

# ПЕРВЫЙ НОМЕР

№ 48 (472) 5 ДЕКАБРЯ 2023 ГОДА • БЕСПЛАТНЫЙ ЛИПЕЦКИЙ ГОРОДСКОЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК • ВЫХОДИТ С 13 ОКТЯБРЯ 2014 ГОДА



## ОБЛАСТЬ ПРИТЯЖЕНИЯ

**4** Опасный лёд  
Советы спасателей  
и правила поведения на льду

**19** Связанные одной целью  
Старшеклассники школы № 4 на  
переменах плетут маскировочные сети

**20** Палочка вверх!  
Интервью с новым дирижёром  
духового оркестра Дома музыки



Все выпуски  
читайте на сайте  
[openlipetsk.ru](http://openlipetsk.ru)

# ГОРОД ВОЗМОЖНОСТЕЙ

С 28 ноября по 3 декабря на ВДНХ  
в рамках выставки-форума «Россия» прошли дни Липецка



1 декабря гостям выставки-форума «Россия» презентовали предприятия Липецка и рассказали, что производят в нашем городе



Мэр Евгения Уваркина открыла дни Липецка на ВДНХ

« ЛИПЕЦК — ХЛЕБОСОЛЬНЫЙ ГОРОД. В ЭТОМ НАША ГЛАВНАЯ ИЗЮМИНКА »



Дни Липецка на ВДНХ — это ежедневные мастер-классы от народных мастеров

Липецк курортный, спортивный, технологичный, событийный — одним словом, город возможностей. Таким он предстал на выставке «Россия», которая с 4 ноября по 12 апреля проходит в Москве. 89 регионов страны подготовили стенды, где рассказывают о своих достижениях и особенностях. По сути, вся Россия расположилась на 23 тысячах кв. м павильона № 75, и её можно увидеть за один день.

## Липецкая минеральная

— Липецкая область, — так обычно экскурсоводы начинают свой рассказ о выставке «Россия». — Здесь выплавляют 17% от всего выпуска российской стали.

Наш стенд расположен прямо на входе сектора «А» — пройти мимо Липецкой области невозможно. Здесь даже шутят: Россия начинается с Липецка.

Дальше рассказ экскурсовода касается Липецкого курорта, и сразу выстраивается очередь, чтобы попробовать липецкой водички.

— Очень вкусная, полезная. Много минералов чувствуется, — делятся впечатлениями подруги Татьяна и Елена из Бурятии. — Очень рады, что попробовали вашу воду. Если у нас найдём, будем покупать.

— Я о Липецке до этого дня ничего не знала, — призналась Роза Ильдусова из Ка-

зани. — Услышала, что у вас производят очень полезную минеральную воду. Пойдём сейчас пробовать с друзьями!

Об открытии источника минеральных вод и пользе липецкой минералки ожидающим дегустацию рассказывают Пётр I и девушка-курортница. В роли основателя Липецка — ученик гимназии № 19 Александр Емельянов. Несмотря на то что свою историю с Петром связывают ещё Санкт-Петербург и Воронеж, «живого» первого российского императора можно было увидеть только на липецкой площадке.



Всю неделю гостей встречали Пётр I (Александр Емельянов) и курортница (Елена Колесникова)



Волонтер Дарья Татаринова учила гостей выплавлять чугуны в самой большой печи в мире — «Россиянке»

— Очень много людей подходит фотографироваться. Спрашивают, как Пётр I связан с Липецкой областью, — рассказывает Александр. — Сначала было сложно отвечать на все вопросы, но со временем я вжился в роль, работать стало гораздо легче. Для меня Пётр Великий всегда ассоциировался с Липецком, ведь он основал у нас заводы.

## Город металлургов

Александр на выставке с 9 утра до 9 вечера. И всегда подтянут и внимателен к гостям. Вообще, липецкие волонтеры —

отдельная статья. Мы, журналисты, отработав шесть часов, валились с ног. Они же каждый день по 12 часов практически без перерыва и в постоянном контакте с людьми. В будний день через липецкую площадку проходит более 1 000 человек, в субботу и воскресенье — и того больше.

— Я сегодня раз 100 рассказала, как выплавляется чугун, — улыбается студентка Лебедянского педагогиче-

ского колледжа Дарья Татаринова. Весь день Даша «стоит у печи» — она ответственная за интерактивный стенд одной из самых производительных доменных печей в мире — «Россиянке».

— Мне кажется, сама могу работать у печи: знаю, что, куда и когда нужно отправлять, — задорно смеётся Дарья. — Однажды подошёл человек, который трудится на этой печи. И уже он для меня провёл экскурсию. Вообще, липчане «Россиянкой» интересуются больше, чем другие. Удивляются: у нас есть такая печь?

## НА ПЛАНЁРКЕ У ГЛАВЫ

Прошедшая неделя выдалась тяжёлой для коммунальных служб. Для стабилизации ситуации на улицах Липецка из-за резких и постоянных перепадов температуры сотрудники муниципального управления благоустройства израсходовали более 2 250 тонн пескосоляной смеси и 450 тонн технической соли. С городских дорог убрали 9 600 кубометров снега. А за состоянием тротуаров ежедневно следили 110 дворников. Об этом Евгения Уваркиной на еженедельной планёрке доложили председатели профильных департаментов.

В первую очередь работы велись на основных магистралях, где движется общественный транспорт, и одновременно — в пешеходных зонах (тротуары, пешеходные переходы, остановки общественного транспорта, лестничные спуски). Но без внимания не оставили и местные, внутриквартальные проезды, улицы частного сектора. В среднем в смену на вывозе снега, подметании тротуаров, обработке улиц противогололёдными материалами работали 60 спецмашин, из них 20 наёмных.



Метель в выходные вновь заставила технику выходить на улицы Липецка. В субботу и воскресенье выпало примерно 9 мм осадков. Сотрудники управления благоустройства предприняли все необходимые меры для обеспечения безопасности дорожного движения. Каждую смену на магистральных улицах города и в частном секторе было задействовано по 40 машин, в том числе 15 наёмных. За выходные израсходовали 550 тонн пескосоляной смеси, 80 тонн технической соли. Вывезли 1 000 кубометров снега.

## БОЛЬШЕ РАССКАЗЫВАТЬ О РЕГИОНЕ



**Евгения Уваркина,**  
мэр Липецка:

— Наша задача — как можно больше рассказывать о регионе. Уникальном, сильном, аграрном, промышленном, с интересными, замечательными людьми.

У нас была ответственная миссия — достойно представить столицу субъекта, наш родной Липецк. Стартовали с курортного Липецка. Показали «Липецк спортивный», «Липецк технологичный» и «Липецк событийный». Завершили нашу неделю программой «Липецк — город возможностей». Благодаря этому мероприятию мы видим, что люди хотят приехать в наш город.



## С высоты птичьего полёта

Кстати, самих липчан или тех, для кого Липецк является малой родиной, очень много среди гостей площадки. Признаются, интересно посмотреть на город со стороны.

— Выставка понравилась, а от локации Липецкой области мы в восторге. Много не видели и не знали, — призналась Надежда. — Никогда не была в «Прометее» — уже взрослой переехала в Липецк. Из викторины про него узнала.

— Виртуальная экскурсия захватывает. Аж дрожь пробирает, — делится впечатлениями Наталья Сысоева. — Вот тут и понимаешь, как прекрасна наша область.

Буквально за две минуты, сидя в кресле в VR-очках, можно пролететь над Доном, побывать на Кудыкиной горе, Русборге и в других интересных точках региона.

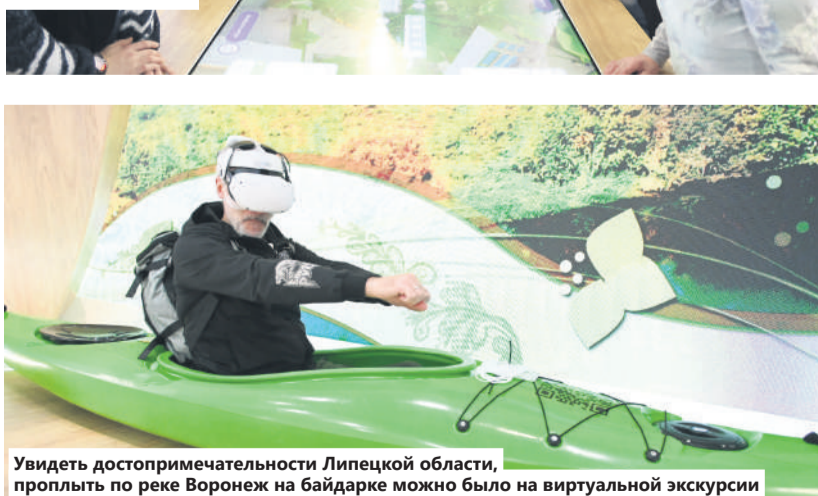
— Я была на Кураповых и Воргольских скалах, в усадьбе «Скорняково». Но всё равно интересно посмотреть — красочно получилось, — снимая VR-очки, говорит учитель школы № 5 города Липецка Людмила Алексеевна Овчинникова. — Гордисься таким краем. Меня, человека, который прожил достаточно долго и многое видел, всё это впечатляет. А как дети впечатлены! Потрясающая выставка. Вызывает гордость за нашу страну, за её красоты.

## Всё самое лучшее — в Липецке

Как прекрасен Липецк, где можно в нём отдохнуть, рассказывал директор липецких парков Михаил Степанов — он вёл мини-экскурсии по 12 культурным площадкам города. А как весело бывает на Городище, показали организаторы этнофестиваля «Мусаткин двор».



Каким будет Зелёный остров — презентация проекта проходит на выставке «Россия»



Увидеть достопримечательности Липецкой области, проплыть по реке Воронеж на байдарке можно было на виртуальной экскурсии

— Мы знакомим гостей с нашими ремёслами, танцами, музыкой, играми, — поясняет народный мастер России Елена Зинина. — Я демонстрирую традиционную вышивку Липецкого уезда — крючком по холсту и тюлю.

А ещё липчане учили москвичей и гостей столицы делать дёрганцы на пальцах — этакий древнерусский прародитель модных фенечек. Раньше девушки плели себе пояса, сейчас девчонки с удовольствием делают браслеты. Но больше всего зрителей собрал в воскресенье мастер-класс по изготовлению обережных кукол.

— Мы родом из Липецка! Сейчас живём кто в Москве, кто в Орловской области. Не смогли пройти мимо этих прелестных кукол — делаем куколки в традиционном стиле. Это незабываемое впечатление, напоминание о родной земле, — не сдерживала эмоций Любовь Иванова, пришедшая на выставку с подругами.

— Я бываю несколько раз в год в вашей области. Друзья живут, — рассказала Елена Казначеева. — Когда мы начали общаться, поняла, что в Липецке всё самое лучшее.

— Я ни разу не была в Липецкой области, — призналась москвичка Инна Золотых. — Мои друзья два дня назад вернулись из Липецка, ездили на экскурсию. Теперь у меня Липецк в списке городов, которые хочу посетить.

## Вкусный город

В списке «Обязательно к посещению» Липецк теперь и у жителей Владимирской области. Они правильно ответили на вопрос об ингредиентах липецкой окрошки и получили в подарок традиционный липецкий квас.

— Впервые вижу белый квас, — удивлялась учительница из Муромы. — Мы делаем окрошку так же, как и вы, но на хлебном, красном квасе.

А ещё для участников лотереи «Липецк — город вкусный» открытием стал рапсовый мёд, которым наряду с гречишным и цветочным угощали всех липчане.

— Цветочный мёд золотистый. Гречишный тёмный и терпкий — на любителя. Рапсовый — белый, — объясняли гостям площадки.

— Липецк — хлебосольный город. В этом наша изюминка, — раскрыл секрет популярности липецкой площадки один из её организаторов, директор Городского дворца культуры Андрей Артёмов. — Мы показали промышленные предприятия, культурные коллективы — всё, что является гордостью Липецка. Липецкая область на выставке будет представлена до 12 апреля. Каждую неделю здесь будут происходить разные события. Вслед за Липецком ждём Грязи, Елец. И, конечно же, жителей нашей области. Выставка невероятная и яркая, как наша страна.

Текст: Наталья Горяйнова, Анна Дикарева, Виктория Толчеева  
Фото: Сергей Паршин, Александра Пастушенко



## КОРОТКО



Фото: Сергей Паршин

## ЮБИЛЕЙ НА ВДНХ

Свой 70-й день рождения Липецкая область отметит на ВДНХ в рамках международной выставки-форума «Россия».

Каждый день на выставке посвящён одному из регионов. День Липецкой области пройдёт 13 января и будет приурочен к её юбилею. Особое внимание, сообщается на официальном сайте выставки «Россия», в этот день будет уделено «развитию области за последние шесть лет, в частности достижениям в сфере здравоохранения, социальной и транспортной инфраструктуре и реализации нацпроектов».

На празднике выступит симфонический оркестр Липецкой филармонии. К юбилею он подготовил специальную программу из произведений уроженца Ельца композитора Тихона Хренникова, его учеников и современников. Участие в концерте примет солистка Большого театра Анастасия Щёголева, которая родилась в Липецке. Также в этот день пройдёт розыгрыш туристических путёвок в наш регион.

## ЁЛКИ РОССИИ



Фото: Яна Гончарова

90 ёлок зажгли 1 декабря на выставке «Россия» на ВДНХ. Они наряжены в честь 89 регионов России и самой выставки. У каждой ели оригинальный наряд, символизирующий традиции и культуру того или иного региона. На дереве в честь Чукотки можно увидеть украшения из китового уса, Адыгеи — бархатные шары с национальным орнаментом. На тамбовской ёлочке знаменитая игрушка-неваляшка и, конечно же, изображение символа области — тамбовского волка. На ёлку Красноярского края поместилась целая стая снегурочек. Липецкая же ёлочка украшена елецкими кружевами, уточками и петушками в традиционной росписи «липецкие узоры» и символом Липецка — липой.

## СПОРТИВНЫЙ ЛИПЕЦК



Фото: Александра Пастушенко

Стояние на гвоздях стало самым популярным занятием во время спортивных дней на липецкой площадке. 28 и 29 ноября были посвящены спортивным достижениям региона. Площадку посетила и воспитанница липецкой спортшколы № 1 двукратная олимпийская чемпионка Елена Замолодчикова. Знаменитая гимнастка провела разминку для всех желающих. Кто-то из гостей успел получить персональные наставления от спортсменки. Также популярностью пользовались мастер-класс по боксу и инклюзивный футбол, где вместе играют как обычные дети, так и ребята с ограниченными возможностями здоровья.

Денис Пахомов:

# БЕЗОПАСНОГО ЛЬДА НЕ БЫВАЕТ



— **Насколько реально в таких случаях выбраться самостоятельно?**

— Без специального снаряжения шансы невелики. Даже если всё будете делать по инструкции. Я ставил эксперимент на себе, когда только пришёл в службу. Решил проверить, как это — выбираться из полыни. Лёд был рыхлый, заканчивалась зима. Я ушёл на середину реки и провалился. Разумеется, был в водонепроницаемом костюме спасателя, в нём можно находиться в воде до шести часов, он не промокает и не тянет ко дну. К тому же я отлично помнил инструкции и не паниковал. И всё это не сработало. Потому что, как только я перекидывал на поверхность вторую ногу, лёд подо мной рушился. И я снова оказывался в воде. После 8–9 безуспешных попыток принял решение пробиваться к берегу и вылез только там, где лёд был крепче. Представьте себе на моём месте обычного человека, неподготовленного, в простой одежде.

« **СЛУШАТЬ СПАСАТЕЛЕЙ ПОЛЕЗНО ВСЕГДА. В НАШЕЙ ОБЛАСТИ ПАРНИШКА СПАСЯ БЛАГОДАРЯ ДВУМ МОНЕТАМ, КОТОРЫЕ НАШЁЛ В КАРМАНЕ КУРТКИ** »

**Успеть раздеться**

— **Тем не менее спасения случаются.**

— Как правило, это подготовленные люди. Прошлогодний случай — провалился рыбак и сам вылез. Но одет он был в специализированный рыбацкий костюм, который может пропустить воду только через горловину. А вот несколько недель назад утонул пожилой мужчина — в пруду у села Пады. Тогда не было льда, он ловил с лодки. Полагаю, что потянулся за леской и не удержал равновесие. Ключевой момент — был одет в тёплую куртку, похожую на ватник. Она быстро набухла и не дала спастись. Поэтому, если вы оказались в воде, сразу скидывайте одежду и обувь.

Начальник маневренной поисково-спасательной службы на водных объектах УГПСС Липецкой области Денис Пахомов на протяжении восьми лет выезжает на вызовы по несчастным случаям зимой. О причинах, по которым происходят трагедии, знает не понаслышке. С предостережениями и советами, как липчанам вести себя в зимнее время на водоёмах, он обратился в редакцию «Первого номера»:

— Безопасного льда не бывает. И не стоит обольщаться сообщениями, что его толщина достигла 12 см и по нему можно передвигаться. Беда случится даже на катке — поскользнулись, при падении ударились затылком или получили переломы. Если такая ситуация произой-

дёт в безлюдном месте, вам некому будет помочь, последствия будут печальны. Поэтому выходить даже на крепкий лёд на водоёме опасно.

**Ледяная игла**

— **Какие ещё опасности типичны для крепкого льда?**

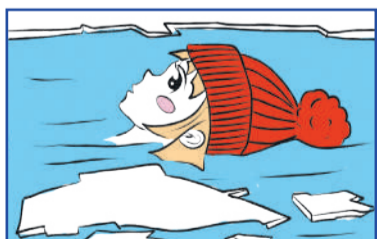
— Если полынью можно заметить, то отдельные участки тонкого льда никак себя не выдают. Лёд истончается на месте, где сильное течение поднимает воду вверх. Так обычно происходит, когда на дне собрался крупный мусор, из-за него течение размывает лёд снизу. Мы такие объекты называем «иглой». Вокруг крепкий толстый лёд, а у иглы люди проваливаются.

**РАЗНЫЙ ЛЁД**

Прочность льда можно определить визуально:

- лёд голубого цвета — прочный;
- прочность льда белого цвета в два раза меньше;
- лёд, имеющий оттенки серого, матово-белого или жёлтого цветов, является наиболее ненадёжным. Такой лёд обрушивается без предупреждающего потрескивания.

## КАК ВЫБРАТЬСЯ ИЗ ПОЛЫНИ



Не погружаться в воду с головой.



Не паниковать, позвать на помощь.



Выбираться в сторону, с которой произошло падение.



Наползать на лёд, раскинув руки в стороны.



Не отдыхая, бежать к ближайшему жилью.



Проползти 3–4 метра по своим следам.



