

ПРО РЕГИОН

МАРТ 2025



№3 ОБЛАСТНОЕ ИЗДАНИЕ

ВЫ ЧИТАЕТЕ НАШИ МЫСЛИ

ВЕСНА В ГОРОДЕ!

А значит, пришло время ...

БОНУС! УДИВИТЕЛЬНЫЕ ФАКТЫ ПРО КОСМОС!

... ПОЗАБОТИТЬСЯ
О СЕБЕ

Специальный проект
к Всемирному дню здоровья

... ИЗУЧАТЬ
ПЕРСПЕКТИВЫ

Ремонт дорог, обучение кадров,
подготовка к юбилею Победы

Фото: Александр Губарев

ЛУЧШИЕ ДЛЯ МЕДИЦИНЫ

В Смоленской области создан медицинский образовательный кластер

Повышение качества и доступности медицинской помощи на территории Смоленской области — одно из важных направлений работы региональных властей. Создание современной инфраструктуры, введение актуальных мер поддержки для медицинских работников и, конечно, подготовка новых кадров для медучреждений региона — вот основные задачи, решению которых уделяется серьёзное внимание. Обеспечить смоленское здравоохранение необходимыми специалистами призван Региональный медицинский образовательный кластер, созданный в Смоленской области в текущем году.

КАДРОВЫЙ ВОПРОС

В состав Регионального кластера вошли:

- Министерство здравоохранения Смоленской области;
- Смоленский государственный медицинский университет;
- Смоленский базовый медицинский колледж;
- Вяземский медицинский колледж;



- Рославльский медицинский техникум;
 - ряд крупных медорганизаций региона, которые станут партнёрами кластера.
- Фактически данный кластер представляет собой объединение смоленских ВУЗов и колледжей, главная задача которых — подготовка медицинских кадров. Аналогич-

ные кластеры должны быть созданы в каждом субъекте страны, а их основная задача — улучшить качество подготовки специалистов среднего звена для здравоохранения.

ПОДДЕРЖКА В ЦИФРАХ

«Здоровье людей — это главный приоритет. Мы делаем всё возможное, чтобы медицинская помощь в регионе была доступной, современной и качественной. Уверен, что наши усилия принесут ощутимые результаты для каждого жителя области», — отметил губернатор Смоленской области Василий Анохин.

Только за последние два года почти 400 новых специалистов пришли на работу в сельскую местность по программе «Земский доктор/Земский фельдшер», более 500 человек с высшим и средним медицинским образованием были успешно трудоустроены. В текущем 2025 году планируется привлечь на село ещё два десятка врачей и 14 средних медработников, а также заключить свыше 400 договоров о целевом обучении по программам высшего и среднего профессионального образования.

«Создание Регионального медицинского образовательного кластера — знаковое событие, которое не просто объединит органы исполнительной власти и образовательные учреждения. Это серьёзное направление, которое скоординирует обучение специалистов для медицины, что улучшит практическую подготовку будущих медиков.

В нашем регионе в состав кластера помимо Министерства здравоохранения вошли все медицинские образовательные учреждения: Смоленский государственный медицинский университет, Смоленский базовый медицинский колледж, Вяземский медицинский колледж, Рославльский медицинский техникум. Они будут создавать кадры для здравоохранения региона с крупными медицинскими организациями-партнёрами: это Областной онкологический клинический диспансер, Областная клиническая

стоматологическая поликлиника, Областная клиническая больница, Областная клиническая психиатрическая больница, Областная детская клиническая больница, Детская клиническая больница Смоленска, Клиническая больница скорой медицинской помощи, Клиническая больница №1, Станция скорой медицинской помощи, Рославльская и Вяземская ЦРБ.

Мы уверены, что благодаря кластеру регион вырастит целые поколения высококвалифицированных медиков, которые получат качественную практику и смогут заботиться о здоровье смолян.»

Заместитель председателя правительства Смоленской области — министр здравоохранения Смоленской области Виктория Макарова

Весна в России и на территории Смоленской области началась не только с подготовки к празднику, но и с целого ряда вступивших в силу законов. О главных федеральных и региональных нововведениях — в нашей небольшой подборке.

БОЛЬШЕ НЕ НАЛИВАТЬ!

Одной из самых значимых и долгожданных для многих граждан весенних новостей стал региональный запрет на продажу алкоголя в ночное время в так называемых «наливайках», которые располагаются на первых этажах многоквартирных жилых домов, а также на прилегающих к ним территориях. Купить спиртные напитки в период с 23:00 до 08:00 в подобных заведениях отныне невозможно.

«Это не касается ресторанов и кафе, которые работают в соответствии с ГОСТами и требованиями областного законодательства. Таким образом исключаем работу предпринимателей, которые «маскируются» под кафе и бары», — отметил губернатор Смоленской области Василий Анохин.

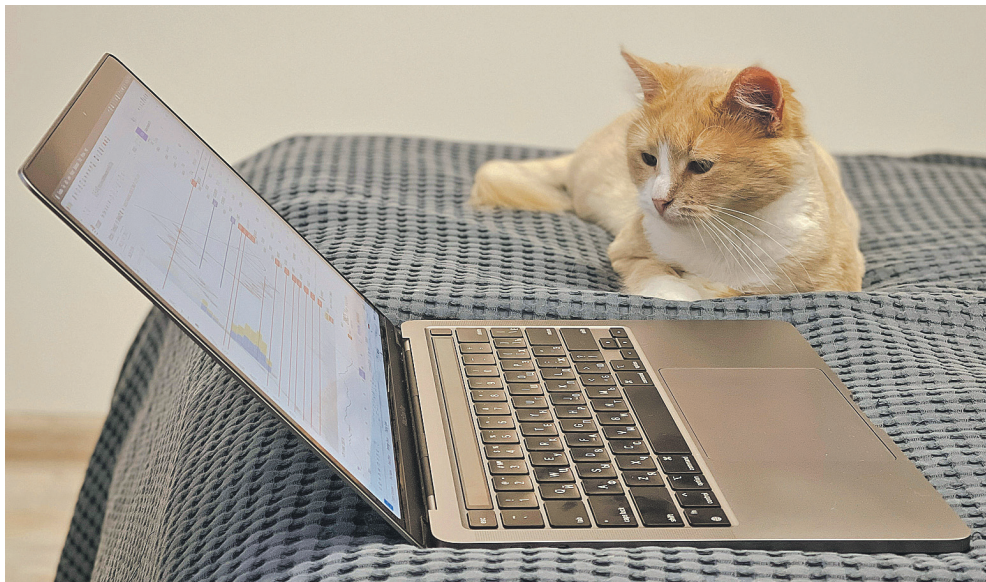
Также по новым правилам продажа спиртных напитков во всех торговых точках будет запрещена в течение праздничных дней, которые посвящены детям, школьникам или же молодёжи в целом. К таким праздникам относятся День знаний, День молодёжи и отмечаемый 1 июня Международный день защиты детей.

РЕГИСТРАЦИЯ БЕЗ ПОЛИСА

Вступивший в силу 1 марта текущего года федеральный закон исключил полис ОСАГО из перечня документов, которые необходимо в обязательном порядке предъявлять при регистрации автомобиля в Госавтоинспекции. Теперь данный документ не требуется ни при покупке новой машины, ни в том случае, если автомобиль меняет своего владельца. Однако это совсем не оз-

ЧТО ИЗ НОВЕНЬКОГО?!

Основные федеральные и региональные нововведения с 1 марта 2025 года



начает, что и передвигаться на свежеприобретённом авто также разрешается без полиса. Данное нарушение по-прежнему влечет за собой административное наказание в виде штрафа.

Ещё одно важное нововведение, которое преподнёс смоленским автолюбителям данный закон — теперь при продаже автомобиля у граждан есть возможность сразу снять его с учёта, а не через 10 дней, как это было прежде. Также по заявлению можно снять с госучёта и похищенный автомобиль.

ГОЛОСОВАНИЕ ОНЛАЙН

Функционал портала «Госуслуги» продолжает пополняться важными и полезными для многих смолян функциями. Так, с 1 марта 2025 года собственники помещений в многоквартирных домах официально получили возможность участвовать в общих собраниях жильцов онлайн,

голосуя «за» или «против» вынесенных на обсуждение инициатив при помощи «Госуслуг».

Считается, что это сделает процедуру более прозрачной и значительно уменьшит число фиктивных голосований и случаев

подделки подписей. Да и для многих граждан подобный формат наверняка будет удобнее офлайн-присутствия: проголосовать можно будет в удобное время, даже если в указанный день собрания человек по той или иной причине находится далеко от дома.

КОМПЕНСАЦИЯ ЗА ОТГУЛ

Новые правила с 1 марта стали действовать и в отношении дополнительных дней отдыха, которые человек сумел заслужить усердной работой в выходные или праздничные дни. Использовать такой отгул или присоединить его к положенному отпуску можно лишь в течение года с момента получения, а если воспользоваться правом на внеплановый выходной почему-то не удалось, то при увольнении подобные не реализованные отгулы будут оплачены. Последнее правило, впрочем, касается всех дней отдыха, которыми так и не успел воспользоваться покидающий коллектив сотрудник.

ПРОСТО КОСМОС!



Первыми живыми существами, которые совершили космический полёт вокруг Луны и успешно вернулись на Землю, стали ... черепахи. В 1968 году пара среднеазиатских степных черепах (в компании дрозофил, мучных червей и некоторых растений) на борту космического аппарата «Зонд-5» облетела спутник. Имен у черепашек-космонавтов не было, только номера: 22 и 37.

Для столь важной миссии черепахи были выбраны по вполне объективным причинам: благодаря замедленному обмену веществ они вполне могли обойтись без воды и пищи на протяжении нескольких дней. Ведь кормить их во время полёта было попросту некому!

ЗДОРОВЬЕ НА ВЫСШЕМ УРОВНЕ

Специалисты клиники ЛЗ Клиник —
о том, как важно вовремя обратиться за помощью к правильному врачу

ЛЗ  КЛИНИК

Современная медицина позволяет успешно справиться практически с любым недугом, особенно, если болезнь была выявлена на ранней стадии, не успев попутно «обрасти» осложнениями. А для того, чтобы своевременно получить верный диагноз и приступить к лечению, важно сделать первый шаг — записаться на приём к правильному врачу.

О том, с какими проблемами стоит обращаться к узким специалистам и почему визит к терапевту должен стать пунктом 1 при самых разных жалобах, читателям «ПРО РЕГИОН» в преддверии Всемирного дня здоровья рассказали врачи ЛЗ Клиник.

ШИРОКИЙ ВЗГЛЯД

Как часто, заметив первые симптомы, человек самостоятельно ставит себе диагноз, назначает «необходимые» анализы, обследования и спешит на приём к узким специалистам вместо того, чтобы обратиться за консультацией к врачу, которому под силу диагностировать и вылечить много заболеваний?

«Именно первичный приём у терапевта позволяет избежать самолечения и самостоятельной ошибочной постановки диагноза, — говорит врач-терапевт «ЛЗ Клиник» Эльвира Игнатенкова. — Ведь даже «обычная» боль в животе может быть симптомом не только проблем с ЖКТ, но и абдоминальной формы инфаркта миокарда, аневризмы аорты, пневмонии и других заболеваний. А однажды ко мне на приём пришла женщина, которая жаловалась на постоянную усталость. Выяснилось, что причина — нехватка витамина D и скрытая анемия. Терапевт во время приёма сопоставит все имеющиеся жалобы. Ведь порой те симптомы, которые сам человек считает незначительными, очень важны для постановки верного диагноза».

Перед визитом к терапевту рекомендуется подготовить все жалобы, имеющиеся заболевания и принимаемые препараты вместе с дозировкой. На каждый приём в ЛЗ Клиник отводится от 40 до 60 минут, чтобы пациенту точно хватило времени рассказать о волнующих симптомах, задать вопросы и получить грамотную помощь. «А вот сдавать анализы или делать УЗИ заранее не стоит, так как очень часто пациенты проходят ненужные процедуры, напрасно потратив время и деньги. Терапевт сам назначит только необходимые исследования», — отмечает Эльвира Игнатенкова.

