28 декабря 2023

Издается с 2003 года
№50(1040)

Клинская Неделя

Еженедельная информационно-рекламная газета

Береги лес: прочёл сам – передай другому

С НАСТУПАЮЩИМ НОВЫМ 2024 ГОДОМ!

8, 9

Фото Олега Усова

Производственному объединению TUP
ТРЕБУЕТСЯ
ОПЕРАТОР НА ЛИНИЮ
- з/п от 60 000 руб
- график работы 5/2, 2/2
- обучение в процессе работы
• Опыт приветствуется
• Рассматриваем кандидатов без опыта работы
8(968)526-68-36 Евгений

ТРЕБУЕТСЯ
МАСТЕР
ПО РЕМОНТУ
ЛЕГКОВЫХ АВТОМОБИЛЕЙ
МОЖНО СОВМЕЩАТЬ С ОСНОВНОЙ РАБОТОЙ, ЗАРПЛАТА ДОСТОЙНАЯ!
8-926-467-46-91 Сергей

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПОДБОР, БОЛЬШОЙ ВЫБОР
тел. 8-929-941-33-21
г. Клин, ул. Дзержинского, д. 4, офис 12 (в здании кафе «Алекс»)
www.tehnikasluha.ru
В КРЕДИТ • В РАССРОЧКУ • С ВЫЕЗДОМ НА ДОМ
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

МЫ ДЕЛАЕМ РЕКЛАМУ
г.Клин
Лавровская дорога, д27б
8/49624/2-70-15

КЛИНСКИЙ ЦЕНТР КИНЕЗИТЕРАПИИ — ВОССТАНОВЛЕНИЕ СПИНЫ И СУСТАВОВ
Советская пл., 23/1
8 967 152 90 32
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ

Служба информации:
Тел.: 8 /49624/ 2-70-15
E-mail: klin-vest@mail.ru
№50 (1040) 28 декабря 2023г.
nedelka-klin.ru

СКАЗОЧНЫЙ ГОСТЬ ИЗ ВЕЛИКОГО УСТЮГА

Дед Мороз из Великого Устюга открыл XIII Клинский зимний карнавал. Тема карнавального шествия 2023 года была «Во славу русского языка». В образах различных сказочных, литературных и народных героев выступило 28 команд, которые несли плакаты с буквами русского алфавита, на которые начинается название команды.

Дед Мороз и команды в ярких костюмах торжественно прошли от сквера С.А. Афанасьева по улицам Гагарина и Мира к Сестрорецкому парку.

Сотни детей и взрослых собрались на этих улицах, чтобы увидеть Деда Мороза и полюбоваться на яркие костюмы команд участников. Дед Мороз, шествуя во главе колонны, поздравлял всех клинчан с наступающим Новым годом, желал здоровья, счастья и хорошего настроения.

Большой снегопад не испортил праздника, хотя и доставил много работы коммунальным службам. Расчищенные улицы дали возможность пообщаться Деду Морозу с детьми и взрослыми, стоящими на тротуарах. Карнавальная колонна уверенно двигалась в Сестрорецкий парк вместе с жителями и гостями нашего города. Уделив внимание всем желающим, Дед Мороз вместе со Снегурочкой и главой городского округа Клин Алёной Сокольской, поднялись на сцену амфитеатра Сестрорецкого парка и поздравили всех присутствующих с наступающим Новым годом.

Потом состоялась церемония награждения участников и победителей конкурса карнавальных команд. Все команды красиво выстроились полукругом у сцены. И выходя на сцену, из рук Дедушки Мороза получали подарки от меценатов и сертификаты на технику из «М-Видео» для всей команды.

Дипломами лауреатов были награждены команда «Тортики», команда «Королевство» и команда «Эвенки и эскимосы» гимназия имени В.Н. Татищева. Победителями стали: команда «Варежки и валенки» от клуба «Времена года», команда «Ёжики» из села Петровское. А первое место получила команда «Щелкунчик» от Клинской музыкальной школы имени П.И. Чайковского и дополнением к основным подаркам для них стали билеты на сегодняшнюю новогоднюю ёлку в МЦ «Стекольный» с главным её ведущим Дедом Морозом из Великого Устюга. Завершением мероприятием стало фотографирование с Дедом Морозом для всех, всех желающих, как детей, так и взрослых.

Василий Кузьмин, фото автора

И СНОВА ПОБЕЖДАЕТ ЗОЛУШКА

Музыкальное представление, а именно новогоднее ревю «Золушка» прошло сцене МД «Стекольный». Спектакль подготовило молодёжное творческое объединение «НУИНУ» под руководством режиссёра Елены Плаксиной.

Почему ревю? Словом «ревю» (в переводе с французского crevue - «обозрение») называют театральное представление, включающее в себя несколько сцен, не связанных общим сюжетом, но объединённых общей идеей. В ревю могут входить танцы и песни.

Музыкальную часть сыграли вокалисты из эстрадной студии «Диез», а танцевальные номера исполнили хореографические коллективы «Гротеск» и «Жерминаль».

И в этой уже хорошо известной постановке, были современные сюжеты, как например сотовая связь и выражения из современного фильма «Слово пацана».

Благодаря мультимедийному фону, в постановке потребовался минимум декораций, а костюмы перенесли зрителя в эпоху средневековья. Содержание сказки достойно адаптировано к современному времени. Конечно, всё выглядело как мюзикл, у которого в основе сказка Шарля Перро. Золушка также трудится на свою мачеху, а её вредные и эгоистичные дочки издеваются на сводной сестрой. Не будучи красавицами, они мечтают, затмив всех своим обаянием, выйти замуж за принца и купаться потом в роскоши. На помощь Золушке приходит её крёстная Фея и творит чудеса, ну а платье и не туфли, а сапожки приходят по современной доставке. Так же, как и в произведении, всё превращения тыквы в карету, крыс в слуг и кучера заканчиваются в полночь.

В зрительном зале был полный аншлаг. Сказка смотрится на одном дыхании, так как интересна и детям, и взрослым. Советую обязательно всем посмотреть сие произведение всей семьёй для хорошего настроения. Сказка будет показана ещё несколько раз – это 30 декабря и 13 января в этом же зале, но вот время показа следует уточнить.

Василий Кузьмин, фото автора

НОВОГОДНИЙ ПЕРЕПОЛОХ В СКАЗОЧНОМ КОРОЛЕВСТВЕ

В преддверии новогодних праздников, на сцене Образцового детского театра-студии «Сказка» (школа № 17) прошла премьера спектакля по произведению Владимира Белоусова «Новогодний переполох в Сказочном королевстве». Режиссёру-постановщику Марина Кузьмина удалось полностью раскрыть детские таланты.

Сюжет напоминает сразу три сказки: «Свинопас», «Принцесса на горошине» и «Золушка». Живая игра актеров порадовала не только детей, но и взрослых, интересно было всем. Костюмы, игра, несложные декорации и искрометные шутки - всё было продумано до мельчайших деталей. Отличная классическая постановка, которая полностью раскрыла характеры героев сказки.

Несколько слов о спектакле. В королевстве ожидается торжественная встреча Нового года и пажи (Амина и Аида Арабхановы) наводят порядок. Король (Кира Ряднина) даёт соответствующие распоряжения Главному министру (Алёна Федорова). Тот же, мечтая о большей должности, постоянно ругает Министра с портфелем (Алина Каплина). И вдруг выясняется, что вместо Деда Мороза Сказочные часы королевства волшебным ключом заведёт его внучка Снегурочка (София Сидякина). При оглашении списка приглашенных выясняется, что там есть и Снежная королева. Король велит её вычеркнуть. Главный министр пытается её защитить на правах родственника, но Король неумолим. И вот тогда и родилась у Главного министра коварная идея – подменить волшебный ключ и потом самому занять трон короля. Время от времени герои сказки вступали со зрителями в диалоги.

Также оригинальным было появление Деда Мороза, все от неожиданности просто замерли.

Как развивались дальнейший сюжет сказки, лучше увидеть самим, посмотрев эту сказку на той же сцене, но уже в новом году.

А мнение зрителей было таким: вот такой и должна быть сказочная новогодняя ёлка!

Василий Кузьмин, фото автора

КОНЦЕРТ ДЛЯ ДОБРОВОЛЬЦЕВ ВЫСОКОВСКА

В стенах Культурно-досугового центра города Высоковск прошел концерт и развлекательная программа для добровольцев, оказывающих помощь воинам СВО. Кто-то отдает свободное время на плетение маскировочных сетей, кто-то вяжет тёплые вещи, дети пишут письма…

И вот для таких людей был подготовлен концерт с участием Образцового хореографического ансамбля «Акулина» под руководством Ольги Васильевны Яковлевой и музыкального коллектива «Широкий луг» с гармонистами Алексеем и Олегом Шевелевыми и солисткой Натальей Логиновой. Урок танцев преподнесли Галина Садовая и Борис Феофанов.

Предновогодний праздник не мог обойти стороной и Великий волшебник Дедушка Мороз со своей внучкой Снегурочкой. Были проведены интересные конкурсы, развлечения, пение частушек и победителям выдавались сладкие призы. После хоровода вокруг елочки под самую знаменитую песенку началась дискотека для всех желающих.

Мероприятие завершилось чаепитием со сладостями в уютной и домашней обстановке.

Василий Кузьмин, фото автора

О ДМИТРИИ ИВАНОВИЧЕ МЕНДЕЛЕЕВЕ И ЕГО УСАДЬБЕ

Традиционный вечер с одарённым человеком в рамках краеведческого клуба встреч с интересными людьми «Отражение» состоялось в читальном зале Центральной городской библиотеке.

Тема вечера была «Клин. Мое время» и его провела Лариса Михайловна Титова - научный сотрудник Клинского краеведческого музея.

Она познакомила присутствующих с фотодокументами и поделилась воспоминаниями по истории создания Государственного музея-усадьбы Д. И. Менделеева «Боблово», а также о своем личном участии в этом деле. В ходе беседы были продемонстрированы редкие фотографии из личного альбома по истории Клинского края.

Лариса Михайловна поделилась своими впечатлениями о своих первых встречах с Клином, который стал для нее родным городом. Рассказала о себе, о своей семье и об отце – участнике Великой Отечественной войны. Ее рассказ дополнил Анатолий Афанасьев, возглавлявший в свое время музейное объединение.

В завершении встречи ведущий клуба «Отражение» клинский краевед, поэт и писатель Вячеслав Моисеевич Пернавский подвел итоги работы клуба за текущий год.

