

19 декабря
2025 года

№ 65 (1272)

pro-volhov.ru
16+

Люди нашего города

В этот день имена Лидии Чичериной и Людмилы Гавриловой пополнят славный перечень почётных граждан нашего города. В праздничном выпуске «Провинции» рассказываем о них, о победах волховчан и о достижениях Волхова.



ЛЮДИ ГОВОРЯТ

ПРОВИНЦИЯ
газета Волховского района Ленинградской области

№ 65 (1272) | 19 декабря 2025

«Провинция. Северо-Запад» —
информационная,
социально-экономическая,
общественно-политическая,
культурная газета Волховского района
Ленинградской области

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Игорь Венгров

ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Валентина Новикова

ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР
Ксения Маркова

ДИЗАЙН И ВЁРСТКА
Наталья Иванова, Никита Хлебников

РЕКЛАМА И МАРКЕТИНГ
Роман Евсеев
e-mail: reklama@internet.ru,
тел.: +7-921-44-22-999

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ
Евгений Гордеев, Регина Кошелева,
Галина Михайлова, Максим Филиппов

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ:
187401, Ленинградская область
г. Волхов, ул. 8 марта, д. 7, пом. 507.

ТЕЛЕФОН:
+7-921-442-29-99.

E-MAIL: vo_reklama@mail.ru,
ognivo2002@mail.ru

pro-volhov.ru

vk.com/provolhov

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ:
один-два раза в неделю.
Распространяется по подписке
и в розницу (цена — свободная).
Часть тиража распространяется
бесплатно.

ИНДЕКСЫ ИЗДАНИЯ
В ПОДПИСНОМ КАТАЛОГЕ:
на 1-е и 2-е полугодие — основной:
ПИ 996;

для ветеранов ВОВ и инвалидов
1, 2 групп: ПИ 999.

ИЗДАТЕЛЬ:
ООО «Ифоком»

Газета «Провинция. Северо-Запад»
Учредитель: Смирнов А. Ю.

Газета зарегистрирована
в Управлении Федеральной службы
по надзору за соблюдением
законодательства в сфере массовых
коммуникаций и охране культурного
наследия по Северо-Западному
федеральному округу.

ПИ № ФС2-8188 от 25.07.2006.

За содержание рекламных материалов
редакция ответственности не несёт
и справок по ним не даёт.

Мнения авторов и редакции могут
не совпадать.

При перепечатке материалов ссылка
на газету «Провинция. Северо-Запад»
обязательна.

Номер подписан в печать
по графику и фактически:
18.12.2025 в 00:15.

Отпечатано с готовых оригинал макетов
в типографии ООО «Типографский комплекс
«Девиз», 190 020, Санкт-Петербург, Вн. тер. г.
МО Екатерингофский, наб. Обводного канала,
д.138, кв.1. литера В, пом. 4-Н-6-часть, ком.
311-част.

Тираж: 4000 экземпляров. Заказ № 072/65.

Высота волховского полёта

ПОБЕДА
НА ЧЕМПИОНАТЕ РОССИИ

Для меня Чемпионат России стал самым запоминающимся событием года. В соло я вошла в финал, а наша сборная Санкт-Петербурга заняла первое место!

Всё медали и кубки с соревнований я везу домой в Волхов. Здесь я выросла, с трёх лет тренировалась у любимого тренера Валентины Трухиной. Её вклад в мою спортивную карьеру неоценим.

Люблю наш город за красоту природы, за шикарную реку, за душевых и отзывчивых людей. Я желаю Волхову процветания, развития культуры и спорта, чтобы у детей было ещё больше возможностей бесплатно заниматься и ездить на соревнования. А себе я пожелаю хорошо учиться и подготовиться к предстоящему Чемпионату России. Для этого у меня есть самое главное — поддержка семьи, которая всегда ждёт меня в любимом Волхове.

Софья Иванович,

мастер спорта по спортивной аэробике:
победила на Чемпионате России

ВОСХОЖДЕНИЕ НА ЭЛЬБРУС

Мечта зародилась в 2023 году во время поездки на Кавказ. Восхождение требовало долгой подготовки, ведь это очень сложный и длительный поход и важно адаптироваться к климату на высоте. В 2024 году мы проходили акклиматационные трекинги на склоне в составе группы, а в зимний сезон дома тренировались в спортзале. Наконец, в июле этого года снова оказались на альпинистской тропе и совершили своё восхождение на Эльбрус. Подъём длился семь часов, мы достигли самой высокой точки России и Европы — 5642 метров! На высоте мы сфотографировались с логотипами Волховского многопрофильного техникума, а после повесили эти планшеты в лагере альпинистов среди других флагов, так оставили там волховскую память. Теперь если волховчане будут там, обязательно увидят.

Своё восхождение мы посвятили нашему учебному заведению и Волховскому филиалу АО «Апатит», ну и,

конечно, нашему любимому родному городу.

Будем делать всё, чтобы о Волхове знало как можно больше людей на просторах нашей необъятной Родины.

После восхождения я почувствовал удовольствие от того, что, несмотря на возраст, организм физически может всё, и здоровый образ жизни, который я вёл на протяжении многих лет, даёт свой результат. А ещё немного чувствовал грусть: было интересно жить с этой мечтой, а теперь цель достигнута. Значит, нужно ставить новую на сезон 2026. И у меня уже есть мысли на этот счёт, но их оставлю пока в секрете.

Александр Белицкий,

директор Волховского многопрофильного техникума:
вместе с супругой совершил восхождение на Эльбрус

Перед вами выпуск «Провинции», посвящённый Дню городу Волхова. Этот номер не был бы полным без больших побед и достижений его жителей: личных и профессиональных. Представляем несколько историй от волховчан. Это лишь малая часть многих ярких событий 2025 года, которые продолжают составлять славную историю города Волхова.

Выступление в телешоу на федеральном канале



Как я оказалась на съёмках? Сначала был запрос от отдела культуры, потом со мной связались редакторы программы. Я рассказала свою историю, и в соответствии с тематикой программы и моим музыкальным репертуаром для меня подобрали песню «Мужиков надо любить». Её я и исполнила в студии у Андрея Малахова. Побывать в этой атмосфере, сидеть за одним столом с такими артистами – это настоящая сказка, и я благодарю Бога за это.

Это очень яркое событие для меня и, судя по откликам могу сказать, что и для города. Я до сих пор под большим впечатлением не только от самих съёмок, но и от того, сколько сообщений и тёплых слов получила и от близких, и даже от посторонних людей. Люди рассказывают, как смотрели выпуск целыми семьями и радовались за меня, вместе со мной пели и танцевали, у кого-то были мурашки и наворачивались слёзы, а это значит, что отзывалась душа. Мне настолько радостно и приятно от такого колossalного отклика. Я теперь ещё больше люблю наш город Волхов – именно за людей.

МАРИЯ МИГДА,

заведующая детским садом №5 «Аистёнок»:
выступила в телешоу «Привет, Андрей!» на федеральном канале

В моей жизни значительная часть важных событий связана с профессиональной деятельностью. Этот год запомнится празднованием Дня медицинского работника. Я получил благодарственное письмо военного комиссара за оказание медицинской помощи участникам СВО и жителям вновь присоединённых территорий. Мы с группой врачей Ленобласти ездили в Енакиево в 2023 году и вели приём местного населения. Для меня это такие же пациенты с такими же потребностями. Но их отличало уязвимое психологическое состояние, всё-таки эти люди пережили боевые действия. У многих родственники или погибли, или пропали без вести, или сейчас находятся в зоне СВО. Мы с коллегами были рады помочь жителям ДНР, а они были благодарны за помощь.

Волхову я желаю продолжать развиваться. Я приехал сюда 14 лет назад, и за это время он очень изменился: появились детские площадки, парки, торговые и развлекательные комплексы. Желаю руководству города продолжать в том же духе.

СЕРГЕЙ ЗАЙЦЕВ,

врач-терапевт Волховской межрайонной больницы:
получил благодарность за помочь жителям Донбасса



ЗНАК ОТЛИЧИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ «СЛАВА МАТЕРИ»

Церемония награждения проходила в Санкт-Петербурге в театре «На Литейном». Был роскошный праздник, посвящённый Дню Матери. На такие мероприятия мы всегда обязательно едем всей семьёй: мы с мужем, наши дети (четверо сыновей и младшая дочка) и родители мужа. Дети были очень рады. Я благодарна нашему предприятию и администрации за доверие и такую честь.

Нашему городу важны многодетные семьи, но я считаю, что вкладывать в детей должны в первую очередь родители. Воспитывать, дарить любовь и заботу, уделять достаточно внимания, обеспечить хорошее образование. Дети обязательно должны заниматься спортом, ходить на кружки, а мы их поддерживать и показывать пример. Такого развития я желаю нашему городу.

КРИСТИНА РЫЖКИНА,

кладовщик грузового цеха ВФ АО «Апатит»: удостоена знака отличия Ленинградской области «Слава Матери»

БЛАГОДАРНОСТЬ ЗА ПОМОЩЬ ЖИТЕЛЯМ ДОНБАССА



ПОЧЁТНЫЕ ГРАЖДАНЕ

Лидия Петровна Чичерина
Почётный гражданин города Волхова



Людмила Алексеевна Гаврилова
Почётный гражданин города Волхова



Хранительница культурного наследия

Лидии Петровны Чичериной давно вышло за рамки личного обозначения художника. Для Волхова оно стало символом культурной памяти, живого кода города, заключённого в узоре, цвете и движении кисти.

Именно с её работами сегодня ассоциируется роспись «Волховский розан» — редкий художественный язык, прошедший путь от забвения к признанию. Лидия Петровна — мастер народного художественного промысла, признанный профессионал, чьи произведения находятся в частных коллекциях в России и за рубежом. Но за этим статусом — десятилетия поиска, труда и тихого служения традиции.

Лидия родилась в Волхове в 1946 году. Город только начинал оправляться от разрушений, и детство проходило среди сдержаных красок и тонов. Возможно, именно тогда у неё возникла потребность «раскрашивать мир» — в школе она особенно любила рисование. После окончания учёбы выбрала вполне практическую профессию воспитателя детского сада. Однако судьба, как это часто бывает, вмешалась неожиданно: подруга рассказала, что в Волхове создаются художественные промыслы и идёт набор желающих.

Так, в 1971 году Лидия Петровна оказалась в цехе — сначала в роли выжигальщицы. Но ремесло не стало для неё пределом. За технической работой скрывалась внутренняя потребность творить, исследовать, восстанавливать утраченные смыслы. Вместе с единомышленниками она начала изучать историю местных промыслов, обращаться к архивам, музеиным фондам, предметам быта XIX века. Именно так был найден путь к истокам Волховской росписи — живописной, сложной, удивительно светлой.

Её центральный элемент — волховский розан: цветок, окружённый листьями разной формы, выполненный двойным мазком, когда один цвет мягко перетекает в другой. Этот приём создаёт эффект солнечного света, играющего на лепестках. С 1980 года начинается возрождение росписи. Это было не буквальное копирование старинных образцов, а осмыслившее художественное развитие традиции. Работы мастеров того времени обрели собственную ценность, а роспись — новое дыхание.