ОСТОРОЖНО, БАКТЕРИЯ!

Очень внимательно врачи ЛЗ Клиник относятся к вопросам профилактики. Так, один из важных аспектов профилактики рака желудка, который протекает бессимптомно — своевременное выявление и лечение бактерии *Helicobacter pylori*.

«Нередко на приём приходят пациенты, у которых в семье уже были случаи рака желудка, но они с этой информацией ничего не делают, — рассказывает врач-гастроэнтеролог Наталья Якушева. — А ведь наследственность — один из главных факторов риска в онкологии, и если



у пациента есть ещё вредные привычки, сопутствующие заболевания (например, язвенная болезнь) или лишний вес, то повод сдать анализ на *Helicobacter pylori* точно есть».

Сегодня существует очень комфортный и точный анализ — дыхательный тест: он занимает всего 30 минут, во время которых от пациента требуется лишь выпить раствор и подышать в специальный стерильный пакет.

«К лечению нужно относиться очень серьёзно! — акцентирует внимание Наталья Якушева. — В период лечения нужно принимать несколько различных препаратов, которые ни в коем случае нельзя пропускать, заменять или прерывать курс. Очень важно, чтобы врач назначил верную схему лечения, никаких «авторских методов» и пониженных дозировок. В противном случае врачу придётся назначать другую комбинацию, более сильную. А у человека есть всего 3 попытки избавиться от данной бактерии и защитить себя от ещё более грозного заболевания».

НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА МИР

Специалисты ЛЗ Клиник оказывают помощь не только взрослым, но и самым юным пациентам. «Несколько месяцев назад ко мне обратились родители ребёнка 10 лет с жалобами на сильные головные боли, из-за которых стала снижаться успеваемость в школе, — говорит врач-офтальмолог Виолетта Меликова. — Сразу выяснилось, что у ребёнка ярко выраженное косоглазие, но родители не связывали это с головными болями. Ребенку было показано оперативное лечение, которого родители очень боялись, и на первом этапе мы решили подобрать очки для коррекции, а также программу упражнений. И через три месяца на повторном приёме я отметила, что угол от-

клонения глаза значительно уменьшился, ребёнок стал более общительным, а мир, по его словам, стал более ярким и красивым. Жалобы на головные боли заметно уменьшились».

Это лишь один из примеров, когда своевременное обращение к врачу помогло решить проблему без хирургического вмешательства. Главное — вовремя обратить внимание на тревожные симптомы. «Частые моргания, привычка тереть глаза, близко подходить к предметам и подносить их к глазам — всё это может указывать на проблемы со зрением. Но даже без жалоб детям рекомендуется посещать офтальмолога раз в полгода, взрослым — ежегодно».

СПОКОЙНОЙ НОЧИ

Порой серьёзную проблему могут представлять даже те явления, которым человек не придаёт особого значения. Одно из них — бруксизм, или непроизвольный скрежет зубами. Далеко не все знают, что с такой проблемой стоит обращаться к неврологу, а не к стоматологу, который сможет исправить лишь внешние последствия — трещины и сколы на зубной эмали, но не избавит от причин их появления.

«Однажды на приём пришёл мужчина с жалобами на ежедневную головную боль и мучительные боли в лице. По словам супруги, ночью он сильно скрипит зубами, да и сам стал замечать, что зубы стираются, а нижняя часть лица стала приобретать квадратную форму (что пациенту совсем не нравилось), — рассказывает Александр Раков, врач-невролог. — Провели курс ботулинотерапии, после которой головные боли перестали беспокоить пациента, он стал лучше спать, и внешне овал лица значительно изменился».

Причина бруксизма заключается в избыточных сигналах, которые мозг на-

правляет жевательной мускулатуре. Проявления бруксизма могут усиливаться в период сильных стрессов и эмоциональных переживаний, а также при злоупотреблении кофеином и приёме некоторых лекарственных препаратов.

СОЛНЦЕ БЕЗ ОПАСНОСТИ

Многие смоляне с нетерпением ждут лета, нередко забывая, что в этот солнечный сезон необходимо внимательно следить за состоянием кожи, в первую очередь — за родинками.

«Самая опасная разновидность рака кожи — это меланома. Именно поэтому так важно внимательно следить за состоянием имеющихся родинок — не изменился ли их цвет, размер, а также проводить регулярные самоосмотры, чтобы вовремя заметить новые образования, — говорит врач-дерматолог Юлия Сапего. — Если новое образование подпадает под симптом «гадкого утенка» — отличается от других по цвету, по размеру или не такое симметричное, то это повод обратиться к врачу. Дерматолог внимательно изучит родинку или новообразование при помощи дерматоскопа, чтобы определить, представляет ли оно опасность».

По словам врача, агрессивная травматизация родинок, попытки свести их народными средствами, а также воздействие ультрафиолета (привычка загорать, использовать солярий) могут привести к появлению «плохих» клеток и перерождению в меланому. Но порой к появлению новообразований могут привести и самые безобидные процедуры. «Однажды ко мне на приём пришёл мужчина с сильной краснотой на лице. Ранее он самостоятельно пытался решить эту проблему при помощи гормональных мазей, но эффекта не получил, зато при осмотре дерматоскопом у него была выявлена базалиома — одна из разновидностей рака кожи. Пациент был сразу направлен за получением необходимого лечения. Именно поэтому так важно вовремя прийти на приём и пройти обследование», — рассказывает Юлия Сапего.

Адрес: г. Смоленск, ул. Нарвская, д. 4 ■ Телефон: +7 (4812) 51-03-03

График работы: ■ Пн-Пт 08:00-20:00

■ Сб: с 08:00 до 20:00 ■ Вс: с 09:00 до 19:00

www.klinika-lz.ru | @lz_klinika | @cosmetologia_lz | @lz_deti

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Полезные советы от А до Я

Казалось бы, тёплые и солнечные весенние дни как никогда способствуют хорошему настроению и прекрасному самочувствию. Ведь можно больше гулять на свежем воздухе, наслаждаться уже заметно пригревающими солнечными лучами, любоваться пробуждающейся природой. Однако на деле самочувствие многих

смолян в весенние месяцы оставляет желать лучшего: люди часто жалуются на повышенную сонливость, постоянное чувство усталости и апатию, не говоря уже о том, что в условиях повышенной заболеваемости гриппом и ОРВИ многие смоляне скорее склонны испытывать тревогу, а не радость.

Не удивительно, что вопросам укрепления и сохранения здоровья в этот период всегда уделяется особое внимание. Вот и мы в преддверии **Всемирного дня здоровья**, ежегодно отмечаемого 7 апреля, подготовили тематическую весеннюю азбуку с полезными и актуальными советами.

А — АСТЕНИЯ

Смена сезонов далеко не всем смолянам даётся легко и просто. Многим приходится лицом к лицу столкнуться с так называемым астеническим синдромом, который также известен как «хроническая усталость» или «весенняя усталость». Впрочем, риск столкнуться с астенией есть не только в весенние месяцы: осенью она также может проявить себя.

При этом списывать все проявления данного состояния исключительно на сезонный дефицит витаминов не стоит. К развитию астенического синдрома могут привести и повышенные нагрузки (например, на работе или в школе), сильные либо продолжительные стрессы, гормональные изменения в организме, различные патологии (в том числе — хронические) и так далее.



Вот лишь некоторые характерные симптомы, которые могут указывать на астению:

- снижение работоспособности (даже простые задачи практически мгновенно лишают сил);
- проблемы с концентрацией внимания;
- перепады настроения (периоды радости и возбуждения сменяются апатией или слезами);
- головная боль;
- проблемы со сном (человек постоянно хочет спать или, наоборот, страдает от бессонницы);
- чувствительность к звукам или яркому свету и так далее.

Дабы убедиться, что астения не вызвана болезнью или иными проблемами со здоровьем, необходима консультация врача. Также существует несколько простых рекомендаций, которые способны помочь если не предотвратить совсем, то, по крайней мере, заметно облегчить симптомы астении:

- наладить режим работы и отдыха (высыпаться по ночам, свести к минимуму «общение» с различными гаджетами, добавив вместо них умеренную физическую активность, например, прогулки на свежем воздухе);
- внимательное отношение к питанию (оно должно быть разнообразным и сбалансированным);
- своевременно обращаться к специалистам при сезонных вирусных заболеваниях (грипп и ОРВИ), не переносить болезнь на ногах;
- минимизировать «лишнюю» нагрузку на организм, дабы избежать переутомления.

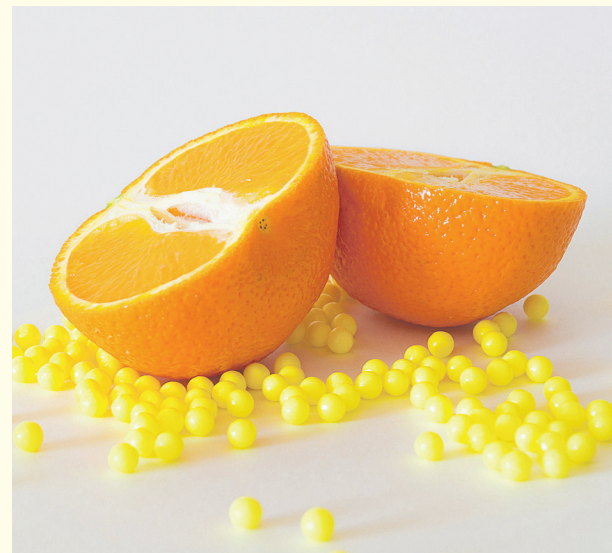
Г — ГИПОВИТАМИНОЗ

Весенним гиповитаминозом (с которым в этот период так или иначе сталкиваются многие граждане) называют такое состояние, при котором в организме существует дефицит одного или нескольких витаминов.

Какими проявлениями будет сопровождаться это состояние и насколько они будут выражены — во многом зависит от того, какого именно витамина не хватает человеку и в какой степени. Это могут быть как общие симптомы (утомляемость, раздражительность, проблемы с аппетитом и т.д.), так и достаточно специфические (проблемы со зрением при дефиците витамина А, кровоточивость дёсен при нехватке витамина С и так далее).

Нужно отметить, что специалисты различают два понятия, связанных с дефицитом витаминов (но многие воспринимают их фактически как идентичные состояния) — это уже упомянутый нами гиповитаминоз и авитаминоз, при котором в организме практически полностью отсутствует тот или иной витамин (а то и несколько).

Выделяют несколько основных причин, которые способны привести к гиповитаминозу. Прежде всего это — проблемы с питанием (например, в рационе не хватает разнообразия, отсутствуют в нужном количестве фрукты и овощи или же человек сознательно отказывается от употребления в пищу определённых продуктов, богатых полезными веществами). Не стоит забывать и о том, что к весне во многих плодах количество витаминов после долгого хранения значительно снижается, а значит, они зачастую не способны столь же эффективно обеспечить организм необходимыми элементами.



К развитию гиповитаминоза также могут привести нарушения в работе ЖКТ (в результате витамины хуже усваиваются из пищи), вредные привычки и другие факторы.

Какие советы помогут решить проблему весеннего гиповитаминоза?

- ежедневно добавлять в меню свежие овощи и фрукты (по возможности, сезонные, которые не так долго хранились, и термически не обработанные);
- помнить, что длительная термическая обработка губительна для многих витаминов, а потому даже в том случае, когда без этого никак не обойтись, выбирать более «щадящие» способы приготовления (например, на пару);
- если самостоятельно ликвидировать дефицит витаминов не удаётся, обязательно обращаться за помощью к врачу.

Д — ДВИЖЕНИЕ

Малоподвижный образ жизни — одна из главных проблем современного общества. Ведь работа у многих смолян связана с многочасовым нахождением за столом и перед монитором компьютера, да и свободное время они нередко предпочитают проводить за тем же компьютером (но уже дома) или перед экраном телевизора. Данная проблема даже получила своё название — гиподинамия.