Василий Кузьмин, фото автора

Служба информации:
Тел.: 8 /49624/ 2-70-15
E-mail: klin-vest@mail.ru
№50 (1040) 28 декабря 2023г.
nedelka-klin.ru

В ГОСТЯХ У СТЕКЛЯННОЙ

А разве возможно, вот так запросто, попасть к этим сказочным украшениям в гости в любое время? Конечно, но только в музее Клинского подворья. Ведь в обыденной жизни новогоднюю ёлку, как правило, украшают только в декабре, а в этом выставочном комплексе зелёные красавицы во всём своём великолепии радуют своих гостей двенадцать месяцев. И всё потому, что в этом царстве-государстве Новый год - круглый год: весной, летом, осенью… А про зиму и говорить нечего.

Уже в начале декабря в нас просыпается то радостное, волнительное чувство, которое заполняет душу при виде сверкающих огоньков первых ёлочек на городских улицах и пред добрыми, старыми стеклянными игрушками, извлечёнными, наконец-то, из разных коробок своих домашних кладовых. О новых, приобретённых, игрушках – разговор особый.

Вот как об этом вспоминал краевед Валентин Стариков:

«Не знаю ничего веселее и звонче, чем стеклянная ёлочная игрушка. Помню из детства, как мама, сельская учительница, перед каждым Новогодьем, ездила в Клин и привозила из города две-три новые сверкающие игрушки.

Мы, ученики дальней маленькой начальной школы (в Боблове – В. Т.), бережно, с трепетом брали их в руки, продевали в проволочное ушко ниточку и осторожно вешали на ёлку. Это уже потом, через много лет, когда я познакомился с нашим районным городом Клином, который уже впору считать Стеклоградом, догадался, что наш Клинский край – ни больше, ни меньше, как одна из главных столиц стеклянно-стекольной и хрустально-зеркальной, в том числе и новогодней – игрушечной Руси…»

И здесь надо отдать должное, самому крупному землевладельцу нашего края середины XIX века А. С. Меншикову. Нет, уважаемый читатель, вы не ошиблись. Имя этого человека, начальника Главного морского штаба, морского министра, командующего русскими войсками в Крымской войне, хорошо известно любителям Отечественной истории. Вот что сообщает о нём в своей книге «Сказка стекла» Светлана Горожанина:

«Александр Сергеевич Меншиков приходился правнуком сподвижника императора Петра 1, князю Александру Даниловичу Меншикову. По его линии он унаследовал имение в Клинском имении…

А. С. Меншиков был необычайно деятельным человеком. В 1848 году он обратился в Министерство финансов с прошением «устроить стеклянный завод на три печи» в своём имении Александровка, на берегу речки Раменка. Само имение находилось недалеко от Петербургского тракта и строившейся тогда станции Решетниково Николаевской железной дороги Москва – Петербург… География места расположения будущего завода чрезвычайно удобная для сбыта изделий стала также одной из веских причин нового начинания князя».

К тому же не следует забывать и того, что уж больно притягательными оказались эти места для Меншиковского рода своими охотничьими угодьями. Это Берендеево царство стало особо притягательным как для владельца Александровского имения, так и для его друзей, по гоньбе за лесными зверями в окрестных лесах. И наборы хрустальной посуды нового Стекольного завода приходились, ой, какими достойными дарами для них после той или иной удачливой охоты.

Князь старался закупать для своего предприятия самое совершенное оборудование. Да и с рабочей силой у него не было проблем – деревень «в клинской круговщине» насчитывалось немало. О видах и качестве продукции Меншиковского завода автор вышеуказанной книги сообщает так:

«В год (на этом предприятии – В. Т.) выпускалось изделий на сумму 120 000 рублей серебром: одноцветных и разноцветных, гладких и шлифованных люстр, ваз, канделябров, подсвечников, абажуров, шаров для ламп, флаконов… с декором из позолоты и росписи… Высокое качество изделий одного «из самых молодых хрустальных заводов России» было отмечено Большой серебряной медалью на Петербургской выставке русских мануфактурных произведений 1861 года».

Со временем число медалей росло, как и численность мастеров - выдувальщиков в селениях «хрустальной круговщины». Эти «волшебники стекла» и явились, позднее, основой для создания различных производств стеклянных выдувных игрушек в Клинском

КЛИНСКОЕ ПОДВОРЬЕ

Клинское подворье,
Старая Ямская…
Многие клинчане
Этот адрес знают.

Это гордость Клина,
Гордость Подмосковья.
Промысел старинный
Сохранён с любовью.

Хрупкие игрушки –
Экспонаты времени
Не стекло бездушное –
Мастеров творения.

Помнят в каждом зале
Каменные своды
Голосов звучание
Всех экскурсоводов.

Годы мчатся мимо,
Промолчать не смею:
Мой музей любимый,
С Датой! С юбилеем!

Наталья Красулина

ЁЛОЧНОЙ ИГРУШКИ

крае, начиная от частных стеклодувных и отделочных мастерских до трудовых артелей, фабрик и, наконец, объединения «Ёлочка».

В этом году первой клинской стеклянной игрушке исполнилось 135 лет. О её жизни и рассказывают всезнающие экскурсоводы в 12 залах музейно-выставочного комплекса «Клинское подворье».

Об этом сказочном дворце С. В. Горожанина сообщает так:

«Музей разместился в центре Клина, в специально построенном для него большом музейно-выставочном комплексе «Клинское подворье». Его торжественное открытие состоялось в 2008 году. Двенадцать просторных, красочно оформленных экспозиционных залов представляют не только богатую 130-летнюю историю, традиции, современное состояние клинского промысла, но и всё многообразие российской ёлочной игрушки как художественного явления... У посетителей есть возможность понаблюдать за работой мастеров стеклодувов и талантливых художников, даже поучаствовать в мастер – классе и попробовать самостоятельно расписать стеклянный шарик, который останется на память об увлекательном путешествии в мир рождественской сказки и новогодних праздников, оживающей сказки волшебного стекла».

К этому можно добавить, что о такой сказке мечтали при создании музея прежние директора АООТ «Ёлочка»: П. Ф. Долбиков и О. П. Волкова, а так же весь творческий коллектив промысла и главный художник Клина Е. В. Бакланов. Именно ему и было поручено создание проекта здания будущего музея. И надо сказать, что Евгений Владимирович нашёл удачное решение - связать прошлое с настоящим, взяв за основу псевдорусский стиль старых торговых рядов, застывших на Советской площади с конца девятнадцатого столетия.

И сегодня разве не назовёшь сказочным тот каменный терем «Клинское подворье», который вырос на наших глазах в начале XXI века на бывшей старой улице ямщиков. Сказку дополнил и удивительный вид на железный флюгер, старательно выполненный клинским художником Арсеном Кочухидзе и умело смонтированный на крыше дворца местными монтажниками.

А кто из разумных людей не любит сказок? Даже мы, взрослые, с большой теплотой вспоминаем своё детство, когда, да простят меня ворчливые дяди и тёти, не могли отвести глаз от красавицы ёлки с её скромными игрушками и даже, если повезёт, с настоящими конфетами и ароматными мандаринами, свисающими с её мохнатых ветвей.

КЛИНСКОЕ ПОДВОРЬЕ

Гордость Подмосковья
И России всей –
Клинское подворье
Встретит вновь гостей.

Красоты узоры!
Их не перечесть!
Для мечты просторы
Здесь повсюду есть!

Множество экскурсий,
Встреч, концертов здесь,
И в кафе так вкусно
Можем мы поесть.

В хоровод у ёлки
Встанем дружно мы.
В спорах мало толку!
Нужен свет из тьмы!

Спляшем, потанцуем
И споём потом!
Всех пусть очарует
Сказочный наш дом!

Гордость Подмосковья,
Радости прогресс!
Клинское подворье –
Как родник чудес!

Лев Зубачёв

Что уж тут говорить про современную детвору. Даже им, в нашем шумном и меняющемся мире, не хватает тёплого и радостного чувства красивой фантазии. Им, сжимающих в своих ручках всезнающие смартфоны, не хватает добрых и спокойных сказок. Такую таинственно-загадочную ауру вы ощущаете в «Клинском подворье». Именно в нём вы сможете погрузиться в сказку: встретиться с бабой Ягой, звездочётом, умелым Григорием-мастером. Побеседуете с мышиным королём, весёлым Щелкунчиком и, конечно же, с любимым Дедом Морозом. Не забудете полюбоваться искусством стеклодувов, творчеством художников и послушать сказания романтичных экскурсоводов. А уж им есть, что рассказать.

Ведь когда-то, в средневековой Руси, Новый год торжественно отмечали в марте, затем – в сентябре, в период завершения уборки урожая, и, наконец, во времена правления Петра Первого, на разломе двух веков, – 1 января. В его указе от 20 декабря 1699 года утверждалось: «А в знак того доброго начинания и нового столетнего века в царствующем граде Москве... по большим и проезжим знатным улицам знатным людям и у домов нарочитых духовного и мирского чина перед вороты учинить некоторые украшения от древ и ветвей сосновых, еловых и можжевеловых против образцов, каковы сделаны на Гостине дворе и у нижней аптеки. Или кому как удобнее и пристойнее, смотря по месту и воротам, учинить возможно, а людям скудным каждому хотя по деревцу, или ветьве на вороты, или над храминой свой поставить...»

Ещё в 1994 году изделия АООТ «Ёлочка» были заслуженно отнесены к изделиям народных художественных промыслов. То есть, в этом дворце и ведётся сказ увлечённых гидов о зимней сказке. Не верите? Тогда побывайте в гостях у Григория-мастера, полюбуйтесь стеклянными игрушками своих бабушек и прабабушек, навыками умельцев стеклодувов и тем своеобразием художественного понимания разрисовщиц, о котором один из сведущих горожан написал так:

«На этом участке художники рисуют добрых Дедов Морозов и смешных клоунов, прикрывают снегом крыши сказочных домиков, присыпают их золотом и серебром. Наблюдать за работой этих умельцев можно бесконечно; стремительные уверенные мазки кисточкой – точны и увлекательны. Кажется, именно здесь особо ощутим тот дух творчества, который рождает сказочную зарисовку зимы – яркую, живую и единственную в своем роде. На другом этюде завиток выражен уже круче, улыбка теплее, фигурка миниатюрнее. Так и хочется взять кисточку и самому попробовать – ведь, кажется, всё так просто...»