Забросить на лёд ногу, откатиться от полыни.

**112**  
СЛУЖБА СПАСЕНИЯ

И помните о первой секунде погружения, когда организм работает на вдох, в это время есть ещё силы, чтобы выскочить из воды.

### Спасительный совет

— **Полезный совет. Надеюсь, никому не пригодится. Но знать это надо.**

— Слушать спасателей полезно всегда. В нашей области парнишка спасся благодаря двум монетам, которые нашёл в кармане куртки. Он пользовался ими, как «кошками», цепляясь за лёд. Не каждый сообразит, согласитесь. Когда мы спросили у него, как додумался, ответил, что так советовал сотрудник спасательной службы, который приходил в класс рассказывать, как себя вести на льду.

А в Усманском районе чёткое следование инструкции помогло парнишке вытащить из воды двоих. В первую очередь он оценил собственные силы и позвонил по телефону 112. Он дал настолько точное местоположение, что навигатор не справился бы лучше, вплоть до поваленных деревьев поблизости. Затем разделся, привлёк внимание окружающих — всё это оперативно. В итоге спас людей и сам не пострадал. Причём внешне обычный парень, которых немало встречаем на улице.

### Ловите рядом со спасателями

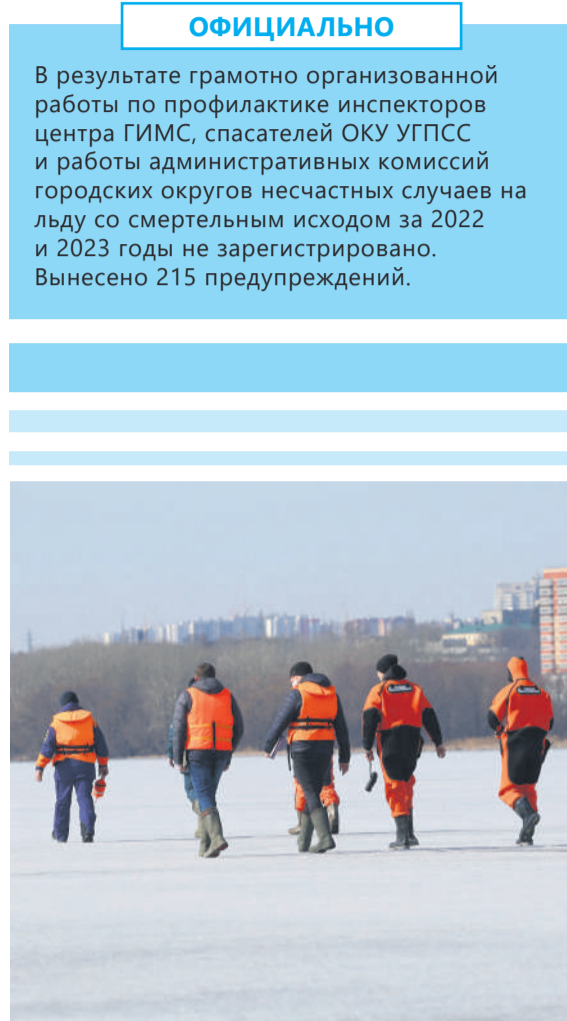
— **Не сегодня-завтра замёрзнут все водоёмы. Пруды уже покрыты первым льдом. Что посоветуете любителям подлёдного лова?**

— Лёд ещё рыхлый, на него выходить нельзя. В других случаях обязательно надевать спасательный жилет или спецкостюм. Они продаются в рыбацких магазинах. Если средства не позволяют, берите с собой автомобильную камеру, она в критичный момент спасёт вас. Или хотя бы гвозди на верёвке, пусть они будут с вами. Когда человек проваливается, вокруг образуется кромка льда, покрытая водой. За неё зацепиться очень сложно. Гвозди или другие острые предметы помогут выбраться.

Часто слышим во время рейдов: «Я тут ловил, когда тебя ещё не было». Такая самоуверенность до добра не доводит. В азарте люди отходят к краю водоёма, ближе к воде. Приходится останавливать, возвращать их. Эту странную привычку — уходить туда, где опаснее, я понять не могу. Если всё равно тянет выйти на лёд, то могу дать один совет: ловите рядом со спасательным постом. Если что — успеем добежать.

— **Возможно ли убедить заядлого рыбака отказаться от увлечения?**

— На моей практике был один случай, и он едва не стал трагическим. На Силикатных озёрах тонул рыбац. Ему повезло — мимо проходили мальчишки, которые успели позвать на помощь взрослых. Вытащить его смогли только тросом, спасли ребята, которые как раз проезжали недалеко на автомобиле «Мазда». Когда мы оказывали помощь, везли в медпункт, человек был настолько в шоковом состоянии, что не мог



сказать ни слова — его трясло с частотой работающего механизма. Позднее я оказался у него дома, мы соседи по микрорайону. И первое, что показал мне спасённый, — выброшенный ящик с рыбацкими снастями. Разбитый, он лежал под окнами многоэтажки. Во всех остальных случаях хобби пересиливает страх.

### Короткий путь

— **Только ли рыбаки в группе риска?**

— Люди по разным причинам выходят на лёд. Один из примеров — случай в районе моста ЛТЗ. ЧП произошло недалеко от остановки общественного транспорта прошлой весной. Пожилую женщину мы успели спасти буквально в последние минуты. Когда прибыли, она уже с трудом говорила. Над водой в руке держала сумочку с пенсией. Кстате, когда начали её вытаскивать, оценили тяжесть пальто — оно стало неподъёмным. Как потом объяснила, решила сократить расстояние — спешила к внуку на день рождения. Поэтому крюк по асфальту ей показался длинным. Вокруг был рыхлый лёд, залитый водой. Как она на нём не провалилась сразу, удивительно. Для сравнения: мы там передвигались только в гидрокостюмах и полностью в воде.

— **Видимо, она ходила этой дорогой по льду не раз...**

— Ситуацию на льду до конца предсказать невозможно. Трагедия может

быть там, где не ждёшь. Помню погибшую женщину, она каталась на лыжах по краю водоёма попала на тонкий лёд — дело было 8 марта. Провалилась вместе с лыжами, крепления были старые, советского образца — не смогла их отцепить. Поэтому ещё раз прошу: не рискуйте.

### Лёд шалостей не прощает

— **В марте этого года в Данковском районе спасатели сняли с льдины двух школьников. В декабре прошлого года в Заречье с тонкого льда Воронежца спасли целую группу юных конькобежцев. Дети, наверное, особая группа риска.**

— Да, в случаях с детьми ситуация намного опаснее. Рыбаки всё-таки опытный народ. Они бурят и видят толщину льда, могут оценить его опасность. Как правило, у них есть ломы, которыми расширяют лунки, а значит, есть чем зацепиться, если начнут тонуть.

У детей же ничего этого нет. Но они видят, что рыбаки вышли на лёд, и думают, что всем туда можно. А ещё хочется снять красивые кадры на телефон, поиграть в догонялки. Но лёд шалостей не прощает. Хочу напомнить родителям об ответственности за жизни и здоровье детей. Присмотрите за детьми, расскажите об опасностях на водоёмах.

Беседовала Лариса Пустовалова  
Фото: Сергей Паршин  
и из архива «Первого номера»

### МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ



Не выходите на лёд в одиночку. Не проверяйте прочность льда ногами.



Будьте осторожны во время игр на льду. Под снегом могут быть полыньи и лунки.



Устье рек, вмёрзшая растительность, трещины указывают на слабость льда.



Осторожно! В таких местах даже после сильных морозов лёд слабый.



Если под вами появились трещины, лягте на лёд и перекачайтесь в сторону, откуда шли.



При переходе по льду в незнакомом месте держитесь нехоженых тропинок.

**ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ  
ЗВОНИТЕ СО ВСЕХ ТЕЛЕФОНОВ**

**112** СЛУЖБА СПАСЕНИЯ

### СПАСТИ ЧЕЛОВЕКА

При спасении человека, провалившегося под лёд, необходимо:

- немедленно крикнуть ему, что идёте на помощь;
- приблизиться к полынье ползком, широко раскинув руки;
- подложить под себя лыжи, фанеру или доску, чтобы увеличить площадь опоры и ползти на них;
- к самому краю полыньи подползать нельзя, иначе и сами окажетесь в воде;

- ремни и шарф, любая доска, лыжи, санки помогут вам спасти человека;
- бросать связанные предметы нужно за 3–4 м до пострадавшего;
- действовать решительно и быстро;
- подать пострадавшему подручное средство, вытащить его на лёд и ползком двигаться от опасной зоны.

# УЧТЁМ ВАШИ ПОЖЕЛАНИЯ

Более 100 предложений внесли липчане в проект бюджета города на следующий год

Публичные слушания главного финансового документа города на 2024 год и плановый период 2025 и 2026 годов прошли в городском Совете депутатов. Основным докладчиком о его параметрах выступила председатель департамента финансов Татьяна Григорова.

Она сообщила, что по доходам городская казна прогнозируется в сумме 19,1 млрд рублей, по расходам — 19,2 млрд, с дефицитом в 106 млн рублей. Собственные доходы Липецка составят 7,6 млрд рублей, что на 9% больше, чем в этом году.

После выступления Татьяны Григоровой и её содокладчиков — представителей департаментов, которые более детально рассказали, куда планируется направить бюджетные средства, — свои предложения смогли озвучить депутаты и горожане.

## Успеть за четыре минуты

Первой слово дали депутату по избирательному округу № 15 Екатерине Пинаевой. Ей, как и всем выступающим, было отведено на это всего четыре минуты. Но она уложила в половину отведённого времени, чётко озвучивая предложения своих избирателей.

— Прошу предусмотреть выделение финансирования на проведение работ по ликвидации подтопления прогулочных зон, ремонт асфальтного покрытия, а также замену ограждения на территории детского сада № 3, — сказала Екатерина Пинаева. — Школа № 72 нуждается в оборудованной спортивной площадке, так как сейчас у детей на территории образовательного учреждения нет места для занятий физкультурой на свежем воздухе. Необходимо выделить средства на разработку проектно-сметной документации и ремонт дороги от дома № 27 на улице Доватора до дома № 26 на улице Достоевского. Этот проулок соединяет четыре улицы частного сектора. Также в ремонте нуждаются и улицы частного сектора 15-го избирательного округа: Богдана Хмельницкого, Достоевского и Круглова.

## Много критики, но не предложений

А вот следующий выступающий, Владимир Станский, обрушился на городские власти с критикой, что сейчас не самое подходящее время



В городском Совете прошли публичные слушания бюджета Липецка на 2024 год. Их ещё называют «нулевое чтение». На профильных комиссиях депутаты весь декабрь будут обсуждать статьи расходов

«**МЫ СОЗДАДИМ УСЛОВИЯ ДЛЯ СТИМУЛИРОВАНИЯ ТРУДА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ, ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ, ГРАЖДАНИНА, ПАТРИОТА В НАШИХ ДЕТЯХ**»

тратить бюджет на ремонт дорог и развитие транспорта:

— Самые главные функции государства — лечить, учить и защищать. И, когда начинаются тяжёлые времена, все национальные проекты должны отметаться. Зачем нам строительство трамвайных путей? У нас великолепно работает общественный транспорт в качестве автобусного сообщения. На трамваях никто сейчас не поедет даже задаром. Считаю это решение несвоевременным. Бюджетные средства нужно направлять только туда, где есть инвестор или софинансирование жителей. Нужно отказаться от всех национальных проектов до того, пока мы не одержим победу.

## Фотография как аргумент

Без критики, но с реальными предложениями выступила липчанка Алина Косилова. Она основательно подготовилась к своему выступлению. Чтобы её слова не были голословными, девушка на экране подтверждала сказанное фотографиями. Главным её посылом было вы-

деление средств на ремонт проездов во дворах, установку искусственных неровностей.

— Также прошу уделить особое внимание наказу жителей 27-го микрорайона. Они просят у пустыря рядом с домом № 23 по улице Хорошавина обустроить детскую площадку, — озвучила предложения Алина Косилова. — Установить биотуалет для водителей на конечной остановке общественного транспорта «30-й микрорайон». Жители возмущены, что водителям приходится справлять свою нужду, где придётся.

## Идеи молодых

Идею Алины Косиловой поддержал представитель Молодёжного парламента Сергей Козлов. Он даже предложил её масштабировать и установить биотуалеты и на других конечных остановках автобусов. Кроме этого, молодой человек попросил выделить финансирование для брендирования пассажирского транспорта — разместить наклейки с изображением Липецка. Он указал на необходимость замены некоторых остановочных павильонов и организации водоотведения в районе остановок на улице Терешковой и площади Мира.

Его коллега Екатерина Иноземцева считает, что нужно выделить средства на ремонт детской площадки, установку лавочек у подъездов многоквартирных домов, освещение улицы Маяковского.

— Также надо включить улицу Ковалёва в перечень дорог города и отремонтировать её, — продолжила Екатерина. — В Верхнем парке есть красивая аллея, но весь вид портит густая поросль за ней. Требуется произвести опилровку.

## Создать условия для педагогов

Многие вносили предложения, которые решают точечные проблемы одного двора или дома. Единственный, кто затронул не только проблемы округа, но и целую сферу, — это депутат по избирательному округу № 21 Андрей Захаров. Он как военнослужащий российской армии обратился к вопросу воспитания патриотизма у современных школьников.

— Предлагаю значительно увеличить призовой фонд конкурса «Учитель года». Тем самым мы создадим условия для стимулирования труда педагогических работников общеобразовательных учреждений в своём профессиональном росте, формировании личности, гражданина, патриота в наших детях, — предложил Андрей Захаров.

Кроме этого, парламентарий отметил, что в текущем году исполнительной властью немало сделано в Военном городке. Но проблема создания единой пешеходной инфраструктуры, восстановление асфальтного покрытия рядом с многоквартирными домами Военного городка и между дворовыми проездами в настоящее время является не менее острой, чем решение вопроса сноса аварийных и кронирования старых деревьев. Именно для этого он попросил заложить соответствующее финансовое обеспечение на следующий год.

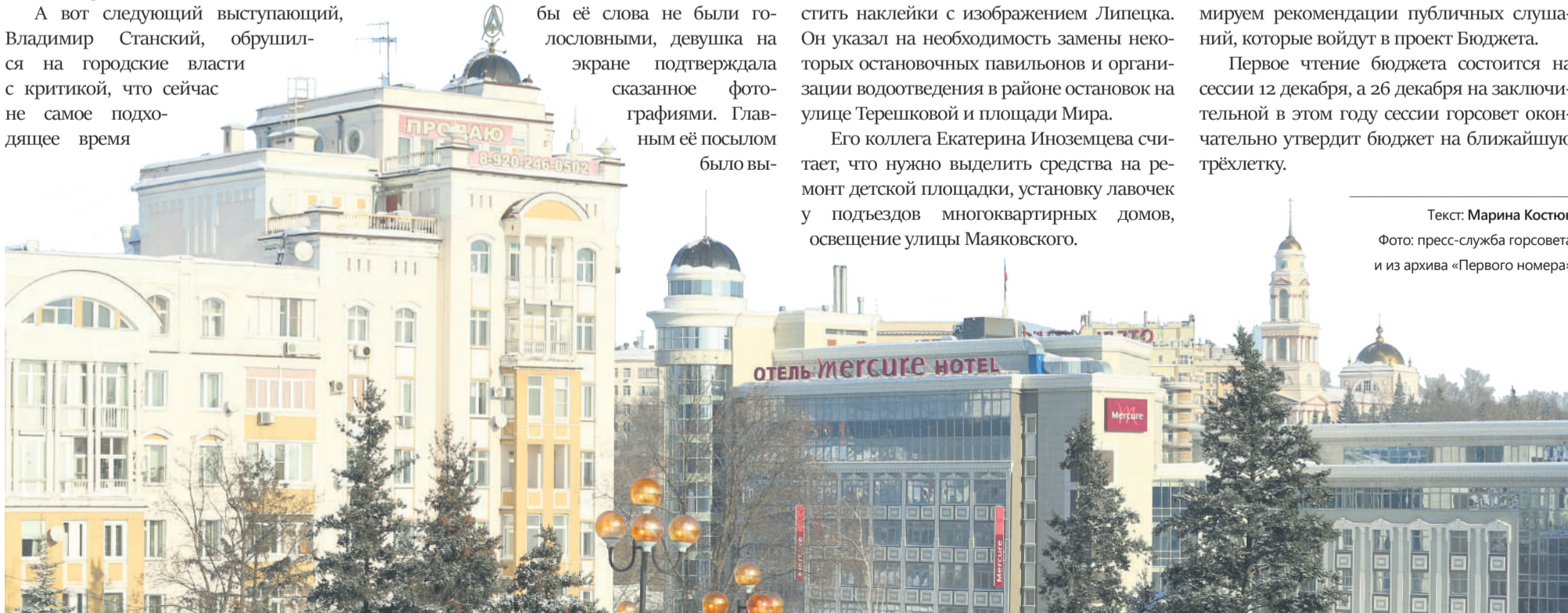
## Нулевое чтение

— По итогам публичных слушаний по проекту бюджета поступило 115 предложений, — отметила вице-спикер горсовета Светлана Бессонова. — Работа над главным финансовым документом города продолжается. Бюджет прошёл только нулевое чтение. На профильных комиссиях продолжится его обсуждение. По итогам мы сформируем рекомендации публичных слушаний, которые войдут в проект Бюджета.

Первое чтение бюджета состоится на сессии 12 декабря, а 26 декабря на заключительной в этом году сессии горсовет окончательно утвердит бюджет на ближайшую трёхлетку.

Текст: Марина Костюк

Фото: пресс-служба горсовета и из архива «Первого номера»





С октября на улице Ярославской стоял открытым колодец. Люк, предполагают, украли



## ГОРЕ ЛЮКОВОЕ

### «ПЕРВЫЙ НОМЕР» ПОМОГ ЖИТЕЛЯМ ДАЧНОГО РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ С ОТКРЫТЫМ ЛЮКОМ НА ДОРОГЕ

На пересечении дорог в посёлке Дачном уже второй месяц красуется необычная «инсталляция». Из открытого канализационного люка торчит деревянная палка, видимо оставленная кем-то вместо сигнального ограждения. Редкие машины привычно объезжают импровизированный знак, а прохожие обходят его стороной. Шутка ли, глубина колодца примерно 2–3 метра.

#### Опасный путь

Не шутка и другой факт: дорога, на которой находится открытый люк, ведёт к детскому саду № 12 на улице Ярославской. Здесь каждый день ходят родители с маленькими детьми.

