



БЕЛООСТРОВСКИЙ ВЕСТНИК

Октябрь
2023 года

ГАЗЕТА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПОСЕЛОК БЕЛООСТРОВ

Уважаемые пенсионеры, ветераны труда и люди преклонного возраста!

Сердечно поздравляем Вас с Днем пожилых людей – праздником мудрости и добра!

За Вашими плечами большая жизнь. Вы являете собой живую связь времен и поколений. Ваши знания, мудрость и богатейший опыт особенно важны в современных условиях, когда наряду с инициативой молодых требуется жизненная мудрость старших. Поздравляем всех, кто находится на заслуженном отдыхе или продолжает трудиться, несмотря на возраст.

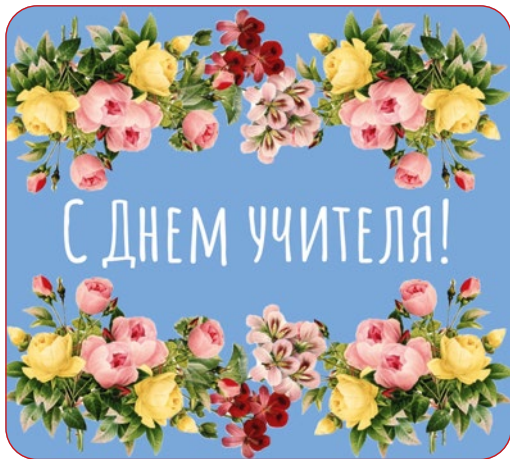
Пусть преклонные годы не станут поводом для уныния, а жизненных сил хватит надолго! Низкий поклон Вам за всё.

**Муниципальный Совет
и Местная администрация МО пос. Белоостров**



С Днем добра
и уважения!

Примите самые искренние поздравления с вашим профессиональным праздником – Днем Учителя!



Быть учителем – это особая миссия и призвание, идущее от сердца. Именно учитель ведет нас через годы нашего детства, наставляет в отрочестве, поддерживает и напутствует в юности, вкладывая в каждого из нас частицу своей души, любви и тепла.

Вы щедро делитесь своими знаниями, опытом и мудростью, обучая не только наукам, но и таким понятиям как честность, порядочность, любовь к Родине. Вы помогаете раскрыть таланты, найти свое предназначение, поверить в свои силы.

В этот знаменательный день позвольте поблагодарить вас за ваш благородный, созидательный труд и искреннюю любовь к нашим детям. Пусть энергия, которую вы щедро дарите, возвращается к вам победами ваших учеников и новыми силами для ваших благородных свершений! Крепкого вам здоровья, счастья и благополучия, тепла и уюта вашим семьям!

С праздником!

**Муниципальный Совет
и Местная администрация МО пос. Белоостров**

Дорогие женщины, мамы и бабушки!

От всей души поздравляем вас с нежным, ласковым и светлым праздником – Днем матери!

Это праздник, который полон душевной теплоты, ведь все дети поздравляют самых дорогих людей на свете – своих мам! Дать детям жизнь и вырастить настоящими людьми, отдав им всю свою любовь, все свои помыслы, здоровье, силы и душу – это святой и благородный труд для каждой женщины.

Спасибо вам за неиссякаемый источник любви и доброты, за умение сделать мир светлым и радостным.

**Муниципальный Совет
и Местная администрация
МО пос. Белоостров**

С Днём матери!



Поздравляем юбиляров!

90 лет –

Стадник Тамару Ивановну

85 лет –

Михайлова Виктора Михайловича
Слободчикову Нину Николаевну
Тихомирову Татьяну Николаевну
Хлюстову Лилию Митрофановну

75 лет –

Еремеева Николая Николаевича
Ищенко Владимира Павловича
Кузнецова Анатолия Семеновича
Щиплецову Марию Андреевну

70 лет –

Ипатова Юрия Алексеевича
Оверченко Розу Арифовну
Стафееву Зинаиду Александровну
Циталовскую Галину Васильевну



65 лет –

Богданову Любовь Андреевну
Бурцева Виталия Иннокентьевича
Лаврухину Ирину Витальевну
Недвигу Александра Ивановича
Новожилкову Людмилу Борисовну
Химича Николая Николаевича
Шалаеву Людмилу Александровну

60 лет –

Бритвину Веру Степановну
Голикову Ольгу Владимировну
Ельшанскую Светлану Евгеньевну
Кодинцеву Анну Эрнстовну
Орлова Василия Ивановича
Павлова Сергея Александровича
Поликову Алевтину Витальевну
Хоруженко Лилию Михайловну

Пусть сбываются мечты, умножаются возможности, успешно идут все дела и хватает сил и энергии для новых свершений! Крепкого, могучего здоровья, позитивного настроения, веры в себя и в успех! Пусть мир и достаток будут в доме. Счастья и добра!

Муниципальный Совет и Местная администрация МО пос. Белоостров

— ЖИЗНЬ НАШЕГО ПОСЕЛКА —

ПУТЕШЕСТВИЕ В ГОРОД ВОИНСКОЙ СЛАВЫ РОССИИ



Мы говорим, конечно же, о Кронштадте, который посчастливилось посетить нашим юным экскурсантам в преддверии Дня знаний – 29 августа. Экскурсионный день был насыщенным: посетили Морской собор – святыю святых русских моряков, затем отправились в музейно-исторический парк «Остров фортов», где познакомились с трёхвековой историей военно-морского флота России.



ЖИЗНЬ НАШЕГО ПОСЕЛКА



В МУЗЕЕ ПОЛИТИЧЕСКОЙ ИСТОРИИ РОССИИ

В преддверии Дня пожилого человека 4 октября Местной администрацией МО пос. Белоостров была организована интересная экскурсия – в особняк балерины Матильды Кшесинской, ныне известный как Музей политической истории России.

В Петроградском районе Санкт-Петербурга находится дом в стиле северного модерна. Его построили в начале XX века для балерины Матильды Кшесинской. Танцовщица прожила в нем больше десяти лет. После революции в здании размещался один из большевистских штабов, а с середины 1950-х годов там открылся музей, посвященный событиям 1917 года.

Матильда Кшесинская выросла в семье артистов балета, окончила Петербургское театральное училище, выступала на сцене Мариинского театра. Кшесинская исполняла ведущие партии в знаковых постановках: Аврору в «Спящей красавице», Одетту-Одиллию в «Лебедином озере» и многие другие.