А далее Вас ждут ёлки: любимого Щелкунчика, писателя Аркадия Гайдара, а также современные игрушки и, наконец, всеми обожаемый герой зимы, не стареющий и обаятельный Дед Мороз. И кто из вас, уважаемые читатели, не любовался игрушками на его ёлке, не водил с ним хороводы, не пел его песенки?.. А если это было давно, и вы многое позабыли, то загляните в Клинское подворье и... снова ощутите тот волшебный мир, о котором написано немало сказок и стихов:

СКАЗОЧНЫЙ МУЗЕЙ

Где сказка, там раздолье
Для взрослых и детей,
А где в Клину - Подворье,
Там - сказочный музей.

Не разные зверушки
Встречают в залах Вас,
А клинские игрушки...
Есть даже мастер-класс.

Загадочны где краски,
Волшебное стекло,
Где мастера из сказки
Даруют ремесло.

Со сказкой ёлки схожи...
Нет, всё не перечесть,
Ведь даже Дед Морозы
В музее этом есть.

Чтоб в этом убедиться,
Познайте этот сказ.
В нём каждая страница,
Конечно же, для Вас.

Владимир Тасин

Служба информации:
Тел.: 8 /49624/ 2-70-15
E-mail: klin-vest@mail.ru
№50 (1040) 28 декабря 2023г.
nedelka-klin.ru

ПОЧТА РОССИИ

ПОЧТА РОССИИ ДОСТАВИТ ПЕРВЫЕ 100 НОВОГОДНИХ ПОЗДРАВЛЕНИЙ ИЗ ТЕРМИНАЛОВ «АЭРОЭКСПРЕСС»

За первые дни работы Новогодней почты в терминалах «Аэроэкспресс» на Белорусском и Павелецком вокзалах пассажиры отправили 100 праздничных открыток и писем Деду Морозу. Основная часть открыток отправилась в Москву и Санкт-Петербург, а также в Калининград и в Казань.

Специальные почтовые ящики впервые появились в терминалах компании в декабре. Здесь пассажиры во время ожидания поезда могут бесплатно получить и отправить друзьям или родственникам поздравительные открытки, а также вместе с детьми написать и отправить письмо Деду Морозу в Великий Устюг.

Почта доставит все отправления адресатам.

Напоминаем, письмо Деду Морозу можно отправить до 31 декабря, открытку – до 14 января.

ПАССАЖИРЫ ЧЕТЫРЕХ АВИАРЕЙСОВ ОТПРАВИЛИ 650 ОТКРЫТОК ПРЯМО В НЕБЕ

Почта России вместе с Аэрофлотом выпустили лимитированную серию почтовых открыток к 100-летнему юбилею авиакомпании, которые можно было получить только на специальных рейсах.

В год своего 100-летия Аэрофлот выполнил серию ретрорейсов по знаковым российским направлениям. Авиакомпания воссоздала на борту детали, элементы сервиса и форму экипажа, которые переносят пассажиров в атмосферу 70-80-х годов. Первый такой рейс отправился в марте по маршруту Москва — Сочи — Москва.

На борту все пассажиры получили в подарок дизайнерскую открытку. Ее можно было подписать друзьям, родным, любимым людям и опустить в почтовый ящик прямо в салоне самолета. По окончанию рейса, бортпроводник передавал все открытки почтальону для дальнейшей отправки через Почту России.

Всего авиакомпания выполнила семь ретрорейсов по знаковым и популярным внутренним направлениям, на борту которых можно было окунуться в атмосферу авиапутешествий советских времен, получить незабываемые впечатления и отличные сувениры в виде эксклюзивных открыток.

ЦИФРОВЫЕ СЕРВИСЫ ПОЧТЫ НА СЛУЖБЕ У ДЕДА МОРОЗА

Чтобы отправить письмо новогоднему волшебнику, больше не обязательно идти в почтовое отделение или искать почтовый ящик. Теперь это можно сделать с помощью электронного заказного письма. Почта распечатает послание и доставит адресату за 5-7 дней.

Чтобы написать электронное письмо, клиенту нужно авторизоваться через Госуслуги на сайте https://zakaznoe.pochta.ru/. После этого на экране появится кнопка «Письмо Деду Морозу». Адрес заполнится автоматически, текст послания можно загрузить в виде документа, изображения или заполнить в шаблоне.

Письма Деду Морозу уже стали доброй традицией во многих российских семьях. Отправить письмо по-прежнему можно и обычной почтой. Специальные новогодние ящики установлены в центральных отделениях крупных городов. Дом главного Деда Мороза страны находится по адресу: 162390, Россия, Вологодская область, город Великий Устюг, «Дом Деда Мороза». А на стенде Почты на выставке-форуме «Россия» можно не только подписать и отправить открытку волшебнику или близким, но и лично пообщаться с главным Дедом Морозом страны и его национальными коллегами.

21 декабря павильон Е «Мир цифры» посетил Дед Мороз из Карелии – Паккайне. 24 декабря все желающие смогли пообщаться с Дедом Морозом из Бурятии – Сагааном Убгэном. В канун Нового года на ВДНХ приедет Дед Мороз из Удмуртии – Тол Бабай. 5 января с ребятами встретится Дед Мороз из Марий Эл – Йушто Кугыза, а в канун Рождества из Вологодской области выставку посетит самый главный Дед Мороз страны.

Уважаемые читатели!
Следующий номер газеты
«КЛИНСКАЯ НЕДЕЛЯ»
выйдет **18 января 2024 года**

Вы можете приобрести нашу газету в киосках «Союзпечать» по следующим адресам:
- Гагарина, 26 (возле Универмага №4)
- Центральный рынок. ТЦ «Купец»
- Магазин №106, ул. Чайковского, 58
- 3-й микрорайон (пересечение улиц К.Маркса и Бородинского проезда)

Больше новостей читайте на нашем сайте
NEDELKA-KLIN.RU

В КЛИНУ УВЕЛИЧАТ ВЫПУСК ХИМИЧЕСКОЙ ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА ЗЕРКАЛ

Компания «АСТК» на территории городского округа Клин расширит производство уникальной высокотехнологичной химической продукции для выпуска зеркал и других импортозамещающих продуктов. Для реализации этого инвестпроекта компании предоставлен земельный участок по региональной программе «Земля за 1 рубль».

– Объем инвестиций в проект компании «АСТК» составит 48 млн рублей. Средства будут направлены на строительство производственного объекта, его оснащение и запуск. На предприятии дополнительно создадут 10 новых рабочих мест. Плановый срок ввода в эксплуатацию – 2026 год, – отметила заместитель председателя правительства – министр инвестиций, промышленности и науки Московской области Екатерина Зиновьева.

Реализация проекта предусматривает строительство нового производственного корпуса, новых инженерных коммуникаций, а также приобретение российского оборудования для налаживания химического производства. Продукция и технологические процессы по ее выпуску являются собственными технологическими разработками компании «АСТК». Продукция будет востребована в том числе и подмосковными предприятиями, работающими в стекольной промышленности.

В частности, на строительном этапе проекта инвестор может получить поддержку подмосковного Правительства, в том числе в части подключения полученного участка к инженерным коммуникациям, а также специалистов ЦУР «Бизнес».

– Дополнительный производственный корпус с собственной лабораторией будет возведён на площади 0,55 га. Здесь будут выпускать высокотехнологичные растворы для зеркальных производств России и других стран. Расширение производства и доукомплектованность уже имеющихся технологических линий позволит компании увеличить ассортимент производимой продукции, – добавила министр имущественных отношений Московской области Наталья Адигамова.

По словам компании, импортозамещающая продукция, которая будет выпускаться на предприятии позволит на 100% обеспечить необходимыми отечественными компонентами производство зеркал.

Отличительной особенностью продукции «АСТК» является то, что она производится в России с использованием преимущественно отечественного сырья, что обеспечивает выпуск качественного листового зеркала, выпускаемого на территории РФ, а также создаст надежную основу для наращивания экспортной составляющей.

В СОЛНЕЧНОГОРСКЕ ЗАПУСТЯТ АВИАЦИОННЫЙ КЛАСТЕР ЗА ПОЛМИЛЛИАРДА РУБЛЕЙ

На территории индустриального парка «Есипово», управляющей компанией которого является Корпорация развития Московской области, в следующем году планируют запустить новый авиационный кластер, включающий производство, ремонт и хранение деталей для самолетов. Производственно-складской комплекс в промышленном коворкинге «Индастриал сити», созданном в формате «Подмосковье индастриал», запустит международная компания «ЭйрТрансс».

– Общий объем инвестиций в реализацию проекта в Солнечногорском городском округе составит около 500 млн рублей. На новой производственной площадке будет создано не менее 150 рабочих мест. Запустить предприятие компания рассчитывает во II квартале 2024 года. Весь проект будет реализован до конца 2025 года, – рассказала заместитель председателя правительства – министр инвестиций, промышленности и науки Московской области Екатерина Зиновьева.

Компания «ЭйрТрансс» более 15 лет оказывает комплексные услуги по обработке, хранению и поставке грузов на территории России и СНГ, а также страны Европы, Азии и Латинской Америки.

На новом производстве в индустриальном парке «Есипово» компания организует производство запасных частей, ремонт и восстановление компонентов для воздушных судов гражданской авиации, таких как авиационных колес, аварийных трапов и компонентов салона самолета, заправку кислородом, а также запустит зону технического обслуживания летательных аппаратов.

– Мы планируем развивать партнёрское сотрудничество с организациями, связанными с самолётостроительным производством и эксплуатацией авиатехники. В их числе - конструкторские бюро, сервисные и логистические службы, поставщики комплектующих, российские авиакомпании – Федеральное Агентство Воздушного Транспорта (РОСАВИАЦИЯ), ПАО «ОАК», АО «ОДК-Пермские моторы», ПАО «Аэрофлот», АО «Авиакомпания «Сибирь», АО «Вертолёты России», ООО «ХРОНОТОП», – отметил генеральный директор компании «ЭйрТрансс» Сергей Мишечкин.

Реализация инвестиционного проекта по производству запасных частей и компонентов для воздушных судов гражданской авиации в индустриальном парке «Есипово» позволит значительно заместить продукцию зарубежных производителей.