Особое место в этом процессе заняли произведения Лидии Чичериной. Её авторский стиль быстро стал узнаваемым. Белые цветы — редкость для традиционной росписи — она впервые увидела на старинной прялке в запасниках этнографического музея. Такой образ стал для неё точкой опоры. С тех пор белый розан с тонкими оттенками прочно вошёл в её работы. Позже она рискнула заменить традиционный цветок яблоками, окружёнными клубникой и крыжовником. Эксперимент, поиск, движение — постоянные составляющие её творчества.

— Лидия Петровна — человек с неиссякаемой творческой фантазией, — говорит сотрудник КИЦ имени Пушкина Юлия Аитова. — Казалось бы, трудно находить новое, когда занимаешься волховской росписью десятки лет. Но она постоянно открывает композиционные и цветовые решения, работает с формами заготовок. Мы видим это на ежегодных выставках декоративно-прикладного искусства.

Более полувека Чичерина остаётся главным хранителем Волховского розана. Для неё принципиально важно не просто создавать работы, но передавать знание. Она участвует в городских, региональных и международных выставках, проводит мастер-классы, обучает мастеров в Ленинградской области, Санкт-Петербурге, Москве. Её произведения хранятся в основном фонде музея-заповедника «Старая Ладога».

То, что Волховская роспись сегодня изучается и практикуется не только в России, но и за её пределами, что она по праву воспринимается как часть национального культурного наследия, — во многом заслуга одного человека. Скромной женщины, большого художника, мастера народного прикладного искусства.

Решением Совета депутатов города Волхова Лидии Петровне Чичериной присвоено звание «Почётный гражданин города Волхов» — формальное подтверждение того, что давно стало очевидным: её вклад в культуру города и страны невозможно переоценить.

Логопед: профессия и миссия

Людмила Алексеевна Гаврилова — более тысячи волховчан производят это имя с чувством благодарности. В своё время ей они доверили самое дорогое — своих детей и свои надежды, что именно она поможет им обрести речь и уверенность в себе. Людмила Гаврилова — учитель-логопед высшей категории, отличник народного просвещения. В этом году решением совета депутатов она удостоена высокого звания «Почётный гражданин города Волхова».

Любимый город Волхов Людмила Алексеевна считает родным. Сюда она совсем малышкой приехала вместе с мамой. Город 50-х годов был мало похож на сегодняшний. В памяти сохранились дощатые настилы вместо тротуаров. На том месте, где сегодня находится её любимый детсад «Искорка», был большой пустырь, окружённый бараками. В одном из них на улице Сталинградская (ныне Волгоградская) жили они с мамой. Это время она вспоминает как самое прекрасное.

— В бараке жила огромная семья, у всех было по комнате. Никто не ругался, у кого денег нет — давали в долг, у кого есть нечего — приходи, мы тебя покормим. У кого-то мама уехала — не волнуйся, будешь с нами на полу ночевать. А ещё не было телевизора, поэтому мы много времени проводили во дворе с родителями за играми и беседами. Такое детство — большое счастье, — улыбается Людмила Алексеевна.

Взрослая Людмила, меняясь город и жизнь в нём. Маленько роста, хрупкая, но такая энергичная, любознательная, она хорошо училась в школе, была активисткой в комсомоле. Затем поступила в Ленинградский университет на историко-филологический факультет, который отлично окончила. Приехала в Волхов с намерением преподавать историю и обществознание в школе. Но не случилось — места не оказалось. Так она устроилась воспитателем в детский сад «Искорка».

— Мне всё больше и больше нравилась эта работа, — вспоминает Людмила Алексеевна. — Здесь дети, родители, так интересно, меня заволокло. А потом в поликлинике города появился логопед. Но работающим мамам на приём было не попасть. Мы задумались, как решить эту острую проблему, и со Светланой Борисовной Князевой, логопедом, предложили отделу образования организовать в городе логопедическую службу, и сделать так, чтобы специалист был в каждом детском саду. Я стала первым таким логопедом. Это уже потом в каждом саду появились логопедические кабинеты, а в городе — методическое объединение, оно работает и сегодня.

Так Гаврилова стала родоначальником логопедической службы, организатором групп, руководителем методического объединения. Сейчас Людмила Алексеевна передала всё это младшим коллегам, но сама остаётся для них наставником.

Вот уже без малого 55 лет к логопеду Гавриловой приходят дети. К каждому из них нужно подобрать свой «ключик», суметь увлечь, завоевать доверие и любовь. Она учит их слушать и слышать, понимать речь, описывать, пересказывать, отвечать на вопросы. Проводит артикуляционную гимнастику, учит правильно дышать, делает массаж. Помогает извлечь правильные звуки и тренирует их произношение.

Людмила Алексеевна постоянно переживает за результат, тысячу раз задаёт себе вопросы. Какое будущее ждёт этого ребёнка, если он на родном языке говорит, как иностранец? Как он найдёт друзей? Как он окончит школу? Какую профессию освоит?

— Я всегда думаю: если у меня ребёнок не заговорит — я просто умру, не вынесу этого, — делится Людмила Гаврилова. — Зато, когда приходит ко мне ребёнок, у которого отсутствует речь, но потом он начинает говорить, — для меня это истинное счастье, победа и радость. Помочь ребёнку и дать ему шанс на лучшее будущее — вот моё профессиональное кредо.

Людмила Алексеевна готова рассказывать о своих воспитанниках бесконечно, делиться гордостью за своих выпускников. Когда она слышит их красивую и грамотную речь, приходит осознание — это она та самая первая ступень в начале их жизненного пути, и профессия, выбранная много лет назад, стала самым верным выбором.

ЗА ЗАСЛУГИ

**Александр Михайлович
ЗУБОВ**

Знак отличия «За заслуги перед городом Волховом»



**Ольга Игоревна
ВИРЦЕВА**

Знак отличия «За заслуги перед городом Волховом»



Архитектор городской души

Скверы Почивалова и Кирова, лыжная база «Двугорье», духовно-просветительский центр «Андреевский», реконструируемое Новооктябрьское захоронение — все эти объекты стали частью новой городской ткани. За каждым из них стоит коллективная работа, но в её центре — профессиональная и человеческая ответственность главного архитектора Волховского филиала АО «Апатит» Александра Зубова.

Высокой оценкой его вклада стала муниципальная награда — знак отличия «За заслуги перед городом Волховом». Однако сам Александр Михайлович относится к подобным формулировкам сдержанно, предпочитая говорить не о статусе, а результате.

Он — коренной волховичанин, для которого город служит пространством личной памяти: улицы, знакомые с детства, дома, в которых смеялись поколения, завод, определивший судьбу семьи. Здесь работали его родители, отсюда 6 октября 1999 года Александр и сам начал трудовой путь с должности дежурного слесаря в производстве минеральных удобрений. С этого момента вся его профессиональная биография неразрывно связана с ВФ АО «Апатит».

— По направлению завода я получил высшее образование, — вспоминает Александр Михайлович. — Окончил факультет промышленного и гражданского строительства Петербургского государственного университета путей сообщения. Потом была работа мастером в ремонтно-строительном цехе, позже — ведущим специалистом, главным инженером отдела капитального строительства. А перед началом крупных инвестиционных проектов мне предложили возглавить отдел главного архитектора.

Сегодня этот отдел — команда профессионалов, занимающихся строительством, реконструкцией и модернизацией объектов. Проектировщиков привлекают со стороны, но именно команда Зубова участвует в формировании решений, контролирует качество проектов и их реализацию. По его словам, возможность работать в компании «ФосАгр» ценна прежде всего масштабом социальной ответственности. Свой профессиональный принцип Александр Михайлович формулирует просто — и потому особенно жёстко.

— Главное, чтобы за работу не было стыдно. В этом вроде бы простом понятии — всё: и ответственность за материалы, и контроль подрядчиков, и соблюдение сроков. Мы стараемся делать любой объект качественно. Такой подход — часть корпоративной культуры.

Архитектура, убеждён Зубов, невозможна без понимания жизни города. Пространство — это не только геометрия и функции, но и коллективная память, ассоциации, эмоциональная привязанность людей к месту.

В качестве примера Александр Михайлович приводит работу в двух скверах — Почивалова и Кирова. Формально задачи были схожими, но решения оказались принципиально разными.

— Сквер Почивалова расположен напротив алюминиевого техникума 1950-х годов, построенного в стиле сталинского ампира. Современные фонари или агрессивная подсветка там выглядели бы чужеродно. Поэтому мы выбрали классические формы, которые добавили пространству ностальгическое очарование. А сквер Кирова — напротив завода, ориентированного на современность. Там уместны другие решения. То же самое — на площади Ленина: стиль окружающих зданий сам подсказывает, что делать.

Как и многие архитекторы, Александр Зубов — романтик, хотя и не склонен говорить об этом вслух. Его мечта — город, в котором комфортно всем поколениям. Поэтому работы впереди много, но это не пугает.

— У нас очень хорошая профессия, — говорит Александр Михайлович. — Мы, по сути, созидатели. Создаём среду, атмосферу, значимые для города объекты. И когда видишь, что сделанное тобой принято людьми, стало частью их жизни, — это, пожалуй, главное, ради чего стоит работать.

Так город и складывается — из внимательных решений, ответственности и памяти. Из таких людей, как Александр Зубов.

Мастер здоровой улыбки

Стоматолог... Согласитесь, без этой важной и необходимой профессии нам не обойтись. Перед кабинетом — страх и внутренняя дрожь, но они исчезают, как только попадаешь в руки умелого и знающего своё дело врача. Именно такой специалист Ольга Игоревна Вирцева. Она трудится на благо волховчан без малого полвека.

Вначале Ольга работала универсальным стоматологом, когда пациенты — и взрослые, и дети. Затем много лет — детскими. В настоящее время занимается профилактикой. В каждом из направлений проявляются её главные качества — ответственность, доброжелательное отношение к людям, профессионализм. Ольгу Игоревну вдохновляет мысль, что своим трудом она может делать жителей любимого города здоровее, красивее, а значит, счастливее.

О профессии стоматолога Ольга Вирцева не мечтала с детства. В семье отец — юрист, мама — инженер. Когда пришло время определиться с вузом, Ольга точно знала, что инженерная работа не для неё — точные науки не привлекали, как и путь юриспруденции. Провидению было угодно, чтобы она сделала именно тот самый выбор. Едва отшумел выпускной, настало пора готовиться к вступительным экзаменам. Ольга серьёзно заболела и шансы попасть в вуз отложились на год. Этот период она проработала в стоматологической поликлинике. Дружный коллектив принял её, помог вникнуть в тонкости профессии. Тогда Ольга Игоревна и поняла, что хочет быть стоматологом. Поддержала её в намерении тётя, которая трудилась на Урале в медицинском училище. Её окончила и сама Ольга, а после — вернулась в Волхов, где начался путь в профессию. Постепенно в её врачебную практику вошла и детская стоматология.

