

О людях
и для людей,
которые рядом

№ 4, 19 августа 2024 г. 16+



СВЕТЛЫЙ

жилой район

**«Всё, что тебя касается,
Всё, что меня касается,
Всё только начинается,
НАЧИНАЕТСЯ...»**

«Светлый»
отметил
«паспортный
возраст» -

14 лет

стр. 2, 3

**«Светлое место»
откроет свои двери
активистам
жилого района**

стр. 4

**Пенсионеров
«Светлого»
приглашают
на бесплатные
занятия ЛФК**

стр. 7

**Мёд: чем полезен
и как выбрать
настоящий**

стр. 11



14 лет: всё только начинается!

Светлый праздник отметили жители самого перспективного жилого района мошковской земли: ему исполнилось 14 лет. Когда-то на этом месте был пустырь. А теперь здесь раскинулся жилой район «Светлый». Начиная с 2010-го года, он не перестаёт развиваться и прирастать жителями, которые по-настоящему любят это место.

14 лет – юный возраст. Но у «Светлого» уже появились свои традиции. Одна из них – каждый год отмечать день рождения жилого района.

Стартовал праздничный день с программы для детей. Шоу мыльных пузырей, игры, танцевальный баттл, краски холли, пенная вечеринка и встреча с большим ростовым медведем — ребятишки повеселились на славу!



годаря многим людям. Но я хочу особенно выделить человека, который начал здесь строить жизнь. Это Светозар Дарнев.

Также я хочу поделиться новостями: скоро в «Светлом» откроется опорный пункт полиции, где будет присутствовать участковый. Поэтому ваша жизнь здесь станет ещё более безопасной.

Не могу не напомнить о том, что не везде сейчас весело. На этой неделе мы проводили в последний путь бойца с улицы Ясная. И ещё много жителей района сейчас защищают нашу страну на передовой. Мы ждём их домой со скорейшей Победой.

Игорь Гришунин, председатель комитета Законодательного Собрания Новосибирской области по социальной поли-

тике, здравоохранению, охране труда и занятости населения, почётный гражданин Мошковского района, поздравил светловчан лично и от имени своего коллеги Юрия Похила:

– Спасибо Светозару Дарневу и его супруге Ирине, которые стояли у истоков создания «Светлого». Также на этом празднике присутствует мой замечательный товарищ Владимир Никонов, который долгое время возглавлял Министерство образования Новосибирской области. Не так давно был юбилей у Татьяны Надеждиной, которая возглавила школу жилого района – взяла на себя колоссальную ответственность и справляется со своим делом. Также хочется отметить Светлану Борисовну Есину, которая про-

В этом году светловчане отметили праздник третьего августа. Они собрались возле знакового места – Мемориального Комплекса Благодарности Предкам. На сцене почётные гости вручили грамоты и подарки жителям «Светлого» — тем, кто работает на его благо. А также проявляющим активную жизненную позицию многодетным семьям, спортсменам.

Первым поздравил светловчан Сергей Баландин, глава Барлакского сельсовета:

– Мне очень приятно открывать этот праздник. Здорово собираться по такому радостному поводу. Благодаря микрорайону «Светлый», посёлок Октябрьский активно обрастает жителями и развивается бешеными темпами. Мы на первых местах и по численности, и по рождаемости. Всего 14 лет назад здесь был пустырь, но со временем вокруг первого здания вырос буквально город-сад. Здесь проживает много молодых семей. У вас потрясающий застройщик, который думает не только о квадратных метрах, но и прилагает большие усилия для создания инфраструктуры. Немаловажно участие граждан в становлении внутреннего единства и мира в микрорайоне. Этот праздник состоялся, бла-





водит занятия ЛФК для пожилых людей. И они, наши ветераны, такие бодрые, служат нам примером.

В прошлом году мы обещали вам, что откроем врачебную амбулаторию, и своё обещание сдержали. Здесь работают терапевт, педиатр, фельдшер, врач УЗИ и три медицинских сестры. Прописывайтесь в жилом районе, прикрепляйтесь к амбулатории, и тогда мы со временем построим в «Светлом» поликлинику.

Сегодня в жилом районе создан Фонд «Добрых дел». Духовность и православие – это фундамент всей нашей русской жизни. В селе Локти есть замечательный храм. Это новое здание, но храм стоял на этом месте и сто лет назад. Светозар Дарнев согласился нам помочь в благоустройстве этого храма, а поддержат его друзья и коллеги, в том числе Антон Рехтин и Вячеслав Лычко.

Это яркий пример того, как люди делают добрые дела не только для своей территории, но и для других, показывая пример единения и неравнодушия.

Александр Нарушевич, председатель районного Совета депутатов:

– Жилой район зародился и вырос на наших глазах. Люди в это красивое место тоже приехали красивые, добрые, отзывчивые. Се-

годня в этом городке сложились свои семейные и общественные традиции. Очень приятно видеть много молодых семей. И ясно, что посёлок смотрит в будущее. У него большие перспективы. Я хочу вас поздравить с днём рождения от главы Мошковского района Сергея Субботина, от районного Совета депутатов и от себя лично. Счастья вам!

Наше светлое будущее защищают земляки. Порядка 200 жителей района добровольцами ушли на фронт. Они защищают Родину, а Родина – это мы. Наши дети. Мы желаем, чтобы наши бойцы как можно быстрее вернулись домой с Победой. Сегодня я хочу особенно отметить многодетных семей.

Светозар Дарнев, председатель правления СФО «Основа»:

– Для меня самый большой подарок – когда жители нашего любимого «Светлого» живут в светлом настоящем, когда их счастье зависит только от них самих. Когда всё, что мы делаем, будет воспринято как помощь в получении возможностей. А дальше счастье в ваших руках. Я знаю, что наши жители – самые лучшие.

Пётр Русинович, председатель Совета депутатов Барлакского сельсовета:

– Я хочу поздравить вас с этим чудесным праздником и напомнить, что всего через год вас уже ждёт юбилей. Сам я вырос в Октябрьском. Раньше, проезжая это место, я видел только большое поле. Сейчас здесь развивается большой жилой район, и это только радует. Давайте с благодарностью относиться к застройщику за тот труд, который он вкладывает в развитие «Светлого». И помнить, что благоустройство вашего дома во многом зависит от вас самих.

