



Неделя

№ 41 (205)

20 октября 2016

нашего города

14+

Официальное печатное издание МО «Кировск» • еженедельная общественно-политическая газета г. Кировска и п. Молодцово

ДЕНЬ
НАРОДНОГО
4
ЕДИНСТВА

ноября
13.00

ДОМ КУЛЬТУРЫ
г. Кировск ул. Набережная д.27

Праздничный концерт
"Этот край - наш общий дом!"

В программе:

- концерт творческих коллективов
- выставка декоративно-прикладного творчества и мастер-класс для детей и взрослых

ВХОД СВОБОДНЫЙ
Ждем Вас всей семьей!



Уважаемые жители г. Кировска!

Приглашаем всех желающих!

10 ноября 2016 г. в 18.30

в конференц-зале администрации (2 этаж) состоится

ЕЖЕГОДНЫЙ ОТЧЕТ УПРАВЛЯЮЩИХ КОМПАНИЙ ПЕРЕД ЖИТЕЛЯМИ.

Администрация МО «Кировск»



Получите ответы на интересующие вас вопросы!



ЗАЧЕМ КЛОНИРОВАТЬ ДЕРЕВЬЯ?

стр. 3



ИТОГИ БЛАГОУСТРОЙСТВА ЗА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

стр. 4



ДЕНЬ В ИСТОРИИ

стр. 4

ОСТОРОЖНО, МОШЕННИКИ!

В Кировском районе Ленинградской области действуют мошенники, предлагающие жителям заменить счетчики электроэнергии под предлогом их неисправности, истечения межповерочного интервала и др.

Неизвестные лица, которые по информации, полученной от жителей Кировского района, представляются сотрудниками организации ООО «ЭнергоУчет», проверив счетчик, как правило, сразу же настаивают на его немедленной замене, хотя в большинстве случаев замена не требуется. В результате, когда таким лицам удавалось убедить пострадавших, им устанавливали далеко не самые современные приборы учета по завышенной цене. Кроме того, специалисты подобных организаций срывают пломбы со старых

счетчиков, что незаконно, т.к. снимать пломбу, равно как и опломбировать новый счетчик, может только гарантирующие поставщики электроэнергии в Кировском районе АО «Петербургская сбытовая компания» и ООО «РКС-энерго». Однако, ответственность за нарушение пломбы будут нести жители.

Обращаем ваше внимание, что предписание на замену счетчика в Кировском районе может выдать только АО «Петербургская сбытовая компания» и ООО «РКС-энерго», контролеры которых ежемесячно совершают контрольные обходы и выявляют неисправные счетчики. Если вы получили предписание на замену счетчика от АО «ПСК» или ООО «РКС-энерго», то вы можете заказать его замену в АО «ПСК» и ООО «РКС-энерго» соответственно, либо поменять его другим способом. Однако, для снятия пломбы и последующей ее установки на новый счет-

чик, необходимо уведомить АО «ПСК» или ООО «РКС-энерго» о замене прибора учета.

В случае, если вы заказываете счетчик в отделении по сбыту электроэнергии, то в заранее согласованный с вами день специалисты АО «ПСК» или ООО «РКС-энерго» за один визит снимут старый счетчик, установят новый, опломбируют его и выдадут акт допуска прибора учета в эксплуатацию.

Сотрудники АО «Петербургская сбытовая компания» или ООО «РКС-энерго» не вправе принимать на дому денежные средства, установка счетчиков производится

только по предварительным заявкам после оплаты в кассе. Если пришедший специалист настаивает на немедленной замене прибора учета и требует оплатить услуги, советуем незамедлительно обратиться в полицию.

Узнать направлялось ли вам предписание на замену счетчика вы можете по телефонам:

- Кировского отделения по сбыту электроэнергии АО «ПСК»: (8-813-62) 2-68-36;

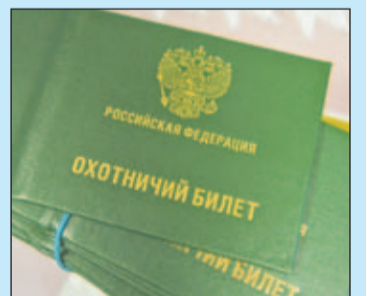
- Кировское районное отделение ООО «РКС-энерго»: (8-13-62) 28-122

Пресс-служба Кировского муниципального района Ленинградской области

Уважаемые жители!

Прием граждан по личным вопросам и.о. главы администрации **О.Н. Кротовой**, запланированный на 21 октября 2016 года, отменен. О новой дате приема будет сообщено дополнительно.

Пресс-служба администрации



КОМУ ПООХОТИТЬСЯ ОХОТА

стр. 5



СПОРТ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА

стр. 8

ПИШИТЕ!

nash_kirovsk@mail.ru



ЗВОНИТЕ!

23-325



ПРИХОДИТЕ!

ул. Новая, 1, каб. 232



ВСЕГДА НА САЙТЕ

www.kirovsklenobl.ru
www.nngplus.ru



Продление карточек транспортного обслуживания

Комитет социальной защиты населения администрации Кировского муниципального района Ленинградской области доводит до сведения граждан, что с октября 2016 года организована работа по **продлению срока действия карточек транспортного обслуживания для круглогодичного льготного проезда на железнодорожном транспорте пригородного сообщения ветеранам труда, труженикам тыла, реабилитированным лицам и лицам, пострадавшим от политических репрессий, состоящим в региональном регистре и получающим ежемесячную денежную выплату (ЕДВ) в размере 559 рублей, а также пенсионерам, получающим пенсию в соответствии с федеральным законодательством.**

Обращаем внимание, что карточки транспортного обслуживания, выданные гражданам в 2016 году, действительны до 31 декабря 2017 года.

Продление срока действия карточек транспортного обслуживания, срок действия которых истекает в 2016 году, будет осуществляться:

с 17 октября 2016 года по понедельникам и средам — в Комитете социальной защиты населения по адресу: г. Кировск, ул. Кирова, 16/1, кабинет №4;

НА ВЫЕЗДНЫХ ПРИЕМАХ:
г. Отрадное — **18 октября 2016 года с 10 до 16 часов** по адресу: Заводская ул., 11; **13 декабря 2016 года с 10 до 16 часов** по адресу: КЦ «Фортуна»;

с. Шум — **8 ноября 2016 года с 10 до 12 часов** в здании администрации;

п. Назия — **10 ноября 2016 года с 10 до 15 часов** в здании администрации;

п. Мга — **15 декабря 2016 года с 10 до 15 часов** в здании КДЦ «Мга».

Также для продления срока действия карточек транспортного обслуживания можно обращаться в отделы Государственного бюджетного учреждения Ленинградской области «**Многофункциональный центр предоставления государственных и муниципальных услуг**».

Для получения карточки необходимо предоставить:

- паспорт (оригинал и копию);
- пенсионное удостоверение (оригинал и копию);
- льготное удостоверение (оригинал и копию).

Граждане, состоящие в федеральном регистре и получающие ежемесячную денежную выплату (ЕДВ) через отделение Пенсионного фонда РФ, права на получение карточки НЕ ИМЕЮТ.

Справки по телефонам: 24-461.