— С детьми, конечно, работать и труднее, и интереснее, — рассказывает Вирцева. — Первый визит к стоматологу — одно из самых важных событий в жизни малыша, от которого в дальнейшем будет зависеть будет ли он панически бояться врачей или же будет без страха садиться в кресло. Самое важное — установить контакт, завоевать доверие ребёнка. Многое от родителей зависит. Иногда с родителями бывает сложнее, чем с детьми. Родитель хочет одно, доктор видит, что нужно сделать другое. Тут приходится договариваться. Тоже контакт должен быть. Дни бывают разными, но всегда мысль пульсирует: что, где, кому как лучше? А потом, прида домой, переживаешь: хорошо ли сделала, всё ли правильно, не болит ли. Когда работу хорошо делаешь, договарившись с ребёнком, он уходит с доверием к доктору, от этого и на душе хорошо.

Ольга Игоревна видит лечение таким, чтобы по возможности дольше сохранить пациенту зубы. Этим можно объяснить, что с недавнего времени она сменила направление деятельности, стала заниматься профилактикой.

— В мою функцию входит осмотр, когда зубы ещё целые, не поражены кариесом. Есть такое пограничное состояние зубов, когда они не разрушены, но предпосылки есть. Мне нужно поймать тот момент, когда зуб ещё можно обработать и не допустить худшего. И потом раз в полгода наблюдать — не усугубился ли процесс, а может нужно провести дополнительные манипуляции. Очень важно научить ребёнка чистить зубы. Это такая редкость, когда малыш приходит с чистыми зубами. Профилактика полости рта и выполнение рекомендаций в домашних условиях — лучшая профилактика, которая сокращает риск возникновения кариеса в семь раз, сводит к минимуму развитие других стоматологических заболеваний, позволяет избежать раннего удаления зубов, — уверяет Ольга Игоревна.

Работа стоматолога требует большой аккуратности, ответственности, огромной работоспособности. Но главное качество в этой профессии — любить людей. Ольга Игоревна Вирцева любит свою профессию, другого ничего ей и не хочется. Конечно, она бесконечно любит волховичан и мечтает, чтобы у всех в городе были хорошие и здоровые зубы, и люди чаще улыбались друг другу.



Город воинской доблести. Земля, где зарождалась отечественная металлургическая промышленность, где развивались железнодорожные артерии страны, где на смерть стояли герои, отвоевавшие Родину у фашистской нечисти. Город, достойно переживший лихолетья и сохранивший культурное наследие. Всё это – Волхов, и сегодня ему 92. День рождения – повод взглянуть назад и оценить пройденный путь и достигнутые вершины.

90 победных шага

КУЛЬТУРА

Творческая среда Волхова обновляется – не на словах, а на деле. Эти перемены стали возможны благодаря национальным проектам, инициированным по поручению президента Владимира Путина.

Нацпроект «Семья» направлен на укрепление института семьи, поддержку семейных ценностей и создание комфортных условий для развития и досуга всех поколений. В 2025 году 279 библиотек страны стали победителями конкурса в рамках этого проекта. В их число вошёл и Культурно-информационный центр имени А. С. Пушкина в Волхове.

Под руководством Елены Костенковой, недавно отмеченной благодарностью правительства Ленобласти за профессионализм и преданность делу, в центре был выполнен ремонт, поставлено интерактивное оборудование, мебель, программное обеспечение, а книжный фонд пополнился на 2 500 новых экземпляров.

Для нас большая честь стать частью национального проекта «Семья». Это доверие, которое мы оправдываем каждый день, открывая детям и родителям новый, современный мир книги.

ЕЛЕНА КОСТЕНКОВА,
директор КИЦ им. А. С. Пушкина

Параллельно, при поддержке Волховского филиала АО «Апатит», был реализован ещё один масштабный проект по трансформации выставочного пространства и ремонту первого этажа центра.

Преображается и вся культурная инфраструктура города. В музыкальной школе искусств имени Максимова обновили инструменты: рояль, баяны, скрипки. А для юных хореографов закупили телевизоры для анализа постановок.

Все эти перемены – не просто ремонт. Это пространство, где рождается талант.

ОБРАЗОВАНИЕ

Система образования Волхова активно развивается, привлекает молодых специалистов и создаёт новые возможности для учеников. В городских школах работают три земских



учителя по востребованным направлениям: два педагога ведут уроки по естественно-научному профилю, а один – работает учителем-дефектологом в коррекционном классе.

На базе школы № 5 при поддержке «ФосАгро» создана тренировочная площадка для дружины юных пожарных. Здесь же в 2025 году открыт профильный кадетский класс «Пожарный-спасатель» для пятиклассников. Кадетское движение развивается и в школе № 7, где открыт 10-й кадетский класс МВД. 28 учащихся проходят серебряную подготовку: огневую, строевую, физическую, медицинскую, изучают автодело и историю полиции.

Инфраструктура образования преображается. В школе № 7 завершили капитальный ремонт столовой, а в детском саду «Дюймовочка» при поддержке «ФосАгро» и района идёт масштабная реконструкция. В 2026-2027 годах запланирована реновация школы № 6.

Благодаря федеральному проекту «Все лучшее детям» волховские школы получили современное оснащение для кабинетов «Основ безопасности и защиты родины» и трудового обучения.

Все эти инвестиции – в учителей, инфраструктуру и оборудование – создают среду, где каждый ребёнок может найти свой путь к успеху. А там, где развивается мысль – рождается крепкий характер.

Победы рождаются там, где формируется потенциал для роста. Переезд в Волхов стал для меня возможностью развиваться в современной образовательной среде. Здесь созданы все условия, чтобы увлечь детей наукой.

ТАТЬЯНА СКАКУНОВА,

учитель физики Волховской школы № 5, «земский учитель»

СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

В основе любой поддержки – своевременность. Этот принцип является девизом Волховского центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, открывшегося в 2025 году. Центр, созданный как муниципальное учреждение, получил мощную поддержку от бизнеса. Проект выиграл грант Волховского филиала АО «Апатит» на диагностическое оборудование. При поддержке «ФосАгро» была отремонтирована сенсомоторная комната.

Проект «Не упустить момент» стал флагманом инклюзивного сопровождения в Волхове.

Благодаря последовательной работе и дальнейшей поддержке, в центре реконструированы кабинеты психологов, зоны ожидания, здесь создали современное медиапространство. Оснащённый новейшим оборудованием центр помогает детям развивать навыки, доказывая, что вовремя оказанная поддержка может изменить жизнь ребёнка к лучшему.

СПОРТ

В 2025 году продолжилось комплексное обновление Дома спорта «Юность». Бассейн, не видевший капитального ремонта с 1979 года, сейчас технически переоснащают. Скоро здесь заработают два новых спортивных зала и малый бассейн для младенцев. Строители расширили фойе и обустроили комфортные зоны для посетителей.

В рамках благотворительного проекта компании «ФосАгро» лыжная база «Двугорье» преобразовывается во всесезонный центр отдыха. Следом за открытием нового катка началось строительство многофункционального модульного комплекса с раздевалками, кафе и вакс-кабинами.

Продолжаются работы и на стадионе «Металлург». После капитального ремонта манежа и сооружений в 2024 году, в 2025 – обновили входную группу и асфальтовое покрытие.

Основой массового спорта в городе вот уже 10 лет является проект «ДРОЗД» компании «ФосАгро». Более 1200 детей занимаются в двенадцати секциях. В этом году у ребят появилась новое направление – школа дзюдо.



Каждый старт – это проверка на прочность. Мои победы – это результат не только личного труда, но и поддержки, которую я чувствую от своего города.

СОФИЯ ГОРОДЕЦКАЯ,
мастер спорта по плаванию,
победитель всероссийских
соревнований

Сила духа, воспитанная в спортивных залах и бассейнах Волхова, находит применение не только на пьедесталах. Она становится опорой в самых разных жизненных ситуациях. И проявляется там, где особенно нужны поддержка и внимание.

БЛАГОУСТРОЙСТВО И ЖИЛПОЛИТИКА

Посмотрим и туда, где победа ощущается в каждом дворе и на каждой улице. Именно благодаря инициативе и участию активных волховчан территории преображаются, а жить становится комфортнее. В 2025 году по программе «Формирование комфортной городской среды» благоустроили дворы на Железнодорожном переулке и на улице Борисогорское Поле, капитально обновили Привокзальный сквер и отремонтировали памятник ЗиС-3. В сквере появились новая плитка и освещение, газоны, удобные скамейки и даже особая достопримечательность – «Станционный смотритель».

А благодаря волховским химикам изменился привычный маршрут вдоль предприятия по Кировскому проспекту. Теперь это прогулочная зона с аккуратными брусчатыми дорожками, зелёными островками и современной вечерней подсветкой. Между башней МВЦ «Пятнадцатый элемент» и Андреевским храмом установлена новая интерактивная Доска почёта.

Ещё одним знаковым местом, преобразившимся при поддержке «ФосАгро», стала площадь Ленина. Здесь теперь – удобная плитка, стильные фонари, скамейки и городские часы, а исторический памятник бережно сохранили.

Комфорт тесно связан с безопасностью. Для этого на улицах и площадях Волхова работают 201 видеокамера и четыре тревожные кнопки для экстренного вызова службы 112. Все системы объединены в комплекс «Безопасный город».

Работа идёт и на стратегически важных объектах. Главная коммунальнаястройка области сегодня – это новые водоочистные сооружения Волхова. Уже частично готовы административный корпус и контрольно-пропускной пункт.

В 2027 году ВОС будут давать городу 22 тысячи кубометров чистой воды каждые сутки



↑
Благодаря
Волховскому
филиалу АО
«Апатит» впервые
за долгие годы
благоустроена
площадь Ленина

Фото: Анна Алексеенко

↓
Волонтёры
движения «Шьём
для наших»
в Волхове вот уже
четвёртый год
изготавливают
напашники,
пятиточечники,
толстовки,
футболки, трусы,
бронежилеты. Всё
это отправляется
бойцам
на передовую

Фото: Алексей Войтович

Реализация жилищной политики в Волхове показывает конкретные результаты. В 2025 году:

11 квартир приобрели для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей;

8 волховских семей получили социальную выплату на приобретение жилья с использованием ипотечного кредита;

12 семьям компенсировали затраты по ипотечным кредитам;

4 молодые семьи улучшили жилищные условия;

10 квартир по договорам социального найма предоставили гражданам, нуждающимся в жилых помещениях.



ПОДДЕРЖКА ЗАЩИТНИКОВ ОТЕЧЕСТВА

Волхов – город, где помочь становится общим делом. Здесь собирают посылки, плетут маскировочные сети, пишут письма и рисунки, формируют коробки с продуктами и вещами. Волонтёры трудятся каждый день – спокойно, без лишних слов, понимая, что это важно. Участники СВО говорят, что чувствуют поддержку семьи, города, каждого земляка. И эта связь – ещё одна победа. Победа человечности. Победа единства. Победа Волхова.