Также светловчан поздравили Татьяна Орехова, председатель районного Совета ветеранов, и Антон Рехтин – директор ООО «Антар». Антон также вручил грамоты предпринимателям, работникам с активной жизненной позицией. А спортсмены получили не только грамоты, но и кубки с медалями. Накануне праздника в «Светлом» прошли спортивные соревнования по футболу, волейболу и стритболу. В них приняли участие спортсмены из разных уголков Мошковского рай-



Александр и Нэлли Буц

она, а также команда СФО «Основа». Все команды получили свои награды.

Незабываемым этот праздник сделали выступления приглашённых артистов из Мошковского района и не только. Особенно интересно было наблюдать за показательным выступлением кудоистов – воспитанников Петра Русиновича.

Нэлли Буц вместе с супругом Александром переехала в «Светлый» в ноябре прошлого года:

– Остановиться на этом выборе нам посоветовали дети, которые живут в Новосибирске. Сами мы раньше жили в небольшом рабочем посёлке. Хотелось быть ближе к детям, но не переезжать в город. Нас сюда привезли, всё показали. Нам понравилось. Здесь спокойно, свежий воздух, люди доброжелательные. Мы уже чувствуем, что в «Светлом» наш дом. Когда здесь что-то меняется, внимательно за этим следим и радуемся развитию жилого района.

Александр Буц Игорь Гришунин вручил подарок и благодарственное письмо как человеку с активной гражданской позицией, которого жители «Светлого» знают и любят за его труд.

Семье Шенных Александр Нарушевич вручил подарок и диплом победителей регионального этапа Всероссийского конкурса «Семья года».

– Мы любим «Светлый» за его развитие, тишину вокруг. За чистый воздух и белый снег. За добрых, отзывчивых людей. За природу рядом, – поделилась Светлана Шенна. А про залог счастья в семейной жизни она говорит так: – Для меня это добрые, доверительные отношения. Уважительное общение. Искренность. Должны быть общие точки соприкосновения. В главных вопросах желательно смотреть в одном направлении или приходиться к какому-либо компромиссу, в неглавных можно и уступать друг другу. Ну и без чувства юмора никуда. Умение зарождающийся конфликт свести в шутку – отличное качество.

После финальной песни кавер-группы «Генеральный секретарь» праздник завершился невероятной красоты салютом.

С днём рождения, светловчане!



Фонд «Добрых дел» и «Светлое место»: присоединяйтесь к сообществу творческих и инициативных людей

Совсем скоро в жилом районе «Светлый» начнет свою работу Фонд «Добрых дел». Для неравнодушных, активных и увлекающихся светловчан он станет вторым домом, местом, где они смогут не просто делиться своими мыслями и идеями о том, как сделать жизнь в «Светлом» еще более яркой и интересной, но и находить поддержку для реализации своих проектов.

Фонд «Добрых дел» – это реакция основателей жилого района на пожелания жителей Светлого жить не только в комфорте, пользуясь всеми благами современной инфраструктуры, но и интересно. То есть иметь возможности реализовывать себя в творчестве, спорте, общественной жизни, быть полезными. Однако если первое взял на себя застройщик, то наполнить свою жизнь яркими событиями светловчане могут и сами. Уже сегодня в жилом районе немало людей, которые занимаются волонтерством и добровольчеством, которые объединяют людей старшего поколения и проводят для них бесплатные занятия ЛФК, которые создали творческие коллективы и сегодня успешно представляют «Светлый» на всевозможных творческих площадках... Примеров – много. И они – яркий показатель того, что все в наших руках, что сила – в инициативах, желании и умении действовать сообща.



«Фонд добрых дел» задуман для людей, желающих реализовать полезные и интересные проекты на территории «Светлого», для людей, стремящихся нести добро и быть полезными обществу. Фонд должен стать для них тем самым (на деле часто недостающим) ресурсом, который сопровождает идею от замысла до реализации. Это его главная миссия.

Документы о регистрации Фонда «Добрых дел» прошли стадию проверки, и уже в самом ближайшем будущем Фонд начнет свою официальную деятельность: здесь будут готовы поддержать идеи в сферах культуры, спорта, образования, экологии и благоустройства, добровольчества и волонтерства... Спектр самый широкий – уже на стадии работы над Уставом Фонда мы постарались учесть все сферы, в которых жители «Светлого» могут проявить себя», – отметил председатель совета директоров СФО «Основа» Владимир Никонов.

Директор Фонда «Добрых дел» – Павел Панин, который уже с марта этого года активно вливается в жизнь «Светлого». Павел – эксперт по разработке социальных проектов, входит в состав экспертов грантовых конкурсов федерального и регионального уровней.

Павел начинал свой трудовой путь в государственных органах социальной защиты, где от и до изучил механизмы государственных программ поддержки населения, а после десять лет работал в Ресурсном центре поддержки общественных инициатив. За эти годы помог в реализации идей жителям разных регионов России. И не только жителям: он помогал воплощать социально значимые проекты в жизнь инициативным группам, начинающим и уже опытным компаниям.

Немало примеров, говорит Павел, когда брать инициативы в свои руки удается и жителям небольших сел и деревень. Например, жители деревни Щербак Усть-Тарского района, объединившись, смогли привлечь на свою территорию больше 10 млн. рублей государственной поддержки. Для жителей «Светлого» такой поддержкой и станет

Фонд «Добрых дел» – в тандеме с развитой инфраструктурой, перспективами, которыми обладает жилой район, у светловчан есть все шансы на добрые дела.



«Общаясь со светловчанами, убедился, что среди них много активистов. Например, с нами уже делятся идеями, связанными с благоустройством, проведением спортивных мероприятий, оборудованием в жилом районе площадки для выгула собак. Еще мы надеемся, что при поддержке граждан нам удастся запустить проект архитектурной

комиссии, когда жильцы смогут вносить свои предложения относительно архитектурно-градостроительного облика объектов жилого района и его территорий», – отметил Павел.

При этом очень важно, чтобы люди не просто обращались в Фонд со своими «хочу», а были готовы поработать реально – например, сделать свой вклад в общее дело физическим трудом, организационно, информационно и даже финансово. Основным финансовым ресурсом Фонда «Добрых дел» станут активы предприятий, входящих в СФО «Основа», а также учредителей Фонда, в числе которых предприниматели, меценаты Светозар и Ирина Дарневы. Это взвешенное и проработанное решение. При этом проекты могут реализовываться и на условиях инициативного бюджетирования, когда граждане участвуют в выдвижении и обсуждении проектов, выбирают инициативы путем открытого голосования, а реализация предложений происходит совместно с жителями и за счёт софинансирования с их стороны.