Вскоре после выпуска из училища балерина познакомилась с цесаревичем Николаем — будущим императором Николаем II. Их роман продолжался вплоть до его помолвки с

принцессой Алисой Гессен-Дармштадтской, которая позже приняла имя Александра Федоровна. Другие великие князья часто проводили время в компании балерины, бывали на ее ужинах и посещали выступления. Кшесинская находилась под покровительством царской семьи, поэтому пользовалась особым положением в театральном мире и даже могла влиять на репертуар театров.

В 1906 году на Кронверкском проспекте в Петербурге начали возводить особняк для Кшесинской. Матильда крайне внимательно выбирала место для будущего особняка. Участок для него располагался недалеко от Невы, оттуда открывался вид на исторический центр и Зимний дворец.

Артистка заказала проект особняка архитектору Александру фон Гогену, к тому времени уже признанному мастеру, который возвел в Петербурге здание Академии Генерального штаба, несколько доходных домов и особняков, Музей А.В. Суворова. Кшесинская лично участвовала в работе: они с архитектором обсуждали, как должны располагаться комнаты, исходя из условий ее жизни. Особое внимание уделялось хозяйственной части:

Фон Гоген работал вместе с Александром Дмитриевым, который занимался внутренней отделкой. Особняк возвели в стиле северного модерна — это течение, характерное для Швеции, Норвегии, Финляндии. В архитектуре стиля новейшие технологии сочетались с национальными и фольклорными мотивами.

Внешний облик строения сохранился до наших дней практически без изменений. Его главная особенность — асимметрия, части композиции имеют разную высоту. Этот эффект подчеркивает свободная планировка окон, которые различаются размерами и формами. Особняк облицован светлым кирпичом. Для отделки архитектор выбрал модные в то время материалы: красный и серый мрамор, кованный металл, майоликовую плитку — так называют обожженную керамику, покрытую красками и глазурью.

Кшесинская торопила архитектора, чтобы как можно быстрее поселиться в новый дом. Зимой 1907 года она наконец переехала в особняк, хотя еще не все комнаты успели обставить. Балерина отмечала: «Дом вышел очень удачным, архитектор выполнил блестяще все мои желания».

ИСТОРИЯ НАШЕГО ПОСЕЛКА

МЫ ВЕРНУЛИСЬ ЧЕРЕЗ 3 ГОДА

рассказ Капитолины Ивановой

Стоял сентябрь 1941 года. Со стороны Териок хорошо было видно зарево. Совет слободы Александровки (Белоостров) предупредил местных жителей, чтобы они готовились к эвакуации. Семья Челпановых, забрав корову, ушла в сторону Парголово, остальные так и не дождались приказа.

2 сентября 1941 вокруг домов стали взрываться снаряды, и мы (семья Пикалевых) спрятались в соседском большом каменном погребе. Всего в этом погребе прятались 13 человек из четырех ближайших домов деревни Зарощей.

В ночь со 2 на 3 сентября 1941 года стрельба прекратилась. Появились финские солдаты, которых привела к этому погребу белоостровская финка. Она объяснила, чтобы мы не боялись, так как нам ничего плохого не сделают. Нас повели к каменному дому, где раньше располагались советские пограничники. Там уже было много наших жителей Белоострова (в основном это были финны по национальности). Нам разрешили сходить домой и взять вещи, документы и продукты на три дня и сказали, что мы скоро вернемся домой. Вернулись мы только через три года.

Всех пленных белоостровцев повели в поселок Оллила (Солнечное) и разместили в бывших финских домах, которые с 1940 по 1941 занимали русские. Питались мы тем, что

взяли с собой и тем, что нашли в доме и на огороде. Нас никто не охранял.

Через две недели нас посадили в автобусы и увезли к северу от Выборга. Разместили в деревне Тиенхара. С 1940 по 1941 год здесь образовался колхоз. На полях осталась необработанная картошка, а в теплицах — помидоры. Здесь нас тоже не охраняли. Мы ходили в лес за грибами и ягодами и видели там убитых советских солдат. Дед с бабушкой были верующими людьми, и поэтому они

делились, так как в «финском» лагере жить было сытнее и лучше.

Территория вокруг барачков была условно обнесена одной ниткой колючей проволоки, за которую выходить было нельзя. Но мы все равно уходили за нее, так как рядом был лес, а в нем грибы и ягоды.

Если финны ловили кого-то в лесу, то избивали дубинками и сажали в карцер. Каждый вечер была поверка жителей барака. В лагере была столовая, которую обслуживали сами заключенные.

Всего в ходе военных действий 1941-1944 годах финские войска сумели захватить в плен 64 188 советских военнослужащих. Причем по статистическим данным в финских концентрационных лагерях в годы войны погибло 29,1% находившихся там советских военнопленных. В итоге в Финляндии в годы войны в плену погибло больше людей в процентном отношении, чем в какой-либо другой стране. (Пиэттола Э. Военнопленные в Финляндии 1941-1944. Север, 1990, №12, стр. 298, 300).

принесли лопаты, выкопали могилы и похоронили их.

В конце сентября 1941 года нас в теплушках по железной дороге увезли в глубь Финляндии, высадили на станции Хамина и поселили в громадных бараках с двухъярусными нарами.

Все белоостровские пленные — и русские, и финны — жили вместе около года, но потом финнов отделили и поселили в другой лагерь, который находился рядом. Некоторые смешанные семьи добровольно раз-

Обед, ужин и завтрак состоял обычно из жиденького супа, каши из отрубей. Хлеба плохого качества выдавали приблизительно по 300 граммов в день. Летом многие травились недозрелыми грибами и умирали.

Около лагеря было кладбище, и каждого умершего среди нас хоронили в деревянном гробу, а на могиле ставили крест. Разрешалось навещать могилы, которые находились в километре от лагеря. Там мы похоронили и нашего деда, он умер 2 июня 1942 года.

В лагере пленные белоостровцы написали жалобу с просьбой компенсировать им потерю имущества, оставленного в Белоострове.

Финские власти согласились выплатить компенсацию только за коров (в финских марках). На эти деньги моя бабушка покупала в магазине продукты.

Как-то в лагерь приехал хозяин-финн и отобрал меня среди других подростков для работы на его хуторе.

У него в семье был годовалый мальчик, и я работала няней, но приходилось и доить коров, и помогать по хозяйству.