Победы в Волхове может не такие и громкие, но настоящие. Каждая из них – часть большой истории города, который растёт и побеждает вместе со своими людьми.

↑
Волховский
ППМС центр
оказывает
комплексную
помощь детям
от 0 до 18 лет
с трудностями
в развитии
и социальной
адаптации.
За время работы
специалисты
проводили
обследование
900 детей

Фото: Тимур Румянцев



ЛЕНИНГРАДСКАЯ ПАНОРАМА

ОБЩЕСТВО



СИЛА РОССИИ—В ЕДИНСТВЕ

ЧТО ОБЪЕДИНЯЕТ ЛЮДЕЙ РАЗНОЙ ВЕРЫ И НАЦИОНАЛЬНОСТИ

Совет по межнациональным отношениям при губернаторе Ленинградской области обсудил приоритеты и региональные механизмы реализации Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации.

Заседание открылось торжественной церемонией вручения военных стягов войсковому священнику, помощнику командира Добровольческого корпуса по работе с верующими военнослужащими, кавалеру двух орденов Мужества, иерею Дмитрию, который духовно помогает бойцам СВО.

Представители национальных и религиозных организаций, общественные деятели, участники спецоперации и волонтёры обсудили актуальные вопросы межнациональных отношений. В своём докладе заместитель председателя комитета по местному самоуправлению, межнациональным

и межконфессиональным отношениям Ленинградской области Андрей Панов отметил, что в Стратегии впервые отдельно подчёркнута объединяющая роль русского народа как государствообразующего. Особое внимание уделено сохранению и развитию культуры и языка русского народа, что отвечает современным вызовам и угрозам государству, подтверждён статус русского языка.

Панов также рассказал об итогах работы комитета в завершающемся году и о планах по реализации Стратегии.

В частности, в конце августа 2026 года Совет по межнациональным отношениям совместно с Домом дружбы Ленинградской области и региональным отделением «Ассамблеи народов России» проведёт фестиваль, посвящённый русской самобытности и укреплению общероссийской гражданской идентичности на ос-

нове традиционных российских духовно-нравственных и культурно-исторических ценностей. Этот большой проект придёт на смену традиционному этнофестивалю «Россия—созвучие культур».

На заседании обсудили работу областного Дома дружбы и регионального отделения Ассамблеи народов России.

О межведомственном взаимодействии в противостоянии информационным вбросам, направленным на дестабилизацию национального согласия, рассказал председатель комитета по печати Ленинградской области Тимур Зайнуллин.

О том, как студенты ЛГУ имени А. С. Пушкина знакомятся с культурой народов России в рамках совместной программы сотрудничества комитета по местному самоуправлению, межнациональным и межконфессиональным отношениям и вуза, рассказал проректор ЛГУ Владимир Журавлёв.

Иерей Алексей Дудин представил горячую линию поддержки участников СВО и членов их семей, рассказал о других патриотических проектах Гатчинской епархии.

Об адресной помощи жителям ДНР и ЛНР говорил в своём сообщении руководитель Центра патриотического воспитания «Ленинградский доброволец» Герман Владимиров.

Активным общественным деятелям и специалистам, реализующим национальную политику, были вручены награды губернатора Ленобласти.

АЛЕКСЕЙ СТЕПАНОВ
ФОТО: КОМИТЕТ МСУ КМСУ ЛО

В ПРЕДВУШЕНИИ ПРАЗДНИКА

Новый год ассоциируется с богато накрытым столом, множеством угощений и с обязательным бокалом шампанского в полночь, когда приходит время загадывать желание.

Однако далеко не все могут остановиться на одном бокале, и существует реальная угроза испортить не только праздник, но и здоровье в принципе. Как провести Новый год весело и трезво, рассказала медицинский психолог Ленинградской областной клинической больницы Ольга Кославская.

— Новый год у нас всегда становится точкой перехода, когда мы подводим итоги, что случилось, а что нет. Из-за этого мозг в этот период особенно чувствителен, а эмоции усиливаются. Алкоголь у многих считается обязательным атрибутом праздника, когда люди хотят расслабиться. Однако важно понимать, что расслабляет нас не сам алкоголь, а ожидание релаксации и предвкушение праздника. Для людей, которые много работают, живут в стрессе, быстрым способом снять напряжение становится алкоголь. Риск злоупотребления возрастает и из-за появившегося в праздники большого количества свободного времени.

— Если дело в предвкушении праздника и расслабления, то можно ли заменить алкоголь



МОЖНО И БЕЗ ШАМПАНСКОГО

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ СОБЛАЗНОВ В НОВЫЙ ГОД

просто аналогами «без градусов», чтобы соблюсти ритуалы?

— Конечно! Очень важно, чтобы у человека, который решил провести праздники трезво, был свой вкусный безалкогольный напиток. Поднимаем бокал под звон курантов, но без негативных последствий. Его приготовление может стать добной новогодней традицией и усилить ощущение праздника.

Сейчас вариантов масса — можно делать безалкогольные коктейли, горячие напитки с пряностями, ароматизированную воду. Если чётко поставить перед собой задачу провести праздники трезво, то нужно составить подробный план и его твёрдо придерживаться. Это должно быть осознанное решение, чёткая установка: не «я стараюсь», а «это мой выбор».

МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ

«ЁЛКА ЖЕЛАНИЙ» ЗАЖИГАЕТ ОГНИ

В ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ СТАРТОВАЛА ВСЕРОССИЙСКАЯ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНАЯ АКЦИЯ

Для Ленинградской области участие в благотворительном проекте «Ёлка желаний» стало уже добродой традицией. На нынешней Ленинградской ёлке — больше 500 ярких шариков с мечтами тех, кто горячо искренне верит в чудо.

«Ёлка желаний» проводится с 2018 года по инициативе общероссийской организации «Движение Первых» и при поддержке Росмолодёжи. Идея акции проста: ребёнок делится своим сокровенным желанием, а организаторы помогают найти волшебника, который может эту мечту осуществить. Для этого в местах проведения акции устанавливают ёлки, украшен-

ные шариками-открытиками с мечтами, а также выкладывают детские письма на сайте проекта.

В этом году «Ёлка желаний» стартовала в Ленинградской области в День добровольца 5 декабря. Это особенно символично, ведь праздник объединяет тех, кто чутко отзывается на чужие трудности и всегда готов помочь ближнему.

— Уже трудно представить Новый год без Ленинградской «Ёлки желаний» — отметил губернатор Александр Дрозденко. — Каждому ребёнку, да и взрослому важно верить, что чудеса случаются. А детям, чьи отцы погибли, защищая Родину в ходе специальной военной операции, особенно важно почувствовать нашу заботу и внимание. Сейчас мы сможем сами подарить праздник детям. Детям, которые пережили тяжёлую потерю. В холле здания правительства Ленинградской области ёлка уже наряжена. На ней — мечты ленинградских ребятишек, а мечты должны сбываться, тем более, когда за дело берётся Команда 47.

АЛЕКСАНДРА СИДОРОВА
ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА ПРАВИТЕЛЬСТВА ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ



— А что ещё может помочь человеку придерживаться этого решения?

— Всегда должен быть план «Б». Что я буду делать, если станет скучно? Если будут «давить» окружающие? Заранее подготовленные ответы для гостей работают как отличная защита. Конечно, если не хотите объяснять свой выбор, то этого и не нужно. Не нужно подробно объяснять причины или оправдываться. Можно просто уверенно сказать: «Я сегодня без алкоголя, я так решил», «Я хочу встретить Новый год в ясности». Очень важна, конечно, поддержка, особенно для тех, у кого есть зависимость или проблемы с алкоголем. Хорошо бы договориться хотя бы ещё с одним человеком из компании, который будет знать об этом решении, и поддерживать друг друга, вместе это проще.

— Люди иногда переживают, что в компании выпивающих на трезвую голову им будет скучно проводить праздник. Как с этим быть?

— Трезвый человек — не скучный, он просто отличается от тех, кто пьёт. В любом случае в смешанных компаниях для развлечений отлично подходят настольные игры, совместное приготовление блюд, мини-квесты, музыка, карaoke. Трезвому человеку легче проявить себя, включить фантазию, сделать что-то новое. Когда в фокусе не алкоголь, а взаимодей-

ствие с людьми и миром, то праздник становится более ярким.

И, конечно, надо заранее дать себе разрешение уйти в случае, если станет некомфортно или появится давление.

Главное, сделать праздник для себя, а не для других. Тот, кто хочет трезвый Новый год — тот его сделает таким. Надо просто создать нужную атмосферу — люди, украшения, музыка, еда, подготовка, подарки.

Хорошо помогает подумать о том, что вы хотите испытывать 1 января. Головную боль или желание продолжить отдохнуть и радоваться? Трезвость — это не ограничение, а возможность полного присутствия на торжестве и полноценно прожитых дней и ночей.

С наступающим!
БЕСЕДОВАЛА ВИКТОРИЯ ЗАЛЕПУХИНА
ФОТО: ЛИЧНЫЙ АРХИВ ОЛЬГИ КОСЛАВСКОЙ

Стать волшебником – просто

ТЕКСТ, ФОТО: РЕГИНА КОШЕЛЕВА

Утром рабочего дня сотрудников администрации встречает нарядная новогодняя ёлка. Зелёная красавица здесь – не просто атрибут приближающихся праздников. Это «Ёлка желаний», что уже пятый год исполняет заветные мечты детей Волховского района.

Первые шары с ёлки по традиции снимают руководители муниципалитета. Главе администрации Александру Сафонову выпали послания от 8-летнего Степана (он попросил большого медведя), 2-летней Миланы (она получит куклу) и 16-летней Дарине с пожеланием в подарок набора для творчества.

– В преддверии Нового года, как всегда, организовали Ёлку желаний. Исполняем мечты наших маленьких жителей. Чудеса в Новый год сбываются! – дал старт акции Александр Сафонов.

Глава района Александр Налётов также снял три шара. Он подарит деревянную железную дорогу 3-летнему Петру, мягкую игрушку с кукольным домом 9-летней Дарье и беспроводные наушники 15-летнему Алексею. Три шарика главы Волхова Романа Сагайдачного оказались от девочек: 6-летней Татьяны, 9-летней Варвары и 13-летней Валерии.

– Попросили домики для кукол, игрушки, которые сейчас в тренде. Будем разбираться, всё найдём и подарим, – говорит глава города. – Очень приятно исполнять мечты, и с каждым годом всё больше желающих принимать участие в акции. На сегодняшний день у нас 111 шаров, но людей, которые хотят осуществить детские желания, гораздо больше.