Предприятия, входящие в СФО «Основа», их коллективы – команда Фонда «Добрых дел» сегодня, однако мечта создателей Фонда – создание в Светлом добровольческих отрядов. Именно они со временем должны стать основной движущей силой организации.

Фонд будет вести работу по адресу: улица Согласия, д. 4. Здесь же будет располагаться новое общественное пространство жилого района под названием «Светлое место». Оно станет площадкой для активных, инициативных жителей, которым интересно общаться, обмениваться опытом и совместно развиваться. Здесь можно будет устраивать дискуссии, креативные встречи, творческие мастер-классы и другие мероприятия, способствующие взаимопониманию и вдохновлению. Здесь любой житель сможет реализовать свои творческие идеи, найти новых друзей и поддержку в своих начинаниях.

К слову, сделать «Светлое место» своим – уютным, красивым, комфортным – жители смогут сами: от проработки дизайна до ремонта, расположения мебели и наличия декора. Это общее дело, считают основатели Фонда, и станет первым толчком к сплочению жителей, их первыми шагами к проявлению инициативы.

Не упустите возможность стать частью «Светлого места» и присоединиться к сообществу творческих и инициативных людей. Следите за информацией в группах «Светлого».

За дополнительной информацией можно обратиться к директору Фонда «Добрых дел» Павлу Станиславовичу Панину по телефону 8-923-125-4169.

«Дома я себя чувствую только здесь»

Яна Табатчикова живёт в Светлом и работает балетмейстером в Мошковском районном Доме культуры. Этот материал – о любви к семье, танцу и жилому району.

Детство

– Я родилась в посёлке Красный Яр Новосибирского района. Когда готовилась пойти в школу, наша семья переехала в небольшой посёлок под Нижневартовском. Все населённые пункты там очень отдалены от города, до нашего нужно было ехать 180 км. Но там всё очень обустроено. Там я начала ходить в школу искусств сразу на три отделения. В том числе – на хореографическое. Параллельно занималась танцами в ДК. И там, и там у меня был один педагог.

Так, после уроков я бежала в школу искусств, а потом – в ДК. Уроки порой делала ночью. Из-за такого режима лет в 9 был переломный момент, когда мне вообще не хотелось танцевать. Но мама настояла на том, чтобы я продолжила занятия, и сейчас я очень благодарна ей за это.

Когда я окончила шестой класс, то нам сказали, что в Ханты-Мансийске открыт набор абитуриентов в Центр искусств для одарённых детей Севера. Сначала в нём была общая подготовка, а обучение по специальности «хореограф» начиналась с седьмого класса. Потом были ещё три года колледжа. Поступать я поехала вместе с моим педагогом, но мы немного опоздали: набор уже был закончен. Я набрала почти 100 баллов из 100, и нам сказали, что меня примут на обучение, если кто-то откажется от своего места. Так и получилось.

Юность

– Родители очень поддерживали моё серьёзное увлечение хореографией. Они покупали мне дорогую форму. Отпустили меня одну за 700 км от дома, чтобы я училась там, где будет больше возможностей. Домой я приезжала только на каникулы и праздники.

Центр искусств – образовательная организация при ЮНЕСКО. У нас проходили мероприятия мирового уровня. С 13 лет я жила в интернате при Центре. В первое время было тяжело: и по дому скучаешь, и конкуренция жёсткая. Мы каждые полгода сдавали экзамены по специальности и проходили медосмотр. Если было плохо с учёбой или дисциплиной, то исключали без права восстановления.

Когда ты становишься участником мероприятий международного уровня, то выкладываешься по полной. Разбитая нога, растёртая до крови мозоль, температура под 40 – не оправдание.

С седьмого класса я прошла отбор в основной состав ансамбля, который существует при колледже. Тогда он назывался «Веретёнца».

Выпускник Центра искусств Владимир Аникин сделал ансамбль песни и пляски автономным от округа. Мы были первым составом, который зарабатывал в «Веретёнцах». Выпускники Центра искусств, краснодиplomники.

Или быть артистом, или не быть инвалидом

– Как профессиональный артист я смогла отработать всего полтора года, потому что в 2015 году попала в аварию. У меня была серьёзная травма позвоночника, с которой не сочетаются бешеные нагрузки танцоров.

Вопрос стоял жёстко: или я ещё пару лет работаю артистом, а потом становлюсь лежачим инвалидом с ужасными болями, либо что-то меняю. Сидеть на уколах и обезболивающих я не хотела, поэтому решила сменить сферу деятельности и пошла учиться на фитнес-инструктора. Изучила много мастер-классов, обучающих семинаров. Обращалась к опыту реабилитологов. Накопленных знаний хватило, чтобы вывести для себя комплекс упражнений, который мне помогает.

Переезд

Однажды мы с мужем решили переехать в Новосибирскую область. Вернулись в Красный Яр вслед за родителями. Там я сначала работала балетмейстером в ДК, а потом стала совмещать эту работу с должностью заведующей.

В этом же ДК я занималась танцами, когда мне было ещё три года. У меня есть фотография, на которой я – совсем малышка в костюме Снежинки на Новый год, и рядом в нарядах сказочных персо-



нажей стоят молодые специалисты клуба. Мы с коллегами смеялись, мол, вот, фото с начальником.

Светлый

– Два года назад мы с моим мужем Алексеем захотели свой дом, хотя к тому времени уже купили квартиру в Красном Яру. Смотрели частные дома в городе, а потом приехали в «Светлый» и поняли, что здесь мы дома.

Тогда незастроенных участков было много, мы вышли на льготную программу от застройщика, и за год нам построили дом. Нам так хотелось скорее начать жить здесь, что мы заселились в дом с голыми сибитными стенами.

Работа рядом

После переезда я устроилась в Мошковский районный ДК. Быстро влилась в работу. Работаю хореографом, у меня несколько коллективов. «Капель», где занимаются малыши 5-6 лет. «Ручёек» – первоклашки, их 14. «Лучики» – тоже группа из 14 человек, средний возраст – 10 лет. В средней группе «Веснушки» у нас ребята 12-13 лет, а в старшей «Апрель» – артисты от 13 до 21 года.

Мои дети – моя гордость. Они выкладываются на 100% и на занятиях, и на сцене. Особенно старшенькие ребята из «Апреля»: если нужно репетировать пять раз в неделю по три часа, то они будут. Как солдатики.