Маленького мальчика звали Марти, хозяина — Эйнер Ташкинен, хозяйку — Людвигу. Питались хозяйева и я вместе, за одним столом.

Во всех финских семьях было много велосипедов. У Ташкинен их было шесть. Все велосипеды ставили в стойках у магазинов, железнодорожных станциях, на полях и в других ме-



ЖИЗНЬ НАШЕГО ПОСЕЛКА

стах без охраны. Все ученики ездили летом в школу на велосипедах, а зимой — на лыжах. Пленных белоостровцев это очень удивляло.

В погребах, которые находились далеко от дома хозяина, наши пленные воровали овощи, и их за это стали очень серьезно наказывать.

В 1944 году, когда Советская Армия подошла к Выборгу, хозяин стал готовиться к эвакуации и на всем сельхозинвентаре делал надпись краской с указанием своего адреса. Всех пленных, которые работали на хуторах, привезли обратно в лагерь.

Хозяин с хозяйкой повезли и меня на телеге. По дороге хозяйка мне сказала, что всех пленных, которые возвращаются в Советский Союз, расстреливают. На прощание они мне подарили фотографию их маленького сына Марти и просили послать открытку на их адрес и сообщить о своей судьбе.

Пленных Белоостровцев посадили в поезд, привезли на полуостров Ханко и разместили в концентрационном лагере. Раньше в этом лагере размещались советские военнопленные. Все стены были исписаны фамилиями и страшными подробностями жизни в этом лагере.

В первый же день наша соседка по Белоострову обратилась к охране лагеря с просьбой разрешить ей посетить могилу ее сына, погибшего в 1941 году на полуострове Ханко. Он был военный моряк. Ефросинья Круглова (так звали соседку) получила похоронку на своего сына Валентина незадолго до пленения в Белоострове, и этот документ был у нее в

паспорте. Там было сказано, где он погиб, и указано место захоронения.

Уговаривать охрану лагеря пошла и моя бабушка, так как Валентин вырос на ее глазах и она его хорошо знала.

Финская охрана лагеря разрешила посетить могилу. Разрешили пойти и моей бабушке, и мне.

Кладбище находилось примерно в полутора километрах от лагеря. Могилу нашли сразу. Все захоронения этого воинского кладбища были совершенно целыми. Над каждой могилкой был деревянный столбик, и на каждом холмике лежали или бескозырка, или фуражка. От времени они уже выцвели.

Мы попрощались и пошли обратно в лагерь. Дорога шла берегом моря, и мы решили ополоснуть в морской воде лицо и очень удивились, что вода была соленой!

Лагерь был обнесен четырьмя рядами колючей проволоки. Была свирепая охрана со сторожевыми собаками. Мы там пробыли приблизительно три месяца. Меня отобрали вместе с другими подростками для работы на большой ферме. На ней было 30 коров. Там работали и военнопленные (приблизительно восемь мужчин и пять женщин). Подростки доили коров и делали разные работы по дому. Военнопленные-мужчины выполняли тяжелую и черную работу.

В сентябре 1944 года война с Финляндией закончилась. Нас посадили в теплушки и повезли к границе в сторону Выборга. В каждой теплушке находился финский солдат. На границе финны спрыгнули с поезда. Поезд пересек границу и остановился. Советские власти обошли эшелон, спрашивали, есть ли среди нас больные и есть ли у нас к ним вопросы. Всех совершеннолетних допросили.

Из бывших пленных белоостровцев решение на проживание в Парголовском районе получили только русские по национальности. Всех финнов отправили на поселение в другие районы Советского Союза.



Приблизительно в 1970 году в пансионате «Дюны» я разговорилась с одним финном, который понимал по-русски. Я уже к этому времени совсем забыла финский язык. Я рассказала, что была в плену и у меня сохранился адрес финнов, у которых я работала во время войны. Попросила по возможности сообщить им мой адрес.

Через некоторое время позвонил финн из кемпинга в поселке Репино и спросил по-русски, говорит ли мне что-нибудь фамилия Ташкинен. Я ответила утвердительно. Мы встретились. Вспомнили те годы, когда я была в Финляндии в плену. Разговаривали мы только через финна-переводчика.

Ташкинен еще раз приезжал в Советский Союз и останавливался в гостинице «Октябрьская», мы договорились о встрече, гуляли по Невскому проспекту, разговаривали. Он мне подарил фото, где он и его сын, которого я нянчила в Финляндии, сидят на диване.

В 90-е годы бывшим узникам войны выплачивали пособие, и мне понадобился документ, подтверждающий нахождение в плену. Я написала запрос в Большой дом, но ответа так и не получила. Тогда я написала письмо-запрос в Финляндию. Ответ пришел через месяц, и я получила документ, подтверждавший, что я, мой брат, бабушка и дедушка были в плену в Финляндии с 3.9.1941 и переданы в Советский Союз 20.10.1944г.

Михаил ЛОГУНЦОВ
по воспоминаниям
Капитолины Павловны
ИВАНОВОЙ



НЕРВНЫЕ КЛЕТКИ ВОССТАНАВЛИВАЮТСЯ?



Тезис о том, что это не так, нам прочно вбили в голову на протяжении многих десятилетий, искусно оборачивая его в форму поговорок или устойчивых выражений. «Все болезни от нервов», «мой мозг – мой враг», «горе от ума»... Так ли это? И да, и нет одновременно. Ряд исследований последних лет убедительно доказал ученым всего цивилизованный мира, что ответ не так однозначен. И главный аргумент, опровергающий фаталистический настрой адептов устоявшейся риторики, это явление нейропластичности.

Впервые данный термин был введен польским нейробиологом Ежи Конорским. Еще в прошлом веке он указывал на важность создания новых ассоциативных связей, которые помогают каждому человеку быстрее ориентироваться в изменяющихся условиях при появлении новых задач.

Все дело в том, что нервные клетки – нейроны – не существуют и не выполняют свои функции сами по себе, изолированно друг от друга. Они формируют своеобразные цепочки, так называемые нейросвязи. И возникают они путем «обучения» мозга и его тренировки. Чем прочнее и устойчивее эти связи, чем их больше у конкретного человека, тем продуктивнее и качественнее функционирует весь организм. По мере роста нейросетей улучшаются внимание и память, нарастают когнитивные способности, повышается физическая выносливость, укрепляется общее состояние здоровья.