Пресс-служба Кировского муниципального района Ленинградской области



Кировский район готов принять участие в XIX Всемирном фестивале молодежи и студентов



В преддверии XIX Всемирного фестиваля молодежи и студентов, который состоится в Сочи в октябре 2017 года, молодежь Кировского района приняла участие в масштабной акции «Год до фестиваля».

Так, 14 октября, под руководством отдела по делам молодежи, физической культуры и спорту Комитета образования районной администрации студенты и активная молодежь Кировского района в режиме

видеосвязи с успехом сдали Комитету по молодежной политике Ленобласти рапорт о своей готовности к XIX Всемирному фестивалю молодежи и студентов.

— Мы будем принимать активное участие во всех мероприятиях по подготовке и достойно представлять Ленинградскую область и Россию на главном молодежном фестивале планеты! — так прозвучал рапорт о готовности Кировского района.

XIX Всемирный фестиваль молодежи и студентов станет крупнейшим международным событием в области молодежного взаимодействия. Он стартует под лозунгом «За мир, солидарность и социальную справедливость, мы боремся против империализма — уважая наше прошлое, мы строим наше будущее!». Целью фестиваля является консолидация молодежного

мирового сообщества, укрепление международных связей, развитие межнационального и межкультурного взаимодействия.

Отбор активной и целеустремленной молодежи Ленинградской области только начался. У каждого есть шанс стать частью всемирной истории и представлять 47-й регион на XIX Всемирном фестивале молодежи и студентов.

Подать заявку на участие можно на официальном сайте фестиваля: <http://www.russia2017.com>.

Вся самая актуальная информация для желающих поучаствовать в грандиозном событии 2017 года публикуется в официальной группе фестиваля — <https://vk.com/wfys2017>.

Пресс-служба Кировского муниципального района Ленинградской области

Кировская городская прокуратура **21 октября 2016 года с 9:00 до 16:45** (перерыв с 13:00 до 13:45) проведет «горячую линию» по вопросам **противодействия незаконному игорному бизнесу и незаконному обороту наркотических средств и психотропных веществ** на территории Кировского района Ленинградской области, в ходе которой жители района могут сообщить о ставших им известными

фактах незаконного оборота наркотиков и организации незаконной игорной деятельности по телефону: **8 (81362) 20-239**.

По всем поступившим обращениям будет проведена проверка и при необходимости приняты меры прокурорского реагирования.

С. В. Гузенко,
помощник прокурора, юрист 3-го класса



ПЕНСИОННЫЙ ФОНД СООБЩАЕТ

Работа без оформления сегодня — минимальная пенсия завтра

Практика выплаты заработной платы «в конверте» не нова, но, несмотря на очевидные минусы, отношение к ней скорее положительное, чем отрицательное. Почему же так происходит?



Как правило, работодатель предлагает платить больше, поэтому человек, оказавшийся в сложной финансовой ситуации, соглашается на неофициальное трудоустройство и не видит повода отказываться от столь заманчивого, на первый взгляд, предложения.

Получение «серой» заработной платы может быть выгодно вам исключительно в данный момент, а настоящую прибыль от подобных выплат получает работодатель. Кроме того, соглашаясь на зарплату в «конверте», вы добровольно отказываетесь от социальной защиты и принимаете на себя проблемы, связанные с обеспечением своей безбедной старости.

Если ваш работодатель уклоняется от заключения трудового договора и предлагает сомнительные схемы оплаты труда,

то вы можете обратиться в трудовую инспекцию, прокуратуру или Пенсионный фонд.

Как показывает практика, в ПФР обращаются часто, только за девять месяцев 2016 года в отделении было зафиксировано 86 обращений. Однако помочь сотрудники Пенсионного фонда могут далеко не всем, ведь доказать факт работы без подтверждающих документов практически невозможно.

Поэтому при неофициальном оформлении будьте готовы не только отстаивать свои права самостоятельно, но и рассчитывать на минимальную пенсию в будущем. Выбор за вами!

А. Н. Гуляева,
начальник Управления

«Личный кабинет гражданина» - онлайн помощник ПФР

Пенсионный фонд постоянно расширяет свои возможности в области электронных технологий, и все они направлены на улучшение качества жизни граждан и оперативное получение информации.

Именно поэтому пользоваться электронными сервисами ПФР не только удобно: не нужно тратить время, чтобы добраться до клиентской службы; не надо ожидать приема специалистом; но и легко: необходимо лишь иметь под рукой компьютер.

К таким сервисам относится «Личный кабинет гражданина», воспользовавшись которым, вы можете:

- подать заявление о назначении пенсии;
- выбрать способ доставки пенсии;
- направить обращение в ПФР;
- узнать о величине (или остатке) средств МСК;
- узнать о виде и размере пенсии, а также социальных выплатах (таких как ЕДВ, НСУ, ежемесячной и компенсационной выплата по уходу за нетрудоспособными);

сформировать справку о размере пенсии и иных социальных выплатах, выписку из федерального регистра лиц, имеющих право на получение социальной помощи.

Для будущих пенсионеров в «Личном кабинете гражданина» предусмотрена возможность получения информации о сформированных пенсионных правах (можно заказать сведения о состоянии индивидуального лицевого счета, рассчитать размер будущей пенсии при помощи персонального пенсионного калькулятора).

Гражданам также доступны услуги по подаче заявлений о назначении пенсии, доставке пенсии и назначению ежемесячной денежной выплаты.

Работающие пенсионеры могут ознакомиться с размером страховой пенсии с учетом всех текущих индексаций, то есть той пенсии, которую они будут получать после прекращения трудовой деятельности.

Не остались в стороне и владельцы материнского (семейного) капитала. Они могут подать заявление на получение сертификата и заявление о распоряжении его

средствами в разделе для владельцев МСК. Напомним, что в этом разделе также доступен сервис подачи заявления на получение единовременной выплаты из средств МСК в размере 25 тысяч рублей (до 30 ноября 2016 года), при подаче которого личный визит в ПФР не требуется.

Напомним, что для доступа к «Личному кабинету гражданина» необходимо пройти регистрацию в Единой системе идентификации и аутентификации или на сайте государственных услуг.

Если Вы еще не зарегистрированы, это можно сделать со страницы Пенсионного фонда РФ es.pfrf.ru, выбрав строку «Регистрация». Подтвердить учетную запись можно в Управлении ПФР, МФЦ или в другом центре обслуживания.

Воспользоваться электронными сервисами Пенсионного фонда можно и без регистрации: записаться на прием в ПФР, заказать справки и документы, направить обращение в ПФР, задать вопрос онлайн и многое другое.

А. Н. Гуляева,
начальник Управления



Дмитрий Василенко и Михаил Коломыцев с рабочим визитом посетили Кировский район

14 октября член Совета Федерации Федерального собрания Российской Федерации **Дмитрий Василенко** и депутат Законодательного собрания Ленинградской области, председатель постоянной комиссии по ЖКХ и ТЭК **Михаил Коломыцев** с рабочим визитом посетили администрацию Кировского муниципального района Ленинградской области.

В рамках рабочей встречи почетные гости встретились с главой Кировского муниципального района Ленин-

градской области **Юнусом Ибрагимовым** и первым заместителем главы районной администрации **Андреем Витько**. Темой встречи стало развитие и дальнейшее благоустройство мемориала «Невский пяточок».