«Гадаем: почему не переехали раньше»

Школа в «Светлом» замечательная, учителя золотые. Наша дочь Варя учится здесь не с первого класса, но, благодаря педагогу Ольге Валерьевне Краль, быстро влилась в коллектив. Младшая, Соня, ходит здесь в детский сад – и мы тоже очень довольны.

Здесь всё близко. Магазины все есть, поэтому в город выезжаем по крайней необходимости или при желании. В основном, наоборот, все едут к нам. У нас постоянно гости, постоянно мангал в работе.

Летом у нас зелено, все цветет, можно выйти в лес на прогулку. Зимой везде гирлянды, соседи выставляют на участках светящихся оленей и снежные фигуры. Мы пока не закончили ремонт в новом доме, но ещё года два, и наш участок уже тоже будет облагороженным. Всё, что внутри дома, мы с мужем делаем сами, никого не нанимаем.

Застройщик стремится сделать микрорайон таким, чтобы отпала необходимость ездить в город. Здесь есть всё, что нужно. Только кинотеатра пока нет, и то откроют, наверное. Антон Рехтин рассказывал нам о планах развития «Светлого», и они нас впечатлили.

Мы ни разу не пожалели, что мы переехали в «Светлый». Наоборот – гадаем, почему не сделали это раньше. Это единственное место, где я могу по-настоящему отдохнуть после работы. И дети здесь в безопасности.

У нас большая семья, сейчас мы живём здесь с мужем и двумя дочками. Уже в этом году ждём пополнение. Лёша говорит, что сына назовём Иваном. А я уже мечтаю, как буду гулять с ним в коляске по любимому микрорайону.

Хорошо везде, но дома я себя чувствую только здесь.

Пункт полиции открыт в жилом районе «Светлый»

Опорный пункт полиции открыли в жилом районе «Светлый» 15 августа. С должжданным событием светловчан поздравили начальник управления организации деятельности участковых уполномоченных полиции и по делам несовершеннолетних ГУ МВД России по Новосибирской области, подполковник полиции Алексей Бабий, и. о. начальника ОМВД России по Мошковскому району, подполковник полиции Александр Иванов, глава Барлакского сельсовета Сергей Баландин



Александр Сергеевич СЕДЫХ, участковый уполномоченный полиции, лейтенант полиции

Телефон: 8-999-304-0321.

Административный участок №4: с. Барлак, п. Октябрьский, о. п. Барлак, с. Локти, м-н Заречный, м-н Рябиновый, п. Барлакский.

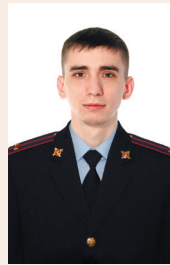
Также по всем вопросам можно обращаться к **Евгению РОЖКОВОЙ**, начальнику отдела участковых уполномоченных полиции и по делам несовершеннолетних, капитану полиции. Телефон: 8-999-304-0310.

и председатель районного Совета депутатов Александр Нарушевич, который передал самые теплые пожелания и от имени главы района Сергея Субботина.

Участие в церемонии открытия приняли также директор ООО «Антар» Антон Рехтин, председатель Правления Кооператива гражданского взаимодействия «Основа» Вячеслав Лычко, помощник депутатов Законодательного Собрания Новосибирской области Игоря Гришунина и Юрия Похила – Татьяна Орехова и начальник отдела участковых уполномоченных полиции и по делам несовершеннолетних ОМВД России по Мошковскому району, капитан полиции Евгения Рожкова.

Пункт полиции открыл свои двери посетителям по адресу: улица Согласия, 3. Помещение выделено и передано по договору аренды администрации Барлакского сельсовета строительно-финансовым объединением (СФО) «Основа». Пункт полностью готов для полноценной работы с населением: арендодателем выполнен ремонт, а ОМВД России по Мошковскому району приобретены мебель и оборудование.

Работать с населением жилого района «Светлый» предстоит участковому



уполномоченному полиции Александру Седых. День открытия опорного пункта стал особенным и для него, и для его семьи, ведь вместе с рабочим местом СФО «Основа» выделило Александру и служебную квартиру, в которой во всю идет ремонт.

После торжественного разрезания ленты гости побывали и в помещениях опорного пункта, и в служебной квартире. И подчеркнули, что все это – результат тесного взаимодействия государственной власти и застройщика, главное для которых – создать комфортные и безопасные условия для жизни земляков.

Как отметил Алексей Бабий, практика такого взаимодействия – показательна. Благодаря слаженной работе каждой из сторон, стремительно развивающийся жилой район теперь, как говорится, – под присмотром. Со временем в «Светлом» будут работать не один, а два участковых уполномоченных полиции и специалист по делам несовершеннолетних.

РЕЖИМ РАБОТЫ

участкового пункта полиции №4

по адресу: Новосибирская область Мошковский район
п. Октябрьский ул. Согласия д.3

Участковый уполномоченный полиции Седых Александр Сергеевич Всплуживает участок №4: п. Октябрьский, с. Барлак, о.п. Барлак, с. Локти, м-н Заречный, м-н Рябиновый	Прием граждан осуществляется: Вторник, Четверг с 17:00 до 19:00 Суббота с 15:00 до 18:00
--	---

Телефон дежурной части: 21-102; 8 (383) 482-11-02

Телефон доверия: 8 (383) 232-76-75

● О важном

Не копите долги – копите на светлую жизнь!

В последние годы серьезной проблемой стала задолженность граждан за коммунальные услуги. И «Светлый», к сожалению, – не исключение: сумма дебиторской задолженности собственников жилья в населенном пункте составляет 24 000 000 рублей.

Каждый владелец жилого помещения имеет право на бесперебойное предоставление коммунальных услуг, за что он обязан ежемесячно вносить оплату. Если оплата вовремя не произведена, управляющая компания (УК) выставляет сумму задолженности и начинает начислять пени, то есть штрафует владельца квартиры за неуплату. При этом пеня будет начисляться за каждый день просрочки.

Причинами образования задолженности, в первую очередь, является низкий уровень платежной дисциплины абонентов: в большинстве случаев потребители руководствуются принципом «платить в последнюю очередь или не платить вообще». Причем в подавляющей массе случаев из-за отсутствия финансовых возможностей.

В сознании потребителей бытует устоявшееся мнение, что коммунальные услуги – это не коммерческий продукт и, вне зависимости от оплаты, организации должны их предоставлять. Нередко потребители размышляют и так: управляющая организация не справляется со своими обязанностями – платить не нужно. Причем не всегда такая позиция оправдана.