Гиподинамия также может быть вызвана избыточным весом (при котором человеку достаточно сложно много и активно двигаться), вредными привычками, психологическими недугами и другими факторами. Но, какова бы ни была причина данного состояния, его последствия могут быть весьма опасными. Это и атрофия мышц, и нарушения в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем (в том числе — повышается риск инфарктов и инсультов, развития гипертонии и т.д.), а также проблемы с ЖКТ и нервной системой (бессонница, неврозы, колиты и другие заболевания), появление лишних килограммов.

Весна — самое подходящее время для того, чтобы постепенно добавлять в свою привычную жизнь больше движения. Если погода позволяет, при любой возможности стоит выбираться на прогулку (пройти несколько остановок до работы пешком,



выйти на свежий воздух во время обеденного перерыва), делать утром зарядку для того, чтобы подготовить мышцы к последующей работе (а заодно и зарядиться энергией на целый день), выбрать физическую активность, которая приносит самые искренние положительные эмоции, и сделать её частью своего расписания (ходить в бассейн, посещать спортзал и другие варианты), время от времени вместо лифта пользоваться лестницами и так далее. Полезно и устраивать небольшие перерывы при работе за компьютером, чтобы немного подвигаться, а заодно дать отдых глазам.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ

Как укрепить иммунитет в преддверии весны — рассказывает главный врач ОГБУЗ «Поликлиника №7» Ольга Никитина

Если в природе долгожданное наступление весны ассоциируется с пробуждением и обновлением, то человек в этот период нередко испытывает не только радость от прощания с долгой зимой, но и другие, куда менее приятные эмоции. Упадок сил, сонливость, раздражительность, снижение работоспособности — а также привычное для многих снижение иммунитета, что часто делает организм особенно уязвимым для различных недугов.

Как поддержать иммунитет в период сезонного подъёма заболеваемости, какие меры стоит принимать для защиты организма и какие анализы и обследования помогут встретить весну во всеоружии, в интервью газете «ПРО РЕГИОН» рассказала главный врач ОГБУЗ «Поликлиника №7» Ольга Александровна Никитина.

К СЕЗОНУ ГОТОВЫ!

— Минувшая зима наверняка запомнится смолянам непривычно тёплой и «мягкой» погодой, практически без сильных морозов и обильных снегопадов. И многие уверены: в подобных условиях всевозможные вирусы чувствуют себя прекрасно, а потому и болеть люди стали чаще. Действительно ли «аномальная» зима отразилась на уровне заболеваемости граждан?

— Действительно, когда за окном устанавливается стабильная минусовая температура (от – 1-0 градусов и ниже), уровень заболеваемости зачастую снижается. Ведь для того, чтобы вирусы успешно размножались, дольше сохранялись на различных поверхностях (например, на дверных ручках, на поручнях в общественном транспорте и так далее) и эффективнее передавались от человека человеку, необходима влажная и тёплая среда. А минувшей зимой погода к этому очень располагала. Так что заболеваемость в зимний период 2024-2025 гг. и вправду была несколько выше, чем обычно, а значит, возросла нагрузка на врачей. Многие из которых, к слову, тоже не смогли избежать болезней, даже несмотря на то, что в нашей поликлинике вновь введён масочный режим и разделены потоки пациентов.

— Но впереди весна, а вместе с ней — и традиционный для данного сезона подъём заболеваемости...

— Мы к нему готовы: поликлиника обеспечена всем необходимым, оснащена новым современным оборудованием, все участковые врачи-терапевты и узкие специалисты готовы принимать пациентов. Сезонный рост заболеваемости в первую очередь связан с тем, что иммунная система человека заметно ослаблена после зимних месяцев, защитные функции организма снижаются, а значит, человек становится особенно уязвим не только для вирусных инфекций (грипп и ОРВИ), но и для обострения уже имеющихся хронических недугов (бронхиальная астма, язвенная болезнь желудка и другие). Мы понимаем, что в таких условиях нагрузка на врачей возрастёт ещё больше, но все наши специалисты готовы к работе. Не так давно наш штат пополнился ещё одним рентгенологом, так что теперь необходимые исследования мы можем выполнять с 8 и до 20 часов каждый будний день, охватывая большее число пациентов.

В нашей поликлинике установлено новое, современное оборудование (рентген-аппарат, маммограф, колоноскоп, УЗИ-аппараты, в том числе портативный, что позволяет выполнять обследования даже во время выездов, на дому), это помогает вовремя поставить максимально точный диагноз.

— Существует ли способ подготовиться к опасному сезону? Быть может, стоит



заранее обратиться к каким-то специалистам, сдать анализы?

— Самый лучший способ определить текущее состояние здоровья и своевременно выявить (а значит, вылечить) имеющиеся заболевания — это, несомненно, регулярные профилактические осмотры (они доступны смолянам каждый год и не предусматривают ограничений по возрасту) и диспансеризация (гражданам в возрасте от 18 до 39 лет её положено проходить каждые три года, от 40 лет и старше — ежегодно). С каждым годом темпы и объёмы таких осмотров у нас растут. Радует, что всё больше и больше граждан начинают по-настоящему внимательно относиться к своему здоровью и не забывают о важности профилактики.

Даже ежегодный профосмотр (не говоря уже о более углубленной диспансеризации) включает в себя все необходимые обследования для раннего выявления возможных проблем со здоровьем. Это и измерение артериального давления, и определение уровня общего холестерина и глюкозы в крови, проведение флюорографии, ЭКГ, осмотр у гинеколога или уролога и другие процедуры. Такие обследования во многих случаях не менее (а то и более) информативны и полезны, чем МРТ и КТ, которые отдельные граждане «прописывают» себе сами.

По-прежнему продолжает действовать и диспансеризация по оценке репродуктивного здоровья, которая предусмотрена для граждан репродуктивного возраста (от 18 до 49 лет). Данная программа начала действовать в прошлом 2024 году и реализуется на базе женских консультаций (для женщин) и поликлиник по месту жительства (здесь мужчины могут посетить врача-уролога). В нашей поликлинике данный специалист также ведёт приём.

Мы с коллегами не устаём повторять, насколько важны подобные осмотры. Ведь по их результатам нередко выявляются проблемы, о которых человек даже сам не подозревал!

ЗДОРОВЬЕ НА КОНТРОЛЕ

— «Как укрепить иммунитет весной» — пожалуй, самый популярный запрос у граждан. Какие советы вы могли бы дать смолянам?

— В первую очередь, конечно — внимательно следить за своим здоро-

вьем в целом, причём не только весной или осенью. Вот уже третий год на базе нашей поликлиники действует областной Центр здоровья, куда в случае необходимости могут обратиться все желающие (причём без предварительной записи), получить консультацию специалиста и пройти обследование на разнообразном современном оборудовании. Измерить глазное давление и подобрать очки, пройти диагностику на денситометре, который оценивает текущее состояние костной ткани пациента для раннего выявления остеопороза, получить «портрет» сердца при помощи кардиовизора или сделать профессиональную чистку зубов у стоматологического гигиениста — эти и другие процедуры доступны в нашем Центре.

Не стоит полностью сбрасывать со счетов и народные методы и средства. Эхинацея, элеутерококк, женьшень, лимонник и другие растительные препараты наряду с витаминами помогают укрепить иммунитет и хорошо зарекомендовали себя в профилактике многих вирусных недугов. Но применять их стоит только после консультации с врачом, и ни в коем случае такие препараты не должны заменять лечение у специалиста.

Укреплению иммунитета в значительной степени способствует здоровый образ жизни. Например, регулярная физическая активность (будь то обычные прогулки или занятия любимым видом спорта). Ведь человеку необходимо двигаться, особенно в наше время, когда сидячий образ жизни для многих стал привычным.

— Исходя из вашего опыта: какие факторы являются главными «убийцами» иммунитета?

— Однозначно, первое — это малоподвижный образ жизни. Второе — неправильное питание: ежедневное меню должно быть сбалансированным и разнообразным, включать больше растительной пищи, в то время как в рационе современного человека нередко преобладают «простые» углеводы и жиры (особенно если он злоупотребляет полуфабрикатами и фастфудом). И, конечно, на состоянии здоровья человека крайне негативно отражаются любые вредные привычки (курение, употребление алкогольных напитков и т.д.). Последние не только снижают иммунитет, но и могут стать причиной развития очень серьёзных заболеваний.



Стрессы и неправильно организованный режим дня также снижают способность организма эффективно давать отпор атакующим его вирусам. Полноценный отдых возможен только во сне, а потому не забывайте высыпаться, чтобы чувствовать себя бодрыми и здоровыми!

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

г. Смоленск, ул. Фрунзе, 74
г. Смоленск, ул. Фрунзе, 40
колл-центр: 27-15-24
сайт: www.поликлиника-7.рф

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Станет как шёлковый

Ваш любимый интерьер



СМОЛЕНСКИЙ ЛАКОКРАСОЧНЫЙ ЗАВОД
SLKZ.RU / 62-26-61 / 62-26-62

«КВАДРАТЫ» ДЛЯ ЖИЗНИ

В Смоленской области
отмечается рост темпов строительства жилья

Как только за окном устанавливается стабильная и тёплая весенняя погода, в Смоленской области стартует очередной строительный сезон. А потому в регионе уже активно обсуждается дальнейшее развитие и перспективы данной сферы. Так, в рамках рабочей встречи с министром строительства и жилищно-коммунального хозяйства РФ Иреком Файзуллиным глава региона Василий Анохин подчеркнул: «Основная задача на 2025 год – сохранить темпы ввода жилья и развития инфраструктуры в регионе. Для этого есть все необходимые возможности: запуск нового профильного нацпроекта, федеральная поддержка, а также большой задел на будущее, сформированный нами за два года вместе со смоленскими строителями и организациями в сфере ЖКХ».



ми строителями и организациями в сфере ЖКХ».

В текущем 2025 году в регионе продолжится активное строительство многоквартирных жилых домов. Они должны появиться в 12 районах области, в рамках федеральной программы «Комплексное развитие сельских территорий» новые дома планируется возвести в Починке и Рудне, а также на территории Хиславичского и Угранского районов. Отдельно стоит отметить, что свыше трёх сотен квартир будет выкуплено в рамках различных госпрограмм для специалистов предприятий, целевиков и детей-сирот.

По итогам минувшего 2024 года в Смоленской области введено практически 500 000 квадратных метров жилья. Данный результат на 20% превосходит плановый показатель, установленный отечественным Минстроем. Да и первые данные 2025 года, представленные Смоленскстатом, также демонстрируют положительную динамику.

В ЯНВАРЕ 2025 ГОДА В СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ПОСТРОЕНО 0,6 ТЫС. НОВЫХ КВАРТИР.

ОБЩАЯ ПЛОЩАДЬ ЖИЛЫХ ПОМЕЩЕНИЙ СОСТАВЛЯЕТ 58,3 ТЫС. КВ. М. ЭТО НА 5,7% БОЛЬШЕ АНАЛОГИЧНОГО ПОКАЗАТЕЛЯ ПРОШЛОГО ГОДА.

ПОСТРОЕНО 46,9 ТЫС. КВ. М. ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЖИЛЬЯ.

РОСТ ТЕМПОВ ВВОДА ЖИЛЬЯ ОТМЕЧЕН В 8 МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОКРУГАХ.

КИЛОМЕТРЫ БЕЗ ОПАСНОСТИ

Подводим итоги и рассказываем о планах по ремонту региональных дорог в 2025 году

Дорожная тема неизменно входит в перечень самых важных и резонансных практически для любого российского региона. Смоленская область в этом вопросе — отнюдь не исключение: ремонт местных дорог неизменно привлекает к себе повышенное внимание. На старте нового строительного сезона «ПРО РЕГИОН» рассказывает об итогах одного из самых масштабных дорожных проектов — «Безопасные качественные дороги» — и изучает планы по ремонту смоленских дорог на предстоящий 2025 год.

ПО ИТОГАМ ГОДА

Национальный проект «Безопасные качественные дороги» реализовывался на территории Смоленской области более пяти лет. Одно из ведущих направлений работы — это непосредственно ремонт местных автодорог. Так, в минувшем 2024 году было отремонтировано чуть менее 300 километров и несколько десятков участков дорог как в областном центре, так и в различных

районах области. Среди них — дороги, ведущие к социально значимым объектам, проходящие по популярным туристическим маршрутам, соединяющие районные центры и другие, не менее значимые автомобильные дороги.