Как же технически это происходит? Суть процесса состоит в том, что многократных повторений тех или иных действий (как физических,

так и интеллектуальных) нейроны начинают выделять нейротрофины – определенные белки, позволяющие положительно влиять на развитие расположенных рядом нервных клеток. Возникает сложная реакция, при которой нейроны начинают «помогать» друг другу и усиливают общую картину нейропластичности.

Долгие годы существовало мнение, что человеческий мозг полностью формируется в детском возрасте, а по достижении 3 лет активная фаза его развития прекращается. Этот взгляд основывался на теории о неспособности нервных клеток к делению. Считалось, что количество их со временем может лишь уменьшаться, «поломки» и «мусор» в нейронах накапливаются и окно интеллектуальных возможностей постепенно неминуемо сужается.

Теперь же мы знаем наверняка, что возможности человеческого организма не исчерпываются элементарным делением клеток. Мозг при определенных условиях и усилиях способен обучить сам себя, тем самым обманув и болезни, и физические травмы, и возрастные изменения.

Почему же одним людям лучше удается противостоять нарушениям деятельности мозга, чем другим? Особенно ярко это проявляется, например, у пациентов, перенесших инсульт. Кто-то восстанавливался практически полностью, другие же при прочих равных приобретают тяжелую инвалидность на всю жизнь.

Во многом, то, чем мы занимаемся каждый день, определяет, насколько эффективно способны функционировать наш мозг. Его развитие и совершенствова-

ние – это дорога длиной в жизнь. Всё, что заставляет нашу нервную систему решать нетривиальные задачи, активно работает, по сути «обучает» её. «Тренируясь» таким образом, нейроны наращивают число синаптических связей, тем самым способствуя зарождению абсолютно новых нейросетей. А эти новые цепочки в свою очередь становятся нашей «подушкой безопасности», способной взять на себя «обязанности» тех отделов мозга, которые были повреждены и утратили свою функциональность под действием неблагоприятных факторов или травм.

Образование, умственный труд или досуг, общение – вот базовые элементы, из которых складывается «обучение» нервной системы. Формируется так называемый когнитивный резерв, благодаря которому мозг способен импровизировать и находить альтернативные пути выполнения задач. То, насколько успешно мы можем сопротивляться заболеваниям нервной системы или деменции, зависит от наличия у нас подобного потенциала. Чем больше новых синапсов успеваем мы приобрести в течение жизни, тем больше вариантов у нашего мозга при поиске решений. И если один из привычных механизмов по каким-либо причинам не срабатывает, «на выручку» ему приходит другой.

Так умирают ли нервные клетки? Безусловно, да. В результате тяжелых заболеваний, инсультов, травм, физических повреждений головного мозга, возрастной деменции часть нейронов неминуемо погибает. И утраченные объемы не могут физически восстановиться сами по себе. Однако есть пути, позволяющие восстановить большинство функций утраченных нейронов.

Пациентов, перенесших инсульты, в буквальном смысле с первых дней сейчас пытаются поднять на ноги. Если человек не говорит, его заставляют разговаривать. Если не двигается – акцент делают на мышечных упражнениях. И зачастую происходят настоящие чудеса.

Сканирование мозга показывает практически полное отмирание участков нервной ткани. Известно, что поврежденные зоны не могут заполниться здоровыми клетками заново. Однако при планомерных тренировках, упорстве и настойчивости, непострадавшие клетки дадут начало для роста новых нейросвязей. Такие вновь сформировавшиеся сети, конечно, не станут стопроцентной заменой утраченных, но, со временем, на их основе могут восстановиться многие из утраченных мозговых функций.

Конечно же, подобные функциональные «прорывы» не происходят мгновенно. Необходима долгая и кропотливая работа. Наибольшие трудности у пациентов, как правило, вызывает необходимость постоянно повторять то, что получается хуже всего. Но это путь достижения максимального эффекта, который дает надежду даже в самых непростых ситуациях. И вероятность победы над недугом тем выше, чем выше изначально был когнитивный резерв человека, чем более активный образ жизни он вел до заболевания или травмы.

Хорошая новость – повисить «запас прочности» своего мозга не поздно ни в каком возрасте. Конечно, по мере взросления и старения многие процессы в организме ослабевают, поэтому тем более для сохранения его функциональности стоит в достаточной мере нагружать мозг информацией, новыми впечатлениями, нестандартными задачами, своеобразными ориентирами для активизации поисковых способностей человека. Мозг учится фокусироваться на когнитивных процессах и становится удобным в управлении.

Современные ученые, изучающие влияние физической активности на человеческий мозг, утверждают, что спорт – это не только «спонсор» прекрасного настроения, энергии, внимания и отменной памяти, но и эффективная профилактика нейродегенеративных заболеваний, некоторых психических расстройств и даже старческой деменции.

Существуют две ключевые зоны мозга. Первая – это префронтальная кора, которая находится «прямо за лбом» и отвечает за принятие решений, концентрацию, создание сложных когнитивных схем и нашу личность в целом. Вторая – это височная доля, включающая в себя важнейший орган – гиппокамп. Она контролирует процесс запоминания и хранения информации о фактах и событиях в долговременной памяти.

Физические тренировки меняют строение мозга, его физиологию и



режим работы. В то же время, когда мы выполняем всевозможные упражнения, наша нервная система генерирует новые клетки и синапсы. Объем гиппокампа увеличивается, соответственно, улучшается и память. Также повышается внимание, за которое отвечает префронтальная кора.

Давайте представим, что мозг – это мышца. Чем активнее мы занимаемся, тем сильнее и «прокачанней» становятся наши ключевые зоны, наиболее восприимчивые к заболеваниям и другим негативным факторам, влияющим на когнитивные способности. Следовательно, тренируясь на протяжении жизни, мы хоть и не излечимся от деменции или болезни Альцгеймера, но снизим процент успешности их негативного влияния.

Обычная разовая тренировка способствует стремительному росту уровня нейромедиаторов, таких как дофамин, серотонин и норадреналин. Благодаря этим гормонам мы чувствуем улучшение настроения и прилив энергии сразу же после упражнений. Ученые установили, что стандартного занятия достаточно для ощутимого повышения скорости реакции, концентрации внимания и быстрых переключений его фокуса. А длительность этого эффекта составляет, как минимум, два часа.

Какой же должна быть минимальная физическая нагрузка?