– Наша управляющая компания выполняет услуги по содержанию общего имущества многоквартирных домов жилого района «Свет-

лый», однако большое количество собственников помещений жилого района имеют задолженность за услуги ЖКХ. Сумма дебиторской задолженности собственников жилья в настоящее время составляет 24 000 000 рублей, – говорит Павел Балашов, директор УК «Согласие». – Конечно, это существенно влияет на работу УК, так как своевременность платежей является одним из условий бесперебойного предоставления коммунальных услуг и качественного обслуживания домов. При всем этом мы все равно в полной мере и качественно стараемся выполнять свою работу.

Обычно плата за жилое помещение и коммунальные услуги вносится ежемесячно до десятого числа. Таким образом, на 11-е число неоплаченный счет ЖКХ уже будет считаться просроченной задолженностью. С 31-го дня просрочки после крайнего срока уплаты, указанного в квитанции, управляющая компания начинает начислять пеню, которая составляет 1/300 ключевой ставки, установленной на день просрочки, – сейчас она находится на уровне 9,5% годовых. Пеня начисляется за каждый день просрочки.

Управляющие многоквартирными домами компании начинают работать с должниками по ЖКХ уже через три месяца с момента образования задолженности, причем делают это даже в том случае, если задолженность потребителя ЖКУ составляет буквально несколько тысяч рублей. Для того, чтобы взыскать образовавшуюся задолженность, УК сначала звонит должнику и присылает ему различные уведомления, а затем, если обратной реакции от потребителя так и нет, обращается в суд.

В случае удовлетворения такого иска и наличия исполнительного листа с должника начнут автоматически списывать задолженность со счетов и арестовывать имущество, он также не сможет выехать за границу. Обычно это происходит, в среднем, через два месяца с момента направления заявления в службу судебных приставов.

Движение – не только необходимость, но и радость



Светлана Борисовна Есина – фельдшер по образованию. Переехала в «Светлый» четыре года назад. Посвятившая свою жизнь медицине, она хотела вести здоровый образ жизни – заниматься ЛФК, но таких занятий в жилом районе в то время не проводили. Что делать? Решение пришло само собой: Светлана Борисовна стала сама вести группу здоровья. Так она нашла работу, за которую не платят, но без которой уже не представляет свою жизнь.

– Я сама пришла в местный фитнес-центр и предложила свои услуги. А потом обратилась в управляющую компанию «Согласие». Благодаря её поддержке, мы можем заниматься в зале фитнес-центра бесплатно, не оплачивая аренды. Также представители управляющей компании поздравляют моих девочек с днями рождения – дарят подарки, говорят добрые пожелания. А именинникам всегда приятно внимание. У нас даже традиция есть – в день именин мы водим хоровод. Все хохочут, всем хорошо.

Большое спасибо управляющей компании за то, что понимают нас и идут навстречу. Они даже предоставили для всех нас стулья и мячи. И занимаемся мы в просторном светлом зале с большими окнами. Здесь нам очень комфортно.

Сейчас в нашей группе 18 человек, из них стабильно ходят на занятия 12. Это люди не только из «Светлого»: мочищенские девочки тоже приезжают. Самой старшей участнице 78 лет. Она занимается ЛФК уже четыре года. Очень энергичная женщина, которой удаются сложные упражнения.

Люди занимаются разные. Одна девочка пришла ко мне в 50 лет вообще никакая. Остеохондроз мучал страшный, до неё нельзя было дотронуться. Спустя год занятий, она окрепла и чувствует себя отлично.

Недаром мы занимаемся лечебной гимнастикой, а не какой-то другой. Я работаю с каждой участницей нашей группы индивидуально: узнаю её особенности, какие есть заболевания, что беспокоит. В основном, проблемы со спиной и шеей, давлением. Иногда девочки боятся говорить о своих заболеваниях, потому что думают, что я запрещу им заниматься. Но это не так. Мне просто важно учитывать все факторы, чтобы подобрать безопасные упражнения. Если сложно сразу сделать, например, пять повторов, то начинаем с минимума. Каждый месяц потихоньку добавляем, и человек приходит к нужному результату. Так девочки привыкают

сто обследуюсь раз в полгода и не оставляю физическую активность.

Со своей группой я занимаюсь по полтора часа три раза в неделю, но без чрезмерных нагрузок, в довольно мягком режиме. Дыхательная гимнастика, растяжка, потом основная часть занятия. Мы используем дополнительный инвентарь – специальные палочки, мячи. Каждую тренировку заканчиваем медитацией. Занятия проходят под спокойную плавную музыку.

Дыхательная гимнастика очень важна. Я три раза переболела коронавирусом. Если бы я не занималась дыхательной гимнастикой, то прожила бы это время гораздо труднее, а так я просто не дала этой инфекции уйти глубоко. Дышу просто: на четыре счёта глубоко вдыхаю, на семь счетов задерживаю дыхание, ещё на восемь выдыхаю через рот. Когда я болею, то делаю так по часу, а потом по часу отдыхаю.

Ещё внук подарил мне доски с гвоздями для стояния – садху. Постепенно я стала вставать на них, ни за что не держась. Оба моих внука от меня в восторге, конечно.

А я рада и стараюсь быть для них примером.

В основном, в группе занимаются люди пожилые, которым ещё важно и общение. Мы ходим в лес, травки собираем. Если кто-то заболел, то мы все звоним, поддерживаем. Я стараюсь, чтобы все мои девочки чувствовали себя частью общества, а не одиночками, которые безвылазно сидят дома.

Так что физическая активность – это не только движение и здоровье, но и общение.

Я переехала в «Светлый» за дочкой, которая здесь живёт и работает. Мы долго искали подходящие варианты, и в итоге остановились именно на этом жилом районе.

Хороший воздух, рядом лес. Нет проблем с транспортом: всё по часам, минутам. Но я в город редко езжу: здесь и так есть почти всё необходимое.

Вся моя жизнь – это физическая активность. Я занимаюсь полтора часа утром, а потом ещё столько же со своими девочками.

Без своей группы я не могу. Ну, чем мне ещё заниматься? Не на хор же ходить. А так как у меня есть склонность к тренерской деятельности и необходимость заниматься для себя, то без этого мне куда. И, конечно же, самое главное в нашем возрасте – это общение. Я люблю своих девочек. Приглашаю всех желающих присоединиться к нашей компании. Записывайтесь на бесплатные занятия ЛФК в ГРУППУ ЗДОРОВЬЯ «50+».



к активности, им хочется двигаться больше, и они уже не идут, а бегут на занятия.