– На первом этапе компания оборудует под производственно-логистический комплекс в промышленном коворкинге «Индастриал сити» пять боксов площадью более 4 000 м^2. Помимо производственной площадки и сервисной зоны, «ЭйрТрансс» запустит собственное проектно-конструкторское бюро, сертифицированное по стандартам ФАВТ (Росавиации). Запуск бюро позволит создать в «Есипово» рабочие места для высококвалифицированных специалистов, – рассказал и.о. генерального директора Корпорации развития Московской области Александр Федоров.

С НАСТУПАЮЩИМ НОВЫМ ГОДОМ!

Поздравляем с днем рождения Сергея Чадаева – нашего волшебника вёрстки и дизайна!

В этот прекрасный день хотим от всей души пожелать тебе всего самого наилучшего. Пусть жизнь твоя всегда будет прекрасной и насыщенной хорошими моментами. Пусть твои воспоминания будут только светлыми и хорошими. Пусть тебя окружают только такие люди, которые помогут тебе подняться еще выше. Пусть работа будет легкой и любимой, а зарплата — высокой и желанной. Глаза твои пусть всегда сияют так же, как и сейчас, деньги не кончаются, а все твои мечты сбываются так быстро, как этого пожелаешь ты. Еще раз с днем рождения!

Сергей, ты – лучший!

Коллектив редакций «Клинская Неделя», «Дорожное радио», «Авторадио»

ВНИМАНИЮ ВЛАДЕЛЬЦЕВ СОБАК!

Собаки не воспринимают как развлечение популярные в новогоднюю ночь фейерверки и салюты, они пугаются грохота, их реакцию невозможно предугадать, и даже самый обученный питомец может убежать. В новогодние праздники из-за этого регулярно теряется большое количество собак.

Фото Василия Кузьмина

У собак очень чувствительные барабанные перепонки, и даже несильный хлопок, который не испугает человека, может серьезно повлиять на питомца. Не поможет даже специальное обучение питомца спокойной реакции на громкие звуки, он всё равно, скорее всего, поведёт себя непредсказуемо, когда услышит салют. Пёс может сорваться и убежать или наоборот замедлиться и попытаться спрятаться, уточнил кинолог.

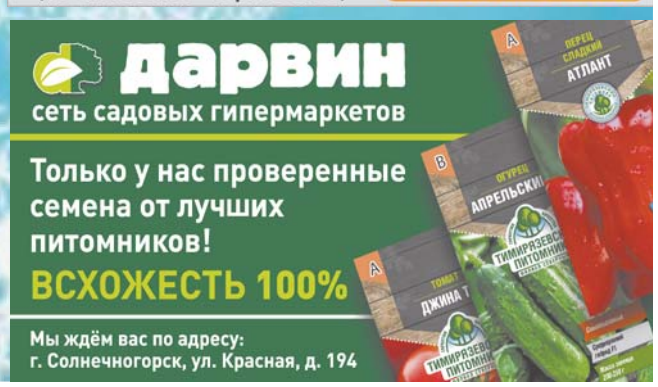
Особенно чувствительны к громким звукам трусливые, неуверенные в себе животные или те, кто пережил неприятный опыт. Такие питомцы боятся всего незнакомого, а резкий звук может сильно повлиять на их поведение. Кроме того, шум петард и залпов салюта сильно пугает щенков, плохо социализированных питомцев, а также тех животных, которые только попали к собаководу.

Помните: самое безопасное место для собаки в новогоднюю ночь – это дома или за городом, вдали от шума и залпов салютов.

Категорически не рекомендуется брать питомцев на праздничные гуляния и на салют. Такие мероприятия – это стресс для любой собаки. Питомец не разделит с вами радость новогоднего праздника, он может серьезно испугаться и убежать.

Прогулки во время салютов лучше исключить, а при возможности и вовсе отправиться куда-то, где шансы встретить взрывы петард и фейерверков меньше, например, за городом. В случае, если салют внезапно начался во время прогулки с питомцем, хозяину следует уверенно и спокойно поговорить с ним, спуститься на его уровень и предложить убежище, если он хочет спрятаться. Как только удастся стабилизировать ситуацию, можно направляться в сторону дома.

Очень важно проверять надёжность амуниции перед выходом на прогулку. Кроме того, стоит убедиться, что у собаки есть адресник. Так её будет проще найти, если она потеряется.



Служба информации:
Тел.: 8 /49624/ 2-70-15
E-mail: klin-vest@mail.ru
№50 (1040) 28 декабря 2023г.
nedelka-klin.ru

НЕДВИЖИМОСТЬ КУПЛЮ

• ДАЧУ 8-962-904-16-52
• ДОМ, дачу, участок, т.8-499-490-47-01
• КВАРТИРУ, комнату, т.8-499-490-47-01
• УЧАСТОК 8-962-904-16-52

УСЛУГИ СТРОИТЕЛЬСТВО

БРИГАДА. Ремонт старых и новых домов. Пенсионерам скидка 30%. 8-906-059-40-02, Владимир.

• КОЛОДЦЫ 8-905-751-91-51

РАБОТА ТРЕБУЮТСЯ

НА МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ДВЕРИ
ТРЕБУЮТСЯ
СВАРЩИКИ
8(968)012-82-31

ТРЕБУЕТСЯ
ГРУЗЧИК-КОМПЛЕКТОВЩИК
График 5/2 с 8 до 17
Зп 60 000 руб.
(на руки)
г. Клин
8-989-585-35-44

• В ПЕКАРНЮ требуется пекарь.Достойная заработная плата, дружный коллектив! Обращаться по телефону : 8(903) 216-52-10
• ОХРАННИК на КПП на Станкозавод. График 2/2, з/пл 2300 руб сутки. т. 8-903-172-91-53

ПОВАР
в столовую Геркулес,
т. +7 963 612-20-07

ПОСУДОМОЙЩИЦА
в столовую Геркулес,
т. +7 963 612-20-07

ВСЕ ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ
ВЫ МОЖЕТЕ ПОДАТЬ В НАШЕМ ОФИСЕ ПО АДРЕСУ:
ул. Лавровская дорога, дом 27б

ПРОДАМ РАЗНОЕ

• ДРОВА березовые, колотые, т. 8-967-108-00-75
• ДРОВА колотые 8-906-036-04-88

ВСЕ ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ
в газету «КЛИНСКАЯ НЕДЕЛЯ» Вы можете подать по телефону
8(49624)2-70-15

УСЛУГИ РАЗНОЕ

АВТОКРАНЫ
до 31 метра
АВТОВЫШКА
до 22 метров
8-910-453-06-94

• ГАЗЕЛЬ грузчики дешешево 89959000378
• РЕМОНТ квартир, ванн т.8-906-778-10-81
• РЕМОНТ и установка стиральных и посудомоечных машин 8-985-251-05-73
• РЕМОНТ холодильников и стиральных машин на дому. Гарантия. Выезд по району, 8906-550-0612
• СБОРКА, ремонт мебели т. 8-962-991-32-32
• ЧИСТКА СНЕГА трактор Юрий т, 8-903-297-70-81

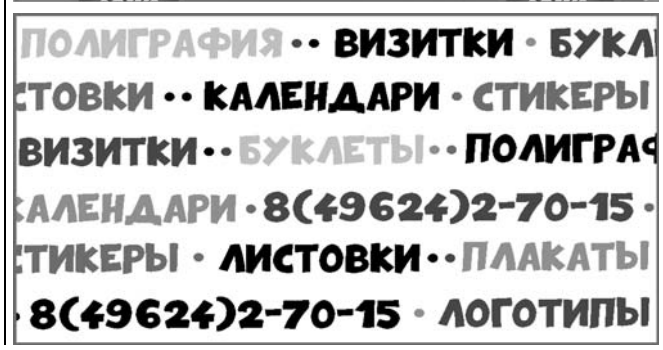
ВНИМАНИЮ КЛИНСКИХ ПОЭТОВ И ПИСАТЕЛЕЙ!

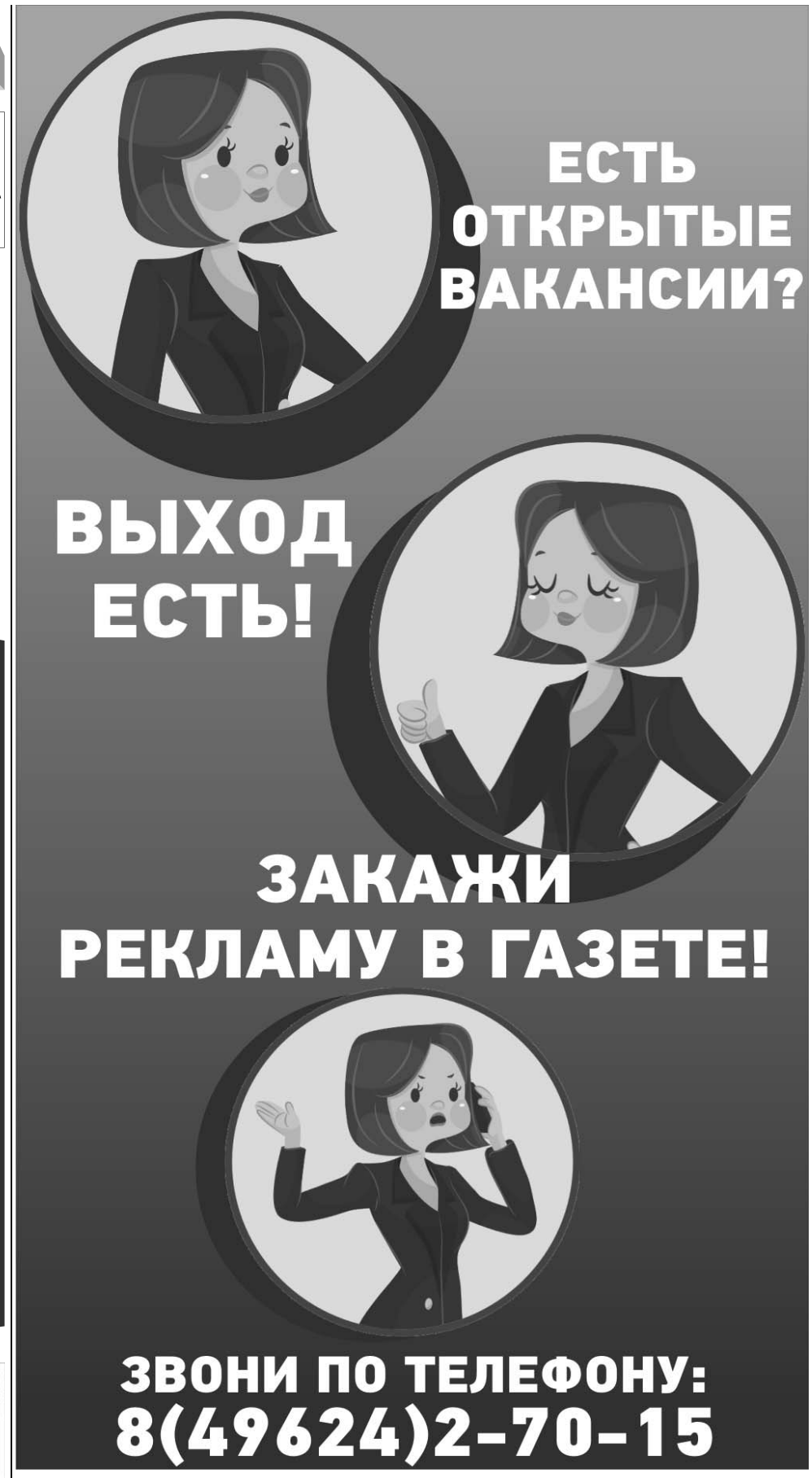
Ваши литературные произведения достойны быть представленными широкому кругу читателей. Но, к сожалению, высокая стоимость услуг типографии часто не позволят напечатать книги даже минимальным тиражом.