— Впервые я заметила открытый люк в начале октября, когда вела сына в детский сад, — вспоминает местная жительница Александра Груя. — Подумала, что жители, которые живут рядом с дорогой, наверняка уже среагировали и оставили заявку спецслужбе о закрытии колодца. Увы, кражи металла, и крышек люков в том числе, у нас случаются довольно часто.

Но проходил день, другой, неделя... Никто из жителей так никуда и не обратился.

#### В режиме ожидания

В ноябре женщина решила самостоятельно оставить заявку через

приложение «Решаем вместе». Однако срок рассмотрения был назначен на 20 декабря.

— Поняла, что с учётом погодных условий за месяц может случиться что угодно: здесь ходят дети, ездят машины, — переживает за соседей Александра. — Поэтому 29 ноября решила обратиться в вашу газету.

В «РВК-Липецк», куда позвонила корреспондент «Первого номера», подтвердили предположение Александры о краже крышки.

#### Тяжёлый металл

Случается, что люки передвигают во время благоустройства или ремонта дорог. Но в основном открытые люки — это дело рук вандалов и похитителей. Они снимают тяжёлые крышки и сдают их на металлолом. Стоимость одного чугунного люка — около 15 тысяч рублей.

Как рассказали в «РВК-Липецк», с начала года специалисты компании восстановили более 300 водопроводных и канализационных люков. Всего на их балансе находятся 30 тысяч водопроводных и канализационных колодцев.

— Самовольно открывать любые колодцы и камеры запрещено. В них могут находиться опасные для жизни скопления газов, — сообщили в пресс-службе компании. — Кроме того, открытые люки представляют опасность для пешеходов, водителей и животных.

#### Сила слова

Специалисты выяснили, что колодец принадлежит липецкому филиалу ПАО «Ростелеком». Сотрудники компании после сообщения «Первого номера» уже на следующее утро выехали на место и установили новую крышку — фотографию прислали наши читатели. Благодарим «Ростелеком» за оперативность.

— Кража крышек может привести и к травмам прохожих, и к проблемам со связью у жителей. Поэтому, если видите у люков подозрительных лиц без форменной одежды, спецтранспорта, сообщайте в полицию, — прокомментировали в «Ростелекоме».

В пресс-службе УМВД России по Липецкой области подчеркнули, что за кражу крышек люков частных компаний злоумышленникам грозит уголовное наказание — от штрафа до лишения свободы (в зависимости от оценочной стоимости украденного).

Текст: Анна Дикарева  
Фото: Сергей Паршин

Сообщить об открытом колодце можно по телефону Единой диспетчерской службы: **8-800-450-48-48**. Если вы точно знаете, что колодец принадлежит водоканалу, можно обратиться в контакт-центр компании по телефону: **23-60-48, \*6048** или с помощью кнопки «Увидел открытый люк? Сообщи!» на официальном сайте «РВК-Липецк». Для этого необходимо нажать на красный значок люка на главной странице и заполнить специальную форму.



«Первый номер» выяснил, что колодец принадлежит ПАО «Ростелеком». Уже на следующий день его закрыли. Липчан просят оперативно сообщать об открытых колодцах

#### КОРОТКО

#### ЗОЛОТОЙ ГОНГ



Фото с сайта arspress.ru

Диплом II степени в номинации «Акция года» получил «Первый номер» в федеральном конкурсе «Золотой гонг». Жюри высоко оценило конкурс патриотического плаката ZOV, который газета провела совместно с региональным отделением ООД «Бессмертный полк России». Конкурс задумывался как городской, но стал межрегиональным. Работы приходили не только из районов Липецкой области, но и из Нижнего Новгорода и Санкт-Петербурга. Конкурс патриотического плаката ZOV как одна из лучших воспитательных практик будет представлен на всероссийской конференции ООД «Бессмертный полк России» в Москве.

#### ПОМОЩЬ БОЙЦАМ



Фото: пресс-служба горсовета

Гуманитарный груз для липецких артиллеристов 344-го полка передал депутат по избирательному округу № 32 Станислав Каменецкий. Помощь собрана по конкретным заявкам от подразделения: продукты питания, средства гигиены, газовые баллоны для плит и дизельный генератор, который будет обеспечивать электроснабжением липчан в зоне СВО.

— В нашем регионе, как и по всей стране, сборы гуманитарных грузов на передовую идут непрерывно, — поделился Станислав Каменецкий. — И происходит это благодаря неравнодушию каждого, ведь у многих сейчас в зоне боевых действий находятся родные и близкие. Передал необходимый груз волонтерам группы «За Победу 48». Они доставят его бойцам.

#### «СОРОКА БАЗАР»



Фото из архива «Первого номера»

Творческая ярмарка-фестиваль «Сорока базар» пройдет 23 и 24 декабря в ТРЦ «Европа», где будет представлено более 140 ремесленных проектов.

В этом году впервые заработает новое подразделение «Сороки» — «Птенчики базар». В новогодней «Сороке» совершенно бесплатно смогут принять участие и представить свои товары 20 детей от 7 до 18 лет. Заявки от детей и их родителей принимаются до 16 декабря (подробности в социальных сетях «Сороки»).



# ГОРДОСТЬ. УВЕРЕННОСТЬ. НАДЕЖДА

## ЛИПЕЦКИЕ ЕДИНОРОССЫ ПОДВЕЛИ ИТОГИ РАБОТЫ И ОБСУДИЛИ ПЛАНЫ НА БЛИЖАЙШЕЕ БУДУЩЕЕ

Совсем скоро, а именно 17 декабря, в Москве состоится крупное мероприятие, которое соберёт всех представителей «Единой России» из самых разных уголков страны, — XXI съезд партии. Это будет первый съезд впервые за два года. В 2022 году было принято решение его не проводить.

Кто станет делегатом от Липецкого регионального отделения, выяснили на партийной конференции, прошедшей в ноябре. Это традиционное мероприятие, которое «Единая Россия» обязательно проводит перед съездом. Одна из главных задач — определить делегатов — тех, кто отправится в Москву.

В этот раз совместно с делегатами по статусу — секретарём регионального отделения партии, губернатором Игорем Артамоновым и членом Генерального Совета партии Владимиром Иванниковым — наш регион представят заместитель секретаря регионального отделения, спикер облсовета Владимир Сериков и член регионального политсовета Николай Тагинцев.

«Наше региональное отделение всегда представляют достойные кандидаты, имеющие богатый жизненный опыт, опыт общественной работы, интересные практики по реализации партийных и национальных проектов», — подчеркнул Игорь Артамонов.

Вопрос о делегатах съезда — не единственный вопрос повестки. На конференции единороссы подвели итоги работы в 2023 году и обсудили планы на ближайшее время. В приоритете — социальные проекты, а также работа по реализации Народной программы партии «Единая Россия».

«За последние пять лет в регионе многое сделано в рамках предвыборных обещаний. У нас очень хорошие показатели по исполнению Народной программы партии. Хочется



поблагодарить всех, кто принимал участие в решении поставленных задач и контролировал исполнение», — сказал Игорь Артамонов.

Ещё один не менее важный вопрос — избирательная кампания 2024 года, подготовка к которой началась уже сейчас.

Отметим, что до съезда «Единая Россия» проведёт три панельные дискуссии — в Ростове-на-Дону, Нижнем Новгороде и Москве. Первая — с рабочим названием «Горжусь Россией» — уже прошла в музейном комплексе «Самбекские высоты» в Ростовской области. Её участники рассказали о том, что они вкладывают в понятие «гордость». Все дискуссии должны пройти до 17 декабря.

Текст и фото: пресс-служба регионального отделения партии «Единая Россия»



НЗ

**Наш Липецк**  
ФОНД СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

Сегодня **Победа куётся не только на фронте, но и в тылу.** Лишь совместными усилиями мы сможем приблизить долгожданный мир.

**ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО?**

Поддержка может быть разной. Любая помощь ценна и необходима. Можно изготавливать маскировочные сети, буржуйки, шить или же **сделать посильный вклад в Фонд «Наш Липецк».**

**Все собранные средства пойдут на поддержку наших военных.**

Сделать пожертвование можно, отсканировав QR-код в приложении любого банка. Откройте приложение, выберите оплату по QR-коду, наведите камеру смартфона на картинку, в появившемся окне введите любую сумму.

р/с: 4070381043500000101  
ЛИПЕЦКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ №8593 ПАО СБЕРБАНК  
БИК: 044206604  
к/с: 30101810800000000604  
+79205004591  
руководитель Фонда «Наш Липецк»  
Князева Елена Валерьевна

**ЗАЩИТНИКИ ОТЕЧЕСТВА**

**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ФОНД «ЗАЩИТНИКИ ОТЕЧЕСТВА»**

Филиал фонда обеспечивает комплексное сопровождение ветеранов СВО и членов семей погибших (умерших) бойцов в целях предоставления мер поддержки, оказания социальных и иных услуг, помощи по принципу «одного окна».

**КАКУЮ ПОМОЩЬ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ В ФИЛИАЛЕ ФОНДА?**

- ★ Содействие в оформлении документов и получении статуса ветерана/инвалида боевых действий.
- ★ Содействие в получении мер социальной поддержки.
- ★ Содействие в медицинской реабилитации.
- ★ Содействие в обеспечении санаторно-курортного лечения.
- ★ Содействие в обеспечении техническими средствами реабилитации, включая высокофункциональные протезы и протезно-ортопедические изделия.
- ★ Содействие в предоставлении надомного (долговременного) ухода.
- ★ Адаптация жилых помещений под индивидуальные потребности участников СВО, получивших инвалидность.
- ★ Бесплатная юридическая помощь.
- ★ Бесплатная психологическая помощь.
- ★ Вовлечение ветеранов в спортивные и культурные мероприятия.
- ★ Вовлечение ветеранов в патриотическое воспитание.

**г. Липецк, ул. 50 лет НЛМК, д. 35, 1-й этаж  
8 (4742) 55-68-88**





СОВЕТЫ НОТАРИУСА



Александр Поляков,  
нотариус

— У меня умер папа. У него были долги перед банком. Моя сестра отказалась от наследства, написав заявление у нотариуса. Я не стала обращаться к нотариусу. Вместе с папой не проживала. Сейчас банк в судебном порядке предъявил ко мне иск о возврате долгов папы. Может ли нотариус выдать мне какой-нибудь документ о том, что я не являюсь наследником?

— Нет. Каких-либо документов о том, что граждане не являются наследниками, в нотариальном делопроизводстве не предусмотрено. Вам необходимо обратиться в суд и заявить о том, что вы не принимали наследство, а именно: не подавали нотариусу заявление о принятии наследства в шестимесячный срок, не проживали вместе с умершим на день смерти и не продолжаете проживать, не пользовались имуществом умершего. В свою очередь суд обязательно запросит у нотариуса справку, в которой будет указана информация об открытии наследственного дела, о наследниках, обратившихся к нотариусу с заявлением о принятии либо об отказе от наследства, о наличии наследуемого имущества. Нотариус в обязательном порядке предоставит в суд такую справку или копию наследственного дела. И если вы не заявляли нотариусу о принятии наследства, не принимали наследство по фактическим обстоятельствам, то есть не проживали на день смерти с умершим, не пользовались его имуществом, то суд должен отказать банку о взыскании с вас долга вашего папы.

— Хочу отдать своей бывшей жене квартиру в счёт оплаты алиментов на моего сына, но при условии, чтобы она отказалась от алиментов. Может ли такой документ заверить у нотариуса?

— Отказаться от алиментов нельзя. Любой документ, где говорится об отказе от алиментов, недействителен. А вот заключить соглашение об уплате алиментов путём предоставления квартиры либо иного имущества, только не бывшей жене, а сыну, можно. Это предусмотрено законом и в нотариальной практике встречается часто. Если вы передадите квартиру бывшей жене каким-то другим способом, при этом надеясь, что она откажется от алиментов, то эти действия будут неправильными, незаконными и ни в коей мере не освободят вас от алиментных обязательств.

Для заключения соглашения об уплате алиментов к нотариусу нужно обращаться обязательно. Есть особенность, которую надо учитывать при передаче квартиры в счёт оплаты алиментов. Сам факт передачи квартиры не освобождает от уплаты алиментов. Это является одним из способов уплаты алиментов. Нотариус обязательно затребует оценку квартиры, которая может быть кадастровой или рыночной по усмотрению сторон. Также нотариус затребует у плательщика алиментов информацию о его доходах. И стоимость квартиры, и данные о доходах плательщика необходимы для того, чтобы нотариус высчитал, за какой период будет исполнена обязанность об уплате алиментов путём передачи квартиры. Производя такие расчёты, нотариус будет руководствоваться требованием Семейного кодекса, которое предусматривает, что алименты не могут быть меньше 25% от дохода за одного ребенка, 33% — за двух детей, на трёх и более детей — не менее половины заработка или иного дохода.

# ЗАКОНЫ ДЕКАБРЯ

С 1 декабря повышенную пенсию будут получать пожилые люди, которым в ноябре исполнилось 80 лет. Фиксированная выплата к страховой пенсии удвоена. Теперь её размер составит 15 134,66 рубля. Обращаться в Социальный фонд за получением доплаты не надо, её начислят автоматически. Повысят выплаты и пенсионерам, которые вышли на заслуженный отдых в ноябре.

## ПРЕТЕНДЕНТЫ НА ГРАЖДАНСТВО

Минтруд утвердил новый перечень профессий квалифицированных иностранцев-специалистов, которые смогут претендовать на упрощённое получение гражданства России. Документ вступает в силу 15 декабря. В новый список вошли медработники, фармацевты, педагоги, специалисты сельского хозяйства и ветеринарии, пищевой и атомной промышленности, инженеры, ремонтники судов, электрослесари и монтажники. Среди новых профессий в перечне появились разработчик мультимедийных приложений, фронтенд-разработчик, оператор беспилотных летательных аппаратов. Некоторые специальности из списка исключили, в том числе концертмейстеров и операторов машинного доения.

## ПАСПОРТ НЕДЕЙСТВИТЕЛЕН

С 11 декабря заработает единый перечень оснований признания недействительными заграничного, дипломатического и служебного паспортов. Он закреплён поправками в закон «О порядке выезда из Российской Федерации и въезда в Российскую Федерацию». Среди причин указаны: утрата документа, изменение персональных данных, прекращение гражданства РФ или смерть владельца, истечение срока действия паспорта. Если паспорт непригоден для использования или владелец не получил его в течение трёх лет со дня оформления, документ тоже признают недействительным. Дипломатические паспорта признают недействительными при невозврате их без уважительной причины после окончания служебной командировки.

## ДЕТИ В КОЛОНИИ

Возраст детей, которые могут находиться в доме ребёнка исправительного учреждения, где отбывает наказание их мать, увеличат с трёх до четырёх лет. Поправки в Федеральный закон «О внесении изменений в Уголовно-исполнительный кодекс Российской Федерации» и Федеральный закон «О содержании под стражей подозреваемых и обвиняемых в совершении преступлений» вступают в силу 11 декабря. Кроме этого, с 1,5 до 3 тысяч рублей увеличится сумма, которую заключённые могут тратить на покупку продуктов питания и предметов первой необходимости.

## ТОЛЬКО РОССИЙСКИЕ СЕРВИСЫ

С 1 декабря запрещена регистрация на российских сайтах с помощью иностранных электронных почтовых сервисов. Это новые требования Федерального закона «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» и Федерального закона «О связи». Теперь авторизация на отечественных сайтах для пользователей из России должна производиться с использованием российского номера телефона, Единого портала «Госуслуги», Единой биометрической системы или иной информационной системы, владельцем которой является гражданин РФ или российское юрлицо, например соцсеть «ВКонтакте» или почта Mail.ru. Нововведения ограничат доступ иностранных сервисов, таких как Google или Facebook (принадлежит компании Meta, признанной в России экстремистской и запрещённой), к персональным данным россиян.

## ОХРАНА ТРУДА

Штраф за нарушение норм охраны труда повысят до 10 тысяч рублей. Изменения в статью 5.31 КоАП вступают в силу 8 декабря. В документе говорится о нарушении и невыполнении обязательств по коллективному договору в части охраны труда сотрудников, занятых на вредных и опасных работах, в том числе подземных. Сейчас с работодателей за подобные нарушения взимают от трёх до пяти тысяч рублей.

Текст: Влад Вешняков  
Фото с сайта freepik

# БЕСПЛАТНЫЙ ДЕТСКИЙ БИЛЕТ

Робопарк - международная выставка роботов для взрослых и детей в ТЦ «Малибу» в Липецке!  
Успей посетить до 17 декабря!

**Вырежьте этот пригласительный билет** и приходите с ним на выставку. Тогда при покупке взрослого билета один ребенок до 14 лет сможет посетить выставку **бесплатно!** На одного взрослого, купившего билет, действует один бесплатный детский билет.

- \* Дети до 13 лет (включительно) посещают выставку в сопровождении взрослого.
- \* Детям до 3 лет (включительно) вход бесплатный
- \* Не суммируется с другими акциями и предложениями

ИП Ткаченко Ю. Е., ИНН 645294302404

**ROBO  
PARK**



0+



НЗ

## Говорят, под Новый год

Приближается любимый с детства праздник — Новый год! Его наступление всегда связано с ожиданием чуда. Ждём ваши сказки, стихи, рассказы. Создадим праздник своими руками — и, безусловно, словами!

### Работы:

- \* стихотворения — 1–2 стихотворения до 1 500 знаков,
- \* мини-новеллы или рассказы 2 000–6 000 знаков;
- \* сказки — до 6 000 знаков.

Ждём ваши произведения с пометкой «Литературный автограф» по электронному адресу: [gazetaIn@yandex.ru](mailto:gazetaIn@yandex.ru) до 10 декабря.

### В письме обязательно укажите:

- \* Ф.И.О.;
- \* краткую автобиографию;
- \* телефон для обратной связи;
- \* к письму приложите вашу фотографию — она будет опубликована вместе с вашей работой в газете.

Редакция в переписку с авторами не вступает и тексты не рецензирует. Редакция оставляет за собой право не публиковать присланные работы. Работы публикуются безвозмездно.

### Требуются

#### КОНТРОЛЕРЫ ТУРНИКЕТОВ

для работы в Москве и Подмосковье (мужчины и женщины). Приём по ТК РФ. График работы - любой. Бесплатное проживание. З/п до 96 000 р. до вычета налогов. Ежемесячно выплачивается денежная премия. Возможно бесплатное обучение, получение документов, работа инспектором по транспортной безопасности с з/п до 125 000 р.

**Тел.: 8-925-081-91-65** НЗ



**Ремонт холодильников  
всех марок.  
Заправка  
кондиционеров.  
Выезд в район.**

т.: 8 (905) 043-38-14  
т.: /4742/ 25-60-80.