У меня самой 80 заболеваний, три операции, два инфаркта. Я приехала из Казахстана, Семипалатинск. Жила рядом с полигоном. Когда по выходным взрывали бомбы, мы спокойно смотрели на это с улицы. Я постоянно себя вытягиваю. Если перестану быть физически активной, то быстро расквашусь во всех смыслах этого слова. Я не паникую из-за количества своих заболеваний: так только быстрее умрёшь. Поэтому я про-

Главная ценность и гордость жилого района «Светлый» – его люди. Активные, творческие, интеллектуалы, спортсмены... А еще основатели Светлого радуются, когда район прирастает замечательными семьями – молодыми и со стажем, теми, чей путь только начался, и теми, кто уже знаком с секретами долгой, счастливой супружеской жизни.

В Год семьи в России мы решили познакомить вас с некоторыми из семей жилого района.


2024
 ГОД СЕМЬИ

И на работе, и на отдыхе – вместе

21 год семейному союзу Андрея Геннадьевича Аксёнова и Евгении Юрьевны Рогачёвой. В «Светлом» они живут уже 10 лет. Можно сказать, старожилы.

У супругов подрастает замечательная дочка – восьмилетняя Доминика. Девочка очень любит рисовать. Краски и кисти полюбились юной художнице даже больше, чем танцы, поэтому она с удовольствием развивает свой талант, занимаясь в художественной студии.

Андрей Геннадьевич и Евгения Юрьевна – активные хоккейные болельщики. Стараются не пропускать ни одного хоккейного матча, которые проходят у нас в Новосибирске. И это – одна из традиций семьи.

Семья Аксёновых-Рогачёвых всегда проводит свободное время вместе. В выходные ездит на любимую дачу, в отпуск на Алтай – тоже всей семьей. Недавно вернулись из поездки на базу отдыха «Бирюзовая Катунь». Еще любимое место отдыха семьи – Яровое.

Супругам очень нравится жить в «Светлом». Нравится, что СФО «Основа» всегда организует массовые яркие праздники для жителей. Вот и 3 августа всей семьей Аксёновы-Рогачёвы посетили день рождения жилого района. Доминика осталась в восторге от фестиваля красок холи, пенной вечеринки и других развлечений для детей, а мама и папа с удовольствием посетили концертную программу, во время которой насладились показательными выступлениями местных спортсменов и творческими номерами.

Супруги и сами принимают активное участие в жизни «Светлого». Например, всегда помогают СФО различными видами полиграфических услуг. Андрей Геннадьевич и Евгения Юрьевна работают в одной организации, и это тоже один из секретов крепости их брачного союза. Ведь, считают, что совместные заботы и задачи объединяют.

А главные ценности семьи заключаются в мире, любви и уважении.



По России – на машине



Александр Михайлович и Светлана Евгеньевна Заливины в браке 29 лет. Их гордость – дочери Елена и Наталья.

Александр Михайлович работает водителем. Светлана Евгеньевна – диспетчер в

одной из теплосетевых компаний Новосибирска. Елена – студентка педагогического колледжа №1 имени А. Макаренко и спортсменка: у девушки второй взрослый разряд по плаванию.

Наталья перешла в 10 класс. Она, как и сестра, увлечена плаванием и имеет третий взрослый разряд. А еще сестры – призеры всероссийских конкурсов по восточным танцам.

У Заливиных есть семейная традиция – каждый год они всей семьей ездят в отпуск. На машине путешествуют по России. Побывали в Крыму, на Байкале, во Владивостоке, Иркутске... Побывали и в Китае: в Хабаровске оставили машину и на пароме переплыли через реку в Китай. А в этом году Заливины отправятся на Алтай.

Все в семье любят готовить. Елена даже окончила кулинарные курсы! Вместе с Натальей часто балуют домашних пиццей и мясом по-французски. Да и блюда на праздники тоже, в основном, готовят они.

В жилом районе «Светлый» Заливины проживают четыре года. Говорят, им здесь очень нравится: тихо, спокойно, рядом – лес, но и вся необходимая инфраструктура.

Секрет их семейного благополучия – во взаимопонимании, взаимоуважении, поддержке и любви.

Фото из семейных архивов героев публикации

Секрет – в тесной связи поколений

Анатолий Сергеевич и Снежана Валериевна Кутафины из «Светлого» создали семью 19 августа. 19 лет назад. В семье трое детей: Виктория, которой 18 лет, девятилетний Виктор и трехгодовалый Виталий.

Анатолий Сергеевич – самозанятый, мастер отделочных работ. Еще он – активный участник районных спортивных соревнований, а дети и супруга – его незаменимая группа поддержки. И наоборот. Это, говорят супруги, помогает сплотить семью и привить подрастающему поколению любовь к активным видам спорта, воспитывает в них целеустремленность и уверенность в своих силах.

Снежана Валериевна – учитель английского языка. Но, в первую очередь, говорят домочадцы, она – заботливая, любящая мама и жена.

Виктория сдала вступительный экзамен в Новосибирский государственный медицинский университет и ждет результатов комиссии. Она очень стремилась к этому: изучала биологию и химию не только на школьных уроках, но и самостоятельно.

Виктор увлечен шахматами и футболом, а маленький Виталик пока с удовольствием познает мир.

Каждое утро папа вместе с детьми делают зарядку. Это уже стало доброй семейной традицией. Утренние упражнения – не просто поддержание спортивной формы: так глава семьи готовится еще и к соревнованиям. На его примере дети видят, что упорство и дисциплина непременно приведут к результату. Глядя на папу, дети выстраивают свою систему занятий, организуют свой режим дня и понимают, как достичь желаемой цели.

И еще одна хорошая традиция есть в этой семье. Они очень любят активный отдых. Кутафины по выходным посещают разные выставки, театр, музеи. Любят прогулки в парках, лесу. Недавно Анатолий Сергеевич, Виктория и Виктор совершили экскурсию на прогулочном теплоходе. А Виталик вместе с мамой в это время сходили в зоопарк.

На каждый праздник или день рождения семья готовит разные блюда, все принимают участие в приготовлении. А Виктор пишет стихи и рисует плакаты для каждого праздничного события. Также



Виктория и Виктор часто на праздники организуют квесты по поиску подарков.

Секрет семейного благополучия семьи Кутафиных в том, что родители живут интересами своих детей, стараются поддерживать и развивать их способности, разделять их увлечения, делать их жизнь насыщенной положительными событиями. И в семье царят любовь, уважение и взаимопонимание, тесная связь поколений. А это так важно!