С каждым годом число участников акции увеличивается. Если на первой Ёлке желаний было 50 шаров, сегодня она вместила 111 посланий детей. Больше шаров – больше новогодних подар-

ков для тех, кто сильнее всего нуждается в поддержке. В этом году участниками стали дети погибших бойцов СВО, ребята из семей в трудной жизненной ситуации и те, кто прямо сейчас борется с серьёзными заболеваниями. Сказочными волшебниками для них вызвались стать работники администрации, депутаты, предприниматели, представители общественных организаций.

Ещё на протяжении нескольких дней Ёлка желаний будет принимать гостей-благотворителей. Ни один шар не останется без своего волшебника, ведь в Новый год подарить ребёнку подарок, о котором он мечтает, – значит самому поверить в новогоднее чудо.

47



→
На «Ёлке желаний» хватило шарика и для нашей редакции: Волховская городская телерадиокомпания исполнит желание Артёма. 12-летний юноша попросил вратарские перчатки и футбольную форму



заметка

Узнать подробную информацию о благотворительных акциях и связаться с их организаторами вы можете в группе сообщества «Доброе дело»:



Сделаем доброе дело вместе!

В декабре наша страна отмечает День добровольца. Праздник приходится на предновогодний период, а это хороший повод подарить частичку своего тепла нуждающимся в нём людям. Для этого, кстати, совсем не обязательно быть волонтёром.

Друга нашей редакции Дмитрия Савельева волховчане хорошо знают по активному участию в спортивной жизни и волонтёрской деятельности. Шесть лет назад Дмитрий с единомышленниками организовали сообщество «Доброе дело». Так же команда назвала и благотворительную акцию, которую проводит ежегодно накануне Нового года. Добровольцы традиционно собирают подарки для пациентов Пашского хосписа, чтобы поддержать их, подарить минуты радости. Третий год подряд энтузиасты проводят сбор презентов ещё и для кризисного центра «Тёплый дом», где живут дети, оказавшиеся в неблагоприятной жизненной ситуации.

К акции может присоединиться любой желающий. При этом важно грамотно собрать подарочный набор!

В этом году команда «Доброго дела» собирает 47 подарков для хосписа (29 для женщин и 18 для мужчин). Набор должен содержать не менее пяти вещей. Это могут быть средства личной гигиены, чай, кофе, сладости, фрукты, полотенца, тёплые носки, сувениры. Важно не дарить скоропортящиеся продукты, лекарства, вещи, бывшие в употреблении,

даже если они в очень хорошем состоянии. Ваш набор должен быть упакован в новый подарочный пакет.

Каждый из нас способен сделать чью-то жизнь немного светлее и радостнее. Почему бы не воспользоваться такой возможностью? Ведь каждый подарок станет источником улыбок и хорошего настроения для тех, кому поддержка особенно важна.

ДМИТРИЙ САВЕЛЬЕВ,

организатор благотворительной акции
«Доброе дело»

А вот для кризисного центра «Тёплый дом» нужно собрать 37 подарков для детей от 2 месяцев до 18 лет. Это могут быть сладости, печенье, фрукты, тёплые носочки и игрушки.

Даже если вы соберёте один подарочный набор – уже сделаете большое дело и подарите новогоднюю радость!

47

Понедельник, 22 декабря

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 0+
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.25 Модный приговор 0+
10.15 Жить здорово! 16+
11.00, 12.15, 18.30 Время
покажет 16+
14.00, 17.00, 23.05 Большая игра
15.15 Давай поженимся! 16+
16.05 Мужское/Женское 16+
18.00 Вечерние новости
19.50 Пусть говорят 16+
21.00 Время
22.00 Т/с "Москва слезам не верит. Всё только начинается"
00.20 Время героев 16+
01.25, 03.05 Подкаст.Лаб 16+

ПЯТЫЙ

14.00 Место встречи 16+
16.45 За гранью 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/с "Тайный советник" 16+
22.15 Т/с "Большая вода" 16+
00.45 Т/с "Чума" 16+
04.05 По следу монстра 16+

ТВЦ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00
Известия 16+
05.25, 06.00, 06.45, 07.25, 09.30,
09.40, 10.25, 11.20, 12.05, 13.30,
00.30, 01.20 Т/с "Великолепная пятёрка-4" 16+
08.05 Фирменный рецепт 12+
08.40 Знание-сила 12+
14.20, 15.10, 16.00, 16.45, 17.30,
18.05, 18.55, 19.45, 20.35, 21.25,
22.15, 23.05 Т/с "След" 16+
00.00 Известия. Итоговый выпуск
02.05, 02.45, 03.20, 04.00 Т/с
"Великолепная пятёрка-5" 16+

МАТЧ-ТВ

06.00 Вы это видели 12+
06.30 Биатлон с Дмитрием Губерниевым 12+
07.00, 09.00, 12.55, 15.30 Новости
07.05, 11.35, 21.00, 00.30 Все на Матч! 12+
09.05 Лица страны 12+
09.25 Спортивный дайджест 16+
10.30 Смешанные единоборства. АСА. Магомедрасул Гасанов против Дмитрия Арышева.
Трансляция из Москвы 16+
12.35 Специальный репортаж
13.00 Есть тема! Прямой эфир
14.20 Непридуманные истории
15.00 Лыжная страна 12+

НТВ

04.50, 08.25, 10.35 Т/с "Морские дьяволы. Рубежи родины" 16+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00,
00.20 Сегодня
13.25 Чрезвычайное
происшествие 16+

Вторник, 23 декабря

ПЕРВЫЙ

15.35 Громко. Прямой эфир
16.45 Хоккей. "Металлург" (Магнитогорск)-"Нефтехимик" (Нижнекамск)
19.30 Бокс. Bare Knuckle FC
21.45 Футбол. Суперкубок Италии. Финал
01.30 Д/ф "Джеррард. Прирождённый лидер" 12+
02.55 Волейбол на снегу. Чемпионат России. Женщины 6+
04.05 По следу монстра 16+

ПЯТЫЙ

14.00 Место встречи 16+
16.45 За гранью 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/с "Тайный советник" 16+
22.15 Т/с "Большая вода" 16+
00.45 Т/с "Чума" 16+
04.05 По следу монстра 16+

ТВЦ

19.25 Баскетбол. "Зенит" (Россия)-"Игокеа"
21.25 Бильярд. Кубок мира
01.30 Матч! Парад 16+
02.00 Д/ф "Роджер Федерер. Путь чемпиона" 12+
02.55 Волейбол на снегу. Чемпионат России. Мужчины 6+
03.55 Новости 0+
04.00 Волейбол. Суперкубок России. Женщины. Финал 6+

РОССИЯ 1

05.00 Утро России 12+
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00,
03.00 Вести
09.30, 11.30, 21.10 Вести.
Местное время
09.55 О самом главном 12+
12.00, 18.00 60 минут 12+
14.30, 02.30, 03.30 Т/с "Шуша"
17.00 Малахов 16+
21.30 Т/с "Последний богатырь.
Наследие" 6+
23.50 Вечер с В. Соловьевым 12+

МАТЧ-ТВ

06.00 Спортивный дайджест 16+
07.00, 09.00, 12.55, 15.30 Новости
07.05, 11.35, 15.35, 00.30 Все на Матч! 12+
09.05, 12.35 Специальный
репортаж 12+
23.40 Вечер с В. Соловьевым 12+

НТВ

04.50, 08.25, 10.35 Т/с "Морские дьяволы. Рубежи родины" 16+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00,
00.20 Сегодня
13.25 Чрезвычайное
происшествие 16+

Среда, 24 декабря

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 0+
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости
09.25 Модный приговор 0+
10.15 Жить здорово! 16+
11.00, 12.15, 18.30 Время
покажет 16+
14.00, 17.00, 23.05 Большая игра
15.15 Давай поженимся! 16+
16.05 Мужское/Женское 16+
18.00 Вечерние новости
19.50 Пусть говорят 16+
21.00 Время
22.00 Т/с "Москва слезам не верит. Всё только начинается"
00.20 Время героев 16+
01.25, 03.05 Подкаст.Лаб 16+

ПЯТЫЙ

16.45 За гранью 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/с "Тайный советник" 16+
22.15 Т/с "Большая вода" 16+
00.45 Т/с "Чума" 16+
04.05 По следу монстра 16+

ТВЦ

06.00 Настроение 12+
08.15 Доктор И... 16+
08.40 Х/ф "Два капитана. Газовый свет" 16+
10.35 Д/ф "Владимир Высоцкий. Четыре четверти пути" 16+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00
События

ПЕРВЫЙ

16.4

Пятница, 26 декабря

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 0+	13.25 Чрезвычайное
09.00, 12.00, 15.00 Новости	14.00 Место встречи 16+
09.25 Модный приговор 0+	14.20 Непридуманные истории.
10.15 Жить здорово! 16+	Омская область 12+
11.00, 12.15 Время покажет 16+	15.00 Магия большого спорта.
14.00, 17.00 Большая игра 16+	Волейбол 12+
15.15 Давай поженимся! 16+	16.45 Д/ф "Двенадцатый игрок"
16.05 Мужское/Женское 16+	19.00 Волейбол. Суперкубок
18.00 Вечерние новости	России. Мужчины. Финал. Прямая
18.40 Человек и закон 16+	трансляция из Санкт-Петербурга
19.45 Поле чудес 16+	22.00 Бильярд. BetBoom Кубок
21.00 Время	мира. Финал. Прямая трансляция
21.45 ДОстояние РЕспублики 12+	01.00 Смешанные единоборства.
23.45 Х/ф "Оливье" 16+	UFC. Дастина Порье против
01.20 Подкаст.Лаб 16+	Джастина Гейджи 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00	05.00, 09.00, 13.00, 17.00
Известия 16+	Известия 16+
05.25, 05.40, 06.20, 07.00, 07.45,	05.25, 05.40, 06.20, 07.00, 07.45,
09.30, 09.40, 10.25, 11.20,	09.30, 09.40, 10.25, 11.20,
12.05, 13.30 Т/с "Великолепная	12.05, 13.30 Т/с "Великолепная
пятёрка-4" 16+	пятёрка-4" 16+
08.30 Ваше здоровье! 12+	08.30 Ваше здоровье! 12+
14.20, 15.10, 16.00, 16.50, 17.30,	14.20, 15.10, 16.00, 16.50, 17.30,
18.05, 19.00, 20.40, 21.30, 22.20	18.05, 19.00, 20.40, 21.30, 22.20

РОССИЯ 1

05.00 Утро России 12+	06.00 Настроение 12+
09.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести	08.10, 11.50 Х/ф "Стандарты
09.30, 11.30, 21.10 Вести.	красоты" 12+
Местное время	11.30, 14.30, 17.50 События
09.55 О самом главном 12+	12.30, 15.00 Х/ф "Стандарты
12.00, 18.00 60 минут 12+	красоты. Новая Любовь" 12+
14.30 Т/с "Шуша" 16+	14.50 Город новостей 16+
21.30 Х/ф "Последний богатырь"	17.00, 03.50 Актёрские драмы
23.30 Х/ф "Лёд 3" 6+	18.10 Х/ф "Дуэль Королев" 12+
01.50 Х/ф "Аист на крыше" 16+	20.00 Х/ф "Везучая Смирнова"