Напомним, что экс-руководители Кировского района Дмитрий Василенко и Михаил Коломыцев больше года назад начали активную работу по освещению комплекса и другие работы по реставрации мемориала. В настоящий момент, уже будучи в новом статусе, они, несмотря ни на что, продолжают уделять особое внимание «жемчужине» Кировского района.

Пресс-служба Кировского
муниципального района
Ленинградской области



Клонировать деревья по просьбе историков

Задача: требуется вырастить липы и вязы, точно такие же, как у музея «Прорыв блокады Ленинграда», только молодые. Зачем понадобились клоны вязов и как их создают — узнала петербургский корреспондент Екатерина Мельниченко.

Деревья-великаны. Они видели войну. У липы рядом сбита крона, у вязов осколками рассечен ствол. Ленинградские художники запечатлели деревья на диораме «Прорыв блокады Ленинграда». «Деревья находятся здесь — в центре диорамы, в центре полотна», — показывает заведующий музеем-заповедником «Прорыв блокады Ленинграда» Денис Пылёв.

Для тех, кто воевал на Невском пяточке, и для тех, кто приезжал в этот музей уже после войны, пейзаж неизменен. Эти деревья получили историко-культурный статус. Но недавно их обследовали биологи, и оказалось, что

вязы тяжело больны. «Видно, что листья меньше по размеру, их меньше по количеству, они быстрее желтеют и быстрее опадают. И дерево впоследствии усыхает», — рассказывает инженер Центра защиты леса Ленинградской области Татьяна Фомина.

Вязы страдают от голландской болезни, она неизлечима. Значит, рано или поздно — деревья погибнут. «Течение этой болезни может быть как хроническим, так и очень активным, то есть дерево может погибнуть буквально за один год», — поясняет начальник отдела Центра защиты леса Ленинградской области Евгения Мельчакова.

Сотрудники музея «Прорыв блокады Ленинграда» обратились к биологам с просьбой создать клоны деревьев, чтобы сохранить исторический пейзаж. И ученые согласились.

Голландская болезнь поражает сначала верхушку дерева, а затем опускается вниз. Именно поэтому специалисты отрезают нижние веточки, а затем маленькие

образцы отправляют в лабораторию для исследований. В научном центре делают микробиологический анализ, выделяют ДНК. В пробирке, по сути, не одно, а сотня будущих деревьев!

«Это ДНК того вяза, ветки с которого мы срезали сегодня. С помощью выделенной ДНК мы сможем установить, что новое растение, которое мы вырастим, будет являться точной копией того, которое стоит сейчас у музея-диорамы», — объясняет Татьяна Фомина.

Самое главное — клонированные деревья не должны страдать голландской болезнью. Ученые знают, как сделать вязы здоровыми. Когда растения окрепнут, их пересаживают сначала в теплицу, а потом — в открытый грунт. На это уйдет от нескольких месяцев до нескольких лет. Но в данном случае научный эксперимент вполне оправдан, по крайней мере, с исторической точки зрения.

Источник: Новости культуры,
Телеканал Россия



МБУК Районный Дом культуры г. Кировск
Объявляет конкурс
фото и видео творчества

**«МЫ -
ОДНА СЕМЬЯ»**

- дата проведения: с 4-21 октября
- участники: от 15 до 30 лет
- заявки по эл. почте
mukrdk51@mail.ru

Все подробности читайте
в положении в группе вКонтакте
<https://vk.com/club35620092>



Справки по тел.
8 (81362) 99-803

Итоги благоустройства за летний период

Закончилось лето 2016 года и уже можно оценить результаты благоустройства территории города Кировска и поселка Молодцово. Несмотря на урезанный бюджет, была проведена большая и трудоемкая работа.

В июне

Произведен ремонт дворовой территории дома №14 по Молодежной улице — отремонтированы проезды с частичной заменой поребриков. На улице Пушкина заменено дорожное покрытие проезжей части улицы и тротуаров, произведена частичная замена поребриков. Завершен ремонт улицы Маяковского от угла улицы Льва Толстого до Советской улицы.

В парке культуры и отдыха для малышей появился большой игровой комплекс в виде крепости, который



До



После



ПКиО

состоит из восьми башен различной формы, соединяющихся между собой горизонтальными переходными мостиками. Установлены различ-

ные качели и скамейки. Кроме того в ПКиО выложена брусчаткой площадка для зрителей перед сценой, сделан косметический ремонт сцены и стены.

В июле

В рамках Областного закона №95-оз «О содействии развитию на части территорий муниципальных образований Ленинградской области иных форм местного самоуправления» в поселке Молодцово были отремонтированы дворовые проезды и приподъездные площадки у домов № 4, 5 и 8.

В августе

Благоустроена дворовая территория по адресу: Советская ул., 15 и 17; ул. Горького, 22. Здесь произведен ремонт проездов, обустроены парковки. По решению общественных советов города Кировска, установлено четыре новых контейнерных площадки, пять контейнерных площадок модернизированы.

В Кировске ремонт автомобильной дороги по Новой улице на участке от улицы Маяковского до дома №15 по



ул. Молодежная

Набережной улице завершатся 1 ноября 2016 года.

Работа по благоустройству территории МО «Кировск» в этом году была проведена немалая, но сделать, конечно, хочется еще больше. Совет депутатов и администрация МО «Кировск» приложат все возможные усилия, чтобы в следующем году сделать наш город еще комфортнее.

Пресс-служба администрации
МО «Кировск»



п. Молодцово



ул. Маяковского



Этот день в истории



Газета «Неделя нашего города» продолжает познавательную рубрику «Этот день в истории», где мы расскажем вам о важных событиях и датах в жизни нашего родного города, России и мира в целом.

20 октября

В 1852 г. Кронштадт покинул отправившийся в кругосветное плавание фрегат «Паллада» под командованием адмирала Е. В. Путятина.

Секретарём адмирала согласился стать писатель Иван Александрович Гончаров, который вёл общий журнал, занимался словесностью с гардемаринами по просьбе адмирала. Позже свои путевые очерки писатель опубликовал порознь в различных журналах и циклом в одноименной книге «Фрегат Паллада».



21 октября

В 1923 г. в Немецком музее в Мюнхене открылся первый планетарий.



Создать планетарий впервые предложил основатель Немецкого музея в Мюнхене О. Миллер в 1919 году. К 1923 году первый проекционный аппарат был создан на заводе Цейсса в Йене, в октябре показан на годичном собрании Немецкого музея, а затем установлен для публики. Его продемонстрировал профессор Вальтер Бауэрсфельд. Первые проекционные аппараты были рассчитаны на определённую географическую широту.

22 октября

В 1730 г. открыт Ладожский канал.

Строительство Ладожского канала началось в 1719 году, при Петре I. В то время желание царя Петра торговать с Европой по Балтике требовало расширения путей сообщения, особенно водных. Один из участков пути, соединяющего Волгу с Балтийским морем, проходил через Ладожское озеро, и являлся одним из самых трудных и опасных: частые штормовые ветра на озере стали причиной гибели сотен кораблей с грузом. Поэтому было решено прорыть канал от Шлиссельбурга до Старой Ладоги.



23 октября

В 1748 г. завершено строительство первой в Российской империи химической лаборатории, основанной М. В. Ломоносовым.