НЗ

ГИС ЖКХ

НАВЕДИТЕ КАМЕРУ ТЕЛЕФОНА НА QR-КОД



#ЖКХМЕНЯЕТСЯ

ПОДРОБНЕЕ dom.gosuslugi.ru

ИЗУЧАЙТЕ ТАРИФЫ

УПРАВЛЯЙТЕ ДОМОМ ОНЛАЙН

ПЕРЕДАВАЙТЕ ПОКАЗАНИЯ ПРИБОРОВ УЧЁТА

ОПЛАЧИВАЙТЕ ЖКУ ОНЛАЙН

### ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

ПО ВОПРОСАМ ТРУДОВЫХ ОТНОШЕНИЙ

- выплата серых заработных плат
- задолженность по заработной плате
- работа без заключения трудового договора
- выплата заработной платы ниже уровня, гарантированного законодательством

• 23-91-43 • 23-91-44 •

НЗ

## ОТКРЫТА ВАКАНСИЯ

**ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ  
В МАГАЗИН "ЭТАЛОН"  
ИЩЕМ ЭНЕРГИЧНЫХ ЛЮДЕЙ**

з/пл до 40000 рублей на руки

ГРАФИК 5/2, 3/ПЛ БЕЗ ЗАДЕРЖЕК



**ЭТАЛОН**  
СЕТЬ МАГАЗИНОВ

27-98-78  
8-904-686-65-98

г. Липецк, ул. Плеханова, 33Б

# Спи и молодежь!

Страница подготовлена  
в рамках совместного проекта  
«Первого номера»  
и «Российской газеты»



Отодвинуть старость помогает дневной сон — к такому выводу пришли учёные Калифорнийского университета и Республиканского университета в Уругвае. Оказывается, сиеста способствует сохранению когнитивного здоровья, замедляя скорость, с которой наш мозг уменьшается с возрастом. Результаты исследований представлены в журнале Sleep Health.

## Секретный компонент

Участниками эксперимента стали люди в возрасте от 40 до 69 лет. Им предлагалось вздремнуть в послеобеденное время. После пробуждения — выполнить тесты. Учёные сравнивали результаты тех, кто поспал, и тех, кто от сиесты отказался.

— Для некоторых людей короткий дневной сон может стать «секретным компонентом», сохраняющим здоровье мозга по мере того, как мы становимся старше, — рассказала доктор Виктория Гарфилд из Калифорнийского университета. — Учёные считают, что обнаружили причинно-следственную связь: у тех, кто имел привычку отдыхать в дневное время, с возрастом сохранялся больший

объём головного мозга, а это маркер хорошего когнитивного здоровья: именно постепенное «усыхание» серого вещества связано с деменцией и болезнью Альцгеймера.

## Проигрыш «бодряков»

Исследователи хотели установить долговременное влияние дневного сна на здоровье мозга. Для этого они изучили 97 фрагментов ДНК, чтобы определить предрасположенность к дневному сну. Потом сравнили данные 380 тысяч людей из британского биобанка, разделив их на любителей вздремнуть и «бодряков». Учёные установили, что у любителей сиесты в каждой возрастной категории был больший объём мозга и они выиграла у старости от 2,6 до 6,5 года.

## Сон на рабочем месте

Конечно, вряд ли стоит ожидать, что работодатели с лёгкостью согласятся на удлинение обеденного перерыва и разрешат подремать на рабочем месте. Хотя почему нет? Прецеденты в мире есть, и их всё больше.

В офисах компании Google оборудованы специальные капсулы, где работники могут уединиться и поспать.

В Японии, стране трудоголиков, где рабочий день может затягиваться до позднего вечера, тоже смотрят сквозь пальцы, когда работник позволяет себе подремать прямо на рабочем месте.

В европейских компаниях есть специальные помещения для отдыха, где можно передохнуть от напряжённого ритма в массажном кресле, а если очень хочется — и подремать.

В России не отстают от модного тренда. Так, в офисах Сбербанка, «Яндекса», «РусГидро» и некоторых других крупных компаниях стоят специальные капсулы для 20-минутного сна.

## Лимит сна

— Известно, если днём заснуть надолго, то потом до вечера остаёшься квёлым, — говорит Виктория Гарфилд. — Причина в том, что человек погружается в глубокий сон, организму кажется, что уже началась ночь. Чтобы этого избежать, рекомендую засыпать не дольше чем на 30 минут.

Известный российский сомнолог Михаил Полуэтов из Сеченовского университета подтверждает: дневной сон может быть полезен.

— Дневной сон не вернёт часы, потраченные на развлечения или работу ночью, — поясняет сомнолог. — Однако, если вы испытываете потребность поспать днём, это можно сделать без вреда для здоровья. Главное, время отдыха должно составлять не больше 20–30 минут. Такой кратковременный дневной перерыв приводит к улучшению физической и умственной деятельности.

## Российская практика

В нашей стране несколько лет назад была попытка ввести в Трудовой кодекс норму о праве работника на кратковременный дневной отдых. С таким предложением выступила Российская Ассоциация дневного сна и отдыха трудящихся. Поддерживал сиесту (правда, только в экстремально жаркий летний сезон) и депутат, бывший главный санитарный врач России Геннадий Онищенко. Он предложил бизнесу дать возможность работникам отдыхать в самое жаркое время дня. Но особой поддержки эти инициативы не имели.

Текст: Ирина Невинная  
Фото с сайта freepik

## ОТКАЗ ОТ АБОРТОВ



Фото с сайта freepik

Частные клиники Липецкой области отказались от проведения аборт. Соглашение с управлением здравоохранения подписали 30 ноября. Искусственное прерывание беременности в регионе будут проводить только в государственных больницах, — Мы выясняем причины, почему женщина сомневается, сохранять ей беременность или нет, — прокомментировала замначальника областного управления здравоохранения Лилия Самошина. — Подключается социальный работник, он рассказывает о мерах социальных услуг и поддержки, которые есть в регионе. Работает медицинский психолог, если есть какие-то проблемы, помогает это решить. Юрист даёт бесплатную консультацию. И, как правило, подавляющее число женщин беременность сохраняют.

## КОНТРАКТ ДЛЯ МЕДИКА

Четыре женщины-медика из Липецка отправились спасать жизни бойцов за «ленточку». «В прошлом году я провожала своего сына на СВО, теперь он меня», — рассказала медик с позывным «Мариман». Она направлена в мотострелковый полк Южного военного округа.

Перед отправкой в зону боевых действий медики пройдут расширенный курс боевой подготовки, научатся правильно и быстро эвакуировать раненых с поля боя.

Записаться на службу по контракту можно в пункте отбора: ул. Плеханова, 53а. Справки по телефону: 117.

## ЗАПИСЬ В СОЦСЕТИ



Фото: управление здравоохранения Липецкой области

Записаться к врачу теперь можно в официальном сообществе медицинской организации «ВКонтакте». Виджет, который позволяет записать себя или другого человека к врачу, установили 37 сообществ учреждений здравоохранения Липецкой области. Для этого необходимо:

1. Перейти в сообщество медицинского учреждения.
2. Нажать «Запись к врачу» в меню сообщества и авторизоваться через «Госуслуги».
3. Выбрать, кто пойдёт на приём: вы, ваш ребёнок или другой человек.
4. Указать специалиста, к которому хотите записаться на приём, и подходящие дату и время.

Вся информация о записи сохранится в разделе «Здоровье» мини-приложения портала «Госуслуги» «ВКонтакте». Если ваши планы изменились, отменить приём также можно в мини-приложении. При этом персональные данные не передаются соцсети и хранятся только на «Госуслугах».



## Независим от метеозависимости

**Н**оябрь удивлял теплом и морозами. По прогнозам синоптиков, декабрь тоже будет нестабильным. Действительно ли капризы погоды отражаются на здоровье липчан и как? На вопросы «Первого номера» ответила заведующая неврологическим отделением Липецкой областной клинической больницы Людмила Никонова.

**— Людмила Александровна, что такое метеозависимость и как температурные скачки влияют на здоровье липчан?**

— Метеозависимость — нарушение адаптации организма к перемене погодных условий. Здоровый человек не ощущает дискомфорта при резкой смене погоды, но у него может нарушиться работоспособность. Людей, патологически реагирующих на колебания метеорологических факторов, называют метеопатами. Они наиболее восприимчивы к перепадам атмосферного давления, геомагнитным бурям, изменениям влажности, загрязнению окружающей среды, потому что в такие периоды происходит обострение хронических заболеваний, колеблется гормональный фон, повышается или чрезмерно понижается артериальное давление, происходит срыв саморегуляции, часто возникают гипертонические кризы. Человек жалуется на головную боль, недомогание, головокружение, боли в позвоночнике и суставах, изменения настроения, нарушение сна. Приходится откладывать дела, перестраивать свой режим работы, обращаться к медикам, иногда и вызывать скорую помощь.

**На уровне России**

**— В интернете опубликована статистика, согласно которой к метеозависимым причисляют 30–35% населения страны. Как обстоят дела в Липецкой области? Кто более подвержен метеозависимости? Есть ли гендерные различия?**

— Думаю, статистика Липецкой области совпадёт со всероссийской. Число метеозависимых даже больше — порядка 35–40%. От изменений погодных условий наиболее страдают беременные, дети, люди с нестабильным гормональным фоном, особенно в климактерическом периоде жизни, люди с хроническими заболеваниями. Что касается гендерных различий, скажу так: обострению хронических заболеваний более подвержены

мужчины. Число больных с инсультами и инфарктами больше среди мужчин, чем среди женщин. Хотя изначально риски развития таких заболеваний, как артериальная гипертензия, мерцательная аритмия, острый инфаркт миокарда, атеросклеротическое поражение артерий, нарушение липидного обмена, нарушение свёртываемости крови, сахарный диабет, среди мужчин и женщин одина-

ковы. Но курят, употребляют алкоголь, менее стрессоустойчивы всё-таки мужчины. К тому же рекомендации врачей больше соблюдают женщины. Призываю мужчин заботиться о своём здоровье!

**Сезонные обострения**

**— В какое время года к вам чаще приходят люди с жалобами на недомогание, связанное с переменной погоды?**

— Весной-осенью, когда метели, неустойчивая погода. Чаще других с метеопатией сталкиваются терапевты, кардиологи, неврологи. Методов инструментальной диагностики для определения метеопатии нет, поэтому специалисты обращают внимание в том числе на психические особенности и настрой пациента. Многие жалуются на ухудшение здоровья сразу после знакомства с метеопрогнозом. При этом объективные симптомы отсутствуют.

**— Этой осенью сколько человек обратилось с жалобами на недомогание из-за погоды? И вообще статистика с каждым годом растёт, снижается или стабильна?**

— К сожалению, статистика метеозависимости с каждым годом растёт. Мои коллеги говорят, что в октябре—ноябре каждый третий говорит об ухудшении самочувствия на фоне неустойчивости погоды. За годы работы замечено, что хронические больные лучше себя чувствуют при ясной погоде и умеренном морозе. Во время ветра, дождей, при колебаниях температуры «через ноль» обращаемость за медицинской помощью кратно увеличивается. И таких людей становится всё больше. Мы это связываем с незрелостью нервной системы, психики, многозадачностью, большими нагрузками и стрессом.

**— Когда же ждать более стабильного периода для организма? И как нам себя вести сейчас?**

— Когда установятся морозы. Отмечу, что небольшой стресс нам необходим. Нужно готовить свой организм, беречь и лечить его. Если есть хронические заболевания, следите за сердечным ритмом, артериальным давлением, глюкозой крови, вовремя принимайте препараты. Нормализуйте распорядок дня, питайтесь правильно, добавьте физические нагрузки. Конечно же, очень важен настрой: думайте о хорошем, живите с позитивом и добром!

и головную боль на фоне смены погоды, рекомендую контрастные ванночки для запястий и ладоней: попеременно четыре-пять раз погружайте руки в холодную и горячую воду. Делайте массаж или растирание шеи, затылка полотенцем. Это поможет снять головную боль, поддержит при эмоциональном выгорании, сменах настроения, депрессии, снижении умственной работоспособности. Советую отказаться в такие дни от кофе и любых стимуляторов, крепких спиртных напитков, курения. Если эти методы не помогают, то можно один или два раза в неделю применять анальгетики. При наличии хронических заболеваний важно получить санаторно-курортное лечение: пройти физиопроцедуры, иглорефлексотерапию, массаж и т. д. Желательно, чтобы всё это было в той же климатической зоне, без стресса для организма. Если вы активны, планируйте отпуск в межсезонье, потому что летом в нашей местности и так всё прекрасно. Помните, что отдых должен включать период адаптации и акклиматизации — от 10 до 21 дня.

**Принцип нервизма**

**— Так чем же занимается невролог?**

— Невролог занимается диагностикой и лечением заболеваний центральной и периферической нервных систем. Нет такой области в медицине, где бы не потребовался невролог. В основе этого лежит принцип нервизма — единства организма и внешней среды в главенстве с корой головного мозга, то есть нервная система проникает во все структуры организма и контролирует их.

**— Почему так важно следить за центральной и периферической нервными системами?**

— Для того чтобы сохранить здоровье. Болезни нервной системы всегда тяжёлые, будь то приступ мигрени, радикулит или головокружение. Но при своевременном лечении шанс избавиться от этих состояний высок. Главное — вовремя диагностировать заболевание и правильно подобрать терапию.

**— Какими неврологическими заболеваниями чаще всего болеют липчане?**

— Такими же, как и по всей стране. На первом месте — инсульт, деменция, воспалительные заболевания ЦНС, эпилепсия. Далее — остеохондрозы, экстрапиримидные заболевания, в частности болезнь Паркинсона.

**Важно разговаривать**

**— Значит, всё-таки все болезни от нервов? При каких симптомах нужно срочно идти к неврологу?**

— Их очень много: от колебания настроения и снижения работоспособности до чувствительных, двигательных нарушений.

**— Невролог — это почти как терапевт и психолог?**

— Отвечу так: мы берём самое полезное от тех и других. Один из принципов моей работы — разговаривать с больным, выслушивать его, объяснять план обследования и лечения, предупреждать о побочных эффектах препаратов, успокаивать больного, настраивать на длительное лечение. Только так можно действительно помочь человеку.

«**ВО ВРЕМЯ ВЕТРА, ДОЖДЕЙ, ПРИ КОЛЕБАНИЯХ ТЕМПЕРАТУРЫ «ЧЕРЕЗ НОЛЬ» ОБРАЩАЕМОСТЬ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ КРАТНО УВЕЛИЧИВАЕТСЯ**»

**Закаливание и массаж**

**— Как себя вести в период неустойчивой погоды? Есть ли какие-то методики, упражнения или только лекарствами можно спастись?**

— Высыпайтесь, больше времени проводите на свежем воздухе, гуляйте. В течение рабочего дня проветривайте комнату. Пусть будет холодно. Каждые 50 минут вставайте, выполняйте пятиминутную гимнастику. Если всё-таки почувствовали недомогание

# Артериальное давление



Гипертония — одна из главных причин смертности россиян трудоспособного возраста. Она способствует развитию таких опасных заболеваний, как стенокардия, инфаркт, инсульт.

Давление считается повышенным или высоким, если систолическое кровяное давление равно или превышает 140 мм рт. ст., а диастолическое — равно или превышает 90 мм рт. ст.

Заведующая неврологическим отделением Липецкой областной клинической больницы Людмила Никонова

рассказала о правилах измерения артериального давления и подбора тонометра.

## Пожилым людям

Человеку в пожилом возрасте больше подойдёт аппарат с манжетой на плечо, потому что в области предплечья магистральные артерии выражены намного лучше, соответственно, ток крови и пульс будут различимы чётче.

Выбирать лучше автоматические модели. Они работают быстрее и с минимальными усилиями. Помимо этого, с возрастом ухудшается слух, и работать с механическими приборами становится сложнее.

## Путешественникам

Для этой категории людей станет незаменимым запястный тонометр. Их продают в небольших, удобных для хранения коробочках. Он компактен, не занимает много места, его можно использовать в дороге (машине, поезде). Модели на палец ещё предпочтительнее. Главная задача обладателя прибора — запастись съёмными батарейками.

## Беременным

Бывают случаи, когда женщине, чтобы выносить до конца срока плод, необходимо контролировать силу тока

крови. Для таких представительниц слабого пола производители разработали особый тип прибора. Он не только измеряет давление, но и фиксирует склонность к преэклампсии на ранних стадиях беременности. Так сказать, распознаёт токсикоз.

## Для детей

Как бы грустно это ни звучало, но определённый процент детей в нашей стране имеет проблемы с сердцем, сердечно-сосудистой системой, больны диабетом. У многих есть отклонения в работе щитовидной железы и надпочечников. Для таких детей придуман особый прибор, отличающийся от стандартного специальной детской манжетой.

## Если слабый пульс

Зная такой диагноз, больной должен понимать, что автоматизированная техника не всегда способна распознать и растолковать перебой в пульсации. Довольно часто при блокадах сердца импульс происходит, а сокращение запаздывает. На пульсе это не отражается, хотя патология чревата негативными последствиями. Поэтому обладатели слабого пульса должны отдать предпочтение механическому варианту. Если всё же хочется автоматический, то нужно покупать с интеллектуально логической системой. Она способна оптимально правильно рассчитать давление при слабом (нерегулярном) пульсе. Такой «интеллект» вычисляет среднее значение ударов по формуле.

Текст: Виктория Толчеева  
Фото с сайта freepik

## ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ АД

1. Прежде чем измерять артериальное давление (АД), посидите пять минут в расслабленном состоянии в кресле.
2. Измерять АД желательно не менее чем через 30 минут после физического напряжения, приёма пищи, употребления чая или кофе.
3. Во время измерения артериального

давления не нужно разговаривать.

4. Измеряйте АД последовательно: два-три раза с интервалами 1–2 минуты после полного сраживания воздуха из манжеты.
5. Среднее значение двух или трёх измерений, выполненных на одной руке, точнее отражает уровень АД.
6. Рука с наложенной на плечо манжеткой

должна быть обнажена и неподвижна, располагать её следует на столе, находящемся рядом со стулом.

7. Середина манжетки, наложенной на плечо, должна находиться на уровне сердца пациента. Отклонение от этого положения может привести к ложному измерению.

8. Повышенное артериальное давление чаще всего длительное время не имеет симптомов, поэтому его нужно измерять ежедневно утром и вечером.

9. Результаты записывайте в личный дневник. Их можно будет проанализировать и показать врачу.