Достаточно заниматься по 3–4 раза в неделю не менее получаса. Причём часть тренировок обязательно должны быть аэробными, стимулирующими частоту сердечных сокращений. И это, может быть, как дополнительная пешая прогулка, так и интенсивная уборка дома или динамичный подъем по лестнице, по сути – составляющая наших многих повседневных домашних хлопот.

Начав тренироваться, вы не только сделаете свою жизнь продуктивной и качественнее, но и во многом поддержите свой мозг в профилактике неизлечимых заболеваний. А это, как известно, ценное условие для полноценного долголетия и простого человеческого счастья. Недаром говорится, что праздный мозг – это мастирская дьявола.

Одним из наиболее любопытных и ярких примеров влияния регулярной физической и умственной активности человека на его здоровье, долголетие и качество жизни, стало исследование зарубежных нейробиологов возрастных изменений у представителей столь сложной и ответственной профессии, как авиадиспетчеры. Ученые сделали акцент на нейронной пластичности и способности нервной системы полноценно функциониро-

вать долгие годы, не останавливаясь в своём развитии. Для подтверждения своих теорий они решили «протестировать» реакцию мозга на необходимость принятия оперативных решений.

В США представители данной высококвалифицированной специальности выходят на пенсию в 55 лет. Многие другие страны позволяют диспетчерам работать дольше, что не влияет на частоту возникновения авиационных происшествий. Исследователи задались целью проверить на практике, существует ли непосредственная связь между возрастом специалиста и качеством выполняемой им работы. А следовательно, могут ли изменения, происходящие в мозге по мере старения, потенциально повлиять на безопасность пассажиров.

Для осуществления задуманного ученые направились в Канаду, где операторы аэропортов продолжают трудиться до шестидесяти пяти. Для участия в опыте была приглашена группа молодых диспетчеров, а также их пожилые коллеги. Проводилось объемное тестирование с помощью различных методик. В том числе к выполнению предлагались задания, аналогичные тем, что на практике в работе приходилось исполнять участникам эксперимента.

Оказалось, что специалисты зрелого возраста справились с задачами, имитирующими диспетчерскую деятельность, ничуть не хуже молодых. Достоверной разницы в уровне прохождения испытаний не обнаружилось. При этом поучительные различия были выявлены в ходе анализа когнитивных тестов. В таких областях, как скорость обработки информации, более юные диспетчеры преуспевали явно лучше. Однако в визуальной ориентации и в разрешении неоднозначных ситуаций старшая возрастная группа проявила себя очень успешно.

Ученые пришли к выводу, что наличие многолетнего профессионального опыта играет колоссальную роль в работе специалистов, требующей серьезного умственного напряжения и координации. И те пожилые сотрудники, которые постоянно поддерживают необходимый уровень навыков, могут продолжать деятельность даже в тех сферах, где раньше требовался их досрочный уход на пенсию. Данный эксперимент стал одним из свидетельств в пользу теории о возможности эффективной борьбы с когнитивным старением при условии сохранения достаточной интеллектуальной и физической активности.

**Александра Евгеньевна
Васильева**

ЗАГАДКА МУ-МУ

Летом восьмидесятого года, когда страна готовилась к Московской Олимпиаде, теплоход «Сормач» следовал из Риги в Ленинград. Планировалась 30-суточная профилактика на заводе, загрузка в Финляндии и забег на Иран. Теплоход миновал Кронштадт и, свернув с Морского канала на Петровский фарватер, вошёл в Малую Неву. Все шло как обычно. Оставив Серный остров по правому борту и распугивая носящиеся «метеоры», «Сормач» медленно продвигался к месту якорной стоянки у Тучкова моста.

На бак к якорю был вызван боцман, машины судна уже работали на самый малый ход. Работали пять, десять, двадцать минут, а команда по громкой связи «Отдать якорь!» все не раздавалась. Неожиданно прозвучали два звонка – вызов машинного отделения.

Сашка, вахтенный механик, привычно выдернул микрофон из крепления, щёлкнул тумблером: «Здесь вахтенный!». В громкоговорителе раздался непривычно взволнованный голос Мастера: «Поднимись быстро на палубу, помоги боцману!». Сашка, напяливая фуфайку на ходу (холодно утром), бежал на выход из машинного отделения и пытался понять что же там могло случиться и чем он может помочь боцману. Выскочив на палубу, Саня на баке боцмана не увидел. Зато увидел штормтрап, закреплённый за палубный рым и сброшенный за борт в открытые полупортики фальшборта. Александр бросился трапу и глянул вниз. А там...

А там, на последних балясинах трапа, по пояс в Невской воде, в фуфайке сидел боцман.левой рукой он держался за штормтрап, а правой рукой из последних сил вцепился в здоровенную псину, серо-пегого окраса.

Громадина сухогруза, будучи в балласте, с трудом удерживались на малом ходу капитаном посреди Малой Невы. Волны, пускай и речные, уже перекатывались через собачью голову – казалось, что еще мгновение и все закончится трагически для пса...

«Давай, помогай», – рявкнул снизу боцман. Александр взялся за тетиву трапа и полез вниз. «Приводнившись» рядом с боцманом, Сашка пропустил одну руку под балясину трапа и уже двумя руками обхватил и прижал к себе мохнатую мокрую псину, отдающую запахом ленинградских помоек. Пёс, видимо понимая трагичность положения, не

сопротивлялся. Боцман, воспользовавшийся подмогой, обогнул висящего на трапе Сашку, поднялся на пару балясин выше, опять вцепился в животное и подтянул к себе. Саня подставил спину под мокрую собачью пятую точку, и холодная Невская вода устремилась к нему теперь сверху за шиворот и дальше вниз. Впрочем, «низу» уже было и не важно.

Ещё несколько таких акробатических этюдов, и вся компания оказалась на палубе. Пёс лёг, он попытался было встать, встал, но лапы его дрожали и он снова лёг. Признаться, Сашке и боцману тоже хотелось лечь с ним рядом. Но они, уже вдвоём, вытащили из-за борта трап, закрыли полупортики, уложили пса на мокрую боцманскую фуфайку и занесли его в надстройку ко входу в машинное отделение, где было тепло. Впоследствии, Сашка спрашивал боцмана: «Как он один все успел с трапом?» – тот только пожимал плечами, – «А черт его знает...»

Около троицы возник старпом. Глянув на барбоса, он распорядился: «Давайте по местам, идём к «стенке», разборки – потом».