На одной волне

Кристина Владимировна и Виталий Владимирович Андреевы переехали жить в жилой район «Светлый» восемь лет назад. И сейчас супруги не представляют, что могли бы жить где-то в другом месте. Красиво, тихо, уютно, каждый год появляются какие-то новые привлекательные объекты.

Виталий Владимирович работает в ГУФСИН России по Новосибирской области, а Кристина Владимировна – фармацевт. 20 августа 2025 года они отметят 15-летие совместной жизни.

В семье подрастают двое сыновей: Егору одиннадцать лет, Павлу – девять. Парни увлекаются футболом – играют за команду ФК «Светлый» и тренируются в секции Мошковской ДЮСШ при Октябрьской школе № 2.

Ни одни соревнования по футболу родители не пропускают, они – самые заядлые болельщики и всегда поддерживают спортивный дух сыновей.

Андреевы за все 14 лет ни разу не отдыхали отдельно друг от друга. Всегда с детьми, всегда вместе. В этом году семья побывала в Горном Алтае, а в прошлом сезоне посетила Яровое. Еще Виталий Владимирович свозил ребят во Владивосток.

Обязательно по выходным Андреевы посещают театры, массовые мероприятия, которые проходят в городе и районе, а порой просто гуляют по Михайловской набережной в Новосибирске. У семьи есть своя, особенная, традиция: каждый год на годовщину свадьбы они посещают зоопарк. Пока не появились дети, ездили вдвоем, теперь поездки – уже семейные.

Праздники в этой семье отмечают вместе с дедушками и бабушками, которые собираются в доме Кристины Владимировны и Виталия Владимировича.

Секрет семейного благополучия состоит в том, что они – на одной волне друг с другом, со своими сыновьями, и все – на равных, все вместе во всех делах. Их объединяют общие интересы и идеи, уважение и любовь.



Солнечная культура – путь к процветанию



Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. Эта фраза полностью справедлива для музея Солнца, который находится недалеко от площади Калинина в Новосибирске. Но зачастую возможность куда-то приехать появляется не сразу, а заранее узнать что-то интересное о приглянувшемся месте хочется. Это хороший повод снова рассказать о музее, которому уже была посвящена одна публикация в прошлом номере нашего дайджеста.

Музей Солнца – основное направление деятельности «Культурно-исторического экспонцентра Солнца», исполнительный директор которого – Эдуард Грингарш. Он ответил на наши вопросы и рассказал о некоторых интересных экспонатах музея.

– В музее Солнца уже много экспонатов – и реплик, и артефактов. Продолжает ли расти фонд музея?

– Мы периодически пополняем экспозиции, потому что солнечная культура – глубокая тема. Недавно, например, у нас появилась экспозиция о якутском празднике Летнего Солнцестояния. В ней представлены украшения, которые надевают якутские женщины во время праздника. Этими экспонатами наш музей обогатился, благодаря тому, что руководитель нашего солнечного проекта Ирина Дарнева вместе с супругом Светозаром были приглашены в Якутию на Ысыях и смогли принять участие в его праздновании.

– Какие у вас планы развития?

– Важно понимать, что этот проект – больше, чем музей. Это часть экспонцентра. Поэтому мы не только демонстрируем свои музейные экспозиции, но и проводим лекции, встречи, праздники, концерты, ведем выставочную деятельность. Постепенно мы расширяем круг событий, которые проводим в экспонцентре.

У всех народов, почитавших солнце, выделены 4 точки года, связанные с движением земли вокруг Солнца – два равноденствия и два солнцестояния. В музее Солнца мы тоже отмечаем эти астрономические события в форме праздников.

Кроме проведения своих мероприятий, мы также участвуем в фестивалях. В Новосибирске представлены этнические группы разных народов. У них в культуре тоже заложено почитание Солнца. Это выражено в обрядах, ритуалах, одежде, символах. Музей планирует сотрудничество с Домом Дружбы Народов. Есть желание собрать коллекцию национальной одежды разных народов с символами солнца.

– На Ваш взгляд, зачем людям приходиться в музей Солнца? Что вы им даёте?

– Здесь представлены наши солнечные корни, наши традиции. То, что позволило народам выжить и подняться, стать великими культурами. Когда народ отстает от своих корней, своей истории, происходит его падение, деградация. Поэтому так важна историческая память о своих корнях, возвращение к мудрости солнечных предков.

Солнце своими энергиями даёт нам возможность жить и развиваться. Раньше люди умели взаимодействовать с солнечными энергиями, и это позволяло им достигать гармонии и благодати. Это взаимодействие происходило через обряды, с помощью священных предметов.

Люди приходят в наш музей, чтобы приобщиться к культуре, узнать наши корни. Многие уже забыто, кануло в лету.

Ирина Дарнева в своих многочисленных путешествиях много общалась с учёными и носителями местных традиций, собирала информационный материал, который лёг в основу проекта. И все этим мы готовы делиться с окружающими, а к нам приходят люди разных возрастов, социальных статусов и взглядов.

Экспонаты музея

– Есть экспонаты, которые не являются артефактами, то есть подлинниками. Тем не менее, они вызывают интерес, благодаря своей истории.

Так, в **Египетском зале** представлена точная копия трона фараона Тутанхамона. Ее выполнил новосибирский резчик Юрий Крылов.

Также здесь представлен египетский артефакт – храмовая Ушебти. «Та, которая отвечает на призыв». Такие статуи стояли только в домашних храмах фараонов. Через Ушебти они обращались к Солнцу.

В **зале Индокитайских цивилизаций** можно увидеть праздничную одежду, дающую представление о том, как одевались мужчины и женщины солнечной культуры в Индии. Также здесь представлены солнечные короны, копии самых древних форм. Настоящие делались из золота, поскольку они считались проводниками энергии Солнца.

Головной убор богини Кумари Ирина Дарнева привезла из Индии, это артефакт. До сих пор считается, что богиня света Таледжу может прийти на землю и воплотиться как богиня Кумари в настоящей живой девочке, которую выбирают по определённым признакам. В период взросления богиня покидает тело девочки.

В **зале Тибета** можно поиграть на поющей чаше, тибетских колокольчиках, покрутить тибетский молитвенный барабан и загадать желание.

Зал Южной и Северной Америки. Из своих путешествий Ирина Дарнева привезла образцы иконографии культуры майя и обсидиановые ритуальные ножи. Многие экспонаты Ирина сделала самостоятельно по древним изображениям. Настоящие артефакты находят в музеях других стран.

