекарственные средства и тому подобное, втирание различных кремов и передвижение на автомобиле не способствует снижению массы тела. Людям с большим индексом массы тела и

высоким риском, которые не способны самостоятельно справиться с этой проблемой, обычно прописывают лекарственные средства для снижения веса. Такие пациенты должны постоянно наблюдаться врачами.

Советуйтесь с профессионалами. Прежде чем начать программу по снижению веса, вам необходимо обсудить с врачом следующие вопросы: есть ли у вас проблемы со здоровьем, требующие приема лекарств; есть ли необходимость в приеме каких-либо лекарств для снижения веса. Обязательно сообщите врачу, если вы собираетесь сбросить более 6-8 килограмм. Для того чтобы помочь людям в снижении веса, существует множество персональных тренеров и диетологов, разрабатываются специальные программы по снижению веса, комплексы физических упражнений, печатается всевозможная литература.

Выберите программу, которая научит вас, как изменить привычное питание, уровень физической активности так, чтобы вы и сбросили вес, и сохранили потом достигнутое состояние. Если программа предлагает быстрое похудение, забудьте о ней. При выборе программы для снижения веса постарайтесь оценить: включает ли она изменения в образе жизни, питания и уровень физической нагрузки; доступен ли предлагаемый способ питания (в материальном отношении), и легко ли к нему приспособиться; включает ли эта программа какие-либо специальные продукты питания (возможно, таких продуктов вы не сможете найти в магазинах или они слишком дорогие для вас); насколько квалифицирован автор программы, чтобы давать вам советы.

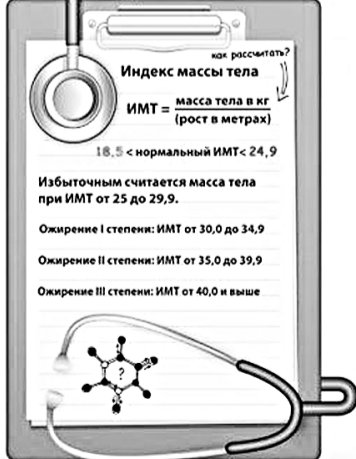
Что может сделать врач? Если у вас или у членов вашей семьи ИМТ превышает 28, или если увеличение массы тела произошло очень быстро, следует обратиться к врачу. В некоторых случаях большой вес может быть симптомом серьезного нарушения обмена веществ или нарушения работы желез внутренней секреции (эндокринных). Врач должен провести обследование и, прежде всего, исключить сахарный диабет. При необходимости врач может отправить вас к специалисту (эндокринологу). Врач может посоветовать клинику или центр, предлагающий программу по снижению веса. **Виктория ЛЕОНТЬЕВА, врач-терапевт участковый Сямженской ЦРБ. Фото из открытых источников.**

Ожирение ухудшает состояние всех органов и систем организма



- снижение умственной работоспособности
- сердечно-сосудистая система, нарушение кровообращения
- уменьшается дыхательная экскурсия грудной клетки
- повышается внутрибрюшное давление
- более половины тучных женщин страдают бесплодием
- развитие общего атеросклероза
- слабые кости и суставы
- снижение физической работоспособности

Ожирение - избыточное отложение жира в подкожной основе, во внутренних органах и тканях



как рассчитать? **Индекс массы тела**
ИМТ = масса тела в кг (рост в метрах)²

18,5 < нормальный ИМТ < 24,9

Избыточным считается масса тела при ИМТ от 25 до 29,9.

Ожирение I степени: ИМТ от 30,0 до 34,9

Ожирение II степени: ИМТ от 35,0 до 39,9

Ожирение III степени: ИМТ от 40,0 и выше

СПОРТ

Беседа о футболе

Незаметно минули практически два осенних месяца. За это время дети успели привыкнуть к учебным будням, и многие из них, помимо школы, посещают дополнительные занятия, кружки и секции. Совсем недавно начались и тренировки в Спортивной школе по направлению «футбол».