Помимо этого, в рамках национального проекта ежегодно проводятся капитальный ремонт мостов и путепрово-



воплощаться в жизнь в рамках нового национального проекта — «Инфраструктура для жизни».

По информации, представленной профильным Министерством, в 2025 году ремонт ждёт 9 улиц Смоленска: семь новых объектов (улицы Парижской Коммуны, Толмачева, Кашена, Бабушкина, Нормандии – Неман, Бакунина, а также Чуриловского переулка) и два объекта, ремонт которых стартовал ещё в прошлом году (это улицы Тенишевой и Большая Советская).

Ещё две улицы планируется привести в порядок за счёт средств столичного бюджета. Это будут улицы Докучаева и Дзержинского. Вместе с этим на ремонт отправятся более двух десятков проездов к дворовым территориям.

Также планируется отремонтировать свыше 15 километров дорог в Гагаринском районе области, более 14 километров — на территории Руднянского района и так далее. В общей сложности фронт работ составит более 75 километров региональных трасс, а также железобетонный мост через реку Каспля, по которому проходит автодорога Оляша – Велиж – Усвяты – Невель.

дов, необходимые работы по обустройству и организации дорожного движения (в том числе — установка на дорогах светофоров, остановок и необходимых дорожных знаков, камер фотовидеофиксации и так далее), а также осуществляется внедрение интеллектуальных транспортных систем.

Как сообщает Министерство транспорта Смоленской области, при выполнении работ на региональных дорогах используются новые современные технологии. Всего же за годы реализации проекта (2019-2024) в регионе было отремонтировано 1395 км автодорог.

НОВЫЕ ЦЕЛИ

Начиная с 2025 года, все цели и задачи, ранее реализующиеся в рамках нацпроекта «Безопасные качественные дороги», будут

Фото: Правительство
Смоленской области

ПРОСТО КОСМОС!



Главная звезда Солнечной системы не имеет поверхности в привычном для нас понимании этого слова. Ведь никакой твёрдой оболочки у Солнца попросту нет: его верхние слои состоят из раскалённых газов, температура которых составляет более 5500 градусов по Цельсию. Видимая часть солнечной поверхности носит название фотосфера.

Удивительно, но цвет солнца также отличается от тех оттенков, в которых мы привыкли изображать это светило. Ведь жёлтым оно видится жителям Земли лишь благодаря особенностям нашей атмосферы, которая рассеивает часть доходящих до поверхности планеты солнечных лучей. А на самом деле оно скорее белое.

КОСМИЧЕСКИЕ ПЕРСПЕКТИВЫ

ООО «Ланиакей» готовится представить смолянам свою первую разработку и выйти на международный уровень



История молодого смоленского предприятия «Ланиакей» началась всего несколько лет назад. Теперь же за плечами компании — более 500 успешно завершённых проектов, десятки постоянных партнёров и первая собственная разработка, которую команда «Ланиакей» скоро будет готова представить жителям не только региона, но и всей страны.

В преддверии старта нового дорожно-строительного сезона «ПРО РЕГИОН» встретился с генеральным директором ООО «Ланиакей» Дмитрием Болдовым, чтобы подвести первые итоги работы компании и поговорить об открывающихся перед ней перспективах.

КАЧЕСТВО И ИННОВАЦИИ

— Дмитрий Евгеньевич, расскажите, с чего началась история компании «Ланиакей»?

— Завод «Ланиакей» начал свою работу в 2021 году. К этому моменту основатель компании Игорь Владимирович Ковжаров долгое время работал в дорожно-строительной сфере и обладал огромным опытом. Следующим шагом закономерно стало открытие собственной компании. Приобрели первые станки, на которых сначала стали выпускать отдельные детали и узлы для дорожно-строительной техники (отвалы на трактора, элементы кузова КДМ и т.д.). Постепенно пополнялся и парк оборудования компании: появилась установка лазерной резки, позволяющая работать с различными видами металла, листогибочный пресс, выполняющий гибку металла любой сложности, и другие.

Несколько лет успешной работы позволили приступить к разработке собственного проекта — современного и надёжного отсыпщика обочин. Данная машина — полностью разработка нашей компании, с необходимой конструкторской документацией, от начала до конца созданная нашими специалистами. В настоящий момент проект вышел на финишную прямую: до конца марта планируем завершить работы по механической части, затем смонтируем электрогидравлическую часть и к концу апреля рассчитываем отправить технику на испытания.

В этом году наша основная задача — успешно завершить все испытания, занести технику во все системы и реестры и за зиму настроить конвейер. Так что в продаже наша машина появится, скорее всего, в следующем 2026 году. Пока что планируем выпускать 1-2 единицы в месяц, а дальше всё будет зависеть от спроса.



Генеральный директор
ООО «Ланиакей»
Дмитрий Болдов

— Есть ли уже заказчики на новую машину?

— В современном мире импортозамещения и локализации продукции на российском рынке, думаю, проблем с реализацией не будет. Основными поставщиками данных машин были либо европейские компании, либо совместные европейско-китайские фирмы, которые сейчас практически полностью ушли с российского рынка. Существующие китайские аналоги в большинстве своём не могут похвастаться тем качеством

(и, соответственно, надёжностью), которые играют важную роль в дорожно-строительной сфере. Ведь в выполнении контрактов по строительству дорог качество техники играет очень важную роль. Строительный сезон достаточно короткий, и срыв сроков грозит серьёзными штрафами.

К тому же мы планируем не только продавать технику, но и поддерживать гарантийные обязательства, оперативно выполнять необходимый ремонт, формировать склад запчастей. Это тоже очень важное преимущество нашей компании.



— Расскажите и о других направлениях деятельности вашей компании. Какие услуги вы предлагаете?

— Наша основная деятельность — это производство, ремонт и модернизация дорожно-строительной техники. Нашим клиентам мы готовы предоставить полный цикл производства: от создания металлоконструкций различной сложности до оборудования изделий гидравлическими и пневматическими системами. Также в настоящий момент завод выполняет ряд крупных государственных контрактов, но при этом продолжает работать как с физическими, так и с юридическими лицами, выполняя металлообработку по индивидуальным шаблонам.

Помимо этого осваиваем новое направление — производство насосных станций и очистных сооружений. Ряд таких объектов мы уже поставили в прошлом году, а на сегодняшний день в работе находится ещё несколько аналогичных крупных проектов, в том числе — по восстановлению насосной станции в Луганске.

Также ведём переговоры о сотрудничестве с некоторыми крупными предприятиями региона, чтобы изготавливать для них определённые детали по техническому заданию. Параллельно ведём научно-конструкторскую деятельность, в разработке прямо сейчас находятся два научных проекта.

И, конечно, в текущих условиях предприятие активно трудится на благо страны, на повышение её обороноспособности. Компания не только выполняет крупный государственный оборонный заказ, но и регулярно помогает фронту, направляет бойцам необходимую гуманитарную помощь. Основатель компании Игорь Владимирович Ковжаров лично награждён медалями за помощь фронту и за участие в СВО. Таким образом наши сотрудники, даже находясь в тылу, выполняют очень важную работу, которая помогает нашим бойцам успешно реализовывать задачи на передовой.

УСПЕХ — В КАДРАХ

— Кадровый вопрос — один из самых важных практически во всех сферах. Как он решается в вашей компании?

— Действительно, очень мало людей, которые умеют что-то делать руками, а тех, кто умеет делать это хорошо, — ещё меньше. Нам помогают развиваться и формировать рабочий коллектив два основных фактора. Прежде всего — достойная заработная плата, которую мы можем предложить нашим сотрудникам. Во-вторых — не менее достойные условия труда. Мы очень лояльны к сотрудникам, стараемся вникать в проблемы и жизненные ситуации,

помогаем (в том числе финансово) в их решении. Строго оплачиваем по закону все выходные пособия и переработки (выходные дни, ночные смены). Именно поэтому многие работники приходят к нам по так называемому «сарафанному радио»: сотрудники приводят друзей, родственников. Есть у нас также и HR-отдел, который постоянно занимается поиском новых кадров.

— Многие предприятия ищут сотрудников среди студентов профильных учебных заведений...

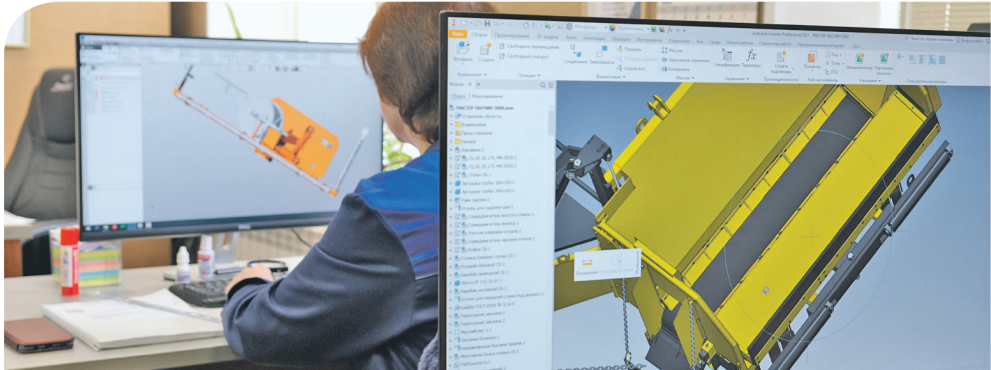
— Мы планируем работать в данном направлении, но в современном мире, к сожалению, есть один нюанс. Вспоминаю себя в этом возрасте: мне было интересно учиться, набираться опыта на предприятиях, а когда в конце месяца за это ещё и платили деньги, было вообще замечательно. Сейчас молодёжь немного другая. Получать навыки и опыт интересно далеко не всем, а работа у станка нередко ассоциируется с чем-то тяжёлым и устаревшим. Тем не менее мы всегда рады видеть на нашем предприятии студентов, особенно тех, кто действительно хочет чему-то научиться. Мы с радостью поделимся с ними опытом, ведь рабочие специальности становятся всё более престижными, да и условия работы изменились.

— Что лично для вас самое сложное в работе руководителя?

— Ответственность за людей. Для меня показатель статуса компании не в том, сколько красивых офисов ей удалось открыть и насколько дорогая техника в них установлена, а в том, как вовремя и стабильно выплачивается зарплата сотрудникам, как выполняются социальные обязательства, как работает охрана труда и так далее. И основатель компании Игорь Владимирович, и я уделяем этому самое серьёзное внимание.

Основатель
компании ООО «Ланиакей»
Игорь Ковжаров

В дословном переводе с гавайского «ланиакей» — «необъятные небеса». Так называют сверхскопление галактик, нечто безграничное, впечатляющее и прекрасное. «Это название полностью отражает сущность компании, наше стремление развиваться во многих направлениях, не останавливаясь на достигнутом и не ограничиваясь территорией региона и даже страны, — говорит Дмитрий Болдов. — Главная движущая сила компании — наш основатель Игорь Владимирович Ковжаров. Сейчас он ведёт переговоры по открытию представительства компании в Бахрейне и участию в программе по установке очистных сооружений для воды. А наша задача — поддерживать его инициативы и успешно их развивать».



ГОТОВЯТ В ПРОФЕССИОНАЛЫ

С 27 февраля по 3 марта в Смоленской области в очередной раз состоялся региональный этап Всероссийского чемпионата по профессиональному мастерству «Профессионалы-2025». Данный чемпионат не просто стал эффективной площадкой для обмена опытом и повышения квалификации молодых смолян. Он способствует внедрению передовых технологий в систему профессионального образования, также помогает популяризировать рабочие профессии, а вместе с этим — повысить престиж профессионального образования в целом.

Вот уже второй год подряд ключевым партнёром регионального этапа чемпионата «Профессионалы» выступает одно из ведущих предприятий региона — ПАО «Дорогобуж» (входит в Группу «Акрон»).

ПЕРВЫЙ В ПРОФЕССИИ

Участниками соревнований, для которых было подготовлено полтора десятка площадок на территории Смоленска и области, стали студенты учреждений среднего профессионального образования. 167 конкурсантов получили возможность продемонстрировать свои способности по 38 компетенциям. В числе направлений, по которым на протяжении нескольких дней соревновались молодые смоленские специалисты, — строительство, информационные технологии, промышленность, а также сфера услуг.

В рамках чемпионата в регионе были организованы тематические «круглые столы», проведены разнообразные мастер-классы и презентации, посвященные наиболее актуальным вопросам развития профессионального образования и требованиям современного рынка труда.

Оценить мастерство и уровень профессиональной подготовки участников регионального этапа смогли более 350 квалифицированных экспертов, которые представляли ведущие предприятия и организации региона.

РАБОТА НА БУДУЩЕЕ

Интерес предприятия к состязаниям молодёжи, которая стремится получить рабочую профессию и демонстрирует на выбранном пути выдающиеся результаты, вполне объясним. Предоставляя площадку для подготовки будущих молодых специалистов по различным компетенциям, ПАО «Дорогобуж» знакомится с лучшими студентами, показывающими отличные успехи в учебе, и помогает им отработать и закрепить прочные профессиональные навыки под руководством грамотных наставников. Выгода при этом получается обоюдная. Ведь даже для такого успешного предприятия кадровый вопрос по-прежнему остаётся очень актуальным, и обучению и подготовке необходимых специалистов (в первую очередь — среди перспективной местной молодёжи) в ПАО «Дорогобуж» традиционно уделяется большое внимание.

С начала года в двух подразделениях предприятия по обращению Верхнеднепровского технологического техникума (ВТТ) и Сафоново филиала Смоленской Академии профессионального образования (СмолАПО) велась подготовка участников чемпионата. В цехе централизованного ремонта оборудования (ЦЦРО) под руководством инженера по сварке Евгения Козубова ребята постигали нюансы сварочных технологий, а сотрудники Центра контроля качества продукции и технологических исследований (ЦККПиТИ) Наталья Мо-

ПАО «Дорогобуж» вновь выступил партнёром регионального этапа чемпионата «Профессионалы» и помогает готовить молодых специалистов



торина, Ольга Сертакова, Ольга Хруцкая, Анастасия Ковалева, Олеся Ковч и Тамара Володина помогли семи студентам ВТТ и СмолАПО отрабатывать непростые задания по лабораторному химанализу.

ВИЖУ ЦЕЛЬ, НЕ ЗАМЕЧАЮ ПРЕПЯТСТВИЙ

В рамках регионального этапа чемпионата «Профессионалы» в Смоленске 3 марта 2025 года министерством образования и науки Смоленской области был организован межрегиональный семинар-совещание «Целевое обучение как ресурс развития региональной экономики». К мероприятию было подключено свыше 500 представителей исполнительных органов власти, профессиональных образовательных организаций, работодателей, а также центров опережающей профессиональной подготовки из различных субъектов Российской Федерации, в том числе — представители Министерства просвещения РФ.

С приветственным словом к участникам семинара обратились заместитель председателя правительства Смоленской области Вита Хомутова и начальник отдела оценки качества СПО и профессионального обучения департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения РФ Екатерина Меньшикова.

«Участие в чемпионате — это уже победа, возможность проявить себя, получить ценный опыт и заявить о своём таланте. Чемпионат стал площадкой для выявления наиболее талантливых и перспективных специалистов, готовых внести вклад в развитие экономики региона»

заместитель председателя
Правительства Смоленской
области Вита Хомутова

«Для нашего региона расширение практики целевого обучения является безусловным приоритетом. Благодаря совместным усилиям профильных исполнительных органов, работодателей, образовательных организаций нам удалось в разы увеличить численность целевиков и сейчас по программам СПО обучаются порядка 1800 студентов, заключивших договоры о целевом обучении с региональными предприятиями и организациями», — отметила Вита Хомутова.

Региональный опыт организации целевого обучения представила министр образования и науки Смоленской области Дина Хнычева.

«Целевое обучение — это механизм, который способствует тому, чтобы образовательные организации готовили востре-

бованных экономикой профессионалов, работодатели не испытывали дефицита в квалифицированных сотрудниках, а студенты после учёбы гарантированно могли трудоустроиться по освоенной профессии или специальности», — отметила глава минобрнауки Смоленской области.

Министр труда и занятости населения Смоленской области Роман Романенков рассказал о новом механизме подачи заявок работодателей на целевое обучение через портал «Работа в России». Новый механизм призван обеспечить максимальную открытость и прозрачность процесса, повысить информированность граждан, образовательных организаций и работодателей-заказчиков.

Заместитель министра промышленности и торговли Смоленской области Андрей Конзафаров подчеркнул, что в решение вопроса целевого обучения должны быть включены не только органы власти, осуществляющие управление в сфере образования, но и все заинтересованные профильные исполнительные органы.

Заместитель Исполнительного директора ПАО «Дорогобуж» по персоналу и общим вопросам Дмитрий Иванов рассказал о результатах вхождения предприятия в новую систему целевого обучения, эффективного использования мотивации абитуриентов, что обеспечит приход на производство квалифицированных специалистов.



Основные задачи Всероссийского чемпионского движения по профессиональному мастерству «Профессионалы»

— создание новых и развитие уже существующих профессиональных компетенций. При этом обязательно должна учитываться специфика каждого субъекта страны, на формирование которой влияют запросы реального сектора экономики;

— выявление, развитие и поддержка талантливой и перспективной российской молодёжи, а также молодых специалистов, которые могут похвастаться высоким уровнем профессионального мастерства. Им также оказывается содействие в последующем трудоустройстве;

— популяризация наиболее востребованных в современных реалиях рабочих профессий и компетенций среди подростков и молодёжи;

— развитие системы среднего профессионального образования.

ПЕРВЫЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ УСПЕХ

Церемония закрытия чемпионата по профессиональному мастерству и награждение победителей состоялись 3 марта в КДЦ «Губернский». Победители получили заслуженные награды — дипломы, медали, ценные призы и, самое главное, возможность представлять Смоленщину на всероссийском этапе чемпионата. К участникам церемонии обратилась заместитель председателя Правительства Смоленской области Вита Хомутова:

«Завершился региональный этап чемпионата по профессиональному мастерству «Профессионалы-2025». Позади три напряжённых соревновательных дня, на которых участники демонстрировали своё мастерство, соревнуясь в различных компетенциях, охватывающих широкий спектр отраслей — от строительства и промышленности до информационных технологий и сферы услуг. Участие в чемпионате — это уже победа, возможность проявить себя, получить ценный опыт и заявить о своём таланте.

Чемпионат стал площадкой для выявления наиболее талантливых и перспективных специалистов, готовых внести вклад в развитие экономики региона.

Сегодня в рамках деловой программы Чемпионата по профессиональному ма-



Региональный этап
Всероссийского чемпионата
«Профессионалы-2025» — это...

15 ПЛОЩАДОК
В СМОЛЕНСКЕ
И СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

167 КОНКУРСАНТОВ

БОЛЕЕ 350 ЭКСПЕРТОВ

38 КОМПЕТЕНЦИЙ

ботодателей, образовательных организаций нам удалось в разы увеличить численность целевиков, и сейчас по программам СПО обучаются порядка 1800 студентов, заключивших договоры о целевом обучении с региональными предприятиями и организациями», — подчеркнула Вита Хомутова.

В число триумфаторов регионального этапа чемпионата вошла молодёжь, связанная с химическим предприятием Группы «Акрон» в Смоленской области. Так, в компетенции «Сварочные технологии» победу одержала Людмила Хитрецова, студентка 3 курса ВТТ, сварщик ручной дуговой сварки непокрывым электродом, проходившая подготовку в ЦДРО. В компетенции «Технология композитов» победителем стал студент 2 курса Сафоновского филиала СмолАПО Тимофей Григорьев, стипендиат ПАО «Дорогобуж». Третьекурсница ВТТ Виолетта Матвеева завоевала «серебро» в компетенции «Лабораторный химический анализ».

Всего среди призеров чемпионата — 7 студентов, которых можно назвать воспитанниками ПАО «Дорогобуж». В их копилке достижений — четыре вторых и три третьих места.

Образовательные учреждения благодарят всех специалистов ПАО «Дорогобуж», кто готовил к соревнованиям юных профессионалов. Победители регионального этапа будут представлять Смоленскую область на следующем этапе по ЦФО. А лучшие из лучших пройдут в финал чемпионата «Профессионалы-2025», который состоится осенью на площадке СмолАПО в Смоленске.



ПЕРВЫЙ ШАГ К УСПЕХУ



Яркие моменты регионального этапа Всероссийского чемпионата «Профессионалы» в минувшем 2024 году

С 29 февраля по 4 марта 2024 года на территории Смоленской области развернулся региональный этап чемпионата по профессиональному мастерству «Профессионалы». Его участниками стали 216 студентов различных организаций среднего профессионального образования региона, а также школьников. Каждому из них нужно было продемонстрировать своё мастерство на 14 соревновательных площадках по 36 компетенциям.

По итогам чемпионата в перечень победителей и призёров вошли 123 конкурсанта. Более 300 экспертов трудились на соревновательных площадках, обеспечивая объективность и беспристрастность в оценке выполнения участниками представленных конкурсных заданий.

Генеральным партнёром чемпионата выступило ПАО «Дорогобуж». Подарки от предприятия — сертификаты магазина цифровой техники на сумму 4 000 рублей, портативные аккумуляторы с логотипом компании, буклеты о ПАО «Дорогобуж» всем 36 чемпионам вручил заместитель исполнительного директора Дмитрий Иванов.

«Такие чемпионаты — это отличная практика. Они помогают ребятам чётко определиться с профессией. Мы со своей стороны будем их мотивировать на работу в родном регионе»

Губернатор
Смоленской области
Василий Анохин —
о региональном
этапе чемпионата
«Профессионалы-2024»

Представители предприятия не только отметили лучших участников ценными призами, но и активно помогали конкурсантам подготовиться к ожидающим их испытаниям и заданиям.

Профессиональную подготовку участников чемпионата «Профессионалы-2024» по компетенциям «Лабораторный химический анализ» и «Технология изделий из композитов» взяли на себя специалисты Центра контроля качества продукции и технологических исследований ПАО «Дорогобуж» Олеся Ковч, Ольга Сертакова, Наталья Моторина и Анастасия Барсукова. Благодаря их помощи второе место в компетенции «Лабораторный химический анализ» заняла студентка ВТТ Виолетта Матвеева. Девушка также является стипендиатом ПАО «Дорогобуж». В направлении «Технология изделий из композитов» «бронзу» завоевала студентка Сафоновского филиала СмолАПО Арина Комкова.

Каким был региональный этап
Всероссийского чемпионата
«Профессионалы»-2024

216 УЧАСТНИКОВ

14 СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПЛОЩАДОК

36 КОМПЕТЕНЦИЙ

123 ПОБЕДИТЕЛЯ И ПРИЗЁРА

БОЛЕЕ 300 ЭКСПЕРТОВ



УМНИЦА, КРАСАВИЦА И ...СВАРЩИЦА

Победу в компетенции «Сварочные технологии» завоевала Светлана Прохватаева

В рамках регионального этапа чемпионата по профессиональному мастерству «Профессионалы-2024» лучшей в компетенции «Сварочные технологии» была названа Светлана Прохватаева, которая на тот момент была студенткой третьего курса Верхнеднепровского технологического техникума и одновременно работала в ремонтно-механическом производстве ПАО «Дорогобуж».

«Только представьте, девушка лучше всех выполнила сварку пластин и трубы из низкоуглеродистой стали, а также сборку по чертежу и сварку конструкции. Такие чемпионаты — отличная практика, они помогают ребятам чётко определиться с профессией. Мы со своей стороны будем их мотивировать на работу в родном регионе», — отметил губернатор Смоленской области Василий Анохин.

За подготовку Светланы Прохватаевой отвечали инженер по сварке Кирилл Медведев и опытные сварщики высшего разряда РМП Александр Матюшенков и Николай Кайдошко.

«Светлана — наш третий призёр. В 2020 году студент ВТТ Андрей Васильев занял второе место по сварочному делу в региональном этапе World Skills, на следующий год Никита Калинин победил в этой же номинации. Так что РМП продолжает быть кузницей чемпионов-профессионалов», — улыбается Кирилл Медведев.

На закономерный вопрос, почему она выбрала столь непривычную для девушки профессию, Светлана Прохватаева ответила, что в её семье профессия сварщика фактически передаётся из поколения в поколение: сварщиками много лет трудились и трудятся её отец, дядя и дедушка. А выбрать эту специальность при поступлении в ВТТ посоветовала мама.

Кстати, первые шаги в профессии Светлане тоже помогла сделать женщина. Преподаватель спецдисциплин ВТТ Елена Романькова 15 лет проработала сварщиком-монтажником и с первого взгляда заметила талант у студентки, её интерес, старание и целеустремлённость.

Правда, путь к победе не был простым и быстрым. Подготовка к конкурсу на базе РМП заняла примерно месяц. С наставниками пришлось отработать все виды сварки — аргонодуговую, полуавтоматическую и ручную дуговую, проработать разные виды швов, сборку деталей модуля, чтение чертежа. Светлана Прохватаева смогла опередить всех мальчишек из Сафонова, Ярцева, Смоленска, Десногорска. Сложности добавляло то, что все детали будущего модуля состояли из разных материалов: были представлены детали из низкоуглеродистой и нержавеющей стали, а также из алюминия. По признанию Светы, с заданием она справилась без особых затруднений. Получилось даже немного подказать и помочь другим конкурсантам.

«Особенность практики и обучения в РМП в том, что мы проходим с ребятами все виды операций, изучаем имеющееся оборудование и практикуемся на изделиях производственной программы. Это формирует ответственность за свою работу. Думаю, такой подготовительной базы, как у нас, с таким оборудованием, наставниками и возможностями для отработки навыков, в Смоленской области нет ни у кого. Мы варим всё — от титана до чугуна», — подчеркнул инженер по сварке.

18-летняя сотрудница РМП всерьёз задумывается о получении высшего образования, чтобы стать завершённым специалистом в любимом деле. Тем более что перед глазами у неё есть прекрасные примеры — её наставники.





БУДУТ КАДРЫ!

ПАО «Дорогобуж» по итогам 2024 года стало лидером Смоленской области по целевому обучению

Качественное профессиональное образование и подготовка квалифицированных кадров — эти вопросы из года в год находятся в центре внимания одного из крупнейших отечественных производителей минеральных удобрений ПАО «Дорогобуж». Активная работа ведётся не только в рамках социального партнёрства с руководством муниципалитета, но и в рамках ведущих федеральных проектов.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ СТАТИСТИКА

Так, по итогам приёмной кампании минувшего 2024 года ПАО «Дорогобуж» стало абсолютным лидером среди промышленных предприятий региона по количеству заключённых договоров целевого обучения по программам среднего профессионального образования. Смоленская область за этот же год вошла в число лидеров уже общероссийского масштаба также по количеству заключённых «целевых» договоров.

В общей сложности за прошлый год в регионе 836 ребят стали целевиками и обеспечили себя гарантированными рабочими местами в будущем, а также дополнительной стипендией, комфортными жилищными условиями и другими мерами поддержки. Из этого количества более 570 целевых договоров было заключено по программам среднего профессионального образования, и 154 из них — целевики ПАО «Дорогобуж». Всего на конец 2024 года с предприятием заключено 202 договора. Эта работа ведётся в рамках совместной программы регионального Минпромторга, Минобрнауки Смоленской области и промышленных предприятий по поручению губернатора Василия Анохина.

На сегодняшний день в данном направлении ПАО «Дорогобуж» сотрудничает с 16 учебными заведениями. Больше всего договоров заключено со студентами Верхнеднепровского технологического техникума, Сафоновского филиала Смоленской академии профессионального образования, Сафоновским индустриально-технологическим техникумом, Смоленской областной технологической академией.

ОТ УЧЁБЫ ДО РАБОТЫ — ОДИН ШАГ

Самыми популярными направлениями обучения у смоленской молодёжи стали «Химическая технология неорганических веществ», «Технология машиностроения», «Теплоснабжение и теплотехническое оборудование», «Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования». Студенты выбрали также профессии электромонтёра, сварщика, мастера по КИПиА, слесаря по обслуживанию и ремонту подвижного состава, помощника машиниста.

Нужно отметить, что ПАО «Дорогобуж» начало заключать договоры о целевом обучении в 2023 году. Для популяризации целевого обучения работники отдела по работе с персоналом и отдела по развитию и обучению персонала провели профориентационные встречи с родителями абитуриентов, студентами во всех учреждениях профобразования Смоленской области в очном и дистанционном формате.

В период трудовой деятельности на предприятии целевику предоставляются различные меры социальной поддержки, а также все социальные гарантии и выплаты, которые предусмотрены программами привлечения молодых специалистов на ПАО «Дорогобуж».

Оценить результаты проделанной работы можно будет уже совсем скоро. Летом 2025 года 38 студентов-целевиков покинут стены своих образовательных учреждений и планируют трудоустроиться на предприятии. Из них 11 специалистов уже успешно совмещают обучение с работой в ПАО «Дорогобуж».



КУЛЬТУРНЫЕ ХРОНИКИ

Самые важные и интересные события из жизни региона

Когда весенняя погода за окном начинает радовать смолян долгожданным теплом и солнечной погодой, всё меньше хочется проводить свободное время дома, а появившуюся энергию вполне можно направить в творческое русло. Например, принять участие в одном из праздничных конкурсов, познакомиться с интересной и познавательной книгой или просто узнать больше об истории родного края.

ВДОХНОВЕНИЕ ПОБЕДЫ

В 2025 году Россия отметит 80-летний юбилей Победы в Великой Отечественной войне. В честь этого радостного и важного события в стране объявлено сразу несколько тематических конкурсов, в том числе — Международный конкурс рисунков «Открытка Победы». Организаторами творческого состязания выступают Музей Победы и государственный фонд «Защитники Отечества».

Принять участие в конкурсе и нарисовать открытку к 9 мая могут как юные смоляне в возрасте от 6 лет, так и взрослые. Работа может быть выполнена абсолютно в любой технике (тушью и акварелью, карандашами и при помощи компьютерной графики, и так далее). Подвиги героев войны и СВО, радость людей, услышавших долгожданную весть о Победе — сюжеты открыток могут быть разными.

Подать заявку на участие в конкурсе необходимо до 14 апреля. С 24 по 27 апреля при помощи онлайн-голосования будут определены победители в номинации «Приз зрительских симпатий», а имена авторов

лучших работ станут известны 30 апреля. Все участники получают сертификаты, победители в рамках торжественной церемонии в столице будут награждены наборами коллекционных открыток и призами от партнёров, а самые яркие работы украсят виртуальную галерею на сайте Музея Победы.

Все подробности конкурса можно найти на его официальном сайте.

Важному юбилею посвящён и ещё один творческий конкурс от Музея Победы — Всероссийский конкурс чтецов «Поэзия Победы 2025». В его рамках смоляне в возрасте от 6 до 18 лет включительно могут выступить как с авторскими произведениями о Родине, её выдающихся личностях и героических событиях, так и с творениями прославленных писателей и поэтов (Михаила Исаковского, Константина Симонова, Ольги Берггольц, Михаила Шолохова и других). Полный перечень авторов можно найти на сайте конкурса.

Видео-заявки принимаются до 24 июня 2025 года, а после жюри выберет лучших участников для очного финала, который состоится 30 августа в зале Полководцев в Музее Победы.



ПЕРЕКРЁСТОК КУЛЬТУР

Гнёздовский археологический комплекс стал героем спецпроекта ТАСС. С его помощью и в оригинальной подаче (формат предусматривает не только фото и видео сопровождение, но и 3D графику, а также различные полезные карты) все желающие могут узнать, как археологи восстанавливают утраченные страницы истории Древней Руси. Как и когда под Смоленском впервые были обнаружены древние курганы и городище, что представлял собой знаменитый путь «из варяг в греки» и по каким территориям он проходил, какие ценные находки были обнаружены в Гнёздове — ответы на эти и многие другие, не менее захватывающие вопросы простым и доступным языком даёт данный проект.

УЗОРЫ С ИСТОРИЕЙ

В середине марта в Смоленске состоялась презентация книги «Смоленские узоры. Орнаменты народной вышивки», которая рассказывает о художественных традициях русской народной вышивки, в качестве наглядного примера используя смоленские «узоры». Именно таким термином в былые времена называли местный орнамен-

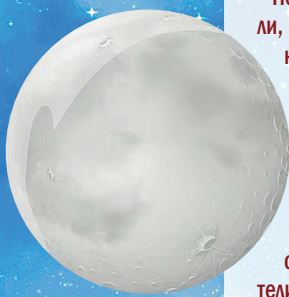


тальный декор, который украшал одежду и предметы быта.

В книгу вошла работа Екатерины Клетновой «Символика народных узор Смоленского края», а также посвящённый ей биографический очерк. На страницах издания также можно найти цветные изображения упоминаемых вышивок (некоторые из них публикуются впервые), а также материал о том, как смоленские «узоры» находят применение в современной вышивке.

Фото: администрация города Смоленска

ПРОСТО КОСМОС!



Несмотря на то, что Луна представляется нам вечным спутником Земли, практически каждую ночь занимающим своё привычное место на небосводе, на самом деле с каждым годом это космическое тело всё больше отдаляется от нашей планеты. Пусть всего только на несколько десятков миллиметров в год, но в масштабах истории космоса сумма набегает приличная.

Так, учёные утверждают, что несколько миллиардов лет назад Луна была значительно ближе к Земле, чем сейчас. Что заметно отражалось на продолжительности земных суток: при максимальном сближении планет они составляли чуть меньше 17 часов. Исследователи предполагают, что Земля и Луна продолжают отдаляться друг от друга ещё очень долгое время, а потом вновь пойдут на сближение.

Прекрасную возможность увидеть на самом большом экране города известные картины, которые давно стали классикой мирового кинематографа, дарит смолянам киноцентр «Современник». Уже в апреле жители и гости Смоленска смогут увидеть здесь одну из лучших работ великого Чарли Чаплина — кинокартину «Огни большого города».

Главной особенностью вечера станет озвучка фильма пианистом и композитором Владиславом Богушем. Живое музыкальное сопровождение позволит смолянам в полной мере прочувствовать атмосферу начала XX века, когда немые фильмы звучали вместе с музыкой тапёров.

УЛЫБКА СКВОЗЬ ДРАМУ

Вышедший на экраны в 1931 году фильм «Огни большого города» виртуозно сочетает в себе черты комедии и глубокой драмы. Картина рассказывает историю трогательного героя — Маленького Бродяги, который однажды искренне влюбляется в прекрасную слепую девушку. Его возлюбленная торгует цветами на городских улицах и по ошибке принимает Бродягу за очень богатого человека. Герой не стал разубеждать девушку: он всеми силами старается помочь ей и найти деньги на операцию, которая способна вернуть его любимой зрение.

Финальная сцена фильма признана одной из самых эмоциональных в истории. По легенде даже великий физик Альберт Эйнштейн, который посетил премьеру

МАЛЕНЬКИЙ БРОДЯГА В СМОЛЕНСКЕ

Легенда мирового кинематографа вновь «оживёт» на экране «Современника»



вместе с супругой Эльзой, не смог сдержать слёз. К слову, Чарли Чаплин не только исполнил главную роль в картине, но и выступил в качестве режиссёра. В общей сложности работа над этим фильмом заняла у него практически три года.

Познакомиться с нестареющей классикой или вновь влюбиться в хорошо знакомую историю смолян приглашают 25 апреля, начало сеанса — в 19:00. Продажа биле-

тов уже открыта: их можно приобрести в кассе киноцентра «Современник».

В КИНО — ПО АКЦИИ

Каждый поход в любимый кинотеатр становится настоящим событием, особенно если есть возможность посмотреть хорошее кино с приятной скидкой. До 10 мая 2025 года смоленские пенсионеры могут наслаждаться новинками проката и полюбившимися фильмами, заплатив всего 200 рублей за билет. Важный момент: для покупки билетов по акции пенсионерам необходимо предъявить кассиру соответствующий документ!