Ещё один прибор, который должен быть в каждой домашней аптечке, — глюкометр. Количество людей, столкнувшихся с повышенным сахаром в крови, ежегодно увеличивается, в том числе и среди молодёжи. Специалисты выделяют три основные причины:

— пандемия. У многих переболевших ковидом возникают проблемы с повышением уровня сахара в крови. Глюкометр помогает контролировать состояние организма, вносить коррективы в образ жизни (питание, отдых, физнагрузки);

— экономия. Падение доходов населения приводит к тому, что в рационе большую долю занимают углеводы (хлеб, картофель и т. д.). Снижается доля мяса, рыбы, овощей, фруктов;

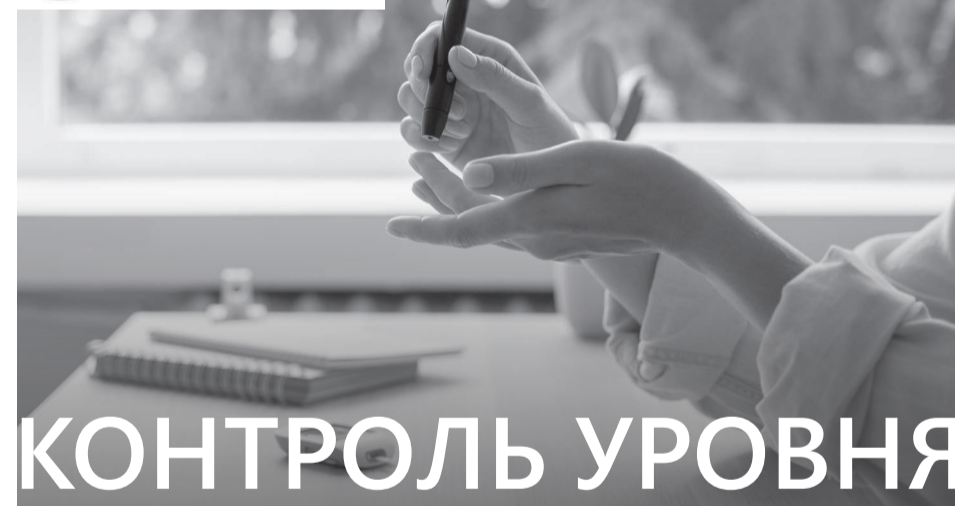
— популярность фастфуда. Россияне всё чаще приобретают продукты с высоким гликемическим индексом. Отсюда и рост числа бургерных, булочных, пекарен.

## Разные результаты

Важно понимать, что данные анализов, которые вы сдавали в поликлинике и получили с помощью домашнего глюкометра, редко совпадают. И вот почему:

— глюкоза — основной источник энергии нашего организма. Она тратится, когда мы двигаемся, думаем... Химический процесс переработки глюкозы в энергию идёт постоянно;

— забор крови в медицинском учреждении зависит от человеческого фактора, хранения материалов, использования ан-



## КОНТРОЛЬ УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ

тикоагулянтов, транспортировки до лаборатории. Через 30 минут в силу вступает процесс гликолиза, распада сахаров, и его показатели снижаются.

## Виды информационных картин

Домашний глюкометр поможет дать информацию о динамике изменения сахара в крови. По классической схеме нужно проводить измерения в начале, середине и конце месяца. Результаты:

- сахар в течение месяца в норме или около нормы — стабилен;
- сахар в течение месяца начал расти,

следовательно, нужно предпринимать меры по его снижению и стабилизации;

— сахар в течение месяца снижается, значит, предпринятые меры по снижению уровня глюкозы дали результат.

## Выбираем глюкометр

Существуют варианты зарубежного и российского производства. У импортных приборов более высокие технические требования к показателям точности и более высокие позиции в международных рейтингах точности. Они проще в эксплуатации, так как не нуждаются в этапе кодировки тест-полосок. При выборе ори-

ентируйтесь не только на цену прибора, но и на стоимость его обслуживания, в частности на цену тест-полосок. Если бюджет не позволяет их приобретать, выбирайте отечественные приборы. Лидер рынка глюкометров — «Акку-Чек». Его плюсы:

1. За годы работы не уходил с рынка, приборы обновлялись, тест-полоски не пропадали из продажи.

2. Сохранил полную комплектацию (прибор, ручка для прокола пальца, тест-полоски и ланцеты). Большинство других производителей для удешевления изъяли из комплектации тест-полоски или ручки для прокола пальца.

3. «Акку-Чек» — лидер рейтинга точности медицинских исследований ведущих мировых медицинских ассоциаций.

4. На показатели точности приборов влияют внешние факторы, в том числе уровень гематокрита. Это форменные элементы крови — эритроциты, лейкоциты, тромбоциты. У большинства производителей диапазон по гематокриту — от 30 до 55%. «Акку-Чек» работает в диапазоне от 10 до 65%, следовательно, более устойчив к данному фактору. Поэтому вероятность более стабильной работы выше, чем у конкурентов.

Текст: «Липецкмедтехника»  
Фото с сайта freepik

Приобрести аппарат можно в «Липецкмедтехнике» по адресу: улица Советская, 68.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# Полный арсенал методик



Заведующий отделением сосудистой хирургии Александр Круглов выполняет операции всего спектра

В Липецкой областной клинической больнице более 30 лет оказывают квалифицированную помощь ангиохирурги. Уровень мастерства ежегодно растёт, расширяются арсенал медицинского оборудования и спектр методик оперативного лечения сосудистой патологии. Сейчас хирурги профильного отделения способны провести все современные операции.

## Спасти от инвалидности

Специалисты сосудистой хирургии выполняют операции на аорте, магистральных артериях верхних и нижних конечностей, сонных артериях, кровоснабжающих головной мозг, а также операции при варикозной и посттромботической болезнях нижних конечностей. Ежегодно проводятся десятки операций на

брюшной аорте. Это и реконструктивные операции по протезированию магистральных сосудов, и удаление аневризм. Все они являются жизненно необходимыми, спасают пациентов как минимум от инвалидности.

## Огнестрельное ранение

Одним из примеров такой работы может служить недавний случай. В больницу к специалистам сосудистой хирургии обратился пациент с жалобами на объёмное пульсирующее образование в паху. Это оказалась аневризма (мешотчатое образование сосудистой стенки с высоким риском разрыва и последующего фатального кровотечения. — Прим. ред.) крупной артерии подвздошно-бедренного сегмента. При-

чиной её образования стало огнестрельное ранение. Пациент получил его около 30 лет назад. В результате многочасовой операции ангиохирурги больницы удалили аневризму и установили протез вместо повреждённого сосуда. Благодаря мастерству специалистов «бомба замедленного действия» была обезврежена.

## Сократить травматичность

Ушли в прошлое операции с широкими разрезами. Сейчас ангиохирург достигает очага поражения через прокол или мини-разрез. Травматичность операции сокращается в разы, а пациент получает возможность выписаться из стационара спустя несколько дней. Проводятся гибридные операции, позволяющие сохранить человеку ногу, поражённую сосудистой патологией. Ещё недавно подобные вмешательства проводились лишь в федеральных хирургических центрах. Огромным преимуществом специалистов Липецкой областной клинической больницы стала возможность использования рентгенохирургических методов диагностики и лечения сосудистых заболеваний. Два современных ангиохирургических комплекса позволяют проводить самые сложные оперативные вмешательства. Метод лечения для каждого больного выбирается индивидуально совместно с рентгеноваскулярными хирургами.

## Флебология

Одно из направлений деятельности специалистов сосудистого отделения — флебология. Ежегодно выполняется до 650 флебэктомий, при этом широко использу-

ется методика минифлебэктомии с целью достижения максимального косметического эффекта. Хирурги отделения применяют самые современные методики в хирургическом лечении варикоза вен: эндовенозную лазерную коагуляцию (ЭВЛК), склеротерапию.

## Скрепить вены

Эндовазальная лазерная коагуляция — метод воздействия на вену с помощью введённого внутрь сосуда лазерного световода. Его излучение нагревает окружающие ткани, и внутренние стенки вены «слипаются», кровоток в ней полностью прекращается. В отличие от обычных методов хирургического удаления варикозных вен, ЭВЛК считается малотравматичной процедурой, которая хорошо переносится пациентами и редко сопровождается какими-либо осложнениями. Однако, как и при любом медицинском вмешательстве, у этого метода тоже есть противопоказания, требующие консультации специалиста.

## Не выезжая из региона

Специалисты сосудистого отделения ЛОКБ могут дать самые исчерпывающие рекомендации по методам лечения. В настоящий момент всю необходимую флебологическую помощь жители Липецкой области могут получить, не выезжая за пределы региона. Врачи и весь персонал Липецкой областной клинической больницы делают медицинскую помощь качественной, доступной и комфортной.

Текст и фото предоставлены ЛОКБ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

## ВЫСОКИЕ ТЕХНОЛОГИИ И ОПЫТ

Государственное учреждение здравоохранения «Липецкая областная клиническая больница» оказывает высокотехнологичную медицинскую помощь (ВМП) по профилю «сосудистая хирургия». Для реализации современных методик хирургического лечения используются возможности и высокая компетентность специалистов отделения сосудистой хирургии и отделения рентгенохирургических методов диагностики и лечения заболеваний сердца и сосудов.

В отделении сосудистой хирургии используются современные методы диагностики:

- ангиография;
- ультразвуковое дуплексное сканирование;
- ультразвуковая доплерография;
- ЭХО-КГ;
- компьютерная томография с внутривенным контрастированием;
- ядерно-магнитно-резонансная томография;
- рентгенография.



### Отделение сосудистой хирургии

Приоритетные направления работы:

- оперативное лечение заболеваний экстракраниальных отделов церебральных артерий;
- лечение заболеваний

периферических артерий;

- флебология;
- формирование постоянного сосудистого доступа пациентов на заместительной почечной терапии.

Отделение рентгенохирургических методов диагностики и лечения заболеваний сердца и сосудов  
Направления работы:

- рентгеноконтрастные методы исследования сосудов сердца (селективная коронарография), лёгких, головного мозга, печени, почек, кишечника, конечностей и других органов и систем;
- зондирование и рентгеноконтрастное исследование камер сердца;
- эндоваскулярная ангиопластика и стентирование коронарных артерий больным с ишемической болезнью сердца и её осложнениями (острый инфаркт, нестабильная стенокардия);
- ангиопластика и стентирование артерий почек при вазоренальной гипертензии;
- ангиопластика и стентирование сонных и других брахиоцефальных артерий при ишемических поражениях головного мозга;
- тромбэкстракция внутримозговых артерий при ишемическом инсульте;
- ангиопластика артерий верхних и нижних конечностей при их окклюзионно-стенотическом поражении;
- имплантация противэмболического кава-фильтра у пациентов с рецидивирующей ТЭЛА;
- имплантация ЭКС больным с нарушением сердечного ритма (отделение является областным центром хирургической аритмологии);
- эмболизация маточных артерий при фибромиоме матки и многие другие.

Текст и фото предоставлены ЛОКБ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

### СОЦИАЛЬНАЯ И КУЛЬТУРНАЯ АДАПТАЦИЯ

Круглый стол по проблемам социальной и культурной адаптации и интеграции мигрантов в общественное пространство Липецкой области пройдёт в Липецке. В нём примут участие представители органов государственной и муниципальной власти, национальных диаспор, землячеств, общественных национальных организаций, руководители некоммерческих организаций, которые осуществляют свою деятельность в сфере социальной и культурной адаптации и интеграции мигрантов в Липецкой области.

В ходе информационно-просветительского мероприятия будет проведена дискуссия между представителями разных национальностей на тему: «Взаимодействие институтов гражданского общества при решении вопросов адаптации мигрантов в общественное пространство Липецкой области». Круглый стол пройдёт **12 декабря 2023 года в 14:00 по адресу:** г. Липецк, ул. Ленина, 42, аудитория 201, 2 корпус. Организаторы — управление внутренней политики Липецкой области совместно с АНО в социальной сфере «Гражданский университет».

### ЛИСЫ В ГОРОДЕ



Лисы всё чаще стали заходить в город. Их видят не только в Нижнем и Верхнем парках, на Набережной, но и в жилых кварталах. Если раньше это был в основном примыкающий к лесным массивам Тракторный, то теперь животные встречаются и в юго-западных районах. Только за прошедший месяц липчане дважды сообщали о незваных рыжих гостях, которые забредали на территории детских садов, на единый телефон экстренных служб. Специалисты считают, что в город дикие животные приходят

в поисках еды. Нередко их начинают подкармливать горожане. Но не стоит забывать о том, что лисы — главные переносчики бешенства и могут «наградить» вас и вашего домашнего питомца такими заболеваниями, как бруцеллёз, лептоспироз, стригущий лишай. Если вы встретили лису в городе, сообщите об этом по номеру службы спасения: 112. Ни в коем случае не приближайтесь к ней. Бешеные лисы могут вести себя спокойно, но при попытке подойти к ним нападают.

### ГДЕ НАЙТИ ИННОВАЦИОННУЮ ИДЕЮ

Как предпринимателю найти инновационную идею, а потом запатентовать её, расскажут в «Технопарке». В качестве эксперта выступит председатель Липецкого отделения Всероссийского общества изобретателей и рационализаторов доктор педагогических наук, профессор Вячеслав Тигров. Он откроет секреты инновационных кейсов

резидентов «Технопарка» — весь путь от получения патентов на изобретения до успешной работы на рынке, проведёт разбор бизнес-кейсов участников и ответит на вопросы по патентам и инновациям. Встреча состоится **8 декабря в 10:00 по адресу:** ул. 9 Мая, владение 27. Регистрация доступна по ссылке



### НОВАЯ ЖИЗНЬ ЛТЗ



Первый восстановленный корпус Липецкого тракторного завода должен открыться уже весной следующего года. Об этом сообщил генеральный директор компании «Амкордор» Андрей Яроцкий на стратегической сессии, которая прошла в правительстве региона в рамках проведения Дней Республики Беларусь в Липецкой области. — Этот проект имеет большое значение не только в рамках нашего региона, но и в масштабах страны, — отметил губернатор Липецкой области Игорь Артамонов. Как рассказал Андрей Яроцкий, в готовящемся к открытию корпусе будут выпускать навесную

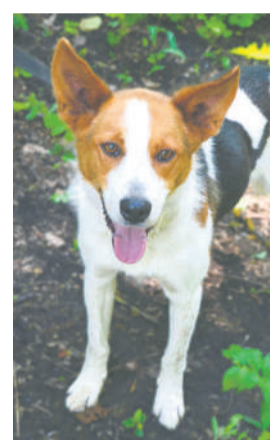
и прицепную технику. Весной запустят частичную сборку. К концу следующего года, когда установят всё оборудование, планируют открыть полноценное производство. Это будет первый этап проекта. Ещё три рассчитаны на несколько лет. — Тракторы в перспективе тоже будем производить в Липецке — это следующий этап, — поделился планами Андрей Яроцкий. — Мы создаём полноценное производство с максимальной локализацией и широким списком выпускаемой инновационной техники, которая будет востребована как в России, так и в других странах.

### ИЩУ ХОЗЯИНА

Если вы ищете друга, питомцы приюта «Территория спасения» ждут вас.



**Кличка:** Полли  
**Возраст:** 2,5 года  
**Здоровье:** стерилизована, обработана от паразитов, привита с отметками в ветпаспорте.  
**Особая история:** статная рыжая красотка. Собака-компаньон, но проявляет охранные качества. Умнейшая девочка, легко поддается обучению различным командам.



**Кличка:** Понг  
**Возраст:** 3 года  
**Здоровье:** кастрирован, обработан от паразитов, привит с отметками в ветпаспорте.  
**Особая история:** с радостью принимает любое внимание. В еде неприхотлив. Хорошо ладит с другими собаками. Понгу нужна настоящая семья добрых и заботливых людей.



**Кличка:** Брюлька  
**Возраст:** 1 год  
**Здоровье:** стерилизована, обработана от паразитов, привита с отметками в ветпаспорте.  
**Особая история:** трёхцветная мурчалочка. Брюлька особенная, у неё нет одной передней лапки и уха. Но, несмотря на это, она игривая. Очень ласковая и добрая. Знает лоток.



**Кличка:** Пепси и Кола  
**Возраст:** 3 года  
**Здоровье:** стерилизованы, обработаны от паразитов, привиты с отметками в ветпаспорте.  
**Особая история:** две сестрички. Послушные, гуляют без поводков (где это разрешено), приходят на зов, выполняют другие команды. Пристраиваются как вместе, так и поодиночке.

## ТЫ ДЛЯ МЕНЯ ЦЕЛАЯ ЖИЗНЬ

ВОЗЬМИ ПИТОМЦА ИЗ ПРИЮТА

Для них нет больше счастья, чем обрести дом и любящего хозяина

Бездомные животные зачастую более преданны, чистоплотны и сильнее привязываются к новым хозяевам



Все животные приюта «Территория спасения» отдаются по договору об ответственном совместном владении с условием ненавязчивого отслеживания дальнейшей судьбы. Дополнительные вопросы о характере животных или условиях передачи можно задать руководителю приюта Екатерине Олеговне Бильбао: **8-951-309-06-00.**





# УДМУРТСКАЯ БЕРЕГИНЯ

Владелица семейной мастерской «Велесыня»  
РАССКАЗАЛА О ВЕРЕ В СИЛУ И МУДРОСТЬ ПРЕДКОВ

И спокон веков люди, желая защитить себя, близких, жилище от недоброго человека, нечисти и любой беды, создавали обереги. И сегодня это ремесло не забыто. Ведь в оберегах концентрируются сила и мудрость наших предков.

## Переплетение орнаментики

Она не просто хранительница обережных секретов. Она носительница культурного кода исторической вышивки. С Ольгой Торсуновой, членом Творческого союза художников декоративно-прикладного искусства, владелицей семейной мастерской «Велесыня», мы познакомились случайно. Во время обучения в Школе межэтнической журналистики я наткнулась в соцсети на её страницу и, конечно же, заинтересовалась творчеством. А Ольга охотно рассказала о себе и своей чудодейственной мастерской.

Она родилась в столице Удмуртской Республики — Ижевске. Возможно, именно благодаря разнообразной культуре этого региона и появилась любовь к рукоделию. Первыми изделиями были полотенца и подушки.

— Вышивать меня научила бабушка, когда мне было 6 лет. С тех пор вышивка всегда со мной, — говорит Ольга, — потому что ручное творчество живое. В него вложена часть души мастера. Но самое важное другое — это способ сохранения и передачи традиций. Богатые традиции удмуртов сохранились по сей день, но удмуртской вышивки в моём творчестве нет. Хотя традиционная орнаментика финно-угров и славян тесно переплетается. Разнятся лишь названия символов.

## Богиня судьбы

Идея создания собственной мастерской возникла у Ольги сама собой. Она дала ей имя древнеславянской богини судьбы, семьи и плодородия Велесыни, её ещё называют богиня Макошь.