Дальше шло все обыденно. Граница ещё была открыта в Риге, так что кроме заводчан и врача на судне никто и не появился. Обговорили с «заводом» начало работ с завтрашнего утра, старпом организовал увольнение экипажа на берег, теплоход подключили к электроколонке, всё угмонилось. Боцман и Сашка чесали голову – что делать с псом. Неожиданно, к ним присоединился... Капитан. Капитан был с Севера, орденоносец, суровый и замкнутый дядька. «Так, товарищи моряки – обратились он к «морским котикам» (тогда в ходу было обращение ТОВАРИЩ) – зав-



тра понабежит руководство, не будем дразнить гусей. Пса высушить, организовать лежанку и кормёжку в помещении полубака. Там и обогреватели есть. Гулять с ним вахтенному. Пока – так. А там – посмотрим. Свободные – по домам, завтра рабочий день, в восемь прошу всех быть на борту, не опаздывать». И, еще раз взглянув на пса, как-то по-доброму добавил: «Тоже мне, Му-Му Невское». Собака в ответ благодарно шевельнула хвостом...

Все было исполнено в точности. Пса обтёрли полотенцами, из старых фуфак соорудили лежанку в помещении полубака, была налита миска с обеденным супом, и самого его отвели на полусогнутых лапах на новое место. Пёс похлебал супца, свернулся калачиком на лежанке, закрыл глаза и глубоко вздохнул, как это умеют делать только собаки.

На следующее утро Сашка как ни торопился на завод, все-таки опоздал. Приехал не к восьми, а минут двадцать девятого. Подойдя к судну, он увидел следующую картину.

У судового трапа стояло руководство завода и экипаж. А на судне, на крышке трюма, там, где трап упирается в комингс, лежал в зимней тулупе и спал, видимо успевший сгонять вечером в магазин за «стрессоснима-телем» и снявший-таки стресс – боц-



ман. Рядом с ним сидел огромный серопегий кобель, показывающий не хилые клыки, при шевелении любого желающего зайти по трапу на борт судна. Присутствующий здесь же директор завода, Иван Иванович, шёпотом разносил всех, махал руками и делал какие-то замысловатые «па» ногами. Казалось, что директор просто крадётся, потому что при малейшей попытке увеличить амплитуду движений и добавить децибел, собачий нос морщился, губы пса приподнимались и казалось, что песьи клыки удлиняются сантиметра на три. В этот момент и появился Капитан – городской транспорт подвёл и его.

«Петр Евгеньевич!» – увидав капитана, взвизгнул директор. Нос пса сморщился, клыки показали рекордные пять сантиметров а на морде читалось обращение к директору: «Тебя я сожру первым!». «Петр Евгеньевич» – спокойнее продолжил Иван Иванович, клыки уменьшились сантиметров до трёх... Директор продолжил совсем без надрыва: «Петр Евгеньевич, надо начинать работы, а тут такое...». Собачий нос принял правильную форму, клыки исчезли. «Сейчас все организуем», – ответил Капитан. И, зная любовь Сашки к собакам, обратился к нему: «Давайте, Александр, Вы назначаетесь», – тут он, видимо, вспомнил молодость и Север, – каюром! Уведите это Му-Му на место». Сашка шагнул на трап, запрыгнул на комингс, подошёл к «сладкой парочке». Пес завилал хвостом, прижался всем телом к Сашкиным ногам, задрал голову, в его глазах читалось «Они сами виноваты!». Саня пнул по-доброму «зимний тулуп»: «Подъём!». Тулуп зашевелился, из него вылез проспавшийся боцман, но... с выхлопом... Пёс ещё более повеселел – Какая хорошая штука жизнь, опять мы вместе! – выражала его, теперь уже дружелюбная морда и виляющий хвост. Казалось, он хотел сказать заводчанам, так вы, оказывается, к нам? А я-то думал... Проходите, милости просим! Правда, когда директор проходил мимо, собачий нос опять стал морщиться. Хотя, кто знает, может просто чихнуть хотел...

Чем закончилась история? Да нормально. Завершилась Московская олимпиада, теплоходу сделали профилактику, и он ушёл в рейс. Все время стоянки на заводе, по ночам, у судового трапа спала здоровенная дворняга и желающих проникнуть на борт посторонних не наблюдалось. А днём пёс бегал по заводу и все знали, что это – Му-Му с «Сормача». В конце концов, он подружился с начальником одного из цехов и продолжил свою собачью жизнь у него на даче. Остальных участников этой истории жизнь разметала кого куда. Боцману вкатили выговор (пьянству – бой!), но оставили работать (надо бороться за человека!), Сашка и Капитан ушли на другие суда, директора – смела кадровая чехарда... А вот как Му-Му оказался на середине Невы – навсегда осталось загадкой...

Александр Александрович Кузнецов

ШОКОЛАДНО-ТЫКВЕННЫЙ КЕКС

О пользе тыквы слышаны многие, но врачи не перестают открывать новые и новые полезные свойства осеннего плода.

Основное вещество в тыкве — бета-каротин, вариация витамина А, который отвечает за состояние органов зрения. Также плод богат антиоксидантами, сохраняющими нормальный кровоток в зрительном аппарате.

Микроэлементы (магний, цинк, калий и другие) сокращают риски развития диабета, который также приводит к нарушению зрения, особенно среди представителей старшего поколения.

Возрастные проблемы и нарушения сумеречного зрения (неспособность глаз адаптироваться при смене интенсивности освещения) — основные показания к употреблению тыквы.

Полезна не только мякоть тыквы, но и ее семечки – они предотвращают интенсивный рост атеросклеротических бляшек и их «оседание» на стенках сосудов.

Шоколадно-тыквенный кекс
 пшеничная мука – 260 г
 тыквенное пюре – 260 г
 растительное масло рафинированное – 100 мл
 сахар – 100 г
 сахар ванильный – 1 пакет
 какао-порошок – 2 ст. л.
 разрыхлитель – 2 ч. л.
 молоко – 50 мл
 яйца куриные – 3 шт.
 лимон или апельсин – 1 шт.



Начинаем с пюре. Для этого тыкву режем на кусочки, удаляем семечки. Можно запечь в духовке, накрыть фольгой, около 40 минут и пюрируем с помощью блендера. По желанию можно добавить цедру одного лимона или апельсина. Включаем духовку на 180–190°C (ориентируйтесь по своей духовке) и подготавливаем форму для выпечки.

Взбиваем яйца с сахаром и ванильным сахаром добела, добавляем растительное масло и соединяем с тыквенным пюре. Перемешиваем венчиком.