НТВ

04.45 Т/с "Морские дьяволы.	06.00 География спорта 12+
Рубежи родины" 16+	06.30 Формула-1. Гаснут огни 12+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+	07.00, 09.00, 12.55, 15.30 Новости
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00	07.05, 11.35, 15.35, 21.35, 00.05
Сегодня	Все на Матч! 12+
08.25 Мои университеты 6+	09.05 Небесная грация 6+
09.25, 10.35 Т/с "Морские	09.25 Д/ф "Роджер Федерер.
дьяволы" 16+	Путь чемпиона" 12+
11.00 Т/с "Морские дьяволы.	10.30 Смешанные единоборства.
Смерч. Судьбы" 16+	АСА. Джамбулат Селимханов

МАТЧ-ТВ

06.00 География спорта 12+	Италии. "Болонья"- "Сассуоло".
06.30 Формула-1. Гаснут огни 12+	Прямая трансляция
07.00, 09.00, 12.55, 15.30 Новости	22.35 Футбол. Чемпионат
07.05, 11.35, 15.35, 21.35, 00.05	Италии. "Аталаита"- "Интер".
Все на Матч! 12+	Прямая трансляция
09.05 Небесная грация 6+	01.55 Лыжные гонки. ФосАгроКубок России. Скайатлон.
09.25 Д/ф "Роджер Федерер.	Женщины. Трансляция из
Путь чемпиона" 12+	Кировской области 6+
10.30 Смешанные единоборства.	02.55 Лыжные гонки. ФосАгроКубок России. Скайатлон.
АСА. Джамбулат Селимханов	Мужчины. Трансляция из
против Рустама Керимова	Кировской области 6+

Воскресенье, 28 декабря

ПЕРВЫЙ

06.00, 10.00, 12.00 Новости	06.40 Центральное телевидение
06.10, 00.30 Подкаст.Лаб 16+	08.00, 10.00, 16.00 Сегодня
06.35 Играй, гармонь любимая!	08.20 Х/ф "Ловушка" 16+
07.20 Часовой 12+	10.20, 00.50 Основано на
07.50 Здоровье 16+	реальных событиях 16+
08.55 Золотая коллекция	14.00 Секрет на миллион 16+
Союзмультифильма 0+	16.20, 04.20 ЧП. Расследование
09.40 Непутевые заметки 12+	17.00 Скандалы. Интриги.
10.15 "Главная роль" 12+	18.00 Новые русские сенсации
11.10 Повара на колесах 12+	19.00 Итоги недели
12.15 Будем жить! 16+	20.20 Шоу Аватар. Новый сезон
13.15 Видели видео? 0+	23.15 Звезды сошлись 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 05.35, 06.15, 07.00, 07.45,	19.50 Х/ф "Дуэль Королев" 12+
08.40, 09.30, 10.00, 10.55, 11.50,	07.25 Х/ф "Абонемент на
12.45, 13.40, 14.35, 15.25, 16.25,	расследование. Знакомые
17.20, 18.15, 19.05, 20.00, 20.55,	незнакомцы" 12+
21.45, 22.40, 23.40, 00.30 Т/с	11.05, 11.45 Х/ф "Гений" 16+
"Опасный" 16+	11.30, 00.10 События
09.00 Фирменный рецепт 12+	14.30 Московская неделя 12+
01.20, 01.45, 02.15, 02.40 Т/с	15.00 Хроники московского быта
"Похищение" 16+	12+
03.10 Х/ф "Белая стрела" 16+	15.55 Настоящий детектив.

РОССИЯ 1

05.30, 01.35 Х/ф "Сказки	Италии. "Болонья"- "Сассуоло".
Рублёвского леса" 12+	Прямая трансляция
07.20 В кругу друзей 12+	22.35 Футбол. Чемпионат

МАТЧ-ТВ

06.00 Смешанные единоборства	Италии. "Аталаита"- "Интер".
07.00, 09.00 Новости	Прямая трансляция
07.05, 19.25, 22.00, 00.45 Все на	01.55 Лыжные гонки. ФосАгроКубок России. Скайатлон.
Матч! 12+	Женщины. Трансляция из
09.05 М/ф "Команда МАТЧ" 0+	Кировской области 6+
09.30 Д/ф "Пеле. Король	02.55 Лыжные гонки. ФосАгроКубок России. Скайатлон.
Футбола" 12+	Мужчины. Трансляция из
10.30 Лыжные гонки. Кубок	Кировской области 6+
России. Скайатлон. Женщины	03.55 Новости 0+
12.25 Лыжные гонки. Кубок	04.00 Волейбол. Чемпионат
России. Скайатлон. Мужчины	России. Суперлига. Женщины.
13.25 Лыжные гонки. Кубок	"Заречье-Одинцово" (Московская
(Екатеринбург)-УНИКС (Казань)	область)-"Уралочка-НТМК" (Свердловская область) 6+
16.30 Хоккей. ЦСКА-"Спартак"	04.40 Х/ф "Лёд 3" 6+
(Москва). Прямая трансляция	05.25 Х/ф "Новогодняя жена" 16+

НТВ

04.50 Х/ф "Ты мне счишься..." 16+

Суббота, 27 декабря

ПЕРВЫЙ

06.20 Жди меня 12+	07.05, 12.05, 15.35, 18.00, 22.00,

<tbl_r cells="2" ix="2" maxcspan="1" maxrspan="1"

Рыжик, возвращайся домой!

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ ГОРДЕЕВ

Новогодние чудеса... Существуют ли они на самом деле? Каждый загадывает в ночь на 1 января что-то своё, сокровенное...

Для Надежды Арсентьевой такая мечта — возвращение четвероного друга, бесследно пропавшего больше года назад. Своей грустной, но полной надежд историей петербурженка поделилась с нами.

Он был для неё вместо ребёнка. Добрый, преданный, ласковый. Наполовину шпиц, наполовину той-терьер по кличке Бакс. Всегда рядом, всегда весёлый, он словно заряжал позитивом всех вокруг. Маленький рыжий комочек счастья. Гиперактивный, громкий, сообразительный. И такой смешной... Одним словом, родная душа.

Когда в октябре 2024-го он внезапно исчез, мир для Надежды словно перевернулся. Как будто в нём кто-то поменял светофильтр и яркие, наполненные радостью дни уступили место серым тоскливым будням.

— Мы тогда отдыхали на даче в деревне Хамоново, это в Колчановском поселении. Кто-то из нашей компании вышел ночью на улицу, и в этот момент Бакс, видимо, выскочил из дома. Возможно, через некоторое время он прибежал обратно, но дверь уже была закрыта. «Пропажу» обнаружили только утром. Забили тревогу, стали искать нашего рыжика, долго его звали, опрашивали соседей. Всё бесполезно, — рассказывает Надежда, едва сдерживая слёзы.

С тех пор она делает всё возможное, чтобы отыскать своего потерянку. Регулярно выкладывает посты, даёт объявления в тематических группах (в некоторых её даже заблокировали — видимо, слишком часто «мозолила глаза»), мотается по окрестным сёлам и районам.

— Местные жители меня уже узнают, говорят: «О, это опять вы, всё ищете своего маленького лиса?». Отвечаю: «Да, ищу, и буду искать, пока не найду». Но увы, пока эти старания не увенчались успехом, — с грустью продолжает она.

Бакса шесть лет назад подарил ей на день рождения супруг Иван. Заводчица сообщила, что

пёс родился 26 октября. Девушка была приятно удивлена, ведь её день рождения тоже приходится на 26-е, только января. Она убеждена, что это не случайное совпадение:

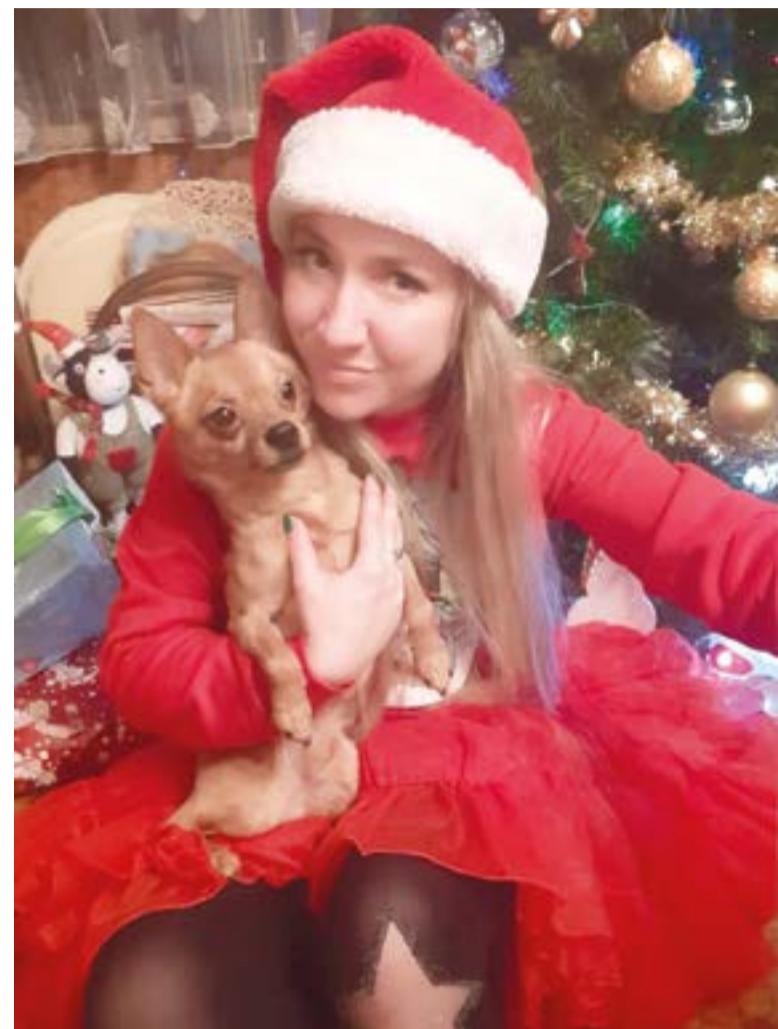
— Как будто небеса мне его подарили! Я верю, что у нас с ним есть нерушимая связь, некая незримая ниточка, которая рано или поздно приведёт меня к нему.

Кстати, все вещи Баксика она до сих пор бережно хранит у себя дома в Петербурге. Надежда не теряет надежду... На прошлый Новый Год даже купила своему потеряшке подарок — игрушечную косточку и свитерок, положила под ёлочку. Загадала под бой курантов самое заветное желание — чтобы её любимка наконец вернулся! Скоро снова будет его загадывать. Потому что ей очень-очень не хватает преданного друга!

Мы верим в чудеса и стараемся творить добро. Поэтому я надеюсь, что всё неспроста и со мной тоже может случиться маленькое чудо, стечениe обстоятельств, которое поможет мне найти моего ангела, моё рыжее сокровище.