Наша редакция готова помочь авторам: по минимальной цене сделать предпечатную подготовку и разместить ваши книги на нашем сайте, где они смогут найти своего читателя.

В дальнейшем, когда у вас появится возможность оплатить типографские услуги, эти книги можно будет напечатать, поскольку вся необходимая для этого подготовка уже сделана.

Наш проект называется «Денник Пегаса» и с его первыми результатами вы можете ознакомиться на нашем сайте https://nedelka-klin.ru/vashi-idei-svadba/.





ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ

ДИЕТОЛОГ ИННА ПИЧУГИНА СОВЕТУЕТ ТАНЦЕВАТЬ В НОВОГОДНЮЮ НОЧЬ

Подготовка к Новому году уже идет полным ходом: декорирование дома, украшение елки, выбор подарков, составление меню праздничного стола. И именно от того, как подойти к последнему пункту плана, будет зависеть самочувствие в новогодние праздники. О том, как правильно сервировать новогодний стол, чтобы не испортить себе праздник и не попасть с обострением заболеваний желудочно-кишечного тракта в больницу, рассказала главный внештатный диетолог Минздрава МО Инна Сергеевна Пичугина.

– На новогоднем столе каждая семья старается создать волшебную атмосферу, продумывая меню и сервировку. Однако очень важно не забывать про принципы правильного питания даже в такой праздничный день. Во-первых, нужно придерживаться правила «золотой тарелки»: для женщины подойдет красивая тарелка диаметром 21 см, а для мужчины - 24 см. Ее стоит визуально поделить на четыре части, заполняя 25% углеводами - гарнирами - это может быть рис, картофель, чечевица, нут, зерновой хлеб, 25% белками - лучше выбрать нежирную птицу или рыбу, яйца, морепродукты, – рассказала специалист.

Остальные 50% диетолог рекомендует заполнить клетчаткой. Это свежие овощи - шпинат, петрушка, руккола, листья салата, стручковая фасоль, которые отлично сочетаются с заправкой на основе оливкового масла, а не тяжелого майонеза. Также в качестве клетчатки могут выступать ягоды и фрукты. Кроме того, десерты тоже лучше выбрать не жирные, а полезные, например, мармелад, желе с натуральными красителями. Калорийность традиционных угощений, например, оливье, можно снизить, также заменив майонез на йогуртовый соус или нежирную сметану и убрав из него колбасу, вместо нее можно добавить куриную грудку или говядину.

– Во-вторых, лучше не перегружать свой желудок большим количеством еды, запивая еще все это алкоголем. Но если вы все-таки решили употребить алкоголь, выбирайте напитки с низким содержанием спирта: белое вино или брют, после бокала обязательно выпейте стакан воды, чтобы нейтрализовать спирт и не испортить вечер себе и близким, – поделилась врач.

Врач рекомендует придерживаться этих правил на протяжении всех праздников и многочисленных застолий: не переедать, много двигаться и танцевать, чтобы облегчить работу желудочно-кишечного тракта. Если все-таки вы не устояли перед угощениями и переели, обязательно примите на ночь сорбент, это поможет избежать проблем на следующий день. Главное, все же не трапеза, а время, проведенное с любимыми людьми.

КАК НЕ ИСПОРТИТЬ ЖЕЛУДОК: СОВЕТЫ ГАСТРОЭНТЕРОЛОГА МАРАТА ЗИННАТУЛЛИНА

– Новый год не обходится без алкоголя, но чрезмерное употребление вредно, а также является фактором обострения хронических заболеваний, – напоминает врач-гастроэнтеролог Марат Радикович Зиннатуллин.

Однако не только алкоголь может навредить здоровью. Неправильное питание тоже чревато последствиями. Поэтому в новогодние праздники старайтесь придерживаться следующих правил:

Не переедайте. Как правило, в Новый год наш стол ломится от изобилия продуктов и хочется попробовать все: салаты, нарезку, копчености, маринады, первое, второе, десерт, фрукты и т.д. Главное, не старайтесь съесть все за раз – это большая нагрузка для органов пищеварения. Лучше в эти дни придерживаться принципа полноценного трехразового питания без перекусов или частого дробного, но равномерно разделенного в течение суток. Так вы убережете себя от переедания.

Не злоупотребляйте вредной пищей. Особо внимательно нужно отнестись к выбору продуктов тем людям, которые страдают заболеваниями органов ЖКТ. Часто именно после новогодних праздников обостряются хронические заболевания: гастриты, язвенная болезнь, холециститы, панкреатиты и колиты. Этому способствует употребление жирных, острых, кислых блюд, копченостей, маринадов. Если же вы ощущаете тяжесть после еды, то необходимо воспользоваться ферментными препаратами, тем самым вы разгрузите пищеварительную систему.

Пейте минералку. Для нормальной работы ЖКТ можно пить минеральные воды. Это могут быть столовые воды слабой газации или негазированные воды. Не стоит увлекаться пакетированными соками и сладкими газированными напитками.

Важно!
Информация предоставлена в справочных целях. О противопоказаниях и побочных действиях спрашивайте у специалиста и ни при каких обстоятельствах не занимайтесь самолечением. При первых признаках заболевания обратитесь к врачу.

Служба информации:
Тел.: 8 /49624/ 2-70-15
E-mail: klin-vest@mail.ru
№50 (1040) 28 декабря 2023г.
nedelka-klin.ru

ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ

КАК НЕ ПОЛУЧИТЬ ТРАВМУ (ОТ ФЕЙЕРВЕРКОВ, ГИРЛЯНД, ПРОБОК ОТ ШАМПАНСКОГО): СОВЕТЫ ТРАВМАТОЛОГА МАКСИМА КОЛИНСКОГО

– Конечно, чтобы на 100% исключить любые травмы, нужно не включать гирлянд, не пить шампанское, не наряжать елку, выключить свет и лечь спать в 10 вечера. Но это, конечно, шутка, – говорит врач-травматолог Максим Сергеевич Колинский. – Если серьезно, новогодние праздники – традиционное время повышения травматизма по собственной беспечности и за счет расслабляющего, релаксирующего действия алкоголя. Атмосфера праздника предрасполагает различные забавы и веселье, включая фейерверки, петарды, салюты. С них и хотелось бы начать.

Проверяйте качество пиротехники. Чтобы избежать неприятностей в виде травм и ожогов, логично, что покупайте только сертифицированную продукцию, проверяйте сроки годности и не гонитесь за дешевизной товара.

Читайте инструкцию. Перед применением, заранее, внимательно прочитайте инструкцию по использованию пиротехнических изделий. Потому что, как и ПДД, правила запуска петард и другой пиротехники, как говорится «написаны кровью». Я это могу подтвердить опытом работы на скорой помощи и в травматологии: оторванные пиротехникой пальцы в Новый Год – это нередкий вызов. Не хотелось бы, чтоб наши читатели пополнили эти ряды.

Соблюдайте технику безопасности. Не запускайте изделия в помещениях, отведите детей на безопасное расстояние, запускайте салюты-фейерверки подальше от зданий и горючих построек. Это залог безопасности вас самих и окружающих.

Одевайтесь адекватно. Многие в Новый год выходят на улицу, гуляния – давняя традиция. Поэтому я бы рекомендовал заранее подготовить теплую одежду и нескользкую обувь, шапки, перчатки и шарфики. Дорогие дамы, оставьте элегантные шпильки для домашней вечерники!

В период застолья тоже стоит помнить о том, что тесная обувь, обтягивающие наряды, ремни, затянувшие талию, сковывают движения. А на фоне приема алкоголя и задержки из-за него жидкости возникает дополнительный дискомфорт. Во время танцев и конкурсов эта неудобная одежда в сочетании с принятым на грудь может привести к неловкости движений, нарушению координации и падениям. А это ушибы, синяки или даже более серьезные травмы.

Не пейте перед прогулкой. Сначала вам в голову ударит игристое, а потом вы ей приложитесь ко льду – у нетрезвого человека шансы получить травму увеличиваются в разы. А еще алкоголь притупляет ощущения, человек не понимает, что замерз и может переохладиться, а то и получить отморожение пальцев рук, ног, кончика носа, мочки ушей. Это крайне болезненное и неприятное состояние, которое потребует лечения.

Обойдитесь без экстрима. Танцы на столах красиво выглядят только в кино. В реальной жизни они чаще всего завершаются в травматологическом отделении вправлением вывихов или наложением гипса, а то и более серьезными операциями.

Открывайте шампанское подальше от стола. Под бой курантов принято открывать шампанское. Чтобы не получить травму самому и не поранить гостей, не нужно болтать бутылку и целиться в глаз соседа или люстру. Лучше отойти на 1 — 2 метра от стола, нацелив горлышко бутылки в сторону от людей и открывать его без спешки.

КАК ПРАВИЛЬНО ПИТЬ НА НОВЫЙ ГОД: СОВЕТЫ НАРКОЛОГА ИЛЬИ КИСЛЕРА

– Во-первых, хочу сразу оговориться: если у человека имеется алкогольная зависимость, то ему вообще нельзя употреблять спиртное, даже на Новый Год. Совсем. Ни грамма! – предостерегает врач-психотерапевт, доказательный нарколог Илья Александрович Кислер. – Большинство срывов происходит именно в новогодние каникулы. Я проходил интернатуру в наркологической реанимации и очень хорошо помню забитые палаты, и лежащих в коридоре людей.