Единственным тренером по этому игровому виду спорта в райцентре является Андрей Недельский. В этом учебном году получилось так, что группы были набраны относительно недавно, и юные спортсмены только-только «вливаются» в процесс. О том, как он продвигается, мы и поговорили с уже опытным тренером.

- Андрей Григорьевич, расскажите, сколько групп сейчас занимается под Вашим руководством?

- На данный момент набрано семь групп, которые состоят из ребят разных возрастных категорий. Самым младшим — 4-5 лет, а самым старшим — 15. Мальчишки из детских садов посещают так называемую «группу здоровья», где об игре в футбол разговора пока не ведется, но спортивными и подвижными играми мы занимаемся активно. Расписание составлено так, что выходных вообще нет: тренируемся с разными возрастными группами по воскресеньям. Кроме мальчишек, у меня есть группа девочек, которые, кстати, проявляют не меньший интерес к занятиям.

- Кстати, о посещаемости. Как с ней обстоят дела в этом году?

- Группы только набраны, поэтому сейчас все неплохо, а что будет дальше — посмотрим. В каждой возрастной

категории занимается не менее десяти человек. А у самых юных спортсменов и того больше. Приятно, что с малых лет родителям небезразлично, как их дети будут развиваться именно в физическом плане.

- В связи с тем, что тренировки начались лишь с октября, есть какие-то нюансы в процессе занятий?

- У всех групп разный этап подготовки, поэтому и нюансов много. Но, конечно, мы не стали «перепрыгивать» какие-то моменты обучения, а начали, как и задумывалось по плану, с вводных тренировок. Сейчас постепенно будем «вливать» в запланированный график.

- Одним из важных моментов в процессе подготовки спортсменов являются соревнования и товарищеские игры со сверстниками из других районов и регионов. Есть какие-то задумки в этом плане на ближайшее будущее?

- Да, безусловно, соревновательный процесс немаловажен, но нужно к нему грамотно подойти. Например, для самых маленьких спортсменов достаточно товарищеских игр или мини-турниров, где ответственности не так много, а больше важен сам процесс. А вот ребятам постарше, помимо тех же «товарняков», предстоит участие в официальных соревнованиях област-



Юные сямженские футболисты 2013 года рождения.

ного масштаба, таких как Первенство области или «Мини-футбол — в школу». Кроме того, нас (сямженских футболистов) в течение года тренеры из соседних районов регулярно приглашают на различные турниры, и мы, по возможности, соглашаемся и ездим попробовать себя и свои силы, проверить, насколько правильно проходит подготовка. Соревнования — это как контрольные работы в школе.

- Наверняка, многие родители задумываются над тем, стоит ли отдавать своего ребенка в ту или иную секцию, ведь сейчас на детей большая нагрузка в школе. Что Вы об этом думаете?

- Да, многие мамы и папы говорят, что их сын или дочь очень устают в школе. Но вы поймите, это совсем не та усталость. На уроках или факультативах они «работали» головой, а на тренировке ведь все по-другому. Ребята отдыхают от учебы в спортивном зале, что позволяет им отвлечься от проблем или наоборот — поделиться успехами с товарищами по команде. Вот еще одна причина отдать своего ребенка на секцию — социализация. Здесь они вместе радуются победам, огорчаются поражениям, получают новые эмоции и впечатления. Плюс ко всему спортсмены занимаются полезным делом, ведя активный образ жизни, а не слоняются по улицам или не просиживают детство за экраном компьютера. Важно лишь научиться совмещать тренировки с учебой в школе, и тогда все будет замечательно.

тативах они «работали» головой, а на тренировке ведь все по-другому. Ребята отдыхают от учебы в спортивном зале, что позволяет им отвлечься от проблем или наоборот — поделиться успехами с товарищами по команде. Вот еще одна причина отдать своего ребенка на секцию — социализация. Здесь они вместе радуются победам, огорчаются поражениям, получают новые эмоции и впечатления. Плюс ко всему спортсмены занимаются полезным делом, ведя активный образ жизни, а не слоняются по улицам или не просиживают детство за экраном компьютера. Важно лишь научиться совмещать тренировки с учебой в школе, и тогда все будет замечательно.