— Если рыжик жив (а я в это верю!), то находиться он может где угодно. Хоть в Волхове, хоть в соседних городах или сёлах. Скорее всего, у кого-то сейчас живёт. Возможно, люди его приютили, думая, что он бездомный. Но это не так! Мы готовы предоставить хорошее денежное вознаграждение тому, кто вернёт его нам! Потому что любим и ждём! — говорит Надежда.

Хозяйка рассказала, что у Бакса есть одна отличительная особенность — он пишет, стоя на перед-



них лапах. А ещё громко и без умолку гавкает на прохожих. Если по соседству с вами живёт такой акробат рыжего окраса или вы сами когда-то по ошибке приютили его у себя, просьба позвонить Надежде по телефону: 89992027554. Пусть случится новогоднее чудо! Бакс, возвращайся домой, тебя там очень ждут!



Извещатель спасает жизни

ТЕКСТ: РЕГИНА КОШЕЛЕВА, ФОТО: АЛЕКСЕЙ ВОЙТОВИЧ

Для людей, живущих в деревянных домах, вопрос пожарной безопасности особенно важен. Обезопасить жильё помогают работники противопожарной службы.

«Автономный пожарный извещатель спасает жизни» — акцию под таким названием в Волховском районе провели представители местного отделения Всероссийского добровольного пожарного общества. Вместе с сотрудниками администраций поселений и работниками противопожарной службы они передали жителям пожарные извещатели. Партию приобрели за средства гранта губернатора Ленобласти.

— В Ленинградской области ежегодно грант реализуется в разных районах. В текущем году этой чести удостоен Волховский район. Мы приступили к работе с июля и финишировали в декабре. Были охвачены многие поселения Волховского района, — рассказывает Никита Захаров, инженер отряда Государственной противопожарной службы Волховского района.

Всего по плану проекта 270 устройств получили 135 семей общим числом 350 человек. Это не только жители деревянных домов, но и люди пожилого возраста и семьи участников СВО. Пожарный извещатель работает автономно от батареек,

устанавливается в жилой комнате или кухне и реагирует на задымление громким звуковым сигналом.

— Подарили такой хороший подарок — два пожарных датчика. Конечно, в доме есть необходимость оповещения, мало ли что-то случится — они сработают и можно предотвратить пожар. Я очень доволен, спасибо пожарным, — поделился житель Мурманских ворот Дмитрий Макшанов.

Вместе с извещателями пожарные вручают инструкции по их использованию и памятки по безопасности, заодно проводят с жильцами профилактические беседы. В преддверии новогодних праздников и зимних морозов следует особенно внимательно обращаться с дровяными печами и электроприборами.

Декабрь — пора подведения итогов, и представители добровольного пожарного общества не исключение. Практически все пожарные извещатели переданы адресатам, и Новогодние праздники в Волховском районе пройдут немного безопаснее.

Пожарные Волховского района напоминают: во время отопительного сезона соблюдайте правила пожарной безопасности! Следите за печным отоплением и электронагревательными приборами. Телефон пожарной охраны: 101 или 112

КУЛЬТУРА

Посвящение городу в красках

ТЕКСТ: РЕГИНА КОШЕЛЕВА, ФОТО: АЛЕКСЕЙ ВОЙТОВИЧ

В декабре Волхов отмечает День рождения. Выставка работ местных художников — это один из традиционных подарков к особенному для города дню.



Экспозиция в культурно-информационном центре имени Пушкина так и называется — «Родному городу в подарок». Традиция зародилась почти 50 лет назад. Первая выставка проходила в фойе Дома культуры железнодорожников в январе 1976 года, немногим после открытия в Волхове детской художественной школы.

— С тех пор, как построен Волховский городской культурно-информационный центр имени Пушкина, традиционная выставка живёт в наших стенах. Эта выставка — подарок всем волховчанам, гостям города, жителям Волховского района. Подарок к Новому году, к Рождеству, ко дню города, который мы отмечаем в декабре, — говорит заведующая библиотекой центра Светлана Отчина.

Сегодня на вернисаже: Владимир Вербицкий, Валерий Коровин, Илья Офлиянц и другие мастера, стоявшие у истоков выставочной жизни города. Не просто пришли в гости, но и свои работы представили. Владимир Григорьевич вернулся на выставку после долгого отсутствия, оценил обновлённый центр Пушкина, высокий уровень художественных работ авторов и отметил, что кое-что остаётся неизменным — участие в выставке не только профессиональных, но и самодеятельных художников.

— Первое, что объединяет времена — это то, что в выставке участвуют и профессионалы, которые имеют художественное образование, и любители, а в их работах действительно много любви, не столько профессионализма, умения, сколько души они вкладывают, и они очень рады, когда принимают их работы на выставке, — отмечает Владимир Вербицкий, основатель и первый директор Волховской детской художественной школы.

Ежегодно среди авторов выставки имена, хорошо знакомые волховчанам и далеко за пределами города: Александр Ермолаев, Людмила Гаранина, Альбина Володина, Анатолий Боймурадов и другие художники, выражющие на полотнах любовь к родному краю. Художница и педагог Наталья Ратникова передала это чувство своему сыну. Несколько их работ рядом. Сегодня это натюрморт

заметка

20 января 1976 года в фойе Дома культуры железнодорожников открылась первая выставка художников города Волхова

Игната Ратникова и мотивы русской деревни в акварелях Натальи.

— Сейчас мы много говорим об истории родной страны, о её будущем, о героизме русского народа, о патриотизме. Для меня это проявляется в жизни русской деревни. Поэтому тема истории русской деревни, её подвига в последние годы меня не отпускает, — делится Наталья Ратникова.

Вместе с авторами работ первыми гостями выставки стали преподаватели и воспитанники художественного отделения школы искусств. Художественная школа немало способствовала появлению новых именитых мастеров и сегодня продолжает передавать молодёжи культурные традиции. Выпускница «художки», ныне преподаватель во Дворце детского творчества Алина Ефимова представила на выставке авторские иллюстрации к собственным сказкам.



— Я в первый разучаствую, для меня это в новинку. Мне очень приятно, что меня пригласили на выставку, что мои работы висят среди таких красивых произведений. Некоторых авторов я знаю, о других только слышала и теперь наконец смогла познакомиться, — рассказывает Алина Ефимова.

Встреча поколений и династий художников, разные мотивы, разные техники и материалы, но все работы объединяют глубокая признательность родному городу и волховской земле за то прекрасное, что видит взгляд мастера.

ПОЗДРАВЛЕНИЯ

17 декабря свой 65-летний юбилей отмечает жительница деревни Хвалово Галина Егоровна Корниенко.

Уважаемая Галина Егоровна!

От всей души поздравляем Вас с замечательной красивой юбилейной датой! Желаем Вам крепкого здоровья, отличного самочувствия и бодрости духа. Пусть в Вашей жизни будет как можно больше интересных событий, радостных встреч, любви со стороны близких, счастья и удачи!

С УВАЖЕНИЕМ,
АДМИНИСТРАЦИЯ И СОВЕТ ВЕТЕРАНОВ
ХВАЛОВСКОГО СЕЛЬСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ

Формула успеха: наука + душа

Коллектив Волховской средней общеобразовательной школы № 5 от всей души поздравляет с 65-летием Ольгу Павловну Бурдакову, бывшего директора школы, Отличника народного просвещения, ветерана педагогического труда! Ольга Павловна — учёный, кандидат педагогических наук, доцент. Масштаб личности этого человека, её многогранность сложно описать в поздравительном тексте. Ольга Павловна — не только прекрасная женщина, но и пример Руководителя, Учителя, Человека. Именно благодаря таким людям мир становится ярче и интереснее.

Ольга Павловна — уникальный педагог. На её уроках и занятиях никогда не бывает скучно: необычные задания, интересная подача учебного материала, разные формы, режимы взаимодействия, активное использование цифровых ресурсов, а главное, включение в активную деятельность самих учеников или слушателей. Позиция Ольги Павловны: любое действие учителя должно иметь воспитательную цель и ничто не должно нанести вред личности ученика.

20 ярких лет, с 2002 по 2022 год, когда Ольга Павловна возглавляла школу — целая эпоха в истории учебного заведения. Это годы, насыщенные событиями, достижениями, победами: школьные проекты, необычные педсоветы и родительские собрания, корпоративное обучение педагогического коллектива, организация проектно-исследовательской деятельности учеников, создание волонтёрского отряда и кадетских классов, реализация проектов в рамках региональных инновационных площадок, победы школы во всероссийских и региональных конкурсах, таких как всероссийский конкурс в рамках приоритетного национального проекта «Образование», областной конкурс на присвоение премии качества Правительства Ленинградской области и многое другое.

Уважаемая Ольга Павловна! Примите самые сердечные поздравления с юбилеем от всего коллектива школы, которой Вы успешно руководили много лет. Мы выражаем глубокую признательность и помним те прочные основы, которые Вы заложили и которые по сей день определяют лицо школы.

Вы всегда умели сочетать высочайшую требовательность с искренней заботой, находить нужные слова поддержки для педагогов и учеников, вдохновляя на новые свершения. Ваш талант руководителя и организатора, помноженный на активную гражданскую позицию, оставил неизгладимый след в истории нашей школы, а Ваша энергия, целестремленность и умение находить верные решения всегда вызывали и вызывают восхищение.

Мы бесконечно благодарны за Вашу веру в профессиональный и личностный рост каждого. Вы выстроили стройную систему работы всех школьных структур, заложили фундамент порядка и понятных правил школьной жизни. Вы наполнили школьные дни особым духом, традициями и смыслом.

Пусть и в этот день, и на долгие годы вперед, Ваше лицо чаще озаряет та самая, такая знакомая и дорогая нам улыбка — знак неугасаемого оптимизма, сердечной щедрости и поддержки! Пусть Ваша мудрость и тепло продолжают согревать всех, кому посчастливилось быть Вашими коллегами и учениками! С юбилеем, Ольга Павловна!

С ГЛУБОКИМ УВАЖЕНИЕМ
И НАИЛУЧШИМИ ПОЖЕЛАНИЯМИ,
КОЛЛЕКТИВ ВОЛХОВСКОЙ ШКОЛЫ № 5

КОНСУЛЬТАЦИИ



Рассказывает
медицинский
обозреватель
Мария Михеева

С наступлением декабря в воздухе витает запах мандаринов и аромат праздников, а вместе с ними — неизменный поток обещаний «бросить лишнее к Новому году».

В соцсетях и глянцевых журналах появляются модные экспресс-диеты, монопитание и чудодейственные схемы, обещающие потерю нескольких килограммов за неделю. Кажется, достаточно всего лишь пить соки, есть одну капусту или грейпфруты, чтобы встретить праздники в «идеальной форме». Но так ли безопасны эти тренды, и действительно ли они помогают организму, а не вредят ему?

БЫСТРОЕ ПОХУДЕНИЕ – ЭТО БЛАГО?