До тех пор при Академии наук не было лаборатории, где можно было на практике испытывать теоретические изыскания. С идеей создать подобную Ломоносов обращался и ранее, но получал отказ. А разрешение на строительство этой лаборатории он смог получить только после трёхлетних усилий. Там он проводил опыты по изготовлению цветных стёкол и красок, химическому анализу руд. В этой же лаборатории Ломоносов читал первый в истории курс лекций по физической химии.



24 октября

В 2000 г. в берлинском Египетском музее обнаружен единственный в мире автограф Клеопатры.

В одном из берлинских музеев по чистой случайности найдена запись на папирусе, сделанная рукой царицы Клеопатры. Образец почерка царицы обнаружил бельгийский исследователь Ян Бинген. Царица подписала приказ, начертан на папирусе по-гречески: «Да будет так». Директор музея не исключил, что подпись египетской царицы - вообще единственный автограф кого-либо из владетелей древнего Египта: большинство из них, как полагают египтологи, вовсе не умели писать.

25 октября

В 1881 г. родился испанский художник Пабло Пикассо.

Основатель кубизма, в котором трёхмерное тело в оригинальной манере рисовалось как ряд совмещённых воедино плоскостей. Пикассо много работал как график, скульптор, керамист и т. д. Вызвал к жизни массу подражателей и оказал исключительное влияние на развитие изобразительного искусства в XX веке. Согласно оценке Музея современного искусства (Нью-Йорк), Пикассо за свою жизнь создал около 20 тысяч работ.



26 октября

В 1965 г. в Букингемском дворце участникам группы «The Beatles» вручаются ордена Британской империи.



Орден музыкантам дан «за выдающийся вклад в дело процветания Великобритании». Высокое признание заслуг The Beatles перед страной («за вклад в развитие британской культуры и её популяризацию по всему миру») вызвало протест у многих кавалеров награды. Впервые высший орден Великобритании получали поп-музыканты. В 1969 году Джон Леннон вернул свой орден в знак протеста против вмешательства Великобритании в биафро-нигерийскую войну.

Кому поохотиться охота

Октябрь — это разгар не только осени, но и охотничьего сезона, который продлится до конца года. Настоящий заядлый охотник живет только этим: в семье, на работе, на отдыхе в мыслях у него одно — когда в следующий раз можно будет отправиться за добычей. Почувствовать себя добытчиком не только денег, но и дичи можно и на просторах Кировского района. Пернатых, к примеру, любят пострелять на Синявинских карьерах. Там болотистая местность и много дичи. Основная масса кировских охотников едет туда, чтобы отдохнуть и посоревноваться в меткости.

Но прежде им придется заглянуть в Северо-Западный отдел Комитета по охране, контролю и регулированию использования объектов животного мира Ленинградской области. Именно там получают охотничьи билеты и разрешение на добычу массовых видов дичи для производства охоты в общедоступных охотничьих угодьях на уток, гусей, зайцев, лисиц и енотовидных собак.



Начальником Северо-Западного отдела Комитета по охране контролю и регулированию использования объектов животного мира Ленинградской области является **Владимир Алексеевич Маслов**, он отвечает за охрану животного мира в пяти районах Ленинградской области, в том числе и в Кировском. В Комитете занимаются охраной объектов животного мира во всех ее проявлениях, в том числе пресекают браконьерство. Сколько, где и кого из зверей можно взять на мушку — решают здесь.

В ведомстве буквально недавно произошли изменения в лучшую сторону. Наконец в городе Кировске появился новый инспектор, через которого охотники Кировского района напрямую смогут получить все разрешительные документы. Напомним, раньше кировчане вынуждены были для этого ездить в Санкт-Петербург. Новость разлетелась быстро — за неделю работы инспектор

выдал около десятка охотничьих билетов.

Охотничий билет единого федерального образца дает право на владение охотничьим оружием, а также подкрепляется лицензией, которую выдает полиция в рамках контроля по обороту гражданского и охотничьего оружия. Кроме как в самом отделе, который сейчас располагается по адресу: Пионерская ул., 3, пом. 37, — заявку на получение охотничьих билетов можно подать через МФЦ и портал Госуслуг. По средним подсчетам, в Кировске регистрируют около 200 новых охотников.

— Функции охраны и регулирования объектов животного мира переданы с федерального на региональный уровень, — объясняет начальник Северо-Западного отдела Владимир Алексеевич Маслов. — Есть охото-хозяйственные предприятия, которые ведут охотничьи хозяйства: кормят животных, охраняют и следят за их размножением. Мы им в ответ даем разрешение на отстрел определенного количества особей. Тут, конечно, сложно рассчитать оптимальное количество — это же не загон, где можно посчитать поголовье. Лес молчит. Тем не менее, это спортивная добыча охотничьих животных. Если охотник добывает зверя ради удовольствия, то животные будут просто истребляться. Это нужно контролировать отдельно. Сегодня у особо состоятельных людей есть возможность использовать современную вездеходную технику или даже вертолеты, чтобы охотиться, к примеру, на лосей или кабанов. И не всегда это происходит в сезон охоты. Если говорить о лосях, то в это время они уже вынашивают потомство, а значит, не могут быстро бегать и предпочитают не уходить с обжитых мест. Беременные самки и молодняк становятся легкой добычей для браконьеров.



— Как вы боретесь с браконьерством на территории района?

— Регулярно проводим рейды, о которых не знает никто кроме наших инспекторов. За месяц выезжаем на осмотр территорий по 10-15 раз. Это наша основная сезонная деятельность. Причем выезжаем мы не только днем. К примеру, на медведя или кабана охотятся в ночное время, поэтому рейды проводятся далеко за полночь. В путь отправляется специалист-инспектор и работник подведомственного учреждения, которое обеспечивает нас транспортом и техникой. Для исследования лесных массивов и водных пространств не обойтись без специального транспорта. Мы используем катера, вездеходы, снегоходы и вертолет, который появился в ведомстве лишь год назад. С высоты намного быстрее и проще осматриваются все охотничьи угодья. Лес у нас не такой плотный, как может показаться, поэтому транспорт браконьеров заметить легко. За прошлый год, благодаря авиатехнике, удалось завести шесть уголовных дел на браконьеров. Есть определенные места, где мы чаще всего задерживаем охотников вне закона. После этого мы приводим их в полицию. Расследованием дела занимаются уже там. Дальнейшее решение по нарушителям принимает суд. Но до этого им приходится возмещать нанесенный государству ущерб в суммах более 300 тысяч рублей.

— Что нужно, чтобы легально охотиться на лосей в Кировском районе?

— Достаточно получить разрешение на добычу копытных животных и медведя в закрепленных охотничьих угодьях. В Кировском районе таких организаций три. К примеру, охотники Кировска могут получить разрешение на добычу лося в Кировском филиале Межрегиональной общественной организации «Ленинградское общество охотников и рыболовов». По понедельникам охотничьи хозяйства района докла-

дывают нам, сколько на их территории уже было добыто дичи. Потом все цифры сводятся в единый реестр добычи по Ленинградской области. В этом году по Кировскому району отстрелу подлежит 51 лось. Тем не менее в Кировске не одна сотня охотников... Если поспрашивать, то вы в своем окружении наверняка сможете найти охотника (да и не одного), желающего получить разрешение на добычу лося. Точно такое же разрешение на добычу животных могут получить и жители Санкт-Петербурга. При этом не на Невском же проспекте они будут охотиться, за добычей отправятся опять же к нам — в леса Ленинградской области.