Беседовал Дмитрий СМИРНОВ.
Фото автора.

РЕКЛАМА

Реклама

30 ОКТЯБРЯ
в РЦК с. Сямжа
Кировская обувная фабрика
«ЕЛЕНА»
ОБУВЬ
из натуральной кожи и замши
РАСПРОДАЖА
ТУФЛИ
коллекция ОСЕНЬ-ЗИМА
Цены от производителя. Рассрочка платежа.

Реклама

СНИМУ
КУПЛЮ
торговые площади
70-
150 м²
8-911-449-20-57

Уважаемые читатели!

Оформить подписку на газету «Восход»
С ПОЛУЧЕНИЕМ В РЕДАКЦИИ
(для тех, кто живет рядом или часто бывает в райцентре)
или **В ЭЛЕКТРОННОМ ФОРМАТЕ**
(для занятых или тех, кто живет далеко)
можно в редакции по адресу: с. Сямжа, ул. Западная, 8.

Реклама

Реклама

Календарь может стать
хорошим подарком
к любому празднику
2022
В наличии и на заказ
календари на 2022 год

ИП Милик Н.П. Реклама

30 ОКТЯБРЯ с 10 до 16 часов
в РЦК с. Сямжа
РАСПРОДАЖА
ЖЕНСКОЙ ВЕРХНЕЙ ОДЕЖДЫ.
Шубы, дублёнки, пальто, куртки.
Меняем старую шубу на новую с доплатой.
Рассрочка, кредит.

Реклама

Ф
ФИНАНС
ВЫГОДНО
БЕРИ ДЕНЬГИ
НЕДЕЛЯ БЕСПЛАТНО от 0%
Бесплатная горячая линия 8-800-250-72-71
Сямжа ул. Первомайская д.7
тел. +7-981-503-72-82
онлайн-займы
rostfinance.com

Займы наличными денежными средствами предоставляет ООО МКК «РосТруфф». Внесено в государственный реестр МФО за № 2120225001602 от 07.06.2012. *Условия, влияющие на стоимость займа «7 дней в подарок»: для работающих граждан РФ в возрасте от 18 до 75 лет, ранее не заключавших договоры займа, сумма займа от 1 000 до 30 000 рублей, на срок от 21 до 30 дней, при этом с 1 по 14 день и с 22 дня процентная ставка 1% в день (365% годовых), с 15 по 21 день — проценты не начисляются. При досрочном погашении займа и в случае пропуска срока возврата применяется процентная ставка 1% в день (365% годовых). ОГРН 1112932006879

И.о. главного редактора
Д.С. СМИРНОВ.

Учредитель:
АНО
«Редакция газеты
«Восход»

Юридический адрес редакции и издателя:
162220, Сямженский район Вологодской области, д. Ногинская, ул. Центральная, 63.
Тел./факс 8(81752) 2-14-65.

Наш сайт: www.vosход-сямженский.рф E-mail: voshod.syamga@mail.ru

Отпечатано в ООО Пф «Полиграф-Периодика». Адрес: г. Вологда, ул. Челюскинцев, 3
Объем 3 п.л. Индекс 51121. Печать офсетная.

Тираж 1200. Заказ 7981. Подписание в печать: по графику - 21.10.2021 в 16.00, фактически - 21.10.2021 в 16.00.

Газета зарегистрирована управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Вологодской области — свидетельство ШИ № ТУ 35-0057 от 28.12.2009 г.

Цена в розницу — свободная.
Газета выходит один раз в неделю.

Ответственность за достоверность фактов, изложенных в материалах, несут авторы, за содержание рекламы — рекламодатели. Все товары и услуги, подлежащие лицензированию и сертификации, имеют соответствующие документы.

Выпуск издания осуществлен при финансовой поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям.