



# Муниципальное образование Парголово

№9 Сентябрь 2022

**4** О преспективах  
ДК «Парголовский»

**5** Что приготовить из  
сезонных продуктов

**7** Как справиться с  
осенней хандрой

## Директор школы № 482: «Самое главное, чему могут научить нас наши дети – жить сегодня»

**В** жизни каждого человека есть значимые люди, которые повлияли на формирование личности. Часто ими становятся учителя. Не зря в календаре выделяется особый день, когда все мы – вне зависимости от того, как давно выпустились из школы – с благодарностью и теплом вспоминаем своих педагогов. В преддверии Дня учителя мы побеседовали с директором школы № 482 Светланой Лубенниковой. О качествах, которые необходимы для работы в школе сегодня, современных учениках и многом другом – в этом интервью.

– Светлана Анатольевна, как Вы пришли к педагогической деятельности? Видели себя в этой сфере с детства, или же тогда были другие мечты?

– Вопрос о выборе профессии для меня никогда не стоял. Сколько себя помню, всегда точно знала, что буду учителем – как моя мама. Даже более того – я училась в том же институте и на том же факультете, где и она. Мне очень нравилось учить свою младшую сестру читать, писать, ставить ей оценки. Моя мама – замечательный человек, пример для меня во всём. Она очень добрая, справедливая, отзывчивая. Её обожали ученики. И сейчас она очень пристально следит за моей профессиональной деятельностью и, конечно, очень гордится моими успехами.

– Что Вы больше всего цените в своей работе?

– Как и любой директор, в прошлом я была учителем. Став руководителем, я обозначаю перед собой более высокие цели, нежели те, которые были в прошлом, так как легче могу найти единомышленников, создать сильную команду креативных, активных, мотивированных на успех исполнителей, работой которых и достигается результат. Формирование командного духа – самый важный элемент для достижения поставленных целей.

– Что, напротив, даётся сложнее всего?

– Директору часто приходится отвечать за чужие

ошибки, краснеть перед руководством, рисковать своей репутацией. Важно грамотно разобраться в таких ситуациях, сделать правильные выводы, разработать действия, чтобы подобные ошибки больше не повторялись.

– Какие Ваши главные педагогические принципы?

– С одной стороны, индивидуальный подход: к коллегам, родителям, детям, а с другой стороны – сотрудничество, соуправление, сотворчество для достижения максимально эффективного результата в построении современной школы.

– Как думаете, какие самые важные качества современного учителя?

– Это целая совокупность качеств. Основное – это ответственность. Не менее важны креативность и стремление к саморазвитию, стрессоустойчивость. Сложно придётся без коммуникабельности и умения работать в команде. На мой взгляд, пригодится ещё и самоирония.

– Что стоит обязательно знать о работе будущему профессиональному, который собирается стать учителем?

– Профессия учителя – эта одна из немногих, которую приравнивают к привилегии, относят к благородным и особенно ответственным. Настоящий учитель – умный, интеллигентный, тонко чувствующий, духовно богатый, неподдельно добрый, который должен искренне ценить и любить детей.

– Вы чему-нибудь учите у детей, общаясь с ними?

– Самое главное, чему могут научить нас наши дети – жить сегодня. Принимать не просто жить, а наслаждаться этим «сегодня». Дети не умеют любить «за что-то» – они любят за то, что мы есть. Бескорыстие, преданность и наивность живут в них гармонично и вопреки всему. Дети легко приспособливаются, подстраиваются под ситуацию, перенимают новые традиции, учат языки и решают проблемы.

– Как за годы Вашей работы поменялись дети?

Современные ученики – какие они?

– За последние годы дети не стали хуже или лучше. Школьники просто изменились. Современные ученики

Предоставлено школой №482



существуют сразу в двух реальностях – офлайн и онлайн, интересуются глобальными и локальными проблемами, быстро адаптируются и любят непрерывно образовываться. Ребята стали лучше знать свои права, требуют относиться к ним, как к взрослым. На деле это – стимул для учителя воспринимать ученика как равного, пусть ещё и маленького, и разрабатывать новые методы работы с учётом изменений в поколении, которые помогут привлечь внимание и мотивировать школьников учиться.

– Что для Вас значит День учителя? Может быть, в Вашей школе есть традиции, связанные с этим праздником?

– Посвящение в учителя молодого специалиста – традиционное мероприятие, проводимое осенью, в начале учебного года. Опытные коллеги помогают вчерашнему студенту легко влиться в дружный коллектив школы,

проводят церемонию в интересной, запоминающейся форме, чаще с выездом на природу. Это мероприятие помогает коллективу познакомиться с новыми прибывающими сотрудниками, сплотиться перед очередным учебным годом.

– Что Вы хотите пожелать коллегам в канун Дня учителя?

– Хочется пожелать нам всем стойкости и терпения, уважения учеников и понимания родителей, успешной деятельности, результативности и отличных показателей, здоровья, семейного благополучия и больше положительных эмоций.

**Беседовала Софья Шашлова**



Фото пресс-службы Законодательного Собрания



**С Днём учителя!**

Дорогие учителя! Сердечно поздравляю вас с профессиональным

праздником – Днём учителя!

Ваша профессия всегда пользовалась заслуженным авторитетом и уважением. Ведь педагоги не только обучают, передают необходимые знания будущим поколениям, но и воспитывают лучшие качества, прививают навыки, без которых не обойтись в жизни. Благодаря вашему созидательному труду дети узнают, что такое добро, порядочность, любовь к Отечеству.

Педагогическая школа Северной столицы продолжает быть флагманом отечественного образования, а органы государственной власти Санкт-Петербурга при значимой поддержке партии «Единая Россия» особое внимание уделяют созданию достойных условий работы для учителей, повышению их социальной защищённости, делают все необходимое для укрепления престижа этой профессии.

Желаю учителям и педагогам дошкольного образования крепкого здоровья, оптимизма и реализации намеченных планов! Особую благодарность выражают ветеранам педагогического труда, которые и сегодня передают свой бесценный опыт современному поколению учителей.

Спасибо за ваш ежедневный благородный труд во благо нашего города и России!

**Александр Ходосок,**  
депутат Законодательного Собрания Санкт-Петербурга,  
секретарь Курортного районного отделения  
Партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ»

## С Днём пожилого человека!



Уважаемые избиратели, сердечно поздравляю вас с Днём пожилого человека! Отмечая эту дату, мы отдаём дань уважения людям, вложившим свои силы, знания и таланты в благополучие родной земли.

Жизнь старшего поколения – пример самоотверженности, мужества, бескорыстного служения Родине. Благодаря нашим ветеранам мы победили в Великой Отечественной войне, подняли из руин страну, совершили прорыв в сфере науки и техники, выстояли в сложные годы перестройки. И сегодня, находясь на заслуженном отдыхе, вы даёте подрастающему поколению уроки подлинного патриотизма, оптимизма, добра и справедливости, учите нести ответственность за свои дела и поступки.

Людям пожилого возраста требуются не только особая забота и уход со стороны родных и близких, но и поддержка органов власти. Поэтому органы государственной власти Санкт-Петербурга при поддержке партии «Единая Россия» и в дальнейшем будут прилагать все усилия, чтобы «осень жизни» каждого человека проходила беззабочно и благополучно.

Примите искренние пожелания крепкого здоровья, благополучия, мира, добра, долголетия, теплоты и внимания со стороны родных и близких!

**Александр Ходосок,**  
депутат Законодательного Собрания Санкт-Петербурга,  
секретарь Курортного районного отделения  
Партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ»

## КГИОП через суд требует отреставрировать дачу Фаберже

**В** комитете по государственному контролю, использованию и охране памятников (КГИОП) 16 сентября сообщили о том, что подали судебный иск, чтобы обязать собственника – федеральную структуру – отреставрировать дачу Фаберже. Она находится на Песочном шоссе, 14, в районе Осиновой Роши.

«Объект культурного наследия федерального значения «Дача Фаберже К.Г. (А.К.)» в Осиновой Роще является памятником усадебной архитектуры XIX века, находится в аварийном состоянии. Территория объекта включает: «Дом жилой», «Конюшня», «Корпус служебный», «Ледник», «Парк с прудом», «Фонтан».

Правообладателем объекта, а также земельного участка, на праве постоянного (бессрочного) пользования является ФГБУК «Агентство по управлению и использованию памятников истории и культуры» (АУИПИК). В соответствии с условиями охранных обязательства работы по реставрации объекта должны были быть завершены до середины 2022 года», – пояснили в КГИОП.

Специалисты ведомства провели инспекцию в августе. Выяснилось, что работы не выполнены, фасады находятся в ненадлежащем техническом состоянии, кирпичная кладка и штукатурка разрушаются, частично отсутствуют окна и двери. Территория дачи завалена бытовым мусором, имеются следы пожара. Более того – проектная документация на проведение работ по реставрации и приспособлению объекта для современного использования в КГИОП так и не поступала.

«В связи с неисполнением требований охранных обязательств, а также в целях устранения нарушений КГИОП в Арбитражный суд города Москвы подано исковое заявление с требованием обязать АУИПИК в течение 12 месяцев со дня вступления решения суда в законную силу выполнить комплекс первоочередных



Фото с сайта wikipedia.org

противоаварийных работ, в течение 36 месяцев выполнить работы по реставрации объекта в составе: «Дом жилой», «Конюшня», «Корпус служебный», «Ледник», «Парк с прудом», «Фонтан», – добавили в охранном ведомстве.

КГИОП потребует от ответчика в случае неисполнения решения суда взыскать с правообладателя по 100 тысяч рублей за каждый случай неисполнения решения суда, а если и это не поможет – оштрафовать федеральное ведомство уже на 200 тысяч рублей в месяц. Кроме того, комитет обратился в полицию Выборгского района, заявив о преступлении, предусмотренном частью 1 статьи 243.1 УК РФ (Нарушение требований сохранения или использования объектов культурного наследия).

## Строительство школы на Тихоокеанской улице планируют ускорить

22 сентября начальник Госстройнадзора Санкт-Петербурга Владимир Болдырев в рамках личного контроля посетил стройплощадку объекта вместе с представителями администрации Выборгского района.

«Новую школу возводит инвестор за собственные средства. Это строительная компания с большим опытом, которая планировала ввести здание в эксплуатацию к 1 сентября. Весной по ряду причин, в том числе из-за сбоя поставки стройматериалов, темпы строительства снизились. Сегодня в ходе осмотра мы увидели, что предстоит ещё большая работа по отделке помещений. Застройщик продемонстрировал готовность завершить их к концу октября. Госстройнадзор Санкт-Петербурга со своей стороны окажет содействие в оформлении необходимых документов для скорейшего ввода объекта в эксплуатацию», – отметил Владимир Болдырев.

По словам представителя застройщика Дмитрия Малетыча, проблемы с поставками стройматериалов и оборудования решены. Готовность школы по оценкам строителей – 80%. Возведены наружные конструкции объекта и отдельно стоящего учебно-оздоровительного корпуса, где обустроены два бассейна и три спортивных зала. К школе подведены все необходимые инженерные сети. На прилегающей территории завершаются работы по благоустройству.

Напомним, что в связи с востребованностью учебных учреждений в проект здания новой школы на Тихоокеанской улице дважды вносили изменения – в первый раз вместимость увеличили с 1650 до 1925 учащихся, а во второй – до 2013. Школа станет одним из самых крупных общеобразовательных учреждений в Санкт-Петербурге.

Отметим, здесь планируют проводить не только школьные уроки, но и занятия в учебно-оздоровительном комплексе для детей с особенностями развития и центре дополнительного образования IT-cube.

## В Парголове обнаружили свалку ламп с двумя килограммами отходов со ртутью

В середине сентября пресс-служба СПб ГУП «Экострой» сообщила о том, что на контейнерной площадке на Полевой улице в посёлке Парголово обнаружена свалка люминесцентных ламп. При этом предельно допустимых концентраций паров ртути в воздухе зафиксировано не было.

Всего специалисты собрали и вывезли для последующей утилизации 154 лампы, а также 2 кг ртутьодержащих отходов. Отметим, что на сегодняшний день в Петербурге работают 10 экопунктов и 480 экотерминалов, а также курсируют два экомобиля, которые принимают опасные отходы от населения.

Если вы обнаружили такие отходы, то стоит обратиться в мобильную экологическую дежурную службу по круглосуточному телефону 417-59-36.

## Не учёбой единой: учащиеся школы №475 поучаствовали в «Весёлых стартах»

**Н**а базе школы № 475 (ул. Торфяная, д.25) в посёлке Парголово 21 сентября состоялось спортивно-развлекательное мероприятие «Весёлые старта».

В десятках разных конкурсов, проведённых на стадионе учебного заведения, принимали участие учащиеся первых классов.

Всего в 475 школе 5 первых классов, а учатся в них порядка 140 учеников. Все они весело провели время в компании аниматоров и ведущего мероприятия, под руководством которых дети проверяли свои способности, причём им были предложены самые разные форматы – от интеллектуальной викторины до бега в мешках. Мероприятие в школе, как и всегда, прошло при поддержке муниципального образования посёлка Парголово.

Ученики получили заряд позитивных эмоций, отвлеклись от напряжённого учебного процесса, а также, что особенно важно, пообщались друг с другом в неформальной обстановке.



Фото: Роман Деренский



Фото: Роман Деренский



Фото с официального сайта ГУП «Экострой»

# ЖИЗНЬ ПОСЁЛКА

## Директор ДК «Парголовский»: «Надеемся, что 23-й год станет счастливым!»

**Д**ом культуры «Парголовский» – единственное культурно-досуговое учреждение на территории муниципального образования Парголово. Сегодня здание Дома культуры нуждается в капитальном ремонте и расширении, но мы надеемся, что в скором времени начнётся ремонт существующего здания ДК на Выборгском шоссе, дом 411, а жители Парголова получат долгожданный филиал Дома культуры в муниципальном округе Парнас. О перспективах нашему корреспонденту рассказала Элла Аксёнова, бессменный директор Дома культуры.

– Расскажите немного об истории Парголовского ДК.

– Дом культуры в посёлке Парголово был основан в 1938 году. До 1990 года он размещался в деревянном здании на улице Ломоносова, недалеко от Шуваловского парка. В 1990 году Дому культуры было предоставлено новое каменное здание – небольшое, в два этажа – в центре посёлка Парголово на Выборгском шоссе, 411. Это здание – послевоенной постройки, первоначально было возведено как общежитие, позже приспособлено для кружковой и культурно-массовой работы. Небольшие комнаты заводского общежития за несколько лет мы превратили в уютный зрительный зал со сценой и удобные кабинеты для творческих занятий. Новое местоположение Дома культуры стало удобным для посещения жителями не только самого Парголова, но и посёлков Осиновая роща, Юкки, Торфяное, Пригородный. Однако в 1990 году население МО Парголово составляло 25 000 человек, а через десять лет оно возросло вдвое – и зрительный зал, рассчитанный всего на 100 мест, уже не вмещал всех желающих (нужно учесть, что также он являлся танцевальным и repetиционным классом для хореографических, вокальных и театральных коллективов). Расширение Дома культуры стало для нас основной задачей. Реконструкция существующего здания могла бы решить многие наши проблемы.

– Каково сейчас состояние ДК, и каковы перспективы его реконструкции?

– Более 15 лет при поддержке администрации Выборгского района, администрации МО Парголово, депутатов Законодательного Собрания Санкт-Петербурга велась активная работа по реконструкции здания Дома культуры. С 2008 года мы были включены в городскую программу проектно-изыскательских работ, финансируемую из бюджета. Реконструкция предполагала расширение площади помещений для творческой работы и создание нового зрительного зала на 450 мест, было создано несколько проектов реконструкции нашего здания, отвечающих всем современным требованиям – но, к большому нашему сожалению, ни один из них не был осуществлён. В ожидании реализации скорой реконструкции здания необходимые средства



на текущий ремонт здания с 2005 года выделялись в недостаточном количестве. Сегодня здание Дома культуры нуждается в ремонте фасадов, кровли, внутренних помещений. Надеемся, что вопрос о ремонте будет решён в ближайшее время, и наши творческие коллективы смогут работать в отремонтированных классах с новым оснащением, а жителей Парголова станет радовать новый фасад здания.

– Какие творческие коллективы работают в вашем Доме культуры?

– Сегодня в нашем Доме культуры работает 30 творческих коллективов для всех категорий населения как на бюджетной, так и на платной основе. На бюджетной основе работают четыре музыкальных коллектива для взрослых людей: Хор ветеранов, Ансамбль русской песни «Россияночка», Ансамбль народных инструментов, Народный коллектив «фольклорный ансамбль «Домострой». Для детей созданы коллективы разной направленности. Это – коллектив малых театральных форм «Арлекин», театральный коллектив «Фантазия», коллектив «Художественное слово», вокальный коллектив, танцевальный коллектив «Улыбка», Образцовые коллективы – студия изобразительного искусства «Радуга» и коллектив «Мягкая игрушка».

На платной основе у нас трудится 20

коллективов. Для детей дошкольного возраста созданы образовательные коллективы – «Первые шаги», «Светлячок», «АБВГДейка», «Академия детства», «Весёлые нотки», танцевальный коллектив «Росинка», оздоровительный коллектив «Логоритмика», коллектив «Акварелька».

Дети школьного возраста могут посещать занятия в театральном коллективе «Азарт», музыкальной студии «Камертон» по классу фортепиано, коллективе «Эстрадная гитара». Для тех, кто любит рисовать, работают изостудия «Гармония» и коллектив «Творчество». Научиться танцевать можно в коллективе бального танца «Констанция» и коллективе «Современный танец». Для школьников и дошкольников созданы шахматный коллектив «Гамбит» и коллектив по изучению английского языка «ABCD». Для взрослого населения работают коллективы «Восточный танец» и «Рисование для взрослых».

Руководители коллективов не только проводят занятия, но и создают свои концертные программы, спектакли, танцевальные и вокальные номера, выставки изобразительного и декоративно-прикладного творчества, которые радуют зрителей на всех наших мероприятиях и получают высокую оценку на городских и иных фестивалях и смотрах-конкурсах.

– Как принимаются решения о создании новых кружков, новых направлений?

– Прежде всего, путём анкетирования. Каждый год в конце августа перед началом учебного года мы проводим День открытых дверей. В этот день дети и родители могут получить развернутую информацию по всем интересующим их вопросам. Они знакомятся с руководителями коллективов, получают возможность увидеть кабинеты для занятий, задать вопросы.

– Какой из ваших коллективов самый новый – последний из созданных?

– Совсем недавно был создан коллектив современного танца, буквально в прошлом году, который занимался в танцевальном классе школы № 474. Сегодня мы просим администрацию школы № 474, чтобы занятия этого коллектива проводились на этой базе, так как в зале Дома культуры мы буквально задыхаемся.

– Планируются ли какие-то новые кружки, есть ли такие идеи? Или это всё пока на паузе из-за грядущего ремонта?

– Идеи и желание создать новые кружки и коллективы у нас есть, но мы ограничены малой площадью наших помещений. К сожалению, мы не всех можем вместить. Недавно с представителями администрации Выборгского района мы выезжали на Парнас – для осмотра помещения, планируемого в будущем к выкупу у застройщика для размещения учреждения культуры. Возможно, это будет филиал Дома культуры «Парголовский».

– Предполагается ли, что вы туда переместитесь на время капремонта самого ДК?

– Переездная из посёлка Парголово на Парнас, мы бы лишили парголовских детей любимых занятий: теряется шаговая доступность, родители просто не будут их туда возить – это очень неудобно. Так что на Парнасе создаётся филиал для жителей именно этой части муниципального округа. Но и здесь мы продолжать работать не сможем, потому что во время капремонта будут меняться лестничные пролёты, аварийные балконы, полы первого этажа, и многое другое. Это займёт немало времени.

– Так куда вы будете переезжать?

– Надо решать эту проблему! Я знаю, что в январе будет открываться новое здание 475-й школы на Тихоокеанской улице. Из здания на Торфяной улице, дом 25, школа полностью переедет туда. Думаю, мы будем просить о возможности перебраться в выделенные для нас помещения школы №475.

Понятно, что родители стремятся выбирать для своих детей самые презентабельные учреждения, красивые, современные... Но хочется отметить, что, несмотря на нынешнее состояние здания нашего Дома культуры, ни один родитель не заявил нам, что у нас тут плохо, и своего ребёнка он не приведет сюда заниматься!

В Выборгском районе уже отремонтированы и прекрасно оснащены здания таких культурно-досуговых учреждений как клуб «Выборгская сторона», Дома культуры «Сузdalский» и «Левашовский». Надеюсь, что 2023 год станет и для нас счастливым!



## «Дом культуры работает по всем направлениям»

О том, какие мероприятия ДК будет проводить для парголовчан в ближайший месяц, нам рассказала художественный руководитель учреждения Валентина Яковлева

*«Дом культуры работает по всем направлениям, используя разнообразные формы культурно-досуговой работы, и наша цель – проводить мероприятия для всех категорий населения. В своей работе всегда стараемся, чтобы наши праздники, конкурсы, развлекательные и тематические мероприятия, концерты были интересны взрослым и детям, людям старшего поколения.*

30 сентября мы готовимся к встрече с нашими самыми уважаемыми и любимыми жителями Парголова – людьми старшего поколения. В этот день в Доме культуры пройдёт концерт, посвящённый Дню пожилого человека. В программе концерта – выступление творческих коллективов Дома культуры и учащихся кадетских классов школы №471 посёлка Осиновая роща. В первой части мероприятия бабушек и дедушек порадуют своим творчеством дети, во второй – знакомые и любимые людьми старшего поколения ретро-песни исполнят вокалисты Дома культуры Ольга Плёнкина, Александра Лисник и Аркадий Яковлев, ансамбль русской песни «Россияночка».

Традиционными для нас стали Дни семейного отдыха: каждое третье воскресенье месяца Дом культуры открывает двери для семейной аудитории. В такие дни в зале ДК царит особенная, очень дружелюбная творческая атмосфера. Дети с удовольствием танцуют, поют, читают стихи, радуя успехами своих родителей, бабушек и дедушек. Очень часто на сцену выходят всей семьёй – и это всегда очень трогательно. Игровые, развлекательные программы, мастер-классы, выступления артистов, организованные в дни семейного отдыха объединяют взрослых и детей, и такие разные семьи кажутся одной дружной парголовской семьёй. В октябре День семейного отдыха пройдёт 16 октября – и мы, как и всегда, ждём наши дорогие семьи.

Ещё одним традиционным



мероприятием октября стало посвящение наших дорогих ребят в первоклассники. Это мероприятие мы проводим для первоклассников школы №474 посёлка Парголово, с которой у нас на протяжении уже многих лет очень дружеские и творческие отношения. Свою «Клятву первоклассника» юные школьники произнесут 21 октября, и это значит, что ещё 70 девчонок и мальчишек отправятся в удивительную страну знаний.

Большое внимание в Доме культуры мы уделяем краеведческой работе, изучению истории Парголова. Многие ученики и учителя помнят полюбившуюся всеми программу «Я люблю Парголово», дети и родители с удовольствием посещают организованные Домом культуры экскурсии по Шуваловскому парку. В этом году мы начинаем цикл краеведческих

программ «От Парколы до Парголова». Мероприятия будут проводиться в течение года, и мы надеемся, что все желающие смогут ещё раз соприкоснуться с удивительной историей Парголова и окрестностей.

Получить актуальную информацию о

<https://vk.com/dkpargolovo>



грядущих мероприятиях в ДК «Парголовский» можно на странице учреждения в социальной сети «ВКонтакте» и официальном сайте дома культуры [dkpargolovo.1c-umi.ru](http://dkpargolovo.1c-umi.ru).

Илья Снопченко  
Фото автора

<http://dkpargolovo.1c-umi.ru/>



# Что приготовить из сезонных продуктов?

Наступление осени – вовсе не обязательно повод для грусти, ведь это сезон, когда можно насладиться многими сезонными продуктами – а вкусная еда гарантированно поднимет настроение! Мы собрали для вас идеи о том, как можно разнообразить семейное меню с помощью осенних овощей и фруктов. Читайте, вдохновляйтесь и пробуйте!!

## Тыквенный крем-суп

Отличный вариант лёгкого, но питательного первого блюда. Он точно порадует вашу семью!

### Ингредиенты:

- Тыква – 700 г;
- Картофель – 2-3 шт.;
- Морковь – 1-2 шт.;
- Лук репчатый – 1 шт.;
- Чеснок – 1-2 зубчика;
- Сливки (жирностью 20%) – 70 мл;
- Масло оливковое – 3 столовые ложки;
- Соль – по вкусу;
- Семечки тыквенные (для подачи) – по вкусу;
- Вода – 350 мл.

Потребуется нарезать главный продукт – тыкву – кусочками среднего размера. Следующее действие – измельчить лук, морковку, чеснок. В разогретую с маслом сковородку выкладываем получившиеся кусочки овощей – оставляем тушить примерно на 10 минут. После



фото: ru.freepik.com, автор - Racool\_studio

потребуется погрузить дольки картофеля в кастрюлю и добавить к ним тушёные овощи. Массу необходимо залить водой и варить до размягчения картошки. Один из последних штрихов – довести блендером до состояния пюре получившийся суп и посолить. Вливаем сливки, перемешиваем – и вуала! Вкусное осенне блюдо для всей семьи готово. Перед подачей можно добавить тыквенные семечки.



фото: ru.freepik.com, автор - timolina

разогретую с маслом сковороду выкладываем ложкой тесто – визуально наши будущие драники могут напоминать оладьи. Обжарить нужно с двух сторон. Готово! Если подать блюдо со сметаной, то выйдет особенно нежно, но при этом сытно!



фото: ru.freepik.com, автор - wirestock

тесто, напоминающее по текстуре густую сметану. Затем приступайте к жарке оладушек на раскалённой сковороде, смазанной маслом. Увидели золотистую корочку? Поздравляем, результат достигнут!



фото: ru.freepik.com, автор - freepirk

ложек облепихового пюре и заливаем заваренным чаем. По вкусу можете добавить мёд или сахар.

## Драники

В начале осени стоит насладиться вкусом молодого картофеля. Но что делать, если жареная картошка и пюре уже надоели? Разнообразие можно внести, сделав драники! Это блюдо готовится легко и быстро, а результат радует всю семью.

### Ингредиенты:

- Картофель крупный – 7 шт.;
- Лук репчатый – 1 шт.;
- Яйца – 1-2 шт.;
- Мука – 1 столовая ложка;
- Соль и перец – по вкусу.

Первое и основное – почистить и натереть картофель, а затем и лук – на тёрке среднего размера. Дальше следует разбить в массу яйца, просеять муку – и перемешать. Соль, перец и другие приправы – на ваш вкус. На

## Яблочные оладьи

Если ваши домочадцы любят оладушки, но вы хотите как-то усовершенствовать их традиционный вариант, то это блюдо станет отличным решением!

### Ингредиенты:

- Яблоки – 3-4 шт.;
- Мука – 300 г;
- Сахар – 2-3 столовые ложки;
- Яйца – 2 шт.;
- Манная крупа – 2 столовые ложки;
- Подсолнечное масло;
- Молотая корица – по вкусу.

Яблоки необходимо натереть (мелко или крупно – на ваше усмотрение), добавить сахар, корицу и манку. Муку вводим постепенно, пока не получим однородное

## Облепиховый чай

Для приготовления необычного и очень вкусного напитка подойдут как свежие, так и замороженные ягоды.

### Ингредиенты:

- Облепиха – 5 ст. ложек;
- Чёрный или зелёный чай – 2 ч. ложки;
- Кипяток – 600 мл.

Начать следует с мытья и очищения ягод. Далее – измельчить облепиху до получения консистенции пюре. Массу поместите в чашку или кастрюльку и добавьте немного теплой воды. Затем в чайнике завариваем чай, а следующим шагом – в каждую чашку кладём несколько

## Грибной крем-суп

Грибной суп уже давно завоевал популярность, мы же предлагаем приготовить немного усовершенствованную версию – с кремовой текстурой.

### Ингредиенты:

- Шампиньоны – 300 г;
- Лук репчатый – 1-2 шт.;
- Картофель – 3-4 шт.;
- Сливки – по вкусу;
- Соль – по вкусу;
- Масло растительное (для обжарки);
- Для подачи – зелень и сухарики (по вкусу).

Нарезаем лук и шампиньоны (форма значения не имеет) и обжариваем на разогретой с маслом сковороде (10-15 минут). Следующее действие – очистить картофель, порезать на части и отварить в подсоленной воде, воду слить. Соединяем в одну посуду картофель, лук и шампиньоны,



фото: ru.freepik.com, автор - stockking

взбиваем блендером, а далее – вливаем сливки (количество можете определить самостоятельно в зависимости от предпочтений по густоте супа). Добавляем соль по вкусу – и всё! Можете дополнить блюдо зеленью и сухариками.

## Баклажаны в медовом соусе

Это блюдо – для тех, кто хочет отойти от стандартного меню, но при этом не погружаться в дебри кулинарного искусства.

### Ингредиенты:

- Баклажаны – 2 шт.;
- Мёд – 2 столовые ложки.;
- Лимон – 1 шт.;
- Чеснок – 3 зубчика;
- Имбирь – кусочек;
- Зира – 1 чайная ложка;
- Оливковое масло – по вкусу;
- Соль и зелень – по вкусу.

Баклажаны нарежьте кусочками, добавьте к ним соль и оставьте на 30 минут. После настригите цедру лимона, а также измельчите чеснок и имбирь. Возвращаемся к баклажанам – их вы обжариваете в масле и



фото: ru.freepik.com, автор - wirestock

выкладываете на бумажное полотенце. Ещё один этап – обжарка чеснока с добавлением имбиря, специй, мёда, лимонного сока и зидры. Перемешав все эти продукты, выложите к ним баклажаны и обжаривайте около 10 минут. По желанию украсьте блюдо зеленью. Можно звать семью к столу.



фото: ru.freepik.com, автор - valeria\_aksakova

диаметром 22 см): выстилаем её пергаментом или смазываем маслом, а также присыпаем мукой. Выливаем половину теста, а затем – выкладываем половину яблок. Далее – вылить оставшуюся часть теста, снова выложить яблоки. Можно присыпать пирог корицей. Ставим пирог в духовку на 20-30 минут (t° – 180 градусов). Наслаждайтесь!



фото: ru.freepik.com, автор - freepirk

влить чуть-чуть горячего молока. Перемешав, оцените консистенцию – можете увеличить количество молока.

**Софья Шашлова**

# Осень здорового человека

Как уберечь себя от сезонных заболеваний?

**О**сень – не только золотая пора, но и время сезонных заболеваний. Вместе с первыми холодаами в нашу жизнь, к сожалению, приходят простуда, грипп, ОРВИ, а в последние годы ещё и коронавирус, который никак не пропадал. Как уберечь себя от сезонных недугов, не заболеть и укрепить иммунитет в осенне-зимний период? Читайте в нашем материале.

## Дайте отпор простуде и гриппу

Волны гриппа и простуды действительно сезонные, как уже было сказано выше. Вспышки заболеваемости наблюдаются три раза в год: сентябрь-октябрь, январь и март. В эти периоды медицинские специалисты рекомендуют насыщать свой организм жирными кислотами, и, как это ни странно, употреблять в пищу больше сливочного масла или сала. Всё дело в том, что именно эти продукты положительно влияют на работу иммуноглобулинов-М, которые первыми принимают на себя удар простуды и других инфекций и вирусов. Поэтому с наступлением первых холодов можете не отказываться себе в жирных продуктах. А ещё врачи советуют заваривать чай с добавлением шиповника, лимона или ягод, так как эти продукты тонизируют организм и защищают его от простуды и гриппа.

В осенне-зимний период также стоит позаботиться о микрофлоре своего кишечника, так как она является важнейшим звеном в цепи иммунитета. Доктора рекомендуют восстанавливать микрофлору с помощью пробиотиков. Ведь если в этом аспекте в организме не будет никаких нарушений, тогда Т-лимфоциты, наши иммуноглобулины, которые формируются в тонкой кишке, не позволят вирусам проникнуть в организм.

Не забывайте также про закаливание. Оно способствует гармонизации и тонизации сердечной, мышечной систем, кожи и других систем и органов. Таким образом, организм будет также постепенно привыкать к охлаждению.

«Употребляйте витамины D и С, свежие овощи и фрукты. Больше гуляйте в солнечную погоду. Носите тёплую обувь, шарф и всегда одевайтесь по погоде. В помещениях с большим скоплением людей лучше надевать маски. В определенной мере вероятность схватить чужие микробы снижается. Можно пользоваться метиленовой синью. Если вдруг сами заболели, сидите дома, а если вдруг есть острая потребность выйти куда-либо, то делайте это только в маске» – советует врач-токсиколог Михаил Кутушов.

## Принимайте витамины

Известно, что чаще всего людям не хватает 11-15 минералов и витаминов. Данная цифра растёт с наступлением холодов и уменьшением количества солнечных дней. Специалисты рекомендуют пропивать курсы витаминов осенью. А вот актуальные для холодного времени года анализы, которые хорошо было бы сдать: 25-OH витамин D, витамин B12, ферритин, гемоглобин, MCV, WBC, инсулин, гликерованный гемоглобин и общий холестерин.

«Осенью рекомендую обязательно пропивать курс витамина D и других витаминов, а также минералов. Больше половины жителей Земли страдают от дефицита витамина D. Если летом было мало солнечных дней, или



фото: ru.freepik.com, автор - piksuperstar

вы не съездили в отпуск, лучше даже принимать витамин D3. Только не забывайте, что любой курс витаминов нужно начинать с консультации у врача и сдачи анализов на дефициты в организме.

Главный витамин А – ретинол, антиоксидант. Это защитник нашего организма, регулятор зрения и участник регенерации гормонов. Витамин D3 поступает в организм с пищей и солнечным светом, он синтезируется в коже и активизируется в печени – повышает иммунитет и защищает органы. Витамин С повышает устойчивость к инфекции, участвует в синтезе коллагена и является основным материалом соединительной ткани. Недостаток витамина B12 влияет на содержание железа в организме. Витамины группы В влияют напрямую на нашу нервную систему», – делится опытом Михаил Кутушов.

Что касается минеральных веществ, то с наступлением первых холодов чаще всего в организме человека всего обнаруживается нехватка цинка, йода и селена. Комплексы витаминов и минералов можно подобрать с помощью терапевта и купить в любой аптеке. А ешё врачи советуют осенью есть в больших количествах сезонные овощи и фрукты, а затем переходить на цитрусовые – так вашему организму будет легче бороться с простудами.

## Не забывайте про коронавирус

Ковид никуда не ушёл из нашей жизни, а лишь лучше замаскировался под обычный грипп. Это напрямую связано с выработавшимся коллективным иммунитетом. Коронавирус также можно отнести к сезонным

заболеваниям этой осени.

«Чаще всего пациентов беспокоит высокая температура на протяжении 2-3 дней, боль в горле, сильная заложенность носа, осиплость голоса, сухой либо малопродуктивный кашель с небольшим количеством мокроты. Также вновь появились случаи с потерей обоняния, которые не наблюдались в начале года», – рассказывает о новых симптомах ковида врач-терапевт Ксения Мартыненко.

Сильный иммунитет и гигиена помогут защититься от коронавируса, но наверняка не застрахован никто. Рекомендации по профилактике коронавируса остаются прежними: дистанция, маски в людных местах, а также мытьё рук и дезинфекция.

«При ослаблении масочного режима не стоит забывать про туалет носовой полости. Данная процедура спасает от любой инфекции. После посещения мест общественного пользования необходимо промыть нос различными средствами на основе морской воды», – рекомендует Ксения Мартыненко.

Специалистами на сегодня установлены три главных «борца» с коронавирусной инфекцией – это витамин D, цинк и селен. Поэтому не забывайте по осени восполнять в своём организме недостающие витамины и минералы. Получить цинк и селен можно из говяжьей печени, куриных яиц, чеснока, гречки и овсянки. Витамин D организм получает от солнечных лучей, а также его можно принимать в таблетках или каплях.

## Делайте прививки

Одним из самых надёжных способов не заболеть ковидом или обычным гриппом по-прежнему является вакцинация. Её можно и нужно делать в том случае, если у вас нет противопоказаний. А к ним относятся: тяжёлые аллергические реакции, период грудного вскармливания и беременность, иммунодефицит, гиперчувствительность к белкам или компонентам вакцины. Прививку от гриппа можно сделать в любой поликлинике, программа вакцинации стартовала в городе в начале осени. А от коронавирусной инфекции в нашей стране существует уже целых 6 вакцин разных форм и вариантов:

- «Спутник V» – векторная вакцина для людей от 18 и старше;
- «Спутник M» – векторная вакцина, предназначенная для детей;
- «Эпиваккорона» – пептидная вакцина для граждан от 18 лет;
- «Ковивак» – цельновирионная вакцина для граждан от 18 лет;
- «Гам-КОВИД-Вак-Лио» – порошок;
- «Гам-КОВИД-Вак», или «Спутник V» – капли;

Если у вас нет противопоказаний, мы можем вакцинироваться любой прививкой. Это поможет защитить вас и ваших близких от болезни.

Роман Деренский



фото: ru.freepik.com, автор - yanaya

# Сезонное расстройство

Что такое осенняя хандра, и как с ней бороться?

**К**аждый третий россиянин страдает от упадка сил и повышенной утомляемости, а каждый пятый испытывает резкие перепады настроения осенью. Опрос, проведённый ВЦИОМ, показал, что зависимых от непогоды граждан слишком много. Однако психологи утверждают, что дело не только в холода и дождях, проблема осенней хандры значительно обширней. Мы считаем, что ментальное здоровье не менее важно, чем физическое, поэтому решили разобраться в особенностях недуга под названием Seasonal Affective Disorder (сезонное аффективное расстройство) и методах борьбы с ним.

Здесь даже солнца не видно

Пронизывающий до костей ветер, слякоть, вечно простуженное горло... Привыкнуть к затяжной петербургской осени под силу не всем. Преподавательница Елена Родионова родилась в Ленинграде, но до сих пор не приняла его свинцовое небо.

«Солнца порой по два месяца не видно. Период с конца октября по конец января – один из самых тяжёлых. Темно даже днём, а влияет это не только на психологическое состояние, но и на здоровье в целом», – говорит Елена.

Солнечные лучи – ключевой источник витамина D, поддерживающего здоровье иммунной и нервной систем, а также мозга. Учёными установлено, что в весенне-летний период человеку достаточно проводить на солнце 20 минут в день, а вот в осенне-зимний период – до 2-х часов. Только так можно обеспечить организм витамином D в необходимом количестве. Его недостаток – одна из причин, почему болезни «цепляются» чаще, настроение становится раздражительным, а делать ничего не хочется.

«Облегчить своё состояние можно с помощью специальной лампы, спектр которой максимально приближен к солнечному – это единственный способ с доказанной эффективностью. Народных средств гораздо больше: кого-то поддерживает приём витамина D, кого-то – любимые ароматы, а кто-то скрашивает тоску с помощью катания на лыжах или сноуборде», – отмечает клинический психолог Анастасия Мартынова.

**Seasonal Affective Disorder**

«Осенняя хандра» – это не просто устойчивое выражение. В первую очередь это разновидность депрессивного расстройства, которое имеет более актуальное название – сезонное аффективное расстройство. Оно возникает в результате недостатка солнечного света и увеличения выработки мелатонина осенью.

Клинический психолог Елена Клюева рекомендует внимательно следить за переменами в настроении и здоровье. В первую очередь это разновидность депрессивного расстройства, которое имеет более актуальное название – сезонное аффективное расстройство. Оно возникает в результате недостатка солнечного света и увеличения выработки мелатонина осенью.

«Если заметили у себя вышеупомянутые симптомы, и они делятся более двух недель, то необходимо обратиться за профессиональной помощью», – советует специалист.



Фото: Илья Соколово

## Помоги себе сам

Победить хандру можно. Например, психологи советуют каждый день задавать себе вопрос: «Что я могу сделать для себя, чтобы порадовать себя сейчас?».

Клинический психолог Елена Клюева рекомендует: «Каждый день двигайтесь. Вовсе не обязательно это должен быть спорт, можно потанцевать под любимую музыку хотя бы минут 20. Гуляйте в парках, посещайте выставки и музеи. Добавьте красок и вкусов в свою жизнь. Например, используйте различные специи для кофе, салатов. Заваривайте травяные чаи. Начните обучение, так психика получит ощущение новизны».

Осенняя пора – время невероятной красоты. Если сместь своё внимание от «слякотно, мокро, холодно» на то, что это ещё один этап жизни и в нём много положительных моментов, можно посмотреть на ситуацию по-другому.

«Ещё один важный инструмент – создать дома уютную тёплую обстановку. Это может быть всё что угодно – плед, обогреватель, горячий кофе, душевный фильм, тёплая компания. Это ценная возможность управлять своей жизнью: несмотря на то, что снаружи холодно, я могу создать тепло внутри, установить баланс», – говорит старший преподаватель кафедры психотерапии и психологического

консультирования Московского института психоанализа Елена Разумова.

## Расстройство или лень?

Нередко люди, страдающие депрессией, могут услышать от знакомых и даже близких людей фразы «ты просто ленишься, или погуляй, а не лежи», «займись спортом – и всё пройдёт», «да ты это себе придумал». По словам Елены Разумовой, депрессия не бывает без причины, за ней всегда стоит неудовлетворённость жизнью, травматичный опыт, непрожитые потери, и погода это только обостряет. Это важно увидеть, понять и предотвратить, оказав себе преждевременную поддержку. Но если предпосылок к депрессии нет, то сама по себе осень не может стать поводом.

## Думай о хорошем

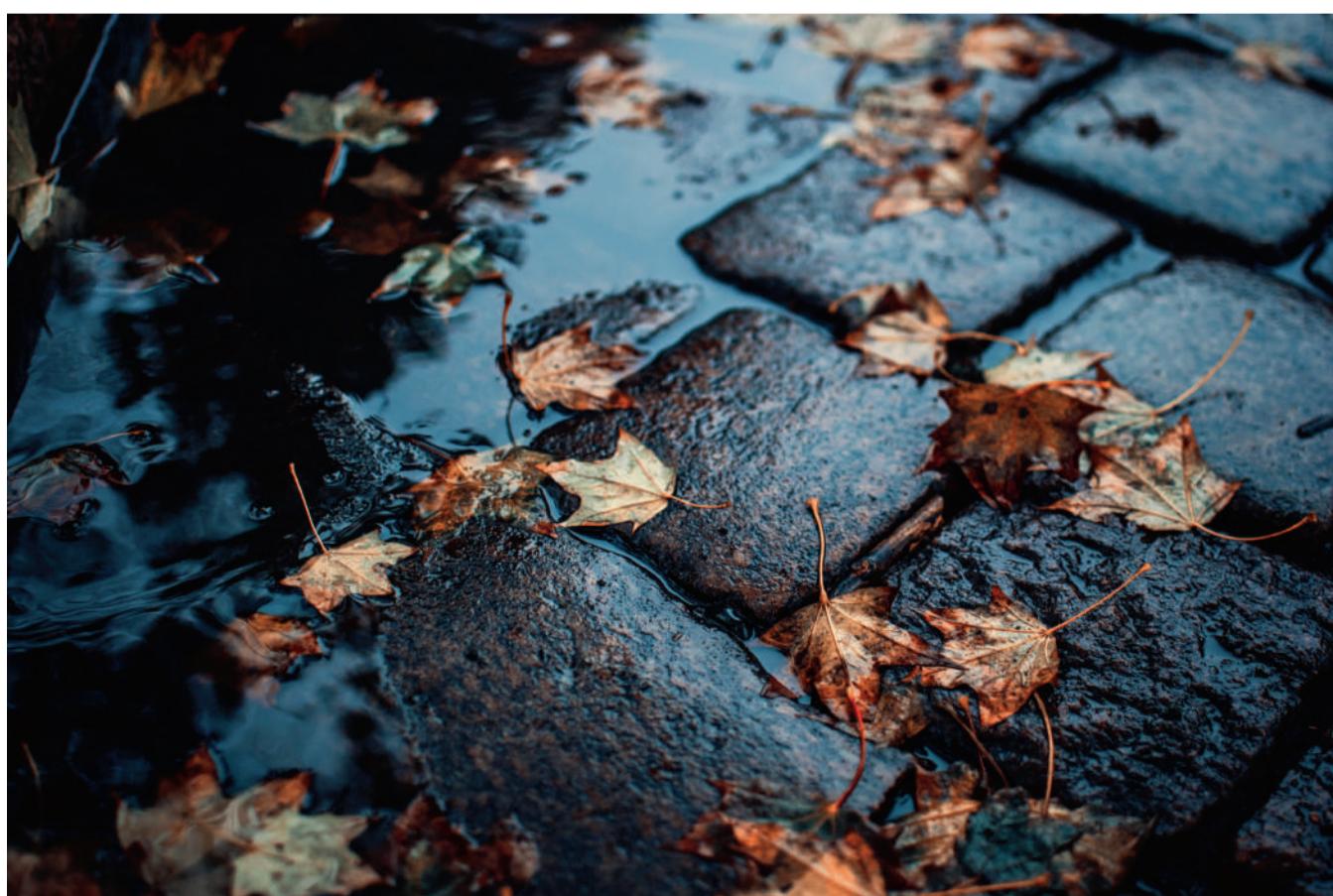
Факторов хандры может быть множество, но главным психологическим фактором останется один – мысли (в широком смысле – когниции), которые запускают процесс снижения настроения, считает клинический психолог Дмитрий Демидов. Например, человек думает о погоде слишком много, оценивает упущенное из-за неё возможности, вспоминает об ушедшем теплом лете. Затем разум «развивает» этот процесс – и негативных мыслей становится ещё больше.

«Наверное, одним из самых эффективных механизмов предотвращения хандры является формирование навыка «разделения» с мыслями. Следует помнить, что вы и ваши мысли, особенно мысли, оценивающие по принципу «плохо/хорошо», – это не одно и то же. Поэтому попробуйте принимать погоду такой, какая она есть. Потренируйтесь замечать свои мысли, но не попадаться им «на крючок». Например, в субботу вы просыпаетесь с мыслью: «Чёрт! Ну какая дурацкая погода, все выходные этот дождь!». Отметьте эту мысль, позвольте ей побывать с вами, но не реагируйте на неё. Практика «разделения» с мыслями даёт возможность для повышения вашей психологической гибкости. Вы не можете повлиять на погоду, но можете повлиять на ваши мысли», – отмечает Дмитрий Демидов.

## Психотерапия важна

Если субъективно тяжёлые сезонные состояния, в том числе спады настроения, упадок сил, отсутствие желания действовать и общаться повторяются из года в год, нужно отнестись к этому более внимательно и обратиться к психологу или врачу: неврологу, психотерапевту. Важно не пропустить депрессию или обострение психического заболевания.

«Если подобные психологические или соматические негативные изменения состояния происходят ежегодно, можно научиться их предотвращать. За месяц до возможного обострения следует обратиться к врачу. Если же у вас уже есть отложенный курс лечения с рекомендацией его профилактического ежегодного повторения, лучше начать применять его накануне «периода хандры». Но можно и остановить совсем или уменьшить амплитуду смены своих сезонных настроений», – полагает клинический психолог Наталья Манухина.



## Проведём День пожилых людей вместе

**E**жегодно 1 октября в мире отмечается День пожилых людей – праздник, который должен напоминать нам об уважении к людям старшего поколения. Значение этой даты довольно велико, поэтому с 1991 года признан на международном уровне. О его истории, традициях, а также о светлых и теплых кинофильмах, которые можно посмотреть вместе со своими взрослыми родственниками, читайте в нашем материале.

День пожилых людей отмечается повсеместно в первый день второго месяца осени – 1 октября. Кстати, дата выбрана неслучайно: известно, что старость называют золотым временем, а осень, как известно, золотая пора. Цель праздника – напомнить людям о том, как важно ценить и уважать взрослых и пожилых людей, а также помогать им. У этой даты даже есть официальный логотип, на нём изображена раскрытая ладонь – символ помощи и доброты.

### История праздника

Впервые люди задумались о создании праздника для пожилых людей в 1970-х годах прошлого века. Эта идея пришла в голову исследователям, которые занимались вопросами старения населения Земли и изучали влияние людей старшего поколения на экономику планеты.

Первыми же официально отмечать праздник начали жители скандинавских стран. Спустя какое-то время и в США решили выделить пожилым людям красный день в календаре. Вскоре торжество приобрело международный статус. Произошло это в декабре 1990 года. Именно тогда Генассамблея ООН приняла резолюцию, в которой постановила считать первый день второго осеннего месяца Международным днём пожилых людей.