Смешиваем муку с разрыхлителем и щепоткой соли и подсеиваем к жидким ингредиентам частями, тщательно перемешивая каждый раз.

Разделяем тесто на две части. Во вторую добавляем какао, молоко и смешиваем до однородного состояния.

В подготовленную форму с помощью двух ложек выкладываем в центр поочередно два вида теста.

Выпекаем 40-45 минут. Готовность проверяем деревянной шпажкой.

Украшаем по желанию. Приятного аппетита!



УФНС РОССИИ
ПО САНКТ-ПЕТЕРБУРГУ



ГОРОДСКАЯ СОЦИАЛЬНАЯ
РЕКЛАМА



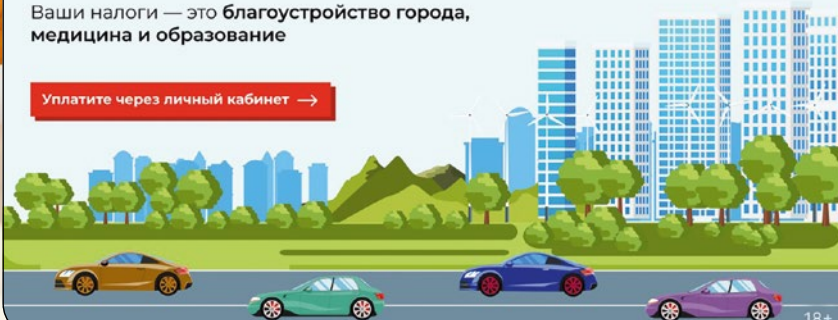
ПРАВИТЕЛЬСТВО
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

1 ДЕКАБРЯ

СРОК УПЛАТЫ ИМУЩЕСТВЕННЫХ НАЛОГОВ

Ваши налоги — это благоустройство города,
медицина и образование

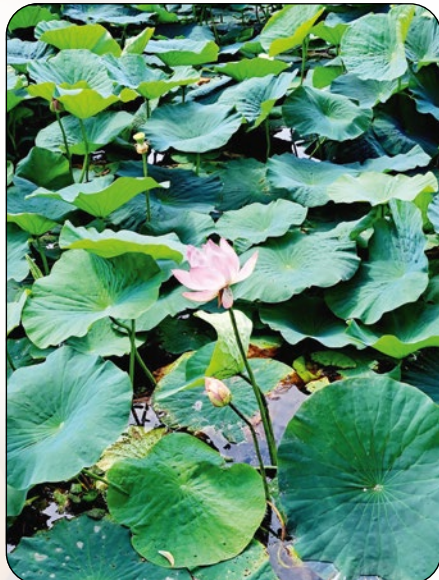
Уплатите через личный кабинет →



ПРИРОДА ДАЛЬНЕГО ВОСТОКА

В сегодняшнем очерке я хотел бы отойти от уже сложившейся традиции повествования о животных и растениях, обитающих рядом с нами, и рассказать о совершенно другом регионе нашей огромной страны, в котором волею судьбы мне пришлось оказаться в этом году.

Речь сегодня пойдет о Дальнем Востоке. На первый взгляд эта местность находится очень далеко от нас – более 8 часов лёту, более семи тысяч километров, если говорить про юг Приморского края и остров Сахалин. Однако, несмотря на совершенно иной климат, есть очень много общего у наших регионов. Первое, что приходит в голову – это выход к морю и океану. Так же, как и жители приморской части Дальнего Востока, мы проживаем на берегу моря. Пусть мы уже давно перестали считать мелководный Финский залив частью моря, но с точки зрения географии, никто с этим спорить не будет, Финский залив является частью Балтийского моря, и из Санкт-Петербурга легко можно попасть в Атлантический океан. Конечно, солёность прибрежных вод накладывает отпечаток на количество видов встречающихся животных и растений. Но, тем не менее, в Финском заливе при желании и должном упорстве можно наблюдать несколько видов морских млекопитающих, моллюсков, в том числе съедобных, членистоногих. Второе – это климат. Вернее, климатические особенности наших регионов, приводящие к очень частой, трудно прогнозируемой смене погоды. Правда, специалисты утверждают, что подобная особенность происходит из близости к крупным водным объектам и влияния морских течений.



Не в последнюю очередь из-за теплых морских течений юг Приморского края можно смело называть «Дальневосточным Сочи». Летом эта местность становится по-настоящему курортной. Очень часто в конце июля, августе и начале сентября в Приморье приходит жара. В это время омываемая Японским морем южная часть Приморья начинает напоминать Юго-восточную Азию. Эту иллюзию поддерживает высокая влажность, а также виды на сопки, покрытые широколиственными лесами.

Вне всякого сомнения, теплые течения Японского моря способствуют увеличению биоразнообразия в прибрежных водах. Многие знают или догадываются, что здесь подводный животный и растительный мир богаче, чем на северо-западе России. Но он еще и значительно доступнее для близкого знакомства. Если в Санкт-Петербурге, чтобы увидеть нерп или тюленей, необходимо организовать специальную экскурсию, при этом использовать оптические приборы с большим увеличением, то на Дальнем Востоке наблюдать за этими интересными животными можно невооруженным глазом, находясь в черте города. То же можно сказать и про китообразных, которые являются нередкими гостями в прибрежных водах. Напомню, что появление китообразных в водах Финского залива считается экстраординарным случаем.

При погружении под воду можно также легко познакомиться с донными обитателями Японского моря. А их разнообразие по-настоящему удивляет. Различные виды иглокожих (морских звезд и морских ежей), моллюсков, членистоногих. Причем многие из них вполне съедобны и не запрещены к вылову. Согласитесь, что очень непривычно прийти на пляж для того, чтобы принять солнечные ванны и искупаться, а уйти оттуда не только с солнечным загаром, но и с деликатесным ужином, добытым собственными руками. Правда встречаются и охраняемые виды, запрещенные к добыче, такие, как: трепанг, морской гребешок и др. Но эту экзотику также можно легально попробовать на вкус, так как они давно выращиваются на многочисленных морских фермах, расположенных в теплых заливах Японского моря.

Уточню, что все перечисленное не сложно увидеть и даже «потрогать» в черте крупнейшего города Приморья – Владивостока.