Быстрое похудение часто кажется заманчивым, особенно перед праздниками, но с точки зрения здоровья это далеко не благо.



Резкое ограничение калорий и однообразные монодиеты могут вызвать потерю мышечной массы вместо жира, замедление обмена веществ, нарушение работы желудочно-кишечного тракта и дефицит витаминов и минералов

Исследования показывают, что около 80% людей, потерявших вес стремительно, возвращают его в течение нескольких месяцев, а частые «экспресс-броски» повышают риск развития метаболического синдрома, проблем с сердечно-сосудистой системой и гормонального дисбаланса. Другими словами, быстрые диеты работают не на здоровье, а против него.

ПОЧЕМУ ТАК ИСТОРИЧЕСКИ СЛОЖИЛОСЬ?

Всё началось ещё с середины XX века, когда появилось массовое глянцевое издание и рекламные кампании продуктов «для стройности». Обещания быстрых результатов, идеального тела и легкости без усилий были выгодны производителям и медиа. К этому добавилась культурная установка:

стройность — признак успеха, дисциплины и привлекательности.

С тех пор привычка искать «волшебное решение» закрепилась в массовом сознании: вместо постепенных изменений в питании и образе жизни люди доверяют модным схемам и экстремальным экспериментам с организмом.

КАКИЕ ДИЕТЫ ВРЕДНЫ НА 100%?

Сейчас особенно популярны несколько видов «быстрых» диет, каждая из которых несёт свои риски. Монодиеты — когда человек питается только одним продуктом, например, капустой или грейпфрутом, — приводят к дефициту белка, витаминов и минералов, а потеря веса зачастую состоит из воды и мышечной массы. Соки и детокс-диеты обещают очищение организма, но на деле могут вызывать обезвоживание, нарушение работы кишечника и скачки сахара в крови.

Очень низкокалорийные диеты (менее 1 000 ккал в день) могут замедлять обмен веществ, вызывать слабость, головокружения и проблемы с сердечно-сосудистой системой. И, наконец, чередование «голодных» и «разгрузочных» дней создаёт стресс для гормональной системы, повышает риск переедания и эмоционального дискомфорта.

А КАК ТОГДА ХУДЕТЬ?

Вместо экстремальных экспресс-диет лучше выбирать безопасные и устойчивые подходы. Снижение

веса на 0,5–1 кг в неделю через умеренное уменьшение калорий и сбалансированное питание даёт стойкий результат и минимизирует риски для здоровья.

Полезно увеличить количество овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов и белка, сократить сладкое и переработанные продукты, а привычные перекусы заменить орехами или йогуртом. Регулярная физическая активность — быстрая ходьба, лёгкий бег, плавание, домашняя гимнастика — поддерживает мышцы, обмен веществ и настроение. Такой подход не только помогает выглядеть лучше к праздникам, но и укрепляет здоровье на долгую перспективу, а не создаёт стресс для организма.

ЧТО В ИТОГЕ

Итак, чудо-диеты, обещающие потерю пяти килограммов за неделю, — это, скорее, праздник иллюзий, чем забота о здоровье. Организм не обманешь, и резкие эксперименты с едой чаще оборачиваются усталостью, раздражительностью и возвратом потерянного веса с процентами. Гораздо разумнее «подружиться» с телом: питаться сбалансировано, двигаться каждый день, пусть понемногу, и не ждать чудесных превращений за ночь.

Так вы встретите Новый год в бодром настроении, с энергией и без лишнего стресса — а это, согласитесь, куда ценнее, чем временная «идеальная фигура» на одну фотку.

Единое пособие

Единое пособие на детей в возрасте до 17 лет с начала года оформили почти 130 тысяч семей Санкт-Петербурга и Ленобласти, в которых воспитывается более 175 тысяч детей. Из них более 70 тысяч — это маленькие жители Ленобласти и свыше 105 тысяч — дети Санкт-Петербурга.

Еще одна категория получателей единого пособия — женщины, вставшие на медицинский учёт в ранние сроки беременности. С начала 2025 года Отделение СФР по СПб и ЛО назначило такую меру поддержки более 5700 женщинам региона.

Единое пособие назначается одному из родителей (сыновителей, опекунов, попечителей) с учётом комплексной оценки нуждаемости семьи при соблюдении следующих условий:

- заявитель и дети являются гражданами Российской Федерации и постоянно проживают на территории России;
- ежемесячный доход на каждого члена семьи не превышает величину регионального прожиточного минимума на душу населения (в 2025 году в Санкт-Петербурге это 19 329 рублей, в Ленинградской области — 18 974 рублей);

● в собственность семьи учитывается недвижимость, земельные участки и транспорт, а также все финансовые источники, включая пенсии, пособия, стипендии и алименты.

Единое пособие назначается только в том случае, если взрослые члены семьи имеют заработок или объективные причины для его отсутствия. Доход каждого трудоспособного члена семьи в расчетном периоде должен составлять не менее 4 минимальных размеров оплаты труда (МРОТ).

Обратиться за выплатой на ребёнка необходимо в клиентскую службу Отделения Социального фонда по Санкт-Петербургу и Ленинградской области. Или подать заявление через портал «Госуслуги».

ОТДЕЛЕНИЕ СФР ПО СПБ И ЛО

РЕКЛАМА

**А В Т О Ц Е Н Т Р
ВОЛХОВ-МОТОРС**

- официальное сертифицированное техническое обслуживание
- ремонт легковых и коммерческих автомобилей (ваш новый автомобиль не снимается с гарантии)
- установка дополнительного оборудования

Тел.: 8 812 986 30 90

#проверь

АО «ГлаЦем» требуются:

- инженер по промышленной безопасности
- слесарь-ремонтник
- электромонтер
- электросварщик ручной сварки
- чистильщик по очистке пылевых камер

По всем вопросам о заработной плате и графиках работы обращаться в службу персонала и организации труда по телефону: 8 (81363) 58-781

СЛУЖБА В ПОЛИЦИИ

ОМВД РОССИИ ПО ВОЛХОВСКОМУ РАЙОНУ ЛО

Приглашают на службу в органы внутренних дел Граждан Российской Федерации в возрасте от 18 лет, со средним специальным образованием, прошедших службы в ВС РФ, годными по здоровью, но заменяющие воинских должностей полицейских отдельного взвода патрульно-постовой службы полиции.

ДЛЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ УСТАНАВЛИВАЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ ГАРАНТИИ:

- Дневное начисление сотруднику органов внутренних дел, составляет от 65000 рублей;
- Выплачиваются сверхурочно без надбавок;
- Бесплатное обучение в высших учебных заведениях системы МВД;
- Бесплатное проживание жизни и здоровья (дневные выплаты в зависимости от полученной троицы, включая троицы в свободное от службы время);
- Бесплатное медицинское обслуживание;
- Отличившийся болничный в размере 100% от денежного довольствия;
- Предоставление учебного отпуска для сдачи экзаменационной сессии в учебном заведении;
- Очередной ежегодный отпуск продолжительностью 40 календарных дней;
- Предоставление путевок в санатории;
- Предоставление дополнительных отпусков;
- Льготное пенсионное обеспечение;
- Возможность в личном порядке (без очереди) устроить ребёнка в образовательные учреждения Иногородними предоставление служебного жилья, компенсация за подневное жильё помещения.

По всем вопросам обращаться по адресу:
г. Волхов,
пр-т Дзержинского, д. 54, каб. №70

Тел. +7 981 8709870 – командир отдельного взвода патрульно-постовой службы полиции
Лочников Роман Эдуардович

РЕКЛАМА НА РАЙОННОМ ТЕЛЕКАНАЛЕ **ПРО•ТВ**

- размещение от 6 500 руб./месяц
- бегущая строка от 4 500 руб./месяц

Подробности по телефону:
8-921-44-22-999

E-mail: reklamana@internet.ru



АО «ВОЛХОВСКОЕ» (с. Старая Ладога) ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:

Машинно-тракторный парк:

- ТРАНСПОРТИСТОВ – МАШИНИСТОВ С/Х ПРОИЗВОДСТВА
- ПОДСОБНЫХ РАБОЧИХ

Контактный тел.: +7 (904) 514-24-96

Животноводческий комплекс д. Ивановский Остров:

- СЛЕСАРЯ по ремонту с/х машин и оборудования
- ОПЕРАТОРОВ МАШИННОГО ДОЕНИЯ
- РАБОЧЕГО по уходу за животными

Контактный тел.: +7 (952) 368-66-13

Трудоустройство согласно ТК РФ. Предоставляется пакет социальных выплат. Компенсация проезда. Иногородним предоставляемась компенсация за аренду жилья

Адрес электронной почты (E-mail): volhovskoe1951@mail.ru

ФОСАГРО®

**СТАНЬ ЧАСТЬЮ
НАШЕЙ КОМАНДЫ!**

Главное управление
Федеральной службы
судебных приставов
по г. Санкт-Петербургу
приглашает на службу
МУЖЧИН, имеющих:

- Оконченное образование не ниже среднего профессионального
- Военный билет (категория годности А и Б)
- Сфера деятельности:
- Обеспечение безопасности
- Поддержание общественного порядка
- Восстановление нарушенных прав и законных интересов граждан
- Принудительное исполнение судебных актов и актов иных органов
- Пресечение и расследование преступлений
- Выявление и пресечение административных правонарушений
- Обеспечение безопасности судей и участников судебного процесса

Для прохождения собеседования обращаться в Волховский РОСП УФССП России по ЛО по адресу: Волхов, ул. Волгоградская, д. 3

ВАКАНСИИ НА ПРОИЗВОДСТВЕ

- СЛЕСАРЬ КИПА
- ПОДСОБНЫЙ РАБОЧИЙ
- ЛАБОРАНТ ХИМИЧЕСКОГО АНАЛИЗА
- АППАРАТЧИК ХИМИЧЕСКОГО ПРОИЗВОДСТВА
- ЭЛЕКТРОМОНТЕР ПО РЕМОНТУ ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ



8 800 200 41 41
hr-Volhov@phosagro.ru

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ

- » Официальное оформление и высокую зарплату
- » Премии на профессиональные праздники и по итогам года
- » Скидки на корпоративные базы отдыха для сотрудника и членов семьи
- » Льготные путевки в санаторно-оздоровительные учреждения и детские лагеря
- » Бесплатные спортивный комплекс и бассейн
- » Поликлиника со стоматологией

**ДК «Железнодорожник»
детский новогодний праздник**

Для Вас:

- красочный спектакль

Снежный заговор

Сказка, которая согревает в мороз

- встреча со сказочными героями
- творческая мастерская для детей
- волшебная фотозона
- аквагрим
- городки и игры вокруг ёлки

Цена билета: 300 руб
справки по тел. 745-89; 729-61

Правительство Ленинградской области
Министерство обороны Российской Федерации

**ЕСТЬ ТАКАЯ ПРОФЕССИЯ -
РОДИНУ ЗАЩИЩАТЬ!**

Выбирай военное образование

Подробнее на сайте mil.ru

W