В 1992 году традиция чествовать старшее поколение в первый день октября пришла и в Россию: праздник у нас начали отмечать после появления постановления Президиума Верховного Совета «О проблемах пожилых людей». Исторически основной целью праздника было привлечь внимание общественности к проблемам людей пожилого возраста.

Согласно исследованиям, доля пожилых людей на планете заметно выросла как следствие увеличения продолжительности жизни. Так, по данным ООН, за последние полвека средняя продолжительность жизни стала больше на 20 лет. Кроме того, по прогнозам организации, к 2025 году (при общей численности народонаселения в восемь с половиной миллиардов человек) 1,2 миллиарда жителей Земли перешагнут шестидесятилетний рубеж. Кстати, доля граждан старшего поколения в нашей стране уже составляет больше 1/5 от её общего населения, а именно 20,7%.

### Как отмечают День пожилых людей

В первый день второго осеннего месяца во всём мире принять звонить своим пожилым родственникам: мамам и папам, бабушкам и дедушкам, тётям и дядям. В этот день нужно напоминать взрослым людям о своей любви и проявлять заинтересованность в их жизни. Это, конечно, нужно делать постоянно, но 1 октября стало датой, которая помогает нам об этом вспомнить. Традиционно День пожилых людей стоит проводить в компании своих родственников, в кругу семьи. Люди обычно стараются посвящать этот день своим бабушкам и дедушкам. Стоит отметить, что 1 октября



Фото: Илья Снопченко

внимание старикам уделяют не только их родственники. Во многих странах в этот день устраивают концерты, фестивали, выставки и прочие развлекательные мероприятия семейного характера для пожилых людей и не только. Часто проводятся спортивно-оздоровительные мероприятия, ведь одна из главных задач праздника – привлечь внимание к проблемам здоровья людей старшего поколения. Этому же обычно посвящены конгрессы и конференции, которые также зачастую проводят в эту дату во многих государствах мира. Власти же обычно приурочивают к праздничной дате пособия, льготы или даже специальные выплаты, ведь в центре внимания в этот день находятся малообеспеченные пожилые люди, а также одинокие пенсионеры и инвалиды взрослого возраста – самые уязвимые категории населения. 1 октября с речью, посвящённой этим и иным проблемам стариков, традиционно выступает генеральный секретарь ООН.

### Вечер в компании бабушки и дедушки

День пожилых людей традиционно принято проводить со своими взрослыми родственниками – обычно это бабушка и дедушка. Согласитесь, осенние вечера словно специально созданы для уютного времяпрепровождения в кругу семьи. По этому поводу мы подготовили подборку фильмов о пожилых людях, которые можно посмотреть в этот день или в любой другой выходной осени (и не только) со своими родственниками преклонного возраста.

### «Старики-разбойники»

Формально популярная советская комедия Эльдара Рязанова – это криминальное кино, но язык не поворачивается назвать очаровательную и нарочито наивную картину «криминалом». Зато «Стариков-разбойников» вполне можно считать романтическим фильмом, поскольку между героями Юрия Никулина и Ольги Аросевой завязываются близкие отношения. Напомним, что картина рассказывает о пожилом следователе, который так не хочет уходить на пенсию, что решает устроить и раскрыть «преступление века».

### «Маленький принц»

Первая анимационная полнометражная постановка знаменитого произведения Антуана де Сент-Экзюпери и сразу осовремененная. Сюжет мультфильма повествует о маленькой девочке, живущей с очень занятой мамой. Та, в свою очередь, распланировала жизнь своей дочери на много лет вперед и старается totally контролировать её. Но от жесткого контроля и

«пластикового» мира в ультрасовременном мире девочку спасает сосед – забавный старик, рассказывающий ей историю о Маленьком принце и мечтающий починить свой старый самолёт. Героиня и весёлый дедушка становятся настоящими друзьями и отправляются в невероятное приключение, очень знакомое всем любителям великого французского автора.

### «Мёд в голове»

Потрясающая и очень трогательная трагикомедия о 11-летней Тильде и её дедушке, у которого развивается болезнь Альцгеймера. Название фильма – метафора, с помощью которой главный герой описывает своё состояние, отвечая на вопрос: «Что ты чувствуешь, когда всё забываешь?». Старик постоянно попадает в неловкие ситуации из-за развивающегося заболевания, поэтому родители Тильды задумываются над тем, что его нужно отправить в дом престарелых. Но девочка не даёт этому случиться и сбегает со своим любимым дедушкой в Венецию – город его молодости.

### «Стажёр»

Эта комедия режиссёра Нэнси Мейерс вышла на экраны в 2015 году и покорила зрителей по всему миру. Семидесятилетний главный герой Бен не видит свою жизнь без активной деятельности – и поэтому спокойной пенсии он предпочитает позицию стажёра в офисе интернет-магазина одежды. Несмотря на то, что персонаж уступает молодым коллегам в технических знаниях, он совершенно точно выигрывает в жизненном опыте – именно им Бен щедро делится с сотрудниками. Его мудрость ценят по достоинству, он становится равноправным членом коллектива – работа дарит герою осознание собственной ценности.

### «Пока не сыграл в ящик»

Картина Роба Райнера рассказывает о двух неизлечимых больных, которые решили составить список важных для них желаний и непременно исполнить их. Персонажи путешествуют по миру – посещают египетские пирамиды, Тадж-Махал, Великую Китайскую стену, Гималаи... В этом странствии они делятся друг с другом сокровенными мыслями, лучше узнают не только друг друга, но и самих себя. Фильм помогает по-новому открыть ценность каждого момента жизни, осмысливать дружбу и учить не сдаваться.

Роман Деренский

## Праздники и памятные даты в октябре 2022 года

1 октября

Международный день пожилых людей  
Отмечается ежегодно, начиная с 1991 г., по решению Генеральной Ассамблеи ООН

4 октября

Всемирный день защиты животных  
Отмечается в день именин Франциска Ассизского – защитника и покровителя животных с 1931 г.

4 октября

65 лет назад (1957) в СССР был произведен запуск первого в мире искусственного спутника Земли

5 октября

Всемирный день учителя  
Отмечается по решению ЮНЕСКО с 1944 г.

8 октября

130 лет со дня рождения русской поэтессы, прозаика, драматурга Марины Ивановны Цветаевой (1892–1941)

9 октября

Всероссийский день чтения  
Отмечается с 2007 года после принятия Национальной программы чтения

16 октября

Всемирный день хлеба  
Учрежден в 2006 году по инициативе Международного союза пекарей и кондитеров.

19 октября

День Царскосельского лицея  
В этот день в 1811 г. открылся Императорский Царскосельский лицей

24 октября

Международный день школьных библиотек  
Учрежден Международной ассоциацией школьных библиотек

27 октября

Всемирный день аудиовизуального наследия  
Учрежден в 2005 г. на 33 сессии Генеральной конференции ЮНЕСКО, отмечается с 2007 г.

28 октября

Международный день анимации  
Учрежден в 2002 г. Международной ассоциацией анимационного кино ASIFA, в России с 2007 г.

29 октября

День создания ВЛКСМ (комсомола), 1918 г.

30 октября

День памяти жертв политических репрессий  
Учрежден 18 октября 1991 г.