Нельзя не остановиться на еще одной природной особенности При-



морья – растениях. Мы не увидим на склонах сопки привычных берез, осин, елей и сосен. Вернее сказать, березы, сосны, дубы и клены произрастают на Востоке нашей страны. Но они выглядят несколько иначе, чем в средней полосе России и на Северо-Западе. То есть на Дальнем Востоке произрастают другие виды, сильно отличающиеся по внешнему виду: береза черная, черемуха Маака, мелколистный клен, тис остроколючный, сосна кедровая, ель корейская, амурский бархат, маньчжурский орех и многие другие. Отдельно хочется отметить травянистые растения Дальнего востока, в первую очередь острова Сахалин, некоторые из которых засчет чрезвычайно благоприятных условий произрастания (высокая влажность, температурный режим, увеличенный вегетационный период) могут достигать непривычно больших размеров. В пример можно привести дудник медвежий, белокопытник и крапиву. Заросли этих растений часто выглядят как настоящий лес с высотой растений до трех метров. В таких местах ощущаешь себя как будто оказавшимся в сказке.

Безусловно, в рамках одного очерка невозможно даже поверхностно рассказать о природных особенностях Приморского края, но, надеюсь, что мне удалось пробудить в вас здоровое любопытство, которое приведет к желанию поближе познакомиться с этим интересным уголком нашей необъятной Родины.

**Начальник
инспекторской службы
ГКУ «Дирекция ООПТ
Санкт-Петербурга»
Д.П.Мячков-Зенькович**



Банк России

ОСТОРОЖНО: ТЕЛЕФОННЫЕ МОШЕННИКИ!

5 ПРИЗНАКОВ ОБМАНА



1 НА ВАС ВЫХОДЯТ САМИ

Аферисты могут представиться службой безопасности банка, налоговой, прокуратурой

Любой неожиданный звонок, СМС или письмо – повод насторожиться

2 РАДУЮТ ВНЕЗАПНОЙ ВЫГОДОЙ ИЛИ ПУГАЮТ

Сильные эмоции притупляют бдительность

3 НА ВАС ДАВЯТ

Аферисты всегда торопят, чтобы у вас не было времени все обдумать

4 ГОВОРЯТ О ДЕНЬГАХ

Предлагают спасти сбережения, получить компенсацию или вложиться в инвестиционный проект

5 ПРОСЯТ СООБЩИТЬ ДАННЫЕ

Злоумышленников интересуют реквизиты карты, пароли и коды из банковских уведомлений



ВАЖНО!

Сотрудники банков и полиции НИКОГДА не спрашивают реквизиты карты, пароли из СМС, персональные данные и не просят совершать переводы с вашей карты



НИКОГДА НИКОМУ НЕ СООБЩАЙТЕ:

- коды из СМС
- трехзначный код на оборотной стороне карты (CVV/CVC)
- PIN-код
- пароли/логины к банковскому приложению и онлайн-банку
- кодовое слово
- персональные данные



Как защитить свои финансы, читайте на fincult.info



Финансовая культура

ОСЕННИЙ ПРИЗЫВ – 2023

С 01 октября 2023 года начался осенний призыв на военную службу граждан Российской Федерации 1996-2005 годов рождения. Он продлится до 31 декабря 2023 года.

Призывники с высшим и средне-профессиональным образованиями имеют возможность выбрать способ прохождения военной службы. Те, кто имеет высшее и средне-профессиональное образование могут пройти службу по призыву в течение одного года или же по контракту – в течение двух лет. О своем желании нужно заявить на приемной комиссии.

Уже с 1 сентября призывники прибывали на призывные пункты Курортного и Кронштадтского районов для изучения и уточнения учетных данных. Граждане, прибывающие на призывной пункт должны иметь при себе:

- паспорт гражданина РФ (свидетельство о рождении);
- свидетельства о заключении брака, о рождении детей;
- справку с места учебы (работы);
- документ об образовании, водительское удостоверение;
- справку о составе семьи (форма – 9);
- медицинские документы (амбулаторную карту);
- документы об образовании, водительское удостоверение.

В соответствии со ст.26 Федерального Закона от 28.03.1998 г. № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» призыв на военную службу граждан, не пребывающих в запасе, включает себя:

- явку на медицинской освидетельствование и заседание призывной комиссии;
- явку указанные в повестке военного комиссариата время и место для отправки к месту прохождения военной службы и нахождение в военном комиссариате до отправки к месту прохождения военной службы.

На призывных пунктах ВК по Курортному и Кронштадтскому районам работают врачи высшей категории, которые основательно изучают состояние здоровья каждого призывника.

После прохождения медицинского освидетельствования призывная комиссия выносит в отношении гражданина одно из решений:

- о призыве на военную службу;
- о направлении на альтернативную гражданскую службу;
- о предоставлении отсрочки от призыва на военную службу;
- об освобождении от призыва на военную службу;
- о зачислении в запас;
- об освобождении от исполнения воинской обязанности.



В соответствии с Федеральным законом от 28.03.1998 N 53-ФЗ (ред. от 14.07.2022) «О воинской обязанности и военной службе», право на отсрочку от призыва на военную службу имеют граждане, обучающиеся по очной форме обучения в образовательных организациях среднего профессионального и высшего образования.

По всем вопросам обращаться на призывной пункт Кронштадтского и Курортного района, расположенный по адресу: г. Сестрорецк, ул. Володарского, д. 1., тел. 437-20-81, 437-16-23, +7-911-931-89-33.

Военный комиссар ВК по Кронштадтскому и Курортному районам города Санкт-Петербурга Б. Х. Курбаныязов



ПРОКУРАТУРА РАЗЪЯСНЯЕТ:

МОШЕННИЧЕСТВА В СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Прокуратура Курортного района разъясняет, что в настоящее время количество преступлений, совершаемых с использованием сети Интернет, остается стабильно высоким. Значительная часть преступлений, предусмотренных ст. 159 УК РФ (Мошенничество), совершается с использованием «Авито», «В Контакте» и других популярных среди населения сайтов.

Совершая преступления в указанной сфере злоумышленники с целью получения доступа к банковским счетам граждан и завладения их денежными средствами используют различные предлоги. Примерами таких предлогов являются продажа товаров и услуг значительно ниже рыночной стоимости, предложение заработка в сети Интернет, вложения в криптовалюту и другие.

Уважаемые жители, будьте бдительны при выборе товаров и услуг, а также поиска дополнительного заработка в сети Интернет!

Помощник прокурора района А.А. Грень