Дневные сеансы с хорошей скидкой доступны и юным гостям киноцентра. Дети до 14 лет также могут приобрести билеты всего за 200 рублей.

Данные акции действуют только на дневные сеансы (до 18:00) и при условии, что билет приобретается в кассе киноцентра.

Расписание сеансов можно посмотреть на сайте: sovremennik67.ru или уточнить по тел. +7 (4812) 38-94-63

КАК РЫБКА В ВОДЕ

Смолянка Инна Седляр — о любви к плаванию и о том, почему техника важна даже для любителей

Говорим «спорт» — подразумеваем «здоровый образ жизни». Упоминаем «здоровый образ жизни» — и тут без спорта и физической активности, соответственно, никак не обойтись. Тем более что при современном разнообразии у каждого есть возможность выбрать себе занятие по душе и по способностям.

Смолянка Инна Седляр, как и многие, научилась держаться на воде ещё в детстве, но по-настоящему влюбилась в плавание лишь много лет спустя. В её копилке — победы на различных соревнованиях, а также внушительные «марафоны» на открытой воде. В преддверии Международного дня спорта она рассказала читателям «ПРО РЕГИОН», почему даже самому современному бассейну предпочитает реки и озёра, о чём думает во время многокилометровой дистанции, и поделилась полезными советами для начинающих пловцов.

ПРЕОДОЛЕТЬ СЕБЯ

— В конце прошлого года на соревнованиях в Смоленске Вы стали победителем сразу на двух дистанциях — 50 и 100 метров. Что для Вас значат подобные награды?

— Наверное, сейчас я скажу странную вещь, но я не люблю участвовать в подобных состязаниях. Соревновательный адреналин мне не нравится, доказывать кому-то, что я могу и на что способна, мне не нужно. Конкретно в этот раз, в декабре 2024 года, меня уговорила поучаствовать в соревнованиях мама.

К тому же я каждый раз бросаю себе вызов и преодолеваю себя, когда захожу в воду, ведь я, пожалуй, единственный человек в Смоленске, который плавает на большие расстояния. Можно сказать, что в плавании я «дальнобойщик»: летом ежедневно проплываю два-три километра, это у меня как разминка, а вот на дистанции от пяти километров уже просыпается спортивный интерес. Этим летом, например, хочу переплыть туда и обратно озеро Дго в Смоленском Поозерье, в общей сложности это получится примерно 10 километров.

Вообще вода — моя стихия, спокойно могу провести в ней несколько часов! Часто спрашивают: «А о чём ты думаешь, когда плывёшь 5 километров?» Да обо всём на свете! Например, какое платье заказать в интернет-магазине. А вот о технике уже практически не задумываюсь: ведь когда мы гуляем, мы же не думаем, сколько раз сделали выдох и вдох, на какое количество шагов. Для меня плавание такой же естественный процесс.

— Преодоление больших дистанций наверняка требует серьёзной подготовки и немалой выносливости...

— Выносливость, несомненно, нужна, поэтому я постоянно тренируюсь. Зимой, когда нет возможности регулярно плавать на реке или в озере, хожу в бассейн, чтобы не терять форму. Два-три раза в неделю у меня «сухие» тренировки, выполняю различные плиометрические упражнения (прим.редактора – упражнения, направленные на развитие скорости, силы и выносливости), сейчас как раз тренирую скольжение и укорачиваю количество гребков на 25 метров. Очень хочу начать бегать спринты, хотя бегать, если честно, не люблю, предпочитаю кататься на велосипеде.

В прошлом году проплыла 8 километров по реке Десна, посвятив этот заплыв всем, кто борется с онкологией. Но такие мероприятия, конечно, требуют очень серьёзной подготовки. Моя тренер вообще считает, что плавать на подобные расстояния в природных водоёмах нельзя, ведь, в отличие от бассейна, в них есть волны, течения, что очень усложняет задачу. Именно поэтому, заходя в воду, я не могла точно сказать, сколько сумею проплыть, была готова сойти с дистанции в любой момент. Не говоря уже о том, что преодолеть такое расстояние без подстраховки очень рискованно: практически весь путь рядом со мной плыл человек на сапборде, чтобы при необходимости оказать помощь.

ЭНЕРГИЯ ВОДЫ

— Плавать на большие расстояния в природном водоёме весьма рискованно, и всё же Вы предпочитаете их бассейнам. Можете объяснить почему?

— Я фанатка воды, но плаваю далеко не во всех водоёмах. Ведь у воды есть своя энергия, которая формируется в зависимости от того, где располагается конкретная река или озеро. Даже «цветут» они по-разному. И, когда плаваешь много и часто, начинаешь эту энергию чувствовать! В бассейне я такой энергии не ощущаю. К тому же мне очень важно плавать одной, а в бассейне оказаться на дорожке в одиночестве достаточно сложно.

— Как восстанавливаете силы после таких нагрузок?

— Сплю. Ем. Ничего особенного.

— А помните тот момент, когда впервые поняли, что плавание — это совершенно точно Ваше?

— Держаться на воде я научилась ещё в детстве, но долгое время плавала так называемым «сочинским брасом»: руки двигаются в технике брас, ноги — кролем, голова над водой. Но примерно в 23 года я пришла с подругой в бассейн и увидела, как она красиво плывёт по соседней дорожке своим идеальным кролем. И просто влюбилась! Мне захотелось плавать так же, как она, а потому я пошла за-



ниматься с тренером, и вскоре, освоив технику, перешла на открытую воду. И так плаваю вот уже очень много лет.

— Какие советы Вы могли бы дать человеку, который тоже очень хочет начать плавать?

— В первую очередь необходимо понимать, что плавание — это очень серьёзный и достаточно тяжёлый вид спорта. Сегодня много говорится о том, насколько плавание полезно для организма, но при этом к нему нельзя относиться лишь как к развлечению. Ведь даже если ваша цель — оздоровление, а не спортивные рекорды, без правильной техники никак не обойтись. Причём это актуально не только для тех, кто ещё лишь начинает учиться плаванию, но необходимо и тем, кто умеет держаться на воде (например, научил отец и т.д.). Если хочется получать от плавания не только положительные эмоции, но и пользу, обязательно нужно освоить технику: взять как минимум несколько занятий с тренером, чтобы он показал, как ложиться на воду, как правильно двигаться, как дышать.

Ещё один важный совет, который я всегда даю тем, кто ко мне обращается — купить очки для плавания. Считаю, что без очков и шапочки человеку вообще нет смысла идти в бассейн. Когда постоянно приходится держать голову над водой, создаётся дополнительное напряжение для мышц шеи. О каком здоровье в таком случае может идти речь?!

Так что не устаю повторять: если хочется, чтобы плавание приносило только пользу для здоровья — обязательно нужно заниматься с тренером и отрабатывать правильную технику.

Развитие спорта в любом регионе невозможно без создания соответствующей инфраструктуры: для тренировок по плаванию, как ни крути, необходим бассейн, а футболистам будет весьма проблематично обойтись без поля. Собрали небольшую подборку новостей о том, как в данной сфере обстоят дела в Смоленской области по итогам трёх месяцев текущего года.

НОВАЯ ГЛАВА В ИСТОРИИ «СПАРТАКА»

Прекрасно знакомый многим смолянам стадион «Спартак» ждёт масштабное обновление. Спортивный объект, чья история началась в середине прошлого века, вновь вернулся в

ДА БУДЕТ СПОРТ!

Как в Смоленской области строят новые и приводят в порядок уже существующие спортивные объекты

региональную собственность. Уже в самое ближайшее время на стадионе будут проведены необходимые работы по обследованию и обновлению, а после того, как «Спартак» вернётся к жизни, он будет закреплён за детской спортивной школой «Юность России».

Смоленский стадион «Спартак» может похвастаться очень богатой и насыщенной историей. Здесь выходили на поле известные футбольные клубы «Динамо» (Тби-

лиси) и «Динамо» (Минск), проводились крупные соревнования по лёгкой атлетике и другие не менее значимые мероприятия. Будем надеяться, что после обновления славная история смоленского «Спартак» продолжится!

ДОРОЖКИ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

Средняя школа №1 в Велиже теперь может похвастаться новым бассейном. Объект привели в порядок по поручению главы региона: обследовали вентиляционные системы и системы водоотведения, провели полноценный ремонт.

В планах строительство нового бассейна в Вязьме, ремонт двух бассейнов на территории города Ярцево, а также создание многофункционального семейного водного комплекса, который разместится в областном центре.

Современный физкультурно-оздоровительный комплекс открылся и на территории Ельни.

СПОРТ НА «ЦИФРЕ»

Уникальный объект открылся в Смоленске в начале февраля. Теперь наш регион может похвастаться собственным фиджитал-центром, который объединяет традиционные виды спорта и современные цифровые технологии. На территории центра располагаются площадки для мини-футбола, стритбола и воркаута, а также компьютерные залы для киберспортсменов и устройства виртуальной реальности. Все пространства подключены к системе, и гости центра могут при желании создавать команды, выполнять различные задания и даже следить за своим рейтингом.

Считается, что занятие фиджитал-спортом полезно не только для поддержания физической формы, но и для развития навыков командной работы, многозадачности и способности быстро принимать нужные решения даже в стрессовых ситуациях.

«Этот проект открывает новые возможности для молодежи нашего региона. Приглашаю всех посетить новый фиджитал-центр. Уверен, каждый найдет здесь занятие по душе», — подчеркнул глава региона на открытии центра.

Фото: Правительство Смоленской области



ЕСЛИ ДРУГ ОКАЗАЛСЯ ВДРУГ...

Какие правила выгула собак действуют в стране и можно ли привлечь к ответственности за их нарушение

Истории о нападениях животных на людей (и, в том числе — на детей) появляются в отечественном медиа-пространстве с тревожной регулярностью. Только за несколько месяцев текущего года подобные инциденты зафиксированы более чем в двух десятках российских регионов, а за минувший 2024 год на территории страны от укусов собак пострадали свыше 200 000 человек.

Нередко «антигероями» такой криминальной хроники становятся не бездомные, а самые что ни на есть домашние питомцы. При этом ряд особенно жестоких и шокирующих случаев получили широкий общественный резонанс, вновь выдвинув на первый план вопрос ужесточения ответственности для нерадивых владельцев, в том числе — уголовной.

НА ПРОГУЛКУ — ПО ПРАВИЛАМ

Напомним, что в России уже действует закон, в котором прописаны основные аспекты содержания как бездомных, так и принадлежащих конкретному владельцу животных. Это Федеральный закон от 27.12.2018 N 498-ФЗ «Об ответственном обращении с животными».

«Согласно данному закону, выгул домашних животных должен осуществляться в условиях, обеспечивающих безопасность граждан, животных и сохранность имущества физических и юридических лиц, — говорит юрист Саид Сулейманов. — При выгуле важно соблюдать несколько



ключевых требований. В том числе — исключить возможность свободного, неконтролируемого передвижения животного за пределами мест, на территории которых решением органа местного самоуправления разрешён выгул. Не стоит забывать владельцам животных и о том, что закон предписывает им убирать за своим питомцем все продукты его жизнедеятельности в местах и на территориях общего пользования. К сожалению, многие это требование игнорируют.

Кроме того, запрещается выгул потенциально опасной собаки без намордника

и поводка, независимо от того, где именно находится владелец и его питомец. Исключение составляют лишь те случаи, когда потенциально опасная собака находится на огороженной территории, которая принадлежит владельцу на праве собственности или ином законном основании».

НАРУШЕНИЕ И НАКАЗАНИЕ

Печальная статистика нападений наглядно демонстрирует, что многие россияне продолжают игнорировать прописанные в законе правила и требования, тем

самым подвергая серьёзной угрозе жизнь и здоровье окружающих их людей. В связи с этим в конце прошлого года был принят законопроект, ужесточающий штрафы за несоблюдение установленных требований к содержанию собак и других питомцев.