— Хотя мастерская — это громко сказано, — признаётся Ольга. — В ней же только один мастер — я. Создание мастерской — это что-то вроде способа отделить творческую жизнь от личной.



« ЕСТЬ ОДЕЖДА С ОРНАМЕНТОМ,  
СОЗДАЮЩИМ ОБЕРЕЖНЫЙ  
КРУГ, В КОТОРОМ ЧЕЛОВЕК  
НАХОДИТСЯ ПОД МОЩНОЙ  
ЗАЩИТОЙ »



ГИЛЬДИЯ  
МЕЖЭТНИЧЕСКОЙ  
ЖУРНАЛИСТИКИ

## Библиотека народной вышивки

Стаж вышивальщицы крестиком — 34 года, а набором — больше 10 лет. Именно традиционная славянская вышивка занимает особое место в творчестве Ольги Торсуновой.

— Она цепляет меня глубиной смысла, заложенно-го в орнаменты нашими предками. Близки и крестик, и набор. Очень много работ выполнено в этих техниках. Но особенно я люблю белую строчку и роспись, — поясняет мастерица.

Вообще Ольга не просто практик, а увлечённый теоретик вышивания. В её сообществе в соцсети более семи тысяч подписчиков. Там она делится не только снимками своих работ, но и познавательной информацией о рукодельных промыслах. В сообществе есть рубрика «Библиотека народной вышивки», где мастер знакомит единомышленников с электронными версиями различных печатных изданий по теме. Да она и сама уже давно «ходячая библиотека».

## Цветная перевить и досюльный шов

— Самая известная техника вышивки — это счётный крест, или вышивка крестиком, — с упоением рассказывает мастерица. — В последнее время стали вспоминать вышивку набором и крючком (тамбурным швом). А вот традиционный для северо-западных районов России досюльный шов, или роспись, встречается в современном творчестве редко. Крайне мало мастеров, владеющих белой строчкой и цветной перевитью. Традиционная русская вышивка славится гладью.

Ольга считает, что занята очень важным ремеслом. Она сохраняет богатую культуру и традиции нашего народа. За вдохновением отправляется в путешествие по музеям.

— Люблю изучать экспонаты этнографических экспозиций, — делится Ольга. — Живая история всегда вдохновляет. Особо хочу выделить Российский этнографический музей в Санкт-Петербурге. А вообще интересные экспонаты можно найти в любом, даже самом маленьком, краеведческом музее.

## Обережный круг

Одно из творческих направлений мастерской «Велесыня» — это обережные изделия.

— Орнаменты на обережных изделиях несут в себе не только территориальный отпечаток. Существует версия, что раньше в них включались родовые символы и даже принадлежность к сфере деятельности. По орнаменту можно было многое прочесть о человеке, — поясняет Ольга.

Орнаменты было принято делить на различные группы: мужские и женские, свадебные и погребальные.

— Самые сильные обереги — это пояса, — комментирует Ольга. — Также есть одежда с орнаментом, создающим обережный круг, в котором человек находится под мощной защитой. Нам известно о многовековых традициях создания обережных кукол.

## Концентрация веры

Перед созданием оберега, по словам мастера, почти всегда нужна личная встреча, особенно если оберег необходим для помощи в конкретном вопросе.

У Ольги часто спрашивают, сработает ли оберег, на что она отвечает так: «Тот, кто не верит, на себя подобную вещь не наденет».

Рукодельные вещи — это концентрация веры. Веры в мастера. Веры в духовные ценности. Веры в народ. Веры в силу и мудрость предков. Веры в нашу историю.

Текст: Алина Шеховцова  
Фото из личного архива героини

Разворот подготовлен выпускниками липецкого отделения Школы межэтнической журналистики по ЦФО в рамках совместного проекта сайта «Открытый Липецк», газеты «Первый номер» и Гильдии межэтнической журналистики.



# СКАЗОЧНЫЕ ДЕНЬГИ

Студентка Школы межэтнической журналистики искала следы народных культур в купюрах и монетах



В мире денег каждая банкнота и монета являются не только средством обмена, но и отражением культурной и исторической ценности того или иного государства. Уже не первый год мы живём в условиях бурного роста безналичных платежей. Однако банкноты и монеты по-прежнему остаются важной частью финансовой системы, национальной культуры и идентичности.

## Девять купюр и восемь монет

Наличное денежное обращение в России включает в себя девять основных банкнот номиналом: 5, 10, 50, 100, 200, 500, 1000, 2000, 5000 рублей. И восемь монет: копеечные — 1, 5, 10, 50 копеек; рублёвые — 1, 2, 5 и 10 рублей.

На монетах изображены растительные орнаменты, дизайн купюр разнообразнее: за основу для иллюстраций взяты точки на карте России. Новгород — на пятирублёвой банкноте, Красноярск — на 10 рублях, 50 — Санкт-Петербург, 100 — Москва, 200 — Севастополь, 500 рублей — Архангельск, 1000 — Ярославль, 2000 — Владивосток и 5000 — Хабаровск. На всех банкнотах изображены храмы, памятники, знаковые сооружения. Из этого ряда можно выделить только купюру номиналом в 200 рублей и остановиться на её рассмотрении подробнее.

## Древние греки

На оборотной стороне 200-рублёвой купюры изображён один из объектов Государственного историко-архитек-

турного музея «Херсонес Таврический». С 1994 года это место носит звание национального парка. А объект «Древний город Херсонес Таврический и его хора» (хора — это пространственная организация сельской территории и античной агрономической техники. — Прим. ред.) включён в 2013 году в список Всемирного наследия ЮНЕСКО. На рубеже VI–V веков до н. э. на этих территориях появилось первое греческое поселение.

На купюре — базилика в базилике — средневековый храм города, основанного древними греками на юго-западном побережье Крыма. В его купели находится фрагмент византийской мозаики. На ней — голубь, заключённый в круглый медальон. Символ святого духа. Именно эти визуальные артефакты мы можем условно отнести к этническим символам на основных купюрах денежной системы России.

## От греха подальше

Получается, что этническое многообразие России не представлено на основных денежных знаках. Но почему? На территории России сегодня проживают представители 194 народов. По всей видимости, в таком случае нужно «брать» либо всех, либо никого. Ведь общенациональное равенство народов закреплено в Конституции. И факты обращения внимания на одних и игнорирование других могут действительно задеть чьи-то чувства. За примером далеко ходить не нужно.

Выпущенная в октябре этого года купюра номиналом в 1000 рублей породила религиозный скандал. На части изображений на оборотной стороне банкноты — Казань. Два здания поставлены художниками по-дружески вместе. Однако на минарете изображён полумесяц, а православный храм — без креста на куполе. Часть общественности взбунтовалась и нашла в этом чуть ли не богохульство и серьёзную провокацию.

« КУПЮРА НОМИНАЛОМ В 1000 РУБЛЕЙ ПОРОДИЛА СКАНДАЛ: НА МИНАРЕТЕ ИЗОБРАЖЁН ПОЛУМЕСЯЦ, А ПРАВОСЛАВНЫЙ ХРАМ — БЕЗ КРЕСТА НА КУПОЛЕ »

Вообще, в этом прецеденте всё не так просто: дело в том, что на купюре изображён Музей истории государственности татарского народа и Республики Татарстан и на нём в реальности нет креста. Да, музей когда-то был православной церковью, но это уже давно светское здание. А «минарет с полумесяцем» на купюре вовсе не религиозный объект, а сторожевая башня — туристический центр.

Однако Центробанк, как говорится, «от греха подальше», приостановил выпуск купюры в таком виде и отправил дизайн на доработку.

## Памятные монеты

«Поиграть» с темой этнического многообразия России удаётся при чеканке памятных монет, которые выпускаются к различным торжественным датам или значимым поводам.

Так, к примеру, если говорить о нашем регионе, 25 мая этого года была презентована памятная монета номиналом 3 рубля «Водонапорная башня (Шуховская), Липецкая область» серии «Изобретения России».

Есть в денежной системе России очень живописная серия с националь-



ными акцентами «Легенды и сказки народов России».

Пока в составе лишь пять образцов: русские «Конёк-Горбунок», «Морозко» и «Царевна Лягушка», удмуртская «Охотник и змея», история восточно-славянских народов «Жар-птица».

Этническое богатство нашей страны можно увидеть на памятных монетах, посвящённых 100-летию образования Республики Бурятия. На реверсе (оборотная сторона монеты) изображены герб региона и конный всадник в бурятском национальном костюме.

Или посмотрим на монету, посвящённую 100-летию золотого червонца, на её обороте представлен крестьянин-сеятель за работой в национальном русском одеянии.

Основные же денежные знаки унифицированы. Они хоть предмет максимально утилитарный, тем не менее весьма символический, который в прямом смысле слова рассматривается под микроскопом и не терпит двойных стандартов и опасных в своём разнообразии трактовок.





Среди гуманитарных грузов всегда есть детские письма — для психологической поддержки бойцов



Зимой основной груз волонтеров — утепление для блиндажей, блиндажные свечи, печки, противовирусные препараты



Липецкие артиллеристы подарили школьникам армейские компасы

# ZOV СЕРДЦА

Липецкий общественник Александр Бец в этом году 20 раз отвозил гуманитарные грузы в зону СВО

На прошлой неделе Александр Бец вернулся из поездки в Кременную, где сейчас, как и на Купянском направлении, идёт активизация фронта. Тёплые вещи, посылки из дома, продукты питания и грузы для обустройства быта доставили парням из штурмовой бригады и танкового полка.

## Патриотическое вдохновение

Удивительно, но на поездки общественника сподвигли стихи. Ровно год назад Александр организовал выпуск сборника патриотической поэзии «ZOV». В него вошли произведения липецких авторов — уже известных и начинающих.

— Это был эмоциональный порыв — напечатать такой сборник, — поделился Александр Бец. — Когда началась спецоперация, у меня родилось несколько стихов, понял, что многие вдохновлены и напишут стихи, значит, возможна книга. Получилось в итоге очень пронзительно. Было бы странно остановиться на этом и ничего не делать. Я начал собирать гуманитарные грузы для бойцов.

## Восстановление Донбасса

В течение этого года общественник побывал в новых регионах 20 раз.

— Первое, что удивляет, когда въезжаешь на территорию ДНР и ЛНР, — много коров, как в детстве в деревне. Люди живут тяжело, надежда только на собственное хозяйство, — рассказывает Александр. — В Донецк и в те районы, которые достают «Хаймерсы» (высокомобильная артиллерийская ракетная система производства США. — Прим. ред.), мирная жизнь придёт ещё не скоро. А вот Мариуполь откровенно радуется. Город практически полностью был разрушен. Но сейчас уже на въезде встречают новостройки (как липчане помогают возродить Мариуполь, см. № 15 от 18 апреля 2023 года). Город активно восстанавливаем. Строим мосты, дороги отличные везде, не только по центральному направлению. Мне особенно тяжело



Артиллеристы-флёровцы и Александр Бец подвели итоги конкурса детского рисунка «Катюша». Победителем стал мальчик из Донбасса

было видеть металлургический гигант «Азовсталь», от которого ничего не осталось, и завод имени Ильича. Я липчанин, поэтому отношусь к этому с особым трепетом. Но вижу темпы, которыми там идёт восстановление, и верю: мы всё отстроим заново, начнут работать и предприятия.

## Мелочей не бывает

Для перевозки гуманитарных грузов Александр купил старый уазик. Машину полностью перебрали, чтобы она выдержала дальние переезды. Александр говорит, когда мастера узнали, что УАЗ повезёт груз бойцам СВО, сделали практически всё бесплатно.

— Дверную ручку в кабине проверяю особенно тщательно, чтобы не заклинило в тот момент, когда придётся выскакать из машины. В поездках мелочей не бывает, — поясняет Александр. — В последнее время всё обошлось, а в предыдущую пережидали предупреждение о воздушной опасности. Был случай, едва не заехали на позиции противника: местность незнакомая, навигаторы в зоне спецоперации не работают, и, если б не караульный, выскочивший наперерез автомобилю, уехали бы к нацистам — до них оставалось всего 400 метров. А вообще всегда стараемся брать с собой проводников, без них не ездим.

## Оперение для гранат и мёда

По словам Александра, за год обеспечение бойцов сильно изменилось. Но помощь волонтеров необходима — они оперативно обрабатывают заказы бойцов при

наступлении. К тому же в Липецке в частном порядке на 3D-принтере изготавливают специальное оперение для гранат — для точного попадания. Такой груз доставить могут только волонтеры.

— Сейчас действует немало групп, поддерживающих наших ребят. Активно помогает правительство Липецкой области, — рассказывает Александр Бец. — Мне даже в одной из частей подарили бронезилят, значит, в этом у них нужды нет. Но надо понимать особенности пребывания в условиях боевых действий. Случаются попадания в склады с провизией — и нужно срочно восполнить запасы. Колёса для медроты мы возили практически каждые две недели. Автомобили часто попадают на мины — колёса в ключья. Ещё один фактор — идёт продвижение наших войск, поэтому надо строить новые и новые блиндажи, для чего понадобятся утепляющие материалы, плёнка, скобы. Осень, ребята начали болеть — везём противовирусные и антибиотики, обезболивающие всегда необходимы. Начался сезон блиндажных свечей. У меня друг сейчас готовит компактные печки-буржуйки для блиндажей, с особыми трубами, которые отходят на несколько метров в сторону, чтобы не демаскировать расположение.

« ИДЁТ ПРОДВИЖЕНИЕ НАШИХ ВОЙСК, А ЗНАЧИТ, НАДО СТРОИТЬ НОВЫЕ БЛИНДАЖИ, ДЛЯ ЧЕГО ПОНАДОБЯТСЯ УТЕПЛЯЮЩИЕ МАТЕРИАЛЫ, ПЛЁНКА, СКОБЫ »

Бойцы сладкое любят, возим им мёд.

Среди грузов, что доставляют волонтеры, всегда есть детские письма. У бойцов, закалённых в боях, к такой психологической поддержке особое отношение. Зачастую между военными и липецкими школьниками завязывается переписка. Так, бойцы липецкого артдивизиона имени Героя России Олега Пешкова в ответ на письма из школы села Синявка Грязинского района не только написали, но и подарили ребятам армейские компасы.

Сейчас Александр готовит к выходу второй сборник «ZOV сердца». Патриотические стихи особенно востребованы на фронте и в госпиталях. Туда войдут произведения 27 липецких авторов. Среди них стихотворение участника спецоперации Станислава Ведринцева. Книга, обещает Александр, выйдет до Нового года.

Текст: Лариса Пустолова  
Фото из архива героя

## ФРОНТОВАЯ ПОЭЗИЯ

Холодной осенью, промозглой,  
В её кусающих ветрах  
Мы грызли землю, мокли, мёрзли,  
Нас мучил голод, жажда, страх.  
Мы поначалу растерялись:  
— А может, зря всё? Ни к чему?  
Зачем с родными мы расстались?  
Зачем? За что? И почему?  
Нас рвали мины и снаряды,  
Нас пули сотнями секли,  
И те, кто был вначале рядом,  
Давно уж кровью истекли.  
Но вот нам стоило вернуться,  
Родных увидеть и обнять,  
А детям нашим улыбнуться —  
Так сразу всё смогли понять!  
Ведь мы за это и воюем:  
За детский смех, накрытый стол,  
Объятья, слёзы, поцелуи,  
За тех, кто с нами не пришёл.  
За память предков, их могилы,  
За крест поруганный, за честь,  
За тех, кто будет, тех, кто были,  
За тех, кто рядом с нами есть...

Станислав Ведринцев



Связаться с Александром Бецем можно на его странице в VK или dobro@list.ru

# СВЯЗАННЫЕ ОДНОЙ ЦЕЛЬЮ

## СТАРШЕКЛАССНИКИ ШКОЛЫ № 4 НА ПЕРЕМЕНАХ ПЛЕТУТ МАСКИРОВочНЫЕ СЕТИ ДЛЯ БОЙЦОВ СВО

Обычно школьные коридоры во время перемены похожи на огромный шумный улей. Ребята галдят, смеются, что-то обсуждают, бегают. Но в холле первого этажа школы № 4 всё по-другому. Здесь сосредоточенная тишина: старшеклассники заняты важным делом — плетут маскировочные сети.

### Не быть равнодушными

Говорят: не хотим оставаться в стороне. — Когда начались военные действия, мы сразу стали помогать, — поделилась десятиклассница Елена Дрёмина. — Собирали вещи, медикаменты и продукты для беженцев. Затем начали делать блиндажные свечи для бойцов СВО. Не хотим быть равнодушными!

Как-то учитель русского языка и литературы Галина Сергеевна Меркулова рассказала старшеклассникам о необходимости маскировочных сетей для военных. Ребята заинтересовались, узнали технологию плетения и решили: надо делать!

### Техника «осьминожки»

Вместе с учителями старшеклассники-активисты Елена Дрёмина, Светлана Чурсина, Арсений Светлов и Вадим Толчев связались с липецкими военными волонтерами. Те привезли в школу двухметровый двухсторонний станок, капроновые сети-основы и ткани для плетения из синтетических полимерных материалов с прочными нитями. Так как в обычных магазинах такие не продают, волонтеры закупают под заказ большие бобины материала, а затем нарезают на ленты шириной от 4 до 6 см.

Вариантов плетения сетей много. Школьники уверяют: особых навыков не требуется, но свои хитрости есть.

— Наша техника называется «осьминожки» — завязанная лента очень их напоминает, — объясняет и попутно показывает процесс Елена Дрёмина. — Приступаем к работе: в ячейку влетаем цветную ленту, завязываем на узелок. Дальше чередуем цвета: серый, зелёный. Двигаемся рядочками.



Ко Дню Матери учащиеся школы № 4 сделали ролик о том, как помогают бойцам СВО, и посвятили его их матерям



«НЕКОТОРЫЕ СЧИТАЮТ: МЕНЯ ЭТО НЕ КАСАЕТСЯ, Я НИ ПРИ ЧЁМ. НО В ЧЁМ ТОГДА НАШЕ ЕДИНСТВО, БРАТСТВО? НЕЛЬЗЯ СТОЯТЬ В СТОРОНЕ»

— В самом плетении нет практически ничего трудного, но есть различия по цветам для осени и зимы, — говорит десятиклассник Вадим Толчев. — На мой взгляд, осеннюю сеть плести сложнее, потому что используется несколько цветов: зелёный, серый, бежевый. Сети очень нужны бойцам — дроны летают высоко, местность как на ладони.

### Свои всегда отзовутся

Десятиклассники начали плести сети 7 ноября. Почти сразу к ним присоединились ребята из девятого и седьмого классов.