— Чем еще занимается комитет кроме выдачи разрешений?

— Мы также занимаемся совместной работой с ветеринарной службой. Сейчас для охотничьих угодий африканская чума свиней — это не пустой звук. Если к нам эту заразу не завезут люди, то могут занести дикие кабаны из Прибалтийских стран, Новгородской, Псковской, Вологодской областей. Поэтому сейчас нас обязывают довести численность кабанов до 0,5 голов на одну тысячу гектаров, пока в области не грянула эта беда... Что касается ветеринарной работы, мы также проводим вакцинацию плотоядных зверей от бешенства. Эта болезнь является смертельной для человека, а переносчиками являются звери: дикие или бездомные. Мы раскладываем

ем вакцину, которую съедают животные, близ населенных пунктов и в лесах возле свалок. В этом нам помогают охотничьи организации, за что им большое спасибо. Нам выделено порядка 20-30 тысяч доз вакцины. Как результат — вот уже с десяток лет на территории Ленинградской области не зафиксировано вспышек бешенства, в отличие, скажем, от ближайшей к нам Карелии.

— Это серьезная проблема. На охоте ведь всякое бывает... А как насчет городских жителей, могут ли они невзначай встретиться с лесным зверем?

— Часто животные становятся виновниками ДТП. Это создает очень много проблем, особенно если животное крупное, обычно это бывают лоси. Этот лесной гигант иногда выживает при столкновении с машиной, а вот водитель может серьезно пострадать. По области случаи ДТП с участием диких животных приобретают массовый характер. Естественно, пики приходится на особые периоды жизни животных. Где-то в начале мая, когда лосиха приносит потомство, прошлогодний детеныш остается без опеки, предоставленный сам себе. Чаще всего ДТП с лосями происходят в июне и сентябре. Я не фиксирую на фото покоренные автомобили, но случаи с летальным исходом участились. За 2016 год в Кировском районе произошло около пятнадцати ДТП с участием диких животных. Обычно это происходит на трассах «Кола» и «А-120», так называемой «бетонке». Однако был случай и на Невском пятачке: прямо у автобусной остановки сбили молодого лося — водитель его проглядел. У нас по области на трассах стоят знаки «Дикие животные». Если воспринимать их всерьез и быть внимательным, то можно избежать неприятных последствий встречи с лесными животными.

— Будем надеяться, что подобных происшествий будет все меньше. Спасибо, что нашли время и вкратце осветили основные направления своей работы.

Леля ТАРАТЫНОВА

**Инспектор Северо-Западного отдела
Комитета по охране, контролю и регулированию
использования объектов животного мира
Ленинградской области
ЗЕМСКОВ Алексей Николаевич.**
Адрес: Пионерская ул., 3, пом. 37.
Телефон: 21-244.
Приемные дни: вторник с 10:00 до 17:00
(перерыв с 13:00 до 14:00)
и четверг с 10:00 до 13:00.

ПИСЬМО В НОМЕР

Соловки – Русская Голгофа

Соловецкие острова расположены всего на сто километров ниже Полярного круга, который проходит по линии границ Карелии и Мурманской области, и стали известны среди охотников и рыбаков Поморья в XII веке.

Существует несколько версий названия Соловков. Первая связана с саамским языком, в переводе с которого слово «Соловки» означает «остров». По второй версии, Соловецкие острова прозвали так из-за соли. Много солеваров было у Соловецкой обители, соль выпаривали из морской воды — на один литр приходилась целая ложка. Согласно третьей версии, острова названы по имени малой птицы соловья, которой не было в этих местах. Впрочем, птиц здесь вообще не видно и не слышно, даже чаек.

История Соловков драматична и героична — с 1429 года и по наше время. Российская история Соловков начинается с подвигов иноков Савватия и Германа. Преподобный Герман первый открыл остров как обиталище для проживания иночества, но понял, что пребывать там одному очень сложно, и ждал, когда Господь пошлет ему сподвижника. И случилось следующее: инок Савватий подвизался в Валаамской обители, где был окружен любовью и почитанием. По натуре он был скромнен, не любил к себе излишнего внимания и с возрастом желал уединения, чтобы ничто не отвлекало его от молитв. Однажды, в поисках такового придя на Поморский берег, он встретился с иноком Германом. И тот поведал Савватию о безлюдном острове, где есть всё, кроме пресной воды. Так начался монашеский подвиг! Вдвоем, всего лишь вдвоем, они на утлом суденышке — карбасе — переплыли Белое море. На острове в кущах сделали палатку из ветвей, валежника и хвороста. Затем построили малую келью, зажгли лампаду, поставили крест и устроили первую пустынь, получившую название Савватиево. Так они прожили шесть лет.

Инок Герман изредка отлучался на материк по хозяйственной надобности. В один из таких отъездов Савватий, оставшись один, почувствовал приближение кончины. Он хотел причаститься и, положившись на волю Божию, в суровую погоду один пустился через море в селение Сороки, где встретил путешественника игумена Нафанаила, который после кончины отпел его и похоронил.

Герман опять остался один и начал вновь искать себе помощника. В 1436 году ему посчастливилось познакомиться в Суме с постриженным Зосимой. Они вернулись вместе, но для поселения выбрали не старую келью, а берег бухты, получившей название Благополучие.



Вскоре вокруг них стала собираться братия. И стараниями Германа и Зосима был основан Соловецкий монастырь. Прибывающая братия строила себе деревянные кельи. Возникла необходимость строительства храма, поскольку иноки не могли пребывать без духовного утешения. Была воздвигнута небольшая деревянная церковка во имя Преображения Господня и святителя Николая. Так у Зосима собралось уже 22 человека, они варили соль и возили на материк менять на продукты (например, муку), рыбачили, охотились и строили. Кельи часто горели из-за выкуривания комаров.

С построением церкви возникла необходимость испросить в обитель игумена. Попросили благословения у владыки Новгородского на Зосима. Зосим отслужил литургию и перенес мощи Савватия с реки Выг в свою обитель в 1463 году. Молва о деяниях монахов распространялась по России. Начали прибывать купцы, одачивали монахов. Но были и недоброжелатели, поскольку среди поморов, новгородских бояр и карелов нашлись те, кто считал, что Соловки принадлежат им.

Труды и житие Савватия и Зосима записывал Герман. Сорок лет Герман совершал морские переходы, преодолевал тягости и трудности, возводил храмы, записывал устные повествования о соловецких подвижниках Савватии и Зосиме. Герман более полувека прожил на острове. Он скончался в 1478 году, а Зосима в 1479-м в Новгороде.

Именно при этих трех монахах: Германе, Савватии и Зосиме — началось освоение и застройка острова, но каменные сооружения были воздвигнуты на Соловках в XVI веке во времена игуменства святителя Филиппа (Колычева). Жизнь этого человека мужественна и трагична. Федор (имя в миру) Колычев происходил из дворянской семьи. Его отец Степан Иванович — дядька младшего сына великого князя Василия III. Отец готовил сына к государственной службе, владению оружием, верховой езде, а мать воспитывала в нем дух христианского благоче-

стия и обучала грамоте по книгам священного писания. До 30 лет Федор находился при великокняжеском дворе Василия III, снискав симпатию молодого Ивана IV. Но в 1537 году родственники Федора встали на сторону старицкого князя Андрея Ивановича, поднявшего бунт в Новгороде против Елены Глинской. Род Колычевых подвергся опале, его дядя и братья были казнены. Тридцатилетний Федор в одежде простого крестьянина тайно покинул Москву. Правда, его бегу придают религиозный характер, будто он услышал слова Евангелия: «Никто не может служить двум господам». Год он работал пастухом у крестьянина Субботы на Севере. Затем перебрался на остров Соловки, где около полутора лет был послушником при монастыре. По истечении срока игумен Алексей постриг его в монашество с именем Филипп. В 1548 году игумен по старости сложил с себя сан, предложив в качестве своего приемника Филиппа.

Именно при нем Соловецкий монастырь стал культурным и промышленным центром Северного Поморья. Активно развивалось церковное строительство: были возведены Успенский и Преображенский соборы, вместо бил и клепал появились колокола, были построены двух- и трехэтажные кельи для братии, больница. Благодаря Филиппу был организован первый в Карельском уезде железнодорожный, оружейный завод. Устроена сеть каналов между многочисленными озерами, на них Филипп поставил мельницы, а на островах и поморских вотчинах возвел хозяйственные и промышленные сооружения. Он также увековечил память основателей монастыря, перенес их мощи в Преображенский собор, и начал собирать реликвии, связанные с преподобными: образ Божьей Матери, принесенный Савватием, и каменный крест; от Зосимы — псалтырь и ризы, в которые соловецкие игумены с тех пор облачаются. В Соловецкий монастырь стали поступать пожертвования от частных лиц и царя. Ивана IV вызвал Филиппа в Москву и предложил принять митрополи-

чий сан. Но тот поставил условие — уничтожение опричнины. Царь не согласился. Решением церковного собора Филипп был лишен сана и отправлен в ссылку в Тверской Отроч Успенский мужской монастырь, где был убит Малютой Скуратовым. Так закончилась жизнь этого выдающегося церковного реформатора. Противостояние между Филиппом и Иваном IV показано в фильме Павла Лунгина «Остров».

С XVI по XX век монастырь служил политической и церковной тюрьмой. Кто только в ней не побывал! Люди разных сословий: от церковных служителей до сына крестьянина, включая малолетнего Ивана VI (Антон) вместе с родителями, который закончил свой жизненный путь в Шлиссельбургской крепости, и дядю А. С. Пушкина Павла Исааковича Ганнибала. Отношение к заключенным различилось в зависимости от их сословия и уровня материального достатка.

Игумены в монастыре менялись, но сам монастырь процветал. Нужно видеть из каких валунов построен фундамент этой мощной крепости, где были предусмотрены, причем с учетом всех технических достижений того времени, отопление, сушка и обмолот зерна, помывочная, пекарня... — все, что требовалось для повседневной жизни. Был организован пошив обуви, построен Кожевенный завод. Монастырь богател, пожертвования были в том числе в виде дорогих металлов, украшений, камней, тканей, крестов и мехов.

В XVII веке Соловецкий монастырь превратился в военный форпост для борьбы со шведской экспансией. Но в середине века, когда патриарх Никон провел реформу, церковь разделилась на два противоборствующих лагеря, монахи отказались от реформы, и правительство приняло строгие меры — конфисковать все монастырские вотчины и имущество. Благополучие монастыря закончилось с реформой патриарха Никона. Восемь лет длилась осада, когда монастырь сдался, последовали репрессии. Обитель

была разорена, все монахи истреблены. Их вешали на крючья за ребра, жарили, топили в прорубях... Позднее в память об этом в бухте Благополучия, куда было сброшено 500 мучеников, установили поклонный крест.

После разорения пустая обитель была вновь заселена, и Соловецкий монастырь подчинили Синоду. Шли годы, менялись цари и политическая обстановка в России и в мире. Наряду с Кемью Соловецкий монастырь представлял важную пограничную зону. В конце XVII века Петр I посетил Соловки, оценил их стратегическую важность и одалил Подмосквовую пустошь. К тому времени было уже несколько попыток нападения шведов на Соловки, поэтому крепость укрепили военной техникой. Молодой царь построил на Заяцком острове церквушку Андрея Первозванного (она стоит и сейчас) и 16 августа 1702 года ушел отсюда на «шведа».

Посещали Соловки и другие цари: Александр II, Николай I, Николай II. Одаривали деньгами серебряными, архиерейским облачением для соборного служения. Александр II подарил колокол в 75 пудов, отлитый из серебряных и бронзовых украшений, но серьезно об укреплении острова они не думали. Стены монастыря, сложенные из исполинских валунов и имеющие толщину в восемь метров, помнят не только заключенных, но и мужественных монахов-бойцов в период Крымской компании 1854 года. Эскадра из десяти французских и британских кораблей крейсировала по Белому морю и решила проверить северные рубежи России с целью устроить императора Николая I. Обороной Соловков руководил архимандрит Александр, который некогда был полковым священником. Монахи с паломниками и послушниками держали оборону, не сдались по требованию англичан и предотвратили их высадку, устроив засаду.

Многое пришлось пережить Соловецкому монастырю. В 1920 году он был закрыт. Часть монахов покинула остров, другие остались на сельскохозяйственной работе. На Соловках были созданы две организации: лагерь принудительных работ для заключенных военнопленных и гражданских лиц, осужденных на принудительные работы, то есть политзаключенных.

После 1917 года власти рассматривали богатые Соловки как источник материальных ценностей. В стране был голод. Изымалось все, что относилось к драгоценным металлам и камням, обдирались даже оклады с икон, но, благодаря сотрудникам Наркомпроса Померанцеву, Барановскому и другим, кое-что удалось вывезти в центральные музеи. Металл шел на переплавку в обмен на хлеб. В 1923 году Соловки передали ОГПУ, и 7 июня того же года здесь был открыт Соловецкий лагерь особого назначения (СЛОН). Наступила жуткая, трагическая полоса в истории Соловков.

С. Г. Камышева

Продолжение следует

Кино — волшебная страна



Под таким названием 6 октября 2016 года в поселке Новый Свет Комитет по социальной защите населения Ленинградской области проводил IV Фестиваль творчества университетов третьего возраста. Тема выбрана не случайно, так как 2016 год объявлен в России Годом кино.

Первый фестиваль был проведен в 2013 году в городе Тосно в целях обмена опытом и установления взаимодействия между клубами третьего возраста, волонтерскими и общественными организациями. Мероприятие вызвало интерес у жителей Ленинградской области и стало ежегодным.

Открыли фестиваль председатель Комитета по социальной защите Л. Н. Нещадим, А. А. Бондарь и другие приглашенные гости.

В рамках фестиваля состоялся праздничный концерт, в котором приняли участие представители старшего поколения, занимающиеся на факультетах народного творчества университетов третьего возраста в

муниципальных образованиях Ленинградской области. Участники мероприятия выступили с творческими музыкальными номерами в разных видах искусства: хоровое и индивидуальное пение, сценическое мастерство, танцы.

Наш район представляла команда из пятнадцати человек из Университета третьего возраста г. Кировска (факультет «Народное творчество. Фольклор»). Они показали гостям фестиваля постановку из кинофильма «Сказка о царе Салтане» по мотивам произведения А. С. Пушкина (главный сценарист — М. Е. Сватковская). Сценка «Три сестры и царь» в исполнении Н. Г. Чуменковой, М. Е. Сватковской, Л. А. Чистяковой и Л. Чумачковой, а также русская народная песня «Во саду ли, в огороде» в сопровождении хора (музыкальный руководитель — О. Ю. Федотова) пришлись по душе всем присутствующим.

По итогам конкурса наш коллектив получил диплом III степени за театральное мастерство. Так держать, кировчане!

Лариса Терешенкова,
председатель совета
Университета третьего возраста

Открытие памятника детям блокадного Ленинграда

14 октября 2016 года в городе Тихвин Ленинградской области состоялось торжественное открытие памятника детям блокадного Ленинграда, погибшим 14 октября 1941 года на железнодорожной станции Тихвин при эвакуации на Большую землю. Открытие приурочено к 75-й годовщине трагедии. Памятник сооружен по инициативе Исторического клуба Ленинградской области при поддержке губернатора области А. Ю. Дрозденко на средства и силами мецената, общественного деятеля Г. М. Погосяна.

На открытии присутствовали председатель совета Исторического клуба Ленинградской области Г. А. Москвин, председатель Общественной палаты Ю. В. Трусов, глава администрации муниципального района г. Тихвина, председатель «Детей блокадного Ленинграда» Василеостровского района, блокадники-ветераны Гатчинского, Волховского, Киришского и Кировского районов; меценат, общественный деятель и почетный гражданин Кировского района Ленинградской области Г. М. Погосян.

Выступающие говорили о тех ужасах, которые произошли 14 октября 1941 года на железнодорожных путях, где в тот день стоял эшелон с ранеными красноармейцами, два эшелона с эвакуированными из Ленинграда детьми, а также составы с боеприпасами и цистерны с горючим. Стаи бомбардировщиков в течение часа бомбили стоящие на путях эшелоны. За-



горелись пассажирские составы и цистерны с горючим. Пожарные, красноармейцы и простые тихвинцы, несмотря на бомбежку и взрывы цистерн, выносили из горящих вагонов раненых солдат и детей, а потом на носилках транспортировали через весь город в госпиталь, который располагался в монастыре. Дети сильно обгорели. Среди погибших были не только дети,

но и пожарные, и железнодорожники... — точное количество до настоящего времени не установлено, но, по свидетельствам очевидцев, их могло быть до 10 тысяч человек.

Памятник, сооруженный через 75 лет после той страшной трагедии, станет символом священной памяти обо всех детях нашей страны, которые стали невинными жертвами агрессии Германии против Советского Союза. Его открытие — событие большой общественно-политической значимости как для тихвинцев, так и для жителей Ленинградской области и Санкт-Петербурга.

Кроме того Грачя Мисакович Погосян взял на себя расходы по проведению реставрации памятника на могиле погибших детей на городском кладбище Тихвина. Реставрационные работы были завершены 28 августа 2016 года.

Г. Н. Смирнова,
председатель Общественной
организации ветеранов войны,
труда, Вооруженных Сил и
правоохранительных органов
Фото: пресс-служба Г. М. Погосяна

Яблочная осень

6 октября Кировская центральная библиотека радужно встречала гостей на празднике урожая «Яблочные посиделки».

В этот день читальный зал благоухал яблочным ароматом. На выставке красовались различные сорта яблок, выращенных на нашей кировской земле: Антоновка, Мельба, Звездочка, Путинка, Конфетное и другие. Настоящим

украшением праздника стали очаровательные букеты-композиции из красных и желтых яблок с разноцветными кленовыми листьями. Порадовали посетителей забавные поделки из яблок.

Библиотекари поведали собравшимся о разнообразных сортах яблонь, районированных в Ленинградской области, рассказали об особенностях их выращивания. Экскурсия в историю этой культуры, мифы и легенды о яблоках, литературный конкурс также при-



шлись по душе всем участникам мероприятия.

Любители-садоводы с удовольствием пообщались с настоящими знатоками садоводства и огородничества. Выступление В. И. Баранова — лучшего садовода Ленинградской области 2012 года — стало для многих открытием. Владимир Иванович успешно выращивает на своем участке не только традиционные овощи и фрукты, но и такую экзотическую для нашей местности культуру, как виноград. Всего у него — 12 сортов, среди них: Лидия, Изабелла, Левакумский и другие. Поведал Владимир Иванович и об удивительно урожайных сортах малины, которую он культивирует

на своем участке: Брянское диво, Желтый гигант, Геракл, а также и о других культурах.

Шлиссельбурженка Г. В. Глуценко удивила всех подбором экзотических растений, которые каждый год старается разнообразить. В этом году Галина Васильевна занялась «фиолетовым» огородничеством, а именно: стала выращивать фиолетовый редис Виолетта, щавель Сангвиник, вьющуюся фасоль Три в одном, кукурузу Светофор, томаты-кумато Иван-да-Марья, Черника, Блево-20, Индиго-Роза, фиолетовую морковь, листовую салатную горчицу Чудеса в решете и многое другое. На вопрос, почему она занялась именно фиолетовым

огородничеством, ответ был следующий: каждый цвет имеет свой вкус, и наше питание тоже соответствует теории цветов Люшера. Например, томаты-кумато содержат много фруктозы, антиоксидант антоциан и самое главное — они противоаллергенны.

Продолжением праздника стало красочное выступление ансамбля «Задоринка» (муз. Руководитель — О. Ю. Федотова), в исполнении которого прозвучали русские народные хороводные песни.

В завершение праздника гости отведали разнообразные яблочные блюда и угостились наливными яблочками из садов кировчан.

Лариса Терешенкова



Спорт в холодное время года

Вести здоровый образ жизни не просто полезно, это необходимо. К такому выводу многие приходят уже с возрастом, когда ненужные «болячки» дают о себе знать. Без регулярных физических нагрузок к 40 годам уже можно ощущать первые признаки того, что вы «запустили» себя: вялость, необоснованная усталость, депрессии, лишний вес, боли в спине и суставах.

Некоторых из этих бед можно было избежать, просто поддерживая свое тело в тонусе. Кто-то может возразить, мол, мне уже поздно начинать. Но на самом деле — начинать никогда не поздно. На страницах газеты «Неделя нашего города» мы уже публиковали интервью с председателем Кировского клуба любителей бега «Оптимист» Николаем Борисовым, который на собственном примере доказал, что люди «за 70» вполне могут бегать полумарафоны. Начинать, действительно, никогда не поздно. Единственная проблема — на старте всегда сложно. Нужно сделать над собой усилие, и это многих останавливает. Мы слишком любим и жалеем себя. При малейшем напряжении и чувстве усталости ошибочно считаем, что достигли своего потолка. Очень уместным на первых порах бу-

дет помощь знающего человека. Это не значит, что вам нужно нанимать личного тренера — вовсе нет. Достаточно иметь единомышленника или человека, который давно пришел к мысли, что без спорта жизнь становится тусклой и неполной. Мы еще вернемся к теме соратника, а пока, для начала, давайте просто выйдем в окно...