Но даже если у вас нет зависимости, стоит придерживаться следующих правил:

Выбирайте только один алкогольный напиток. Не мешайте с другими – важно, чтобы напиток приносил не только «алкогольную» радость, но и был вкусен для вас.

Соблюдайте градусность. Если уж вы решили смешивать напитки (категорически не рекомендую!), то хотя бы соблюдайте принцип градусности: от меньшего градуса к большему, но не наоборот!

Хорошо закусывайте. Очень желательно, чтобы перед первой порцией алкоголя у вас был какой-то, пусть небольшой, но прием пищи.

Делайте большие перерывы. «Между первой и второй – перерывчик небольшой». Забудьте про это! Наоборот, между первой и второй дозой алкоголя нужно, чтобы прошло как можно больше времени. Чтобы печень получила сигнал на выработку обезвреживающих алкоголь ферментов, и начала работать в полную силу.

Жирного ешьте в меру. Да, жирная еда задерживает всасывание алкоголя, но и нагружает желудочно-кишечный тракт, создает нагрузку на поджелудочную. Поэтому, жирное должно быть, но в меру, совсем немного.

Ешьте больше клетчатки. Овощей и фруктов. Эти продукты помогают утилизировать алкоголь. А фрукты, помимо пищевых волокон, еще содержат быстрые углеводы, которые помогают проводить внутреннюю детоксикацию.

Больше двигайтесь. Я очень надеюсь, что алкоголь не является центром вашего праздника. Алкоголь – это сопровождение, возможно, вкус, но никак не единственный смысл праздника, помните об этом. Общайтесь, танцуйте, гуляйте!

Важно!
Информация предоставлена в справочных целях.
О противопоказаниях и побочных действиях спрашивайте у специалиста и ни при каких обстоятельствах не занимайтесь самолечением. При первых признаках заболевания обратитесь к врачу.

ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ

ЧЕМ ОПАСНЫ ДЛИТЕЛЬНЫЕ НОВОГОДНИЕ КАНИКУЛЫ

У многих людей новогодние каникулы сопровождаются безудержным весельем и застольями. Праздники связаны с перееданием, избытком алкоголя, недосыпом, и, как правило, это все вместе.

Набор веса. Самое безобидное, чем может закончиться затянувшийся отдых – набор веса. Исследования показывают, что в среднем человек набирает чуть больше 2-3 кг в период с середины декабря (когда начинаются корпоративы) до середины января. Одно исследование среди 26 здоровых взрослых показало, что средний вес за 15-дневный отпуск после Нового года увеличился почти на 4 кг. Другое исследование выявило: 38 участников набрали на 500% больше веса за неделю во время отдыха по сравнению с обычными днями.

Исследователи приходят к выводу, что праздничные застолья становятся главным фактором ежегодного увеличения массы тела. Еще одно исследование, проведенное среди 195 взрослых, обнаружило, что прибавка в весе за двухнедельный период каникул составляет около половины их общего годового набора веса.

Зачастую мы набираем вес в праздники потому, что на столах в это время исключительно вредные продукты: острое, жирное, соленое или сладкое. Мало где на новогоднем столе будет салат из капусты и обилие рыбы. Добавьте сюда еще и калорийный алкоголь.

Кроме этого, в декабре мы лихорадочно бегаем по магазинам, занимаемся праздничными хлопотами и времени на спорт почти не остается. Даже для очень мотивированных людей, которые часто посещают спортзал и следят за калориями, Новый год часто оказывается непосильным испытанием воли.

Стресс. На втором месте после набора веса стоит стресс. Мы аврально сдаем годовые отчеты, безуспешно пытаемся найти нужные подарки, встречаем нелюбимых родственников, не высыпаемся и вот они – тревога и волнение в полной красе.

Известно, что стресс является фактором риска высокого кровяного давления, сердечно-сосудистых заболеваний и рака. А вот его связь с увеличением веса менее очевидна, но она есть! Исследования показывают, что в условиях стресса одни люди набирают вес, а другие худеют. Однако в целом показано, что стресс – как реальный, так и предполагаемый, например, переживание о том, что ваш праздничный стол окажется не идеальным – с большей вероятностью приведет к набору веса.

Праздничный стресс также может повлиять на иммунную систему. Один мета-анализ более 300 исследований, охватывающих 30 лет, выявил то, что хронический стресс может привести к болезням, в том числе и простудным.

КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ В ПРАЗДНИКИ

Хорошая новость заключается в том, что употребление в пищу продуктов, богатых питательными веществами, выбор времени для тренировок и качественный сон – привычки, которые полезны в течение всего года, в праздники могут помочь вам поддерживать здоровый вес, управлять уровнем стресса и поддерживать работу иммунной системы. Наши советы помогут поддержать здоровье и форму.

ДЕЛЕГИРУЙТЕ ОБЯЗАННОСТИ

Если вы разрываетесь между работой, покупкой подарков, праздничным ужином и многочисленными бытовыми делами, вы заработает стресс. Поэтому остановитесь!

И распределите обязанности. Кто-то из членов семьи пусть покупает подарки. Другой – продукты. Один готовит, второй накрывает стол и упаковывает презенты. Если к вам собираются гости, пусть придут пораньше и тоже примут участие в подготовке к Новому году.

НИ В ЧЕМ СЕБЕ НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕ, НО ТОЛЬКО ОДИН ДЕНЬ

Никто не набирает вес, если съесть сытный ужин в новогоднюю ночь или за рождественским столом. Но если ни в чем себе не отказывать все 10 дней каникул, продолжать гуляния с вредной едой и напитками с мотивацией «доедай, а то пропадет», – набор веса вам обеспечен. Проще выбросить недоеденный оливье, чем сбросить «прилипшие» килограммы.

Позволяйте себе праздничные застолья только в определенные дни. Например, 31 декабря и 7 января. Ну, можно еще на старый Новый год. А в остальные дни придерживайтесь своего будничного рациона. Вы предотвратите проблемы с талией, не перегрузите печень, кишечник и не подорвете свое здоровье.

БЕРЕГИТЕ ИММУНИТЕТ

Предновогодний стресс, вредная пища, контакты с друзьями и близкими, которые могут быть носителями инфекций, переменчивая погода – все эти факторы приводят к снижению иммунитета.

Поэтому, постарайтесь сократить количество контактов, особенно с больными людьми, носите маску, соблюдайте режим дня, высыпайтесь, больше бывайте на воздухе и одевайте по погоде.

МЕНЬШЕ ПЕЙТЕ

Все понимаем, удержаться сложно! Но подумайте о последствиях. Мы не будем упоминать про похмелье, тут все понятно, но алкоголь опасен не только этим.

Подвыпивший человек перестает контролировать потребление пищи – начинает есть без меры и все подряд. А если на столе еще и сладкие напитки или коктейли – совсем плохо.

Исследования показывают, что чрезмерное употребление алкоголя может негативно повлиять на иммунную систему. Как и избыток сахара, что делает эти сладкие алкогольные коктейли двойным ударом по здоровью.

Вместо очередной порции алкоголя попробуйте выпить минеральную воду или газировку с лаймом. После чрезмерного возлияния протрезвеете-то вы быстро, а лечить желудок, печень, сердце и сбрасывать лишний вес будете очень долго.

БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ

В праздники велик соблазн отдохнуть, поваляться на диване перед телевизором. На самом деле это – не отдых. Чем больше вы находитесь дома, тем больше едите и пьете. Это подпитка для вашего стресса и усталости.

Не ленитесь, устройте себе правильный отдых. Займитесь упражнениями. Запланируйте активные мероприятия на свежем воздухе – катайтесь с горки, на лыжах, на коньках. Физическая активность помогает повысить уровень эндорфинов, а также нейротрансмиттеров хорошего самочувствия, таких как серотонин. Это идеальное средство для снятия стресса в праздники!

ВЫСЫПАЙТЕСЬ

Известно, что недостаток сна вызывает стресс. А стресс мешает уснуть вечером, приводит к бессоннице. Замкнутый круг. В будни не всегда удается выспаться и наладить режим, а вот длительные праздники – самое время для этого.

Создайте ритуал сна: отключаете электронику за час или два до отбоя, прогуляйтесь, подышите воздухом, отвлекитесь от тревожных мыслей, принимаете горячую ванну. Если будете повторять эту схему все каникулы, у вас выработается правильный режим.

ПРИНИМАЙТЕ ВИТАМИНЫ

Даже если вы стараетесь вести здоровый образ жизни, затяжные каникулы все равно выбивают из привычного ритма жизни.

Чтобы организм лучше адаптировался к новым условиям, принимайте качественные поливитамины (для мужчин, женщин и детей) и рыбий жир. Но помните, что добавки предназначены именно для дополнения здоровой диеты и поддержания организма в новых условиях. Другими словами, это не дает вам разрешения каждый день переедать.

Служба информации:
Тел.: 8 /49624/ 2-70-15
E-mail: klin-vest@mail.ru
№50 (1040) 28 декабря 2023г.
nedelka-klin.ru

ПОДАРКИ ОТ ДЕДА МОРОЗА И ЦИКЛОНА ВАНИ

Вот и завершился Клинский новогодний карнавал. Карнавальные костюмы почищены и повешены на вешалки до следующего года. А мощный циклон под названием «Ваня» принес в Клин сильнейший за последние 63 года снегопад. На дорогах наблюдались снежные заносы, накат, гололедица, которые стали причинами аварий. Циклон пришел в центр Европейской России с юго-запада.

Специалисты Института метеорологии в Берлине назвали атмосферное явление «Ваня». Происхождение названия объяснил научный руководитель Гидрометцентра России Роман Вильфанд.

– Метеорологи никогда не дают наименования нетропическим циклонам. Для тропических циклонов существуют названия, они заранее распределены, потому что каждый тропический циклон – это индивидуум, это персона.

С 1950-х годов было принято решение называть тропические циклоны только женскими именами, потому что, если смотреть на спутниковые снимки, это неописуемая красота. Но их разрушительная энергия невероятна. Затем, в конце 1970-х годов, справедливость была восстановлена, циклоны начали получать и мужские имена.