— Мы с одноклассниками сразу же втянулись в плетение сетей, — рассказывает девятиклассник Арсений Светлов. — Ребята нам показали, как всё делать. В принципе,



За месяц ученики школы № 4 во время перемены сплели 15 сетей

мы ускорили процесс. Нужно поддерживать своих. Если нам предстоит защищать Родину, будем надеяться, что и наши дети тоже будут помогать.

Готовые сети школа отдаёт в группу помощи бойцам СВО «Невидимка». Уже после первой отправки сетей липецким школьникам пришла благодарность от военных:

— 4-я танковая рота 2-го танкового батальона 59-го гвардейского танкового Люблинского дважды Краснознамённого орденов Суворова и Кутузова полка благодарит вас за маски. Очень нужная вещь!

— Наши школьники — большие молодцы! — говорит организатор группы «Неви-

димка» Светлана Дергунова. — Сети отлично сплетены, ребята быстро разобрались, что к чему. Мы передали сети штурмовой пехоте, танкистам, подразделениям БПЛА, сапёрам и связистам.

### Будущее России

За месяц школьники уже сплели 15 сетей, из них пять для зимней маскировки.

— Ученики сами подходят и делают. Дети порой намного отзывчивее и добрее, чем взрослые, — отмечает Галина Сергеевна. — Я считаю, что помощь бойцам СВО — это сейчас, наверное, самое важное. Нужно понимать, что не только нам кто-то должен или государство что-то должно. Мы сами обязаны помогать друг другу. Иначе кем тогда мы будем в жизни, кто вырастет из наших детей?

— Наши бойцы находятся сейчас в таких непростых условиях, — говорит Елена Дрёмина. — Вот я просыпаюсь утром под тёплым пледом, могу выпить чай, кофе, а у них нет такой возможности — на фронте спят в холодной землянке. Некоторые считают: меня это не касается, я ни при чём. Но в чём тогда наше единство, братство? Нельзя стоять в стороне. Это наше будущее, наша страна.

Текст: Анна Дикарева  
Фото: Сергей Паршин

### ВНЕСТИ СВОЙ ВКЛАД



**Валерий Игнатов,** директор школы № 4 имени Смык: — Наша школа помогает детским домам, интернатам для престарелых. С самого начала специальной

военной операции мы принимаем участие в городских и областных акциях. В этом году у нас организованы волонтерские отряды. Есть инициативные ребята, которые участвуют с большим желанием. Мы делаем свечи, собираем материальную помощь, а недавно решили заняться и плетением сетей. «Зачинщиками» стали

десятиклассники во главе с замечательным педагогом Галиной Сергеевной Меркуловой. Постепенно и остальные ученики начали подтягиваться. У нас есть кадетский класс — они тоже с удовольствием плетут сети на переменах или после уроков. Темпы высокие: за день-полтора могут сделать две сети, так как станок двухсторонний. Каждый старается внести свой вклад. Это важно для подрастающего поколения: дети видят, как в сложные для страны времена люди различных социальных слоёв, национальностей, вероисповеданий объединяются, чтобы достичь важной цели.



За один день школьники заливают по 30 блиндажных свечей. Парафин покупают сами. Свечи на фронт передают через группу «Свои всегда отзовутся»



**Любовь Колесникова,**  
заведующая отделом по связям  
с общественностью Липецкого областного  
краеведческого музея

МУЗЕЙНОЕ ОБОЗРЕНИЕ

## Глиняный декабрь

Новый год робко подступает к нам на еловых лапах. С этим временем связаны приятные хлопоты по украшению жилища и подготовке подарков для близких. Сувениры, выполненные своими руками, несут в себе особую энергетику, приносят в дом тепло, уют и праздничное настроение. В разгар предпраздничных приготовлений «Керамокластер» (Музей современной скульптуры, ул. Студёновская, 396) станет вашим верным проводником. Декабрьская программа предлагает нашим гостям новогодние мастер-классы. Прекрасным памятным подарком или украшением дома в народном стиле будет «Новогодний сувенир», изготовленный вами вместе с народным мастером России Ириной Беликовой. Глиняные ёлочные игрушки, которые вы сделаете на занятии «Волшебство керамики» вместе с народным мастером России и художественным руководителем «Керамокластера» Светланой Пастуховой, оригинально дополнят наряд вечнозелёной красавицы. Кстати, особенностью этой серии является использование приёмов декоративного тиснения. А мастер Яна Ищенко предлагает создать уникальные украшения для интерьера «Новогоднюю гирлянду» и авторскую «Тарелку «Дракончик» — с символом Нового, 2024 года. Зимние мотивы дополнит мастер-класс Анны Качановой. Морозная ночь, узоры на окошках, уютная избушка — все эти приятные ассоциации связаны с сюжетом декоративной тарелочки «Однажды вечером» и с главными персонажами милой композиции — сказочными зайцами. Так что... встречайте Новый год вместе с «Керамокластером», и праздничное настроение вам обеспечено!

Расписание мастер-классов в декабре:

- 6 декабря, 16:00** – «Традиционная среда. Романушка, зима» (6+);  
**6 декабря, 18:00** – «Колокольчик «Ёлочка» (6+);  
**8 декабря, 17:00** – «Новогодний сувенир-подсвечник «Шишка» (6+);  
**9 декабря, 14:00** – «Леплю, что хочу» (6+);  
**9 декабря, 16:00** – «Встречаем Новый год» (6+);  
**12 декабря, 18:00** – «Кружка» (12+);  
**13 декабря, 18:00** – «Ёлочные игрушки» (6+);  
**15 декабря, 17:00** – Подсвечник «Кошкин дом» (6+);  
**16 декабря, 12:00** – декоративная тарелка «Однажды вечером» (12+);  
**16 декабря, 14:00** – «Леплю, что хочу» (6+);  
**16 декабря, 16:00** – «Волшебство керамики» (6+);  
**16 декабря, 17:00** – «Декорируем глазурью» (6+);  
**20 декабря, 16:00** – «Традиционная романовская игрушка» (6+);  
**20 декабря, 18:00** – «Новогодняя гирлянда» (6+);  
**22 декабря, 17:00** – «Новогодний сувенир» (6+);  
**23 декабря, 15:00** – «Леплю, что хочу» (6+);  
**23 декабря, 17:00** – «Декорируем глазурью» (6+);  
**27 декабря, 16:00** – «Традиционная среда. Романушка, зима» (6+);  
**27 декабря, 18:00** – «Тарелка «Дракончик» (6+);  
**29 декабря, 17:00** – «Новогодний сувенир» (6+).  
 Предварительная запись по телефону:  
**8-901-910-13-10.**



Подробности на сайте



В группе музея в ВК



# ПАЛОЧКА ВВЕРХ!

## НОВЫМ ДИРИЖЁРОМ ДУХОВОГО ОРКЕСТРА ДОМА МУЗЫКИ СТАЛ ВАСИЛИЙ ЗБАРАЖСКИЙ

Один взмах палочки — и он запускает большой механизм оркестра, приглашая зрителя в чудесный мир музыки. Его работа с виду кажется несложной, однако именно от дирижёра зависит, как будет сыграна композиция.

Василий Збаражский — новый художественный руководитель и главный дирижёр духового оркестра Дома музыки. Он строит далеко идущие

планы. Верит в безграничный потенциал своего оркестра и уверен: им ещё удастся удивить и восхитить зрителя.

### Мечта отца

Родился Василий Збаражский на побережье Чёрного моря, в солнечном Туапсе. Отец работал столяром-краснодеревщиком, мама трудилась швеёй и воспитывала четверых сыновей. Когда Василию было 10 лет,

родители переехали в Волгоград.

— Здесь и произошло моё становление как музыканта. Мой отец всегда мечтал играть на кларнете, но его жизнь сложилась по-другому, — рассказывает Василий Ярославович. — И он решил, что именно я смогу воплотить его мечту в жизнь. В 11 лет он отвёл меня в музыкальную школу.

### Музыкант и преподаватель

После окончания школы Збаражский поступил сначала в Волгоградское училище искусств, после отучился в Ростовской консерватории. В Липецк переехал в 2008 году к родственникам жены и устроился музыкантом в духовой оркестр.

— Большая часть моей творческой жизни прошла именно здесь. Поначалу Липецк казался мне слишком медленным городом, — говорит Василий Збаражский. — Я привык к постоянному движению и более активному ритму. Но сейчас мне он нравится — уютный, спокойный и комфортный для жизни. Кроме того, здесь есть возможности творчески развиваться.

В нашем городе Василий Ярославович начал передавать свои знания юному поколению — устроился преподавателем кларнета и саксофона в детскую школу искусств № 6 и педагогом в колледж искусств имени Игумнова.

Семья у Василия Збаражского тоже музыкальная: супруга работает концертмейстером в детской школе искусств № 6, сын учится на саксофониста и уже работает в оркестре у отца, а 14-летняя дочь осваивает кларнет.

### Большая музыка

Ещё играя в ростовском оркестре, Збаражский был заморожен так называемой «большой музыкой». Соприкоснувшись со звучаниями симфонической и оперной музыки, в основе которой лежат сложные мелодии Шуберта, Бетховена, Штрауса и Дебюсси, он загорелся мечтой о дирижёрстве. В 2012 году поступил в академию имени Гнесиных, чтобы обучиться оперно-симфоническому дирижированию. В 2021 году стал вторым дирижёром в духовом оркестре. В 2023-м — возглавил его.

### Единое целое

Если наблюдать за работой Збаражского, видно, что дирижёр координирует игру оркестра, задаёт темп, динамику, управляет процессом исполнения — создаёт стройную трактовку.

## АФИША



Фото: ЛОКМ

**«ЧАЙНАЯ ПРЕЛЮДИЯ» (6+),**  
из коллекции Владимира Селявкина  
Городская управа  
Ул. Октябрьская, 57  
Справки по телефону: **28-68-10**



Фото: ЛОКМ

**«ЕЛЕЦ АНАТОЛИЯ КЛИМОВА. АКВАРЕЛЬ» (6+)**  
Художественный музей  
Ул. Ленина, 2  
Справки по телефону: **27-77-18**

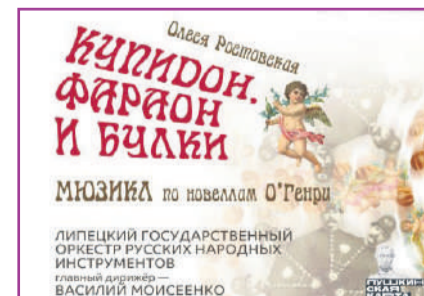


Фото с сайта unifonazal.ru

**«КУПИДОН, ФАРАОН И БУЛКИ» (6+),**  
музикал по рассказам О. Генри  
КЗ «Унион» имени Хренникова  
Ул. К. Маркса, 2  
Справки по телефону: **22-56-97**

1 декабря – 30 января

17 ноября — 17 декабря

7 декабря, 19:00

ку музыки всеми участниками оркестра. С помощью жестов даёт условные координаты, благодаря которым оркестранты определяют точный момент звучания. Дирижёр призван возглавлять и выполнять роль направляющего, собирая всех участников оркестра воедино, чтобы создать гармонию в многообразии.

— Дирижёр, в отличие от музыкантов, работает на опережение. Он находится раньше во времени и перед тем, как они вступают, уже видит всю форму выступления. При разумном руководстве даже самый невзрачный оркестр сыграет лучше, чем он может. При плохом — даже самый хороший будет играть формально, — уверен Збаражский. — Я не диктатор, как было раньше принято у дирижёров. Я скорее первый среди равных. Зритель приходит к нам на концерт за эмоциями, и мы обязаны ему их дать. Здесь своя система: я подаю эти эмоции оркестру, а музыканты отдают их в зал, и уже спиной чувствую, слушает ли нас зритель, в восторге он или скучает.

### Рука или палочка

Дирижёрскую палочку часто называют продолжением руки дирижёра. Она концентрирует внимание исполнителей, делает жест дирижёра более чётким и читаемым. Есть что-то магическое



ДОСЬЕ

и гипнотизирующее в узорах, которые она рисует. Некоторые дирижёры в порывах негодования на оркестрантов разбивают палочку вдребезги, а некоторые даже не используют её.

— В гневе разбивать палочку мне ещё не приходилось, а вот в воздухе разлеталась, — смеётся Василий Ярославович. — Недавно я лишился своей любимой палочки, которая прослужила мне верой и правдой девять лет. На нашем концерте «Эволюция рока-2» играли Metallica. От вибраций палочка разлетелась на кусочки — настолько я увлёкся движениями. Пришлось заканчивать концерт руками.

По словам дирижёра, как правило, правая рука тактирует палочкой, а левая — «общается» с музыкантами.

« ЗРИТЕЛЬ ПРИХОДИТ К НАМ НА КОНЦЕРТ ЗА ЭМОЦИЯМИ. И ЗДЕСЬ СВОЯ СИСТЕМА: Я ПОДАЮ ЭТИ ЭМОЦИИ ОРКЕСТРУ, А МУЗЫКАНТЫ ОТДАЮТ ИХ В ЗАЛ, И УЖЕ СПИНОЙ ЧУВСТВУЮ, СЛУШАЕТ ЛИ НАС ЗРИТЕЛЬ, В ВОСТОРГЕ ОН ИЛИ СКУЧАЕТ »



— В октябре мы провели первый концерт под моим руководством, который так и назывался «Большая музыка — духовым оркестром», — поделился дирижёр. — И, несмотря на то что у нас отсутствуют струнные, музыканты хорошо справились. Ведь это очень тяжело — передать симфоническую музыку одними лишь духовыми инструментами.

### Ломаю стереотипы

Принято считать, что духовой оркестр не относится к большой музыке. Он малочисленный — около 30 человек. В симфоническом, например, играет до 80 музыкантов. К тому же симфонический оркестр состоит из струнных, духовых, ударных и клавишных инструментов. В духовом же основные инструменты — это трубы, тромбоны, кларнеты и флейты. Но вальсы, марши, польки — это не про Збаражского. Он мечтает привнести в наш город новое веяние классической музыки. И хотя опыта ещё не так много — в свои 50 лет он лишь начинает серьёзный путь дирижёра, — планы Збаражского амбициозны.

### В ожидании Нового года

Сейчас духовой оркестр готовит новогоднюю программу. 28 декабря в Липецком Доме музыки прозвучат классические и эстрадные хиты, среди них: Чик Коррия, Фредерик Лоу, Стинг, Майкл Джексон, АББА.

— Неважно, что мы играем, — говорит Василий Збаражский, — главное, сделать так, чтобы классическая музыка, исполняемая в стенах Дома музыки, несла драйв, волновала, вызывала бурю чувств и эмоций.

Текст: Анжелика Пишикина  
Фото из архива героя



Фото с сайта доммузыки@yandex.ru

«КАМЕРНЫЕ ВСТРЕЧИ» (6+), диалог балалайки и фортепиано Дом музыки Ул. Осипенко, 18 Справки по телефону: 43-10-31

8 декабря, 19:00



Фото: Сергей Паршин

«ГАМЛЕТ» (16+), премьера Театр драмы имени Толстого Театральная площадь, 2 Справки по телефону: 25-01-36

9 и 10 декабря, 18:00



Фото из архива «Первого номера»

«ЧУДИКИ» (12+), по рассказам Шукшина Липецкий драматический театр Пл. Константиновой, 3 Справки по телефону: 48-23-49

10 декабря, 18:00



Все мероприятия в городе — в специальном разделе на сайте «Открытый Липецк»

# РАСПИСАНИЕ БЕСПЛАТНЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ДЕКАБРЬ

## Советский округ

### Для взрослых (18+)

Вторник с 21:00 до 22:00 — бадминтон в спортзале школы № 59 «Перспектива» по адресу: проезд Сержанта Кувшинова, 5а. Занятия проводит Александр Бабин. Контакт: 8-915-858-84-08.

Вторник, четверг с 9:00 до 10:30 — суставная гимнастика в спортзале по адресу: улица Терешковой, 27. Занятия проводит представитель ГДЮЦ «Спортивный» Марина Леденёва. Контакт: 34-87-48.

Среда, пятница с 9:00 до 10:30 — йога в спортзале по адресу: улица Терешковой, 27. Занятия проводит представитель ГДЮЦ «Спортивный» Татьяна Дергунова. Контакт: 34-87-48.

Четверг с 20:00 до 21:00 — беговые тренировки на стадионе «Авиатор» в Военном городке. Занятия проводит член бегового клуба Lipetsk Run Club Инга Павлова. Контакт: 8-904-697-45-07.

Суббота с 17:00 до 18:00 — оздоровительная гимнастика в зале спортивной гимнастики по адресу: улица Циолковского, 31а. Занятия проводит представитель спортшколы № 1 Андрей Попов. Контакты: 74-93-52, 74-93-67.

Воскресенье с 17:00 до 18:00 (31 декабря — выходной) — оздоровительная гимнастика в зале художественной гимнастики по адресу: улица Циолковского, 31а. Занятия проводит представитель спортшколы № 1 Виктория Карева. Контакты: 74-93-52, 74-93-67.

### Для людей «серебряного» возраста (55+)

Будни с 15:00 до 16:00 — клуб любителей шахмат в Центральной городской библиотеке имени Есенина по адресу: улица Космонавтов, 15/3. Занятия проходят в рамках проекта «Активное долголетие». Контакты: 23-54-42, 25-01-45.

Вторник с 9:30 до 12:30 — йога для начинающих в спортзале стадиона «Металлург» по адресу: улица Первомайская, 55. Занятия проходят в рамках проекта «Активное долголетие».

Среда с 11:00 до 12:00 — скандинавская ходьба на стадионе «Металлург» по адресу: улица Первомайская, 55. Занятия проходят в рамках проекта «Активное долголетие».

Понедельник, среда с 11:15 до 12:00 — оздоровительное плавание в физкультурно-оздоровительном комплексе на улице Титова, 8г (рядом школа № 46). Занятия проводит представитель МАУ «Спортивный город» в рамках проекта «Активное долголетие». Контакт: 43-19-31.

### Для всех

Вторник, четверг с 17:00 до 20:00 — доступ для самостоятельных занятий спортом на стадион «Металлург» по адресу: улица Первомайская, 55. Контакт: 7-904-288-14-88 (Александр).

Четверг, суббота с 20:00 до 21:30 — регби (любительский уровень 15+) на стадионе ЛГТУ по адресу: улица Московская, 30. Занятия проводит Артём Сорокин. Контакт: 8-919-166-75-38.

Воскресенье с 11:00 до 13:00 (31 декабря — выходной) — день борьбы в спортивной школе № 8 по адресу: улица Детская, 2а. Занятия проводит представитель спортшколы «Юность» Вячеслав Лупоносов. Контакт: 8-903-863-77-22.