Лето закончилось, но это совсем не значит, что время для спорта минуло. Есть такие его виды, которые легко переносят непогоду. Если уж существует волейбол на снегу (хотя, казалось бы, волейбол — летний вид спорта), то почему бы простому бегу не быть всеобщим?

Бег

Мы рекомендуем вам начать именно с него. Или, если есть противопоказания, заменить его скандинавской ходьбой. Бег — это чистое движение, разгрузка и пробуждение в одном флаконе. Первые 100-200 метров дадутся вам тяжело, а чувствовать вы будете себя так, будто совершили большой забег. И это будет правдой. Для себя, для своего уровня подготовки вы сделали очень большое дело!

Через пару недель регулярных побед над собой и собственной ленью вы улучшите свой результат и начнете получать удовольствие от бега на клеточном уровне. В человеческом мозге существуют специальные зоны, отвечающие за получение удовольствия. Их работа активизируется при



обычных пробежках. Специальное ощущение, носящее название «кайф бегунов», испытывают люди, регулярно занимающиеся такими активными физическими упражнениями, как бег. Благодаря увеличенному количеству бета-эндорфинов и появляется эта эйфория.

Бега также снижает уровень тревожности и восприимчивости к болевым ощущениям, а кроме того, как никакой другой вид спорта, активно, если не сказать полностью, «прокачивает» все системы организма: сердечнососудистую, дыхательную, опорно-двигательную и даже, как ни странно, пищеварительную (при беге мы дышим животом и без ограничений, как бы массируя и таким образом

улучшая кровообращение во всех внутренних органах). Людям, склонным к ангинам и воспалениям дыхательных путей, рекомендуется бегать только в медленном темпе, чтобы не ускорялся пульс и не приходилось делать глубокие вдохи, хватать ртом морозный воздух. Спокойное дыхание, даже при сильном морозе, никогда не приведет к заболеванию. Главная причина развития простуды с осложнениями — это вирусы и микробы, а также переохлаждение организма. Причины переохлаждения: неправильно подобранная экипировка, мокрая одежда, отсутствие возможности сразу переодеться в сухие теплые вещи.

Важно, чтобы вы были одеты по погоде: удобные кроссовки, спортивные штаны и куртка. Если на улице холодно, то есть резон провести разминку дома. Особое внимание уделить голеностопу и коленям — покрутите, порастягивайте. После разминки вы будете уже разогреты, так что не одевайтесь слишком тепло — бег поддерживает оптимальную температуру тела.

Воркаут

(англ. *workout*) — занятия на турниках. Еще один внесезонный вид спортивной активности. Он подойдет как мужчинам, так и женщинам. Здесь тоже придется попотеть и попытаться. Однако это лучший способ привести мышцы в тонус, разработать суставы. Где найти турники? Присмотритесь, вероятно, в вашем дворе уже дав-

но ржавеет старенькая перекладина — это и есть спортивный снаряд для ваших тренировок. Если хотите иметь возможность заниматься на шведской стенке и брусьях, загляните на спортплощадку ближайшей школы. Простые подтягивания, отжимания, поднятия ног помогут разогнать ваш метаболизм и сделают вас сильнее.

Одна из основных рекомендаций, которые можно дать новичкам, — остерегайтесь хлопка. Лучше избегать одежды из хлопчатобумажной ткани, особенно близко к телу, так как в процессе тренировок вы обязательно вспотеете, ткань намокнет, и вы легко можете замерзнуть. Отдавайте предпочтение синтетическим материалам, они отводят лишнюю влагу от тела. Далее (чувствовать себя «капустой» — это нормально) одежда может быть из различных материалов, включая хлопок.

Крайне не рекомендуется в холодное время года дышать через рот и разговаривать во время тренировок. Это чревато не только потерей внутреннего тепла, но и различными заболеваниями, начиная от простуды и заканчивая воспалением лёгких. Дабы избежать потери тепла, захватите с собой небольшой термос с чаем. Питьевой режим во время фитнес-тренировок на улице зимой так же важно соблюдать, как и летом. Пейте по 150-200 мл жидкости каждые 15-20 минут.

Оксана Горская

Продолжение следует

ЦЕРКОВЬ ЧЕЖКНОВЕНИЯ ГЛАВЫ ИОАННА ПРЕДТЕЧИ

24 - 30 октября

25 октября. Вторник 19-й седмицы по Пятидесятнице. Молебен с акафистом святителю Спиридону - 10.00.

27 октября. Четверг 19-й седмицы по Пятидесятнице. Исповедь в 9.00. Часы в 9.40. Литургия в 10.00.

29 октября. Суббота 19-й седмицы по Пятидесятнице. Исповедь в 9.00. Часы в 9.40. Литургия в 10.00. Всенощное, исповедь в 17.00.

30 октября. Неделя 19-я по Пятидесятнице. Исповедь в 9.00. Часы в 9.40. Литургия в 10.00. Молебен с акафистом Пресвятой Богородице «Неупиваемая Чаша» в 14.00.



Каждый воскресный день:
Уроки трезвения! Начало в 13:20.
Воскресная школа для взрослых в 15:00.

Дорогие братья и сестры!
Храм открыт ежедневно с 10:00 до 17:00.

Тел: 8 (813-62) 28-198, или 8-953-141-63-38

Прием граждан по личным вопросам

В общественной приемной администрации Кировского муниципального района Ленинградской области по адресу: г. Кировск, ул. Новая, д.1, 1-й этаж, Центр муниципальных услуг, проведут прием граждан по личным вопросам:



27 октября — депутат МО «Кировск» **Петухов Владимир Валентинович** (округ №12) с 10 до 12 часов. Прием будет проходить в здании плавательного бассейна г. Кировска;



28 октября — депутат МО «Кировск» **Бауэр Николай Иосифович** (округ №10) с 10 до 12 часов;



28 октября — депутат МО «Кировск» **Михайлов Сергей Борисович** (округ №14) с 15 до 17 часов.

Уважаемые кировчане, если у вас есть вопросы или предложения по работе депутатов в вашем округе, записывайтесь и приходите на прием к вашему депутату!

Справки по телефону 8 (813 62) 29 343, 23 814

РЕКЛАМА

ДОМ КУЛЬТУРЫ г. Кировск Театральная пл. ТЕЛЕФОН КАССЫ: (81362) 995-74, 992-44

29 ОКТЯБРЯ в 19.00 **сольный концерт** **Ефим Шифрин** ШИФРИНИЗМЫ — NEW

23 ОКТЯБРЯ в 12.00 **Н. Носов ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕЗНАЙКИ**

WebMAX приглашает на работу

Линейщиков, монтажников для диагностики неисправностей работы сети, подключения абонентов к сети интернет

График: полный день, возможен скользящий.
Зарплата по результатам собеседования.
Требования: уверенное знание сетевых технологий, настройка и обслуживание устройств "последней мили": wifi-роутеры, коммутационное оборудование и пр., коммуникабельность, обучаемость.

Подробности +7 (931) 20-44-222 09-21 еж.; 2-67-68 09-17 пн-пт
Для резюме: info@webmax.su

Продаётся ГАРАЖ 30 м² с землей в собственности.
Ручей-2 (за универмагом). Есть смотровая яма и небольшая яма для хранения. Документы готовы. Цена: 180 000 руб.
Телефон для связи 8-904-55-333-55 Полина