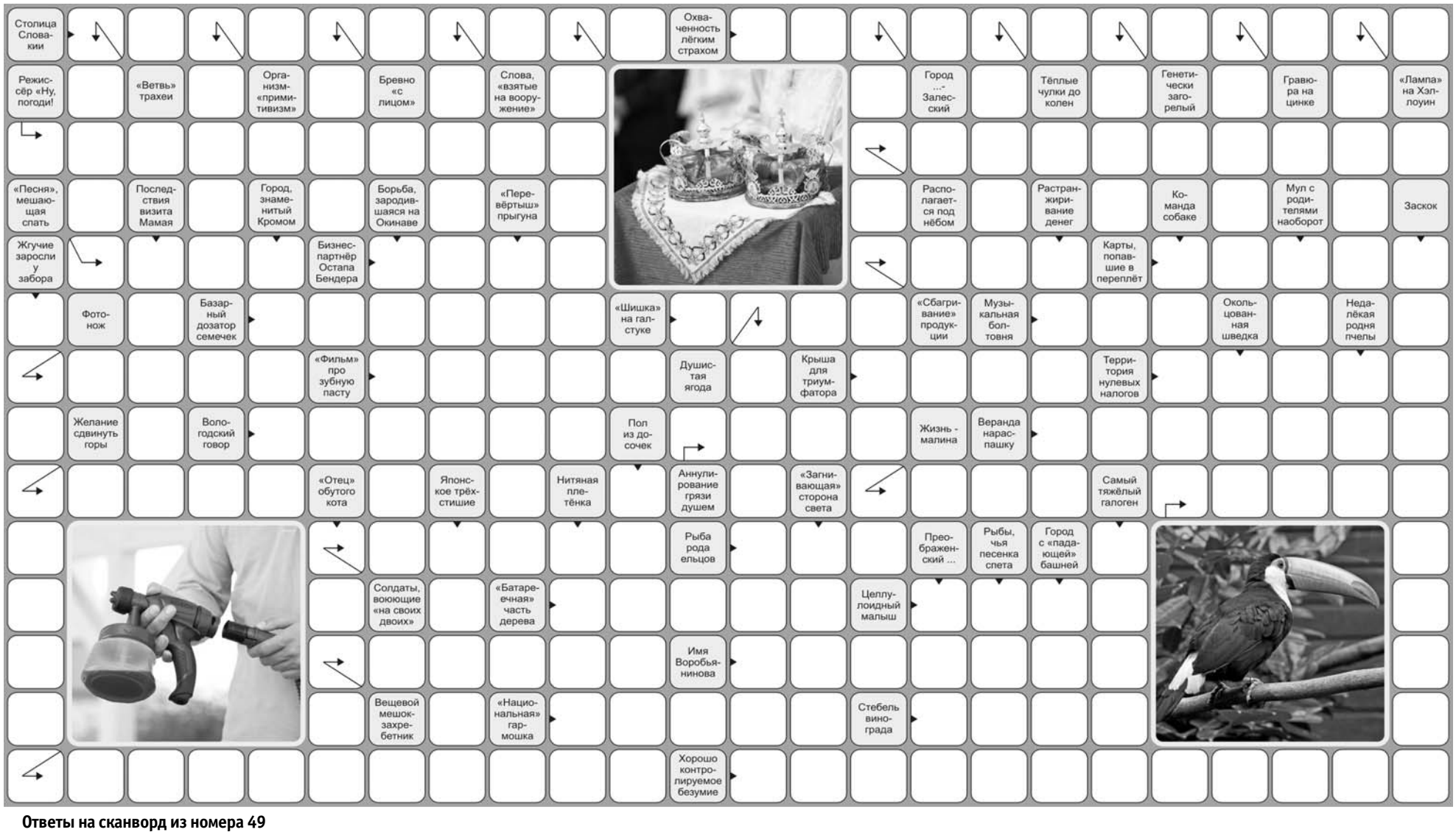
А приезд Дедушки Мороза многим дал сигнал, что пора открывать кладовки и доставать елки и игрушки. Детвора с радостью, как Мороз-художник, расписали окна, но жаль, что был отменен конкурс на лучшее украшение окна, когда жюри оценивало красиво украшенные балконы и окна...

Зимняя прогулка по городским и парковым тротуарам просто порадовала не только нас, но и засидевшегося дома четвероногого брата – пса Вилли. Единственная площадка для выгула собак находится в Сестрорецком парке и очень радует встречами и совместными играми наших меньших братьев. Ведь такое общение приятно не только животным, но и хозяевам, обменивающимся интересной информацией.

Зимний пейзаж просто восхищает, так как циклон Ваня постарался в своем ландшафтном дизайне на всю свою мощь. Сугробы получились большие, но мягкие, как пуховая перина. Деревья в контрастном черно-белом оформлении подчеркивают фактуру пейзажа. Прогулка нас не заморозила, заметенные дорожки разгребли дворники, а морозец разукрасил щеки и усы у неспешащих прохожих.

...А дома нас ждал горячий чай с блинами. Хотя ласковые коты смотрели на нас с укором: «А нас почему не взяли гулять по снегу?» и обнюхивали наши вещи. Но пес Гарри видно все им рассказал, и они устроились рядом с ним, нежно мурлыча.

Василий Кузьмин, фото автора



Ответы на сканворд из номера 49

По горизонтали:

Гуманизм, Придумщик, Уступ, Круиз, Вереск, Чтиво, Наса, Лохань, Аскет, Наклонение, Явка, Туалет, Кинчев, Рекрут, Ереван, Надзор, Ролики, Мужик, Зевота, Акушер, Судок, Марс, Накал, Решка, Кусание, Елей, Алжир, Килт, Вентилятор, Князь, Отрасль.

По вертикали:

Осётр, Буква, Гвинея, Акванавт, Игрек, Масло, Ролан, Досье, Кроссовки, Просперо, Затвор, Кон, Хек, Низ, Станислав, Саид, Вино, Очки, Терминал, Пересказ, Метод, Каракурт, Улика, Ломака, Кирилл, Жакет, Кулер, Терек, Вуаль, Токио, Рейн, Анис, Сеть.

ДАДЖЕСТ

СПОРТИВНЫЕ СОБЫТИЯ ГОДА

2023 год уходит в историю. В спортивную летопись Клина за 12 месяцев были вписаны новые страницы. Вспомним самые яркие из них.

ЯНВАРЬ

С 18 по 20 января в Смоленске прошли соревнования чемпионата и первенства Центрального федерального округа России по легкой атлетике. Победителями стали: Юлия Савина (60 м с барьерами), Максим Каспаров (прыжки с шестом), Мария Яковлева и Сергей Кульнев (оба – прыжки с шестом).

ФЕВРАЛЬ

5 февраля в Волгограде завершились всероссийские соревнования по боксу, посвящённые 100-летию Общества «Динамо». Представительница «Клина Спортивного» Любовь Макеева в весовой категории до 57 кг завоевала золотую медаль и право участвовать в чемпионате России по боксу среди женщин.

Игорь Гераськин стал первой звездой матча чемпионата КХЛ между московским «Спартаком» и «Северсталью» (Череповец). «Северсталь» одержала победу – 3:1, а наш земляк оказался причастным ко всем трем заброшенным шайбам: 1 гол и 2 передачи.

МАРТ

Чемпионом Клина по мини-футболу второй раз подряд стала команда «Зубово», набравшая 29 очков в 12 матчах. Федерация футбола определила символическую сборную чемпионата 2023 года. В нее вошли: вратарь – Артем Сизов («Зубово»), полевые игроки: Михаил Иванов (СШ), Дмитрий Иванов («Химик-Алферово»), Сергей Кныжов («Зубово»), Денис Матвеев («Зубово»).

С 9 по 12 марта в Долгопрудном проходило первенство ЦФО России по кикбоксингу в дисциплине лоу-кик. Победителями стали: Егор Апосту, Севда Омарова.

АПРЕЛЬ

Звание Чемпиона Клина по волейболу завоевала команда «Поварово». В финале солнечногорцы обыграли своего извечного соперника «Динамо» – 3:2. Бронзовые медали взяли волейболисты «Слободы».

Кирилл Суслов /фото fakelfc.ru

Команда «Зубово» стала победителем первенства Клина по хоккею. В решающем матче зубовские хоккеисты по буллитам победили «Ледовый».

МАЙ

Игорь Гераськин заключил 4-летний контракт с «Авангардом» (Омск).

Первенство России по кикбоксингу проходило с 6 по 13 мая в Кемерове. Егор Апосту стал победителем турнира в весовой категории до 91 кг среди юниоров 17-18 лет. Наш земляк выиграл этот титул второй раз в карьере.

На первенстве ЦФО России, прошедшем в Брянске, клинские легкоатлеты взяли 5 золотых, 6 серебряных и 5 бронзовых наград. На верхнюю ступень пьедестала взошли: Алёна Бутенко (метание молота), Юлия Савина (бег на 100 м с барьерами), Сергей Кульнев (прыжки с шестом), Данила Цеценевский (бег на 100 м), Даниил Ковалев (метание диска).

Егор Апосту выигрывает финал /фото vk.com

ИЮНЬ

Воронежский «Факел» продлил контракт с Кириллом Сусловым еще на год.

ИЮЛЬ

На первенстве России среди легкоатлетов до 18 лет Роман Виноградов стал лучшим в стране в метании молота. В первой же попытке он послал снаряд весом 5 кг на 68 м 9 см. Алена Бутенко в четвертой попытке метнула молот весом 3 кг на 61 м 4 см и также заняла 1-е место.

16 июля Денис Гудаев забил мяч за 2Drots в финале Кубка МКС в ворота «БроукБойз». 2Drots завоевали трофей, а клинчанин был признан MVP турнира.

АВГУСТ

Клинские каратисты, представители спортивной школы единоборств «Лидер», вновь доказали, что являются лучшими в стране в дисциплине ката. На чемпионате России в Орле они завоевали 13 наград разного достоинства. Чемпионами стали: Константин Сутягин (индивидуальное выступление), Екатерина Варламова, Полина Гусева, Наталья Филюкова (группа), Мехман Рзаев, Эмиль Сковородников, Константин Сутягин (группа).

СЕНТЯБРЬ

2 сентября клинчанин Игорь Гераськин сыграл дебютный матч в КХЛ за омский «Авангард» с «Сибирью» (Новосибирск). На 58-й минуте клинчанин забросил победную шайбу.

Юлия Савина, Алексей Кравчук завоевали «золотые награды» на первенстве России по эстафетному бегу среди юношей и девушек до 18 лет. Соревнования проходили с 5 по 8 сентября в Сочи.