## Правобережный округ

### Для взрослых (18+)

Четверг с 18:30 до 19:30, воскресенье с 10:00 до 11:00 — клуб любителей скандинавской ходьбы «Шаги к здоровью» ждёт всех желающих на стадионе «Сокол» по адресу: улица Ушинского, 5. Контакт: 48-27-89.

Воскресенье с 09:00 до 10:00 — футбол на стадионе «Янтарь» по адресу: улица Гранитная, 2а. Занятия проводит Илья Зиянгириков. Контакт: 8-919-168-62-27.

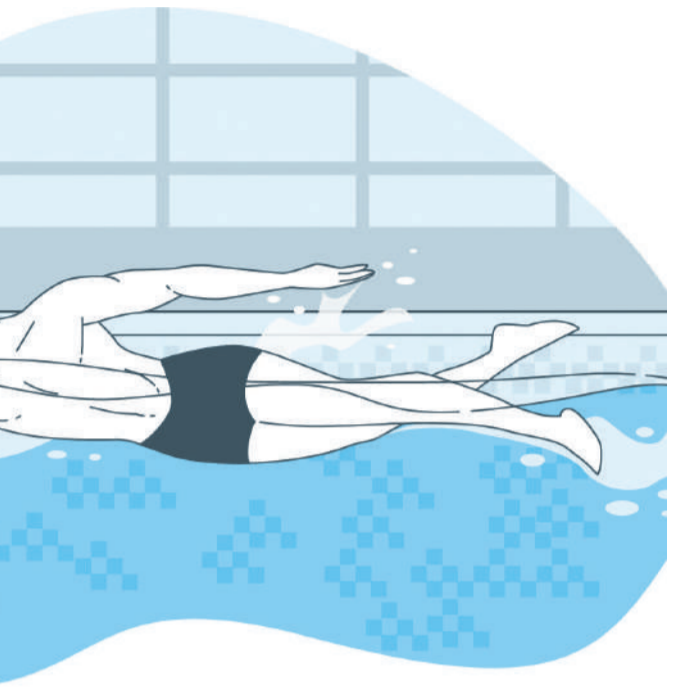
### Для людей «серебряного» возраста (55+)

Понедельник с 9:45 до 10:45 — оздоровительная гимнастика с элементами йоги в ДК «Сокол» по адресу: площадь Константиновой, 3. Занятия проходят в рамках проекта «Активное долголетие». Контакты: 23-54-42, 25-01-45.

Вторник, четверг с 12:15 до 13:15 — оздоровительное плавание в физкультурно-оздоровительном комплексе по адресу: улица Железняка, 28а (рядом со школой № 14). Занятия проводит представитель МАУ «Спортивный город» в рамках проекта «Активное долголетие». Контакт: 37-03-58.

Вторник, четверг с 9:00 до 10:00 — оздоровительная гимнастика в Верхнем парке у памятника Ленину. Занятия проводит представитель «Территории здоровья» в рамках проекта «Активное долголетие». Контакт: 8-961-034-25-25.

Среда с 14:30 до 15:30 — суставная гимнастика и оздоровительное плавание в физкультурно-оздоровительном комплексе по адре-



су: улица Железняка, 28а (рядом со школой № 14). Занятия проводит представитель МАУ «Спортивный город». Контакт: 37-03-58.

Будни с 10:00 до 11:00 — оздоровительная гимнастика в беседке парка «Свободный сокол». Занятия проходят в рамках проекта «Активное долголетие». Контакты: 23-54-42, 25-01-45.

### Для всех

Будни с 12:00 до 14:30 и с 20:00 до 22:30, выходные дни с 18:00 до 22:30 — доступ для самостоятельных занятий физической культурой и спортом и самостоятельной подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО в СК «Сокол» по адресу: улица Ушинского, 5. Контакт: 48-27-23.

Среда с 15:00 до 16:00 — интерактивное занятие «Что такое ГТО?» (6+) в СК «Сокол» по адресу: улица Ушинского, 5. Контакт: 48-27-23.

12 и 24 декабря с 15:30 до 16:15 — волейбол для всех в спортивном комплексе «Сокол» по адресу: улица Ушинского, 5. Занятия проводит Наталия Высоцкая. Контакты: 48-17-02, 8-952-591-07-53.

## Левобережный округ

### Для детей и подростков

Среда, пятница с 15:30 до 17:00 — футбол и подвижные игры в парковой зоне по адресу: улица Моршанская, 22. Занятия проводит представитель ГДЮЦ «Спортивный» Игорь Лавров. Контакты: 8-904-287-68-16, 43-94-17.

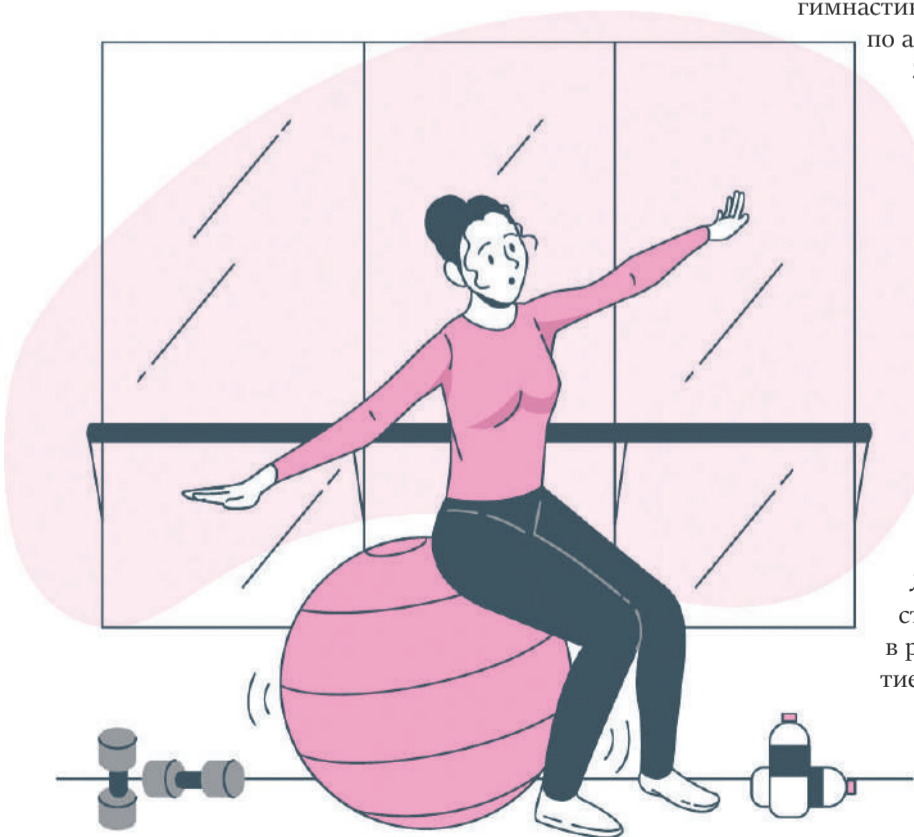
Среда с 17:00 до 18:30 — настольный теннис в спортзале по адресу: улица Энергостроителей, 5а. Занятия проводит представитель ГДЮЦ «Спортивный» Оксана Холодова. Контакты: 8-904-690-25-22, 43-94-17.

### Для людей «серебряного» возраста (55+)

Понедельник, пятница с 9:00 до 12:15 — оздоровительное плавание (группа ВОИ) в бассейне «Матырский» по адресу: улица Уральская, 5а. Занятия проводит представитель МАУ «Спортивный город». Контакт: 49-41-97.

Вторник, четверг с 14:15 до 15:15 — оздоровительное плавание в бассейне «Матырский» по адресу: улица Уральская, 5а. Занятия проводит представитель МАУ «Спортивный город» в рамках проекта «Активное долголетие». Контакт: 49-41-97.

Пятница с 9:30 до 11:00 — оздоровительная гимнастика в спортивном зале по адресу: улица Энергострои-





телей, 5а. Занятия проводит представитель ГДЮЦ «Спортивный» Любовь Зайцева. Контакты: 8-904-687-92-10, 43-94-17.

Вторник, четверг с 9:00 до 10:00, среда с 10:00 до 11:00 — оздоровительная гимнастика в парке Металлургов около центрального входа. Занятия проводит представитель «Территории здоровья» в рамках проекта «Активное долголетие». Контакт: 8-961-034-25-25.

#### Для всех

Понедельник с 17:00 до 18:00 — школа скалолазания «Ескалада» по адресу: проспект Мира, 6а. Занятия проводит Алексей Кафанов. Контакт: 8-920-534-77-64.

#### Октябрьский округ

#### Для детей и подростков

Среда, пятница с 15:30 до 17:00 — дворовые виды спорта на спортивной площадке по адресу: улица Ильича, 36а. Занятия проводит представитель ГДЮЦ «Спортивный» Алексей Больных. Контакты: 8-980-265-11-72, 36-70-79.

Среда, пятница с 15:30 до 17:00 — дворовые виды спорта на стадионе школы № 70 по адресу: проспект Победы, 130. Занятия проводит представитель ГДЮЦ «Спортивный» Александр Родионов. Контакты: 8-910-358-94-17, 41-58-65.

Суббота с 9:00 до 10:00 (30 декабря — выходной) — беговел в цокольном помещении школы № 42 по адресу: улица Стаханова, 15, при хорошей погоде — на школьном стадионе. Занятия проводит Елена Королёва, спортивная школа № 7. Контакт: 8-915-550-11-83.

#### Для взрослых (18+)

Понедельник, четверг с 17:00 до 18:00 — пауэрлифтинг (силовое троеборье) в тренажёрном зале по адресу: улица Стаханова, 10а. Занятия проводит представитель спортивной школы № 3 Шараф Маликов. Контакт: 8-920-524-52-11.

Вторник с 9:00 до 10:30 — суставная гимнастика в спортивном зале по адресу: проспект Победы, 130. Занятия проводит представитель ГДЮЦ «Спортивный» Екатерина Безнос. Контакты: 8-929-013-75-40, 41-58-65.

#### Для людей «серебряного» возраста (55+)

Четверг с 10:00 до 11:00 — скандинавская ходьба в сквер по адресу: улица Теперика, 1. Занятия проводит представитель МАУ «Спортивный город» в рамках проекта «Активное долголетие». Контакт: 37-03-58.

Понедельник, среда с 9:00 до 10:00 — скандинавская ходьба на стадионе физкультурно-оздоровительного комплекса «Пламя» по адресу: улица Ильича, 31а. Контакт: 73-15-40.

Понедельник, среда с 10:00 до 11:00 — оздоровительное плавание в бассейне физкультурно-оздоровительного комплекса «Пламя» по адресу: улица Ильича, 31а. Занятия проходят в рамках проекта «Активное долголетие». Контакт: 73-15-40.

Среда, пятница с 8:00 до 9:00 — оздоровительная гимнастика на автодроме в парке Победы. Занятия проводит представитель «Территории здоровья» в рамках проекта «Активное долголетие». Контакты: 23-54-42, 25-01-45.

Понедельник, четверг с 10:00 до 11:00 — цигун в парке Победы. Занятия проводит представитель «Территории здоровья» в рамках проекта «Активное долголетие». Контакт: 8-961-034-25-25.

Вторник, четверг с 11:00 до 12:00 — оздоровительная гимнастика в «Маяке» по адресу: улица Волгоградская, 8. Занятия проводит представитель «Территории здоровья» в рамках проекта «Активное долголетие». Контакт: 8-961-034-25-25.

#### Для всех

Вторник с 14:00 до 15:00 — интерактивное занятие «Что такое ГТО?» (6+) в ФОК «Пламя» по адресу: улица Ильича, 31а. Контакт: 73-15-40.

Ежедневно с 07:00 до 21:00 — доступ для самостоятельных занятий физической культурой и спортом и самостоятельной подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО в ФОК «Пламя» по адресу: улица Ильича, 31а. Контакт: 73-15-40.

С полным расписанием занятий на декабрь можно ознакомиться, перейдя по QR-коду



## ВОСЕМЬ ЛОДОК И МАШИНА

Фото: управление ФКис



Спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта готовится к новому сезону. В рамках федерального проекта «Спорт — норма жизни» национального проекта «Демография» школа приобрела восемь алюминиевых лодок (катеров), сообщает управление физической культуры и спорта региона. Теперь тренерам будет удобнее давать спортсменам указания и сопровождать ребят на воде во время тренировок. Ещё был приобретён автомобиль ГАЗ Sobol. Новое транспортное средство позволит спортсменам и тренерам с комфортом добираться до соседних регионов для участия во всероссийских соревнованиях и бережно перевозить спортивный инвентарь.

## МЕДАЛИ МИНСКОГО МЕДВЕДА

Фото: департамент по ФКис



В Минске прошёл международный турнир Гран-при по вольной борьбе на призы трёхкратного олимпийского чемпиона Александра Медведя. В соревнованиях участвовали команды России, Белоруссии, Казахстана, Узбекистана, Молдавии, Северной Македонии, Абхазии. Сборную команду России представляли спортсменки отделения вольной борьбы спортивной школы № 9. В весовой категории 72 кг второе место заняла мастер спорта России Олеся Безуглова. В весовой категории 68 кг третье место заняла мастер спорта международного класса Елизавета Петлякова.

## БРОНЗА ДЕТСКОЙ ЛИГИ

Фото: департамент по ФКис



Воспитанник спортивной школы № 6 Анатолий Леонов завоевал бронзу всероссийского турнира детской лиги «ЛокоДзюдо» Кубок Московской области в весовой категории до 73 кг. По рейтингу он отобрался в суперфинал и будет бороться за путёвку в «Сириус». Всего в соревнованиях приняли участие 583 спортсмена из разных регионов страны.

# ЗВЕРИНЫЙ АППЕТИТ



ЧЕМ ПИТАЮТСЯ ЖИВОТНЫЕ ЗООПАРКА И КАКИЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ НИХ ЛУЧШЕЕ ЛАКОМСТВО



Ежедневно львы и тигры съедают по 8–9 кг мяса, зимой норму увеличивают на 2 кг



За пару недель до зимней спячки медведей перестают кормить



Обезьяны в Липецком зоопарке питаются творогом, яйцами, орехами и фруктами

Всё как в дикой природе, и даже больше. Ежедневно для каждого отдела животных работники кормокухни Липецкого зоопарка готовят множество блюд по специально подобранному рациону.

## Тигриная доля

Самый зверский аппетит и самый дорогой рацион, конечно, у крупных хищников. Большие кошки ежедневно съедают по 8–9 кг свежего мяса, а зимой — на пару килограммов больше. Они предпочитают говядину, конину, кроликов. Птицу им приносят неоципанную — кошкам интересно самим «разделять добычу». Периодически львам, тиграм и ягуарам предлагают траву — она важна для пищеварения.

Из семейства кошачьих, отмечают работники зоопарка, самые спокойные и добрые — львы. А вот ягуары и тигры ведут себя нетерпеливо. Тигр по кличке Оззи в ожидании пищи нервно дёргает хвостом: мол, пора уже обедать! На прохожих, и особенно на людей с фотоаппаратами, косится с недоверием — мало ли кто может посягнуть на тигриный кусок.

Когда Оззи наконец получает свою порцию мяса, то ложится и обхватывает кусок обеими лапами. На вспышки камер он больше не реагирует: «добыча» в цепких лапах и далеко уже не убежит.

## Мишкина каша

Нам повезло застать бодрствующих медведей Мишку и Машку буквально за пару дней до того, как они ушли в спячку. Медведи вальяжно позировали для редких посетителей. А хитрый Мишка начал выпрашивать у нас какую-нибудь вкусность: стучал по стеклу тяжёлой лапой и умильно моргал глазами. Просил скорее по привычке. Дело в том, что мишек перестают кормить за пару недель до спячки — в зимний период еда им не нужна.

А вот летом и осенью рацион косячат разнообразен: их кормят овощами, рыбой, кашами, хлебом и мёдом. Среди любимых лакомств — яблоки. За лето медведи в неволе могут набрать до 50–70 кг.

## Творог с орехами

Одно из самых разнообразных меню в зоопарке — у обезьян. Они всеядные: питаются как растительной, так и пищей животного происхождения. Это бананы, апельсины, виноград, орехи, яйца, творог, крупы и семечки. Для работников кормокухни работы много: нужно помыть все фрукты, порезать их в разные блюда. Затем в каждый вольер направляется своя «доставка».

## Тыква для льва

Ответственные за кормление работники (их ещё называют киперы — от англ. keeper) стараются не только следить за меню животных, но и придумывать для них интересные способы приёма пищи. Например, осенью используют в качестве импровизированного блюда тыкву. Из неё вырезают всю мякоть, а внутрь помещают корм. Львам нравится и «выгрызать» пищу, и заодно играть с тыквой.

## Важная просьба

Меню для всех животных сбалансировано, подобрано с учётом особенностей каждого вида. Поэтому работники очень просят посетителей ни в коем случае не кормить животных принесёнными с собой хлебом, фруктами и прочей едой. Некоторые угощения (например, чипсы) могут привести к смертельному исходу.

Презент для зверюшек можно положить в контейнер при входе в зоопарк или оставить у сотрудников. Пищу передадут на кормокухню, где специалисты её проверят, обработают и раздадут животным.

А о том, как питаются пресмыкающиеся, в том числе игуаны, которых называют дальними потомками драконов, об их особенностях и повадках мы расскажем в декабрьском номере — в преддверии наступающего года Зелёного Деревянного Дракона.

Текст: Анна Дикарева  
Фото: Сергей Паршин

## Удобные для вас места распространения газеты «Первый номер»

### В Правобережном округе:

- Управление соцзащиты — ул. Зегеля, 2
- Прокуратура Липецкой области — ул. Зегеля, 25
- Библиотека имени Бартенева — ул. Ленина, 31а

• Гостиница «Липецк» — ул. Ленина, 11

• Управление по работе с населением Правобережного округа — ул. Пролетарская, 5

• Нижний парк, кофейня «Josta» (бочка)

• Магазин «Эталон» — ул. Студёновская, 126

• ТРЦ «Липка» — ул. Студёновская, 124а

• ТРЦ «Липка» — ул. Баумана, 333в

• МФЦ — ул. 40 лет Октября, 25

• СК «Сокол» — ул. 40 лет Октября, 39а

• Театр кукол — ул. Гагарина, 74

• Региональные экономические зоны — пер. Попова, 5

Информация о других точках распространения — в следующем номере.



С 1 декабря редакция располагается по новому адресу: ул. Плеханова, 1. В связи с этим газета по вторникам по адресу: ул. Плеханова, 34, больше распространяться не будет.



Полный список точек распространения газеты можно увидеть, перейдя по QR-коду