«Согласно новым правилам, нарушением считается, если владелец крупной собаки (высота в холке более 40 см) выгуливает своего питомца без намордника и поводка, — отмечает эксперт. — Для собак ниже 40 см и карликовых пород намордник не обязателен, но поводок всё равно необходим. За несоблюдение данных правил предусмотрен административный штраф в размере от 1000 до 3000 рублей. При повторном нарушении сумма штрафа увеличится до 2000-5000 рублей. Это правило не распространяется на собак-проводников. Также без намордника и поводка можно гулять на специальных площадках для собак».

Ранее за подобные нарушения не было предусмотрено единых штрафных санкций. Теперь же ситуация существенно изменилась, а соответствующие положения закреплены в действующем Кодексе об административных правонарушениях.

«Столкнувшись с одним из указанных выше нарушений, гражданин имеет полное право обратиться в полицию или в администрацию, — говорит Саид Сулейманов. — Эти органы имеют полномочия провести проверку и привлечь виновника к ответственности, даже если он не является собственником домашнего животного».

ДРУЖБА БЕЗ УГРОЗЫ

Простые правила безопасного поведения с животными



Советы кинолога

— **спокойствие, только спокойствие.**

При виде собаки не стоит вести себя шумно и агрессивно, дабы не спровоцировать ответную агрессивную реакцию со стороны животного. Не кричите и не размахивайте руками, по возможности постарайтесь не привлекать внимание собаки. Лучший вариант действий в подобной ситуации — остановиться, успокоиться и посмотреть на поведение животного;

— **инстинкт на «выкл».** Специалисты советуют: ни в коем случае нельзя сразу

убегать от собаки, а также поворачиваться к ней спиной! Подобное поведение активирует у животного инстинкт, словно даёт сигнал — жертву необходимо догнать;

— **контакт на минимум.** Если есть такая возможность, встречи с потенциально опасными животными (особенно если это стая собак) нужно постараться избежать. Например, обойти опасную территорию стороной или спокойно выбрать другую дорожку, если впереди заметна стая или отдельные особи.

Общение с собаками, кошками и другими братьями нашими меньшими в большинстве случаев приносит человеку не только искреннюю радость и другие положительные эмоции. Считается, что оно также способствует развитию эмпатии, приучает к дисциплине, самоорганизации и ответственности, помогает справляться со

стрессом и тревожностью. Не случайно же были созданы даже особые виды терапии с участием животных (она известна под названием «анималотерапия» или «пет-терапия»).

Но не нужно забывать о том, что встреча даже с домашним (не говоря уже о бродячем или диком) животным может привести к опасным последствиям. Мы собрали несколько советов и правил, которые помогут избежать укусов и других травм в подобной ситуации.

При общении с животными важно не только помнить основные правила безопасности, но и соблюдать правила гигиены. Прежде всего — тщательно мыть руки с мылом после любого контакта с братьями нашими меньшими.

Рекомендации для взрослых и детей

— не стоит приближаться к животному, пытаться его погладить или взять на руки в том случае, если рядом нет владельца (и особенно в том случае, если собака или кошка вам не знакомы). Поведение даже домашних любимцев может быть непредсказуемым, тем более если речь идёт о совершенно постороннем для них человеке;

— не наклоняйтесь и не приближайте лицо вплотную к кошке или собаке;

— нельзя трогать котят или щенков в присутствии матери: стараясь защитить потомство, животное может проявить агрессию. Также не рекомендуется близко подходить или трогать собаку в том случае, если она что-то охраняет, спит, ест (трогать еду или миску, отбирать у животного игрушку или другой предмет также — не лучшая идея).

ПРОСТО КОСМОС!



Многие считают, что собственным «хвостом» среди небесных тел могут похвастаться лишь периодически пролетающие мимо кометы. Но совсем рядом с Землёй находится и самая настоящая «хвостатая» планета. Речь идёт о Меркурии, который неоднократно был запечатлён вместе со своим «хвостом» на фото. Причём длина этого шлейфа во много раз превышает габариты своего «хозяина».

Ранее учёные полагали, что «хвост» Меркурия состоит преимущественно из натрия и образуется под влиянием солнечного ветра на атмосферу данной планеты. Однако последние исследования дают основание предполагать, что состав шлейфа может быть гораздо сложнее.

ТРАНСПОРТ НА СТИЛЕ

Общественный транспорт в Смоленске начали приводить к единому стилю. На городских улицах уже можно увидеть трамваи и троллейбусы, на которых красуется один из главных символов областного центра — стилизованная крепостная стена.

Перед тем, как обновлённые трамваи и троллейбусы выйдут на линию, проводится их капитальный ремонт. Как сообщают в администрации города, со временем таким образом будет стилизован и отремонтирован весь парк МУТП. Также достигнута договорённость и с частными перевозчиками, так что вскоре новым внешним видом смогут похвастаться и городские маршрутные такси.

Фото: администрация города Смоленска



ПЕРВЫЙ ПОДАРОК

«Подарок новорождённому» в Смоленской области теперь вручается родителям при выписке из роддома, а в собранном там наборе для малыша теперь можно найти одежду с символикой региона. В комплект для новорождённого смолянина входят шапочки, рукавички, боди, чепчики и демисезонные комбинезоны, на которых изображены Птица Гамаюн и башни Смоленской крепостной стены. Часть представленных в наборе вещей создана местными производителями.

Программа «Подарок новорождённому» стартовала в регионе с 1 января 2025 года. Её участниками уже стали свыше полутысячи смоленских семей.

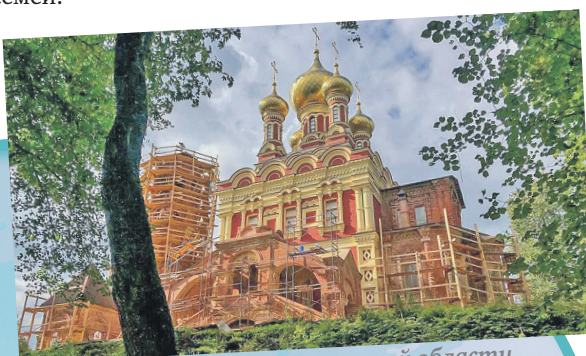


Фото: Правительство Смоленской области

ВТОРАЯ ЖИЗНЬ ПАРКА

Более 344 миллионов рублей будет направлено на капитальное восстановление исторического парка на территории усадьбы «Высокое» в Новодугинском районе. Выполненные с их помощью работы помогут сохранить и благоустроить это уникальное место.

История парка (объекта культурного наследия федерального значения) началась во второй половине 19 века, когда владельцами усадьбы были Шереметевы.

БЫТЬ ГЕРОЕМ

Медсестра из Смоленской области Елена Петрова награждена благодарственным письмом и медалью «За спасение погибающих на водах». Вечером 8 марта на озере в Рославльском районе она спасла провалившегося под лёд рыбака. Как сообщает пресс-служба регионального МЧС, женщина стала очевидцем происшествия во время прогулки с мужем: мужчину тонкий лёд не выдержал бы, и поэтому к полынье ползком приблизилась Елена. Она подала тонущему палку и ещё почти 15 метров тащила его к берегу.



Фото: пресс-служба ГУ МЧС РФ по Смоленской области

80
ПОБЕДА!

ГОЛОС ПОБЕДЫ

Одним из главных событий 2025 года в Смоленской области (да и по всей стране) станет празднование 80-летия Победы в Великой Отечественной войне. В честь этого юбилея ветераны получат единовременные выплаты, на городских мостах в Смоленске установлены световые консоли, а также в регионе стартовала уникальная акция «Услышать Победу».

До 15 мая смоляне могут позвонить по номеру 8(800)200-09-05 и услышать архивные аудиозаписи о провозглашении Победы в 1945 году.

КРЫЛЬЯ, КЛЮВЫ И ХВОСТЫ

Увлекательный и познавательный тест про птиц

Самый первый день апреля — это не только прекрасный повод от души посмеяться, но ещё и очень важный праздник — Международный день птиц. Его задача — лишний раз напомнить жителям самых разных стран мира о том, что братья наши меньшие очень нуждаются в помощи и заботе человека.

История этого праздника уже перешагнула столетний рубеж: впервые его отметили аж в 1894 году, причём первоначально он был известен как мероприятие для детей и лишь с течением времени приобрёл международное признание и популярность (отмечать эту

дату регулярно стали с 1906 года). Время проведения, к слову, было выбрано не случайно: именно весной большая часть перелётных птиц, вынужденных покидать родные края из-за зимних морозов, постепенно начинают возвращаться домой.

Не осталась в стороне от столь значимой инициативы и Россия, ведь на территории нашей страны можно встретить свыше 500 различных видов пернатых. А сколько интересных фактов связано с ними! Часть из них мы зашифровали для вас в нашем традиционном тематическом тесте:



1. Именно эти птицы известны тем, что способны летать хвостом вперёд

А. Колибри
Б. Стрижи
В. Ласточки
Г. Голуби



2. Страусы умеют очень быстро бегать, а в качестве руля используют...

А. Хвост
Б. Шею
В. Клюв
Г. Крылья



3. Среди множества суперспособностей сов — умение поворачивать голову на...

А. 180 градусов
Б. 250 градусов
В. 270 градусов
Г. 360 градусов



4. Весной дятлы часто стучат по дереву, чтобы найти не только насекомых, но и...

А. Беличьи запасы
Б. Берёзовый сок
В. Мох
Г. Мёд



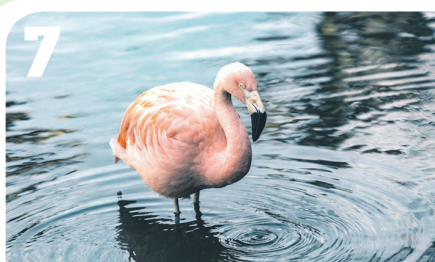
5. Канареек ценят не только за голос. Их способность чувствовать опасные газы очень помогала...

А. Работникам метро
Б. Шахтёрам
В. Художникам
Г. Альпинистам



6. Большая часть пеликанов совершенно не умеют...

А. Летать
Б. Охотиться
В. Есть рыбу
Г. Нырять



7. За «фирменный» цвет перьев фламинго отвечают...

А. Водоросли и планктон в воде
Б. Температура воздуха
В. Количество солнечного света
Г. Уровень стресса у птиц



8. Самая быстрая птица планеты — это...

А. Ястреб
Б. Канюк
В. Сапсан
Г. Буревестник



9. Древняя птица казуар имеет необычный внешний вид, хотя является родственником...

А. Киви
Б. Страуса
В. Альбатроса
Г. Журавля



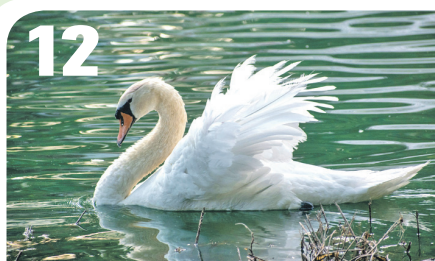
10. В Древнем Риме прекрасные павлины были спутниками богини...

А. Авроры
Б. Минервы
В. Весты
Г. Юноны



11. Рёв бензопилы, детский плач и другие звуки способны имитировать...

А. Вертишейки
Б. Индейки
В. Лирохвосты
Г. Вороны



12. Лебедь временно теряет способность летать в период...

А. Ухаживания за самкой
Б. Линьки
В. Охотничьего сезона
Г. Зимовки



13. Эта птица плохо ходит, зато способна взлетать прямо из-под воды...

А. Зимородок
Б. Чайка
В. Колибри
Г. Дрозд



14. Способность больших стай птиц слаженно двигаться вместе называется...

А. Интродукция
Б. Эндемизм
В. Метаморфоза
Г. Мурмурация



15. Вороны — одни из самых умных птиц. Например, зимой ради развлечения они...

А. Лепят снежки
Б. Украшают ёлки
В. Катаются с горки
Г. Собирают блестящие предметы



Ответы: 1А, 2Г, 3В, 4Б, 5Б, 6Г, 7А, 8В, 9Б, 10Г, 11В, 12Б, 13А, 14Г, 15В

Фото: unsplash.com