Владислав Маников стал чемпионом Клина по теннису, одержав 9 побед в 9 матчах городского первенства.

Обладателем Кубка Клина по футболу стала команда СШ (тренер – Вадим Шаталин). В финале СШ обыграла «Химик-Алферово» – 2:0.

24 сентября в финальном матче Клинской любительской футбольной лиги «Союз Десантников» победил по пенальти «Анжи». «Союз Десантников» отстоял свой титул, завоеванный год назад.

ОКТЯБРЬ

Чемпионом Клина по футболу стала команда СШ, победившая в финале СШ-2 со счетом 4:1.

4 октября Кирилл Суслов забил победный пенальти в матче Кубка России по футболу между «Факелом» (Воронеж) и ЦСКА.

«Химик Юниор» занял 4-е место в дебютном сезоне в лиге «А» чемпионата Московской области. В 26 играх наша команда набрала 47 очков.

28 октября в Клину состоялся первый забег в рамках всероссийского движения «5 верст». На старт в парке Сестрорецкий вышли около 120 человек из Москвы, Зеленограда, Щелкова, Солнечногорска и Клина. Забеги роходят каждую субботу в 9:00.

НОЯБРЬ

«СШ Клин» заняла 3-е место в первенстве Московской области по футболу в лиге «Б». В 26 матчах наша команда набрала 56 очков.

ДЕКАБРЬ

С 27 ноября по 2 декабря в Перми проводился чемпионат России по кикбоксингу.

Спортсменка СШОР «Клин Спортивный» Любовь Макеева завоевала серебряную медаль и была включена в состав национальной сборной России.

10 декабря в Москве состоялось первенство России по кудо. Серж Будоян одержал 5 побед в пяти боях и занял 1-е место. Наш спортсмен в очередной раз выполнил норматив кандидата в мастера спорта. Федерация кудо России вручила победителю денежный приз в размере 10 000 ₽.

В Турнове (Чехия) состоялся чемпионат четырех наций по фигурному катанию с участием спортсменов Венгрии, Польши, Словакии и Чехии. Танцевальная пара Никита Лысак и София Мария Пухерова (Словакия) заняла 2-е место в общем зачете и параллельно стала чемпионом Словакии. Никита Лысак – наш земляк. Родился в Клину и здесь делал первые шаги в фигурном катании.

COLORNIL
ООО «Колорнил» ТРЕБУЮТСЯ:
ОПЕРАТОР ОБОРУДОВАНИЯ НА ПРОИЗВОДСТВО (можно без опыта работы, обучим) з/п от 50 000 р.
ПОМОЩНИК МАСТЕРА ПО РЕМОНТУ ОБОРУДОВАНИЯ з/п от 55 000 р.
ОПЕРАТОР КРАШЕНИЯ (можно без опыта работы, обучим) з/п от 55 000 р.
ТРАНСПОРТИРОВЩИК з/п от 55 000 р.
8-495-221-79-46

Производственному объединению TUP
ТРЕБУЕТСЯ
ОПЕРАТОР НА ЛИНИЮ
- з/п от 60 000 руб
- график работы 5/2, 2/2
- обучение в процессе работы
• Опыт приветствуется
• Рассматриваем кандидатов без опыта работы
8(968)526-68-36 Евгений

ООО «ТОРГОВЫЙ ДОМ»
В магазин строительных материалов дер. Масюгино
ТРЕБУЮТСЯ
ПРОДАВЕЦ В ОТДЕЛ ХОЗТОВАРЫ з/п от 35 000 руб.
ГРУЗЧИКИ з/п от 40 000 руб.
8-968-849-10-82

НА ПИЩЕВОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
ТРЕБУЮТСЯ:
ТЕСТОВОД з/п 60 000р.
СБОРЩИК / ЭКСПЕДИТОР з/п 65 000р.
ОПЕРАТОР ЛИНИИ з/п 60 000р.
ФОРМОВЩИК з/п 55 000р.
УБОРЩИЦА / ПОСУДОМОЙКА з/п 45 000р.
ОБЕД БЕСПЛАТНО
пос. Струбково, ул. Центральная, д. 2
ЗВОНИТЬ С 10:00 ДО 18:00
8(916)215-14-75
8(910)089-80-69

НАКАЛ оборудование для термообработки
Компания «Накал» - лидер в производстве термооборудования приглашает на постоянную работу в город Солнечногорск:
- СЛЕСАРЬ-САНТЕХНИК
- ИНЖЕНЕР-МЕХАНИК
- ИНЖЕНЕР-ЛАБОРАНТ
- НАЛАДЧИК ОБОРУДОВАНИЯ
- ИНЖЕНЕР АСУ ТП (ПРОГРАММИСТ)
- ПОДСОБНЫЙ РАБОЧИЙ
- СЕКРЕТАРЬ
- ВОДИТЕЛЬ ПОГРУЗЧИКА
Официальное трудоустройство, достойная заработная плата.
ПОДРОБНОСТИ ПО ТЕЛЕФОНУ: 8-965-225-06-65

ООО «2 МК» приглашает на работу:
- ГЛАВНЫЙ МЕХАНИК ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ОБОРУДОВАНИЯ
- МЕНЕДЖЕР ПО РАБОТЕ С МАРКЕТПЛЕЙСАМИ
- ОПЕРАТОРЫ ШВЕЙНОГО ОБОРУДОВАНИЯ
- ОПЕРАТОРЫ СТАНКОВ С ЧПУ
- ОПЕРАТОРЫ РЕЗКИ ПОРОЛОНА
- ЭЛЕКТРИКИ
- КЛЕЙЩИКИ
- ШВЕИ
- УБОРЩИКИ (МЕХАНИЗИРОВАННАЯ УБОРКА)
- ВОДИТЕЛИ ПОГРУЗЧИКА
- ПРУЖИНЩИКИ
ОФОРМЛЕНИЕ ПО ТК РФ. СВОЕВРЕМЕННАЯ ЗАРАБОТНАЯ ПЛАТА.
г. Клин, Ленинградское шоссе, д. 88 км, стр. 3
Дополнительная информация по тел. 8(925)138-78-42

Компания АКВАТЕК по производству сантехнической продукции проводит набор в связи расширением :
- ОПЕРАТОР УСИЛЕНИЯ 90 000 р.
- ВОДИТЕЛЬ ПОГРУЗЧИКА 70 000 р.
- ОБРЕЗЧИК ПРОДУКЦИИ 70 000 р.
- ОПЕРАТОР ПОКРАСОЧНО-СУШИЛЬНОЙ КАМЕРЫ 60 000 р.
- СЛЕСАРЬ СБОРЩИК 60 000 р.
Мы предлагаем только хорошие условия работы: полный соц пакет, бесплатные горячие обеды, своевременные выплаты без задержек, карьерный рост.
8-964-724-53-45

РАБОТА
В тёплый цех на деревообрабатывающее производство в г. Клин
ТРЕБУЮТСЯ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ
ОФОРМЛЕНИЕ ОФИЦИАЛЬНОЕ!
РАЗНОРАБОЧИЕ
З/П ДО 100 000 ₽
ГРАФИК 6/1, 5/2, 2/2
МАСТЕР СМЕНЫ
З/П ПО РЕЗУЛЬТАТАМ СОБЕСЕДОВАНИЯ
По вопросам трудоустройства обращаться по телефону:
+7- 963-626-45-12
Звонить с 9:00 до 18:00

В СВЯЗИ С ОТКРЫТИЕМ В Г. КЛИН НОВОЙ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЛОЩАДКИ «ДЖИФЛОРС СЕВЕР»
ТРЕБУЮТСЯ
- ОПЕРАТОРЫ СТАНКОВ С ЧПУ
- УЧЕНИКИ ОПЕРАТОРОВ (С ОБУЧЕНИЕМ)
- ОПЕРАТОРЫ АВТОМАТИЧЕСКИХ И ПОЛУАВТОМАТИЧЕСКИХ ЛИНИЙ В ДЕРЕВООБРАБОТКЕ
- ШПАКЛЕВЩИКИ
- ЭЛЕКТРОМЕХАНИК / НАЛАДЧИК ОБОРУДОВАНИЯ
- УКЛАДЧИКИ-УПАКОВЩИКИ
- ВОДИТЕЛИ ПОГРУЗЧИКОВ
- ДВОРНИКИ
- УБОРЩИЦЫ
Мы гарантируем:
Достойный уровень оплаты труда
Обучение «с нуля»
Удобный график работы
Официальное оформление
Корпоративный транспорт
8 926 916 90 67
8 929 964 64 06

ВСЕ ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ в газету «КЛИНСКАЯ НЕДЕЛЯ» Вы можете подать по телефону 8(49624) 2-70-15

В ГРУЗОВОЙ АВТОСЕРВИС ТРЕБУЮТСЯ
АВТОСЛЕСАРЯ
МОТОРИСТЫ
СВАРЩИКИ
ЗАРАБОТНАЯ ПЛАТА от 70 000 руб.
Адрес: дер. Коноплино, вл. 31, стр. 38
8-925-624-24-12 Алексей

Разместить рекламу в газете «Клинская Неделя» и «Клинская Рекламная Неделька» можно в нашем офисе по адресу: ул. Лавровская дорога, 27б или по телефону 8(49624)2-70-15

Адрес редакции и издателя: 141600, Московская область, г. Клин, ул. Лавровская Дорога, 27б. Справки по телефонам 8(49624)3-51-63, 8(49624)2-70-15
E-mail: klin-vest@mail.ru
Электронная версия газеты доступна на www.nedelka-klin.ru.

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу за ПИ № ТУ50-02232.
Учредитель – ООО «ВИКО ПЛЮС».
Главный редактор - Ярмак О. В. +7 (905)7744000

Тираж 10 000 экз.
Отпечатано в филиале ОАО «ПФОП» «Волоколамская типография»
Адрес: 143600, М.О., г. Волоколамск, ул. Парковая, 9.
Заказ №4546-23
Время подписания в печать: по графику -18.30, фактически - 18.30 27.12.2023
Периодичность: 1 раз в неделю

16+

За содержание рекламных объявлений и номера телефонов ответственность несут рекламодатели. Мнение автора может не совпадать с позицией редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Перепечатка материалов только с разрешения редакции. Цена свободная.

Выпуск издания осуществлён при финансовой поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации.
Материалы под рубрикой «Реклама» публикуются на коммерческой основе.