Зал древностей. Артефакты этого зала – шаманские огниво, чаша. Очень древний – коло восьмилучевое, солнечные часы. В центре которых стоял кол, по тени которого определяли время проведения обрядов.

Также здесь представлена солнечная богиня Умай.

В **зале авторских работ Валерия Липенкова** есть била, поющие пластины, – древнерусский музыкальный инструмент. Он был популярен ещё до появления колоколов. Посетители имеют возможность поиграть на нем.

Русский зал начинается с экспозиции, в которой представлена свадебная традиция русичей. Создавать праздничную одежду Ирине Дарневой помогали мастера. Одну рубашку вышивали вручную почти год!

Здесь вы можете увидеть артефакты – равноконечные кресты, которые считались символами солнца ещё до прихода христианства, поэтому их продолжали носить долгое время после принятия новой религии.

В заключение

– За пределами музея, в других помещениях экспонцентра, мы проводим мероприятия и организуем выставки. Сейчас, например, здесь собраны рисунки детей из разных уголков Земли. Своим творчеством они утверждают мир во всём мире.

Музейное дело – дисциплина с большой историей. Музеи мира со временем видоизменяются, потому что меняются и люди, и технологии. Сейчас есть потребность в интерактиве. Конечно, в нашем музее не все экспонаты можно трогать руками. Чаще всего это касается артефактов или дорогих в производстве реплик. Но в каждом зале у нас есть предметы, к которым можно прикоснуться.

В наш музей приходят люди с разными интересами. Одни увлекаются русской культурой, другие – Востоком. Поэтому на каждого наибольшее впечатление производит «свой» зал.

Обращаясь к культуре Солнца, вы можете открыть в себе что-то новое и обрести энергию для развития.



Пришли спасы – готовь припасы!

Календарь православных праздников в августе 2024 года включает три связанных между собой важных церковных торжества, три Спасы – Медовый, Яблочный и Ореховый. Название Спаса проистекает из слова «спасаться» и связано со сбором урожая, то есть сохранением запасов продовольствия на зиму.

Первый из трех Спасов – Медовый – ежегодно отмечается 14 августа. Такое название праздник получил в честь пасечников, которые в это время обычно приступали к своей работе. В этот день принято прославлять их труд.

19 августа православные празднуют Яблочный Спас. В этот день принято приносить в храм собранный урожай для освящения. Такая традиция связана с поверьем, согласно которому созревание плодов является наградой за всю проделанную работу. Освящая яблоки и другие плоды, церковь наполняет людской труд Божией благодатью, считают верующие.

Третий Спас приходится на 29 августа. Праздник имеет несколько названий. Одно из них – Спас Нерукотворный. Согласно Библии, проснувшись, Иисус Христос умылся и вытер лицо полотенцем. На ткани появился лик Сына Божьего, с которого затем написали первые иконы Спаса Нерукотворного. Полотно с ликом Христа исцелило правителя города Эдессы, благодаря чему православие в этих местах стало распространяться быстрее. С тех пор Нерукотворный Образ Христа является символом этого дня.

Еще Спас называют Ореховым или Хлебным – связано с традиционным временем сбора урожая. Наши предки считали, что именно в этот день орехи полностью созревали. Также в это время с полей собирали рожь и пшеницу, а на праздник пекли свежий хлеб. На стол подавали ореховую настойку и пироги.

О том, как правильно выбрать мёд, о том, какую пользу несёт нам это природное лакомство, светловчанам рассказала Екатерина Романова. Вместе с супругом Дмитрием она является владелицей «Пасеки Романовых» в селе Локти Барлакского сельсовета. Потомственные пчеловоды, безгранично любящие свое дело, постоянно участвуют в ярмарках, выставках и семинарах, проводят экскурсии на пасеку, занимаются благотворительностью и с радостью делятся своими знаниями с другими.



Как не купить подделку

– Самый частый вопрос, которым задаются покупатели мёда: а как выбрать натуральный, хорошего качества, а не фальсификат или сахарный сироп. Лучший способ проверить это – отнести мёд в лабораторию на анализ. Здесь вы получите исчерпывающий ответ касемо состава, диастазы и влажности мёда.

Но есть несколько способов проверки мёда и в домашних условиях, и я хочу поделиться ими.

Первый и самый доступный – взять кусочек обычного хлеба и погрузить его в пилку с мёдом на 5 минут. Если продукт натуральный, зрелый, то есть не содержит излишней влаги, то по истечении времени, кусочек хлеба затвердеет, станет более плотным, и при надавливании ложкой его трудно будет размять (деформировать, разрезать, раздавить...). Если же кусочек хлеба легко поддаётся – раскиснет при надавливании, размягчится, то перед вами сахарный сироп или мёд, его содержащий, или напрыск, то есть незрелый мёд, из которого пчелы не успели выпарить лишнюю влагу.

Второй способ потребует некоторых затрат и времени, также вам понадобится химический карандаш. Нанесите слой мёда без пробелов на любую бумагу и попытайтесь карандашом нарисовать на этом куске бумаги линии. Если продукт натуральный, то карандаш не будет оставлять след в меду. Если перед вами не натуральный, не зрелый мёд, то грифель карандаша будет оставлять следы.

Третий способ проверить мёд, **внимание, не безопасен!** Обмакните уголок бумаги в мёд и подожгите. Лучше это делать над керамическим блюдцем. Если продукт начнёт трещать и коптить, то перед вами нечто, содержащее сахар. Если продукт будет просто капать вниз, то это – натуральный мёд.



А польза в чём?

– Еще один распространённый вопрос – какой мёд самый полезный. Ответ прост: любой натуральный мёд полезен только лишь потому, что состоит из нектара медоносов. Сейчас рынок предлагает много видов натуральных мёдов. Разнообразие луговое, лесное, липовый мёд, каштановый, тёмный и многие другие... И цены на разные виды мёда – тоже разные. Однако польза мёда, его лечебные качества зависят не от стоимости, а от состава. И даже если вы купили разрекламированный и дорогой мёд, это не значит, что он самый полезный именно для вас. Мы всегда рекомендуем мёд перед приобретением пробовать! Если он вам понравился, пришёл по вкусу, к душе, то это именно те ферменты, которые нужны и полезны для вашего организма на данный момент.

1 столовая ложка мёда (21 грамм) содержит:

- 64 калории
- 17 граммов сахара, включая фруктозу, глюкозу, мальтозу и сахарозу.

На 100 грамм натурального мёда приходится:

- вода 17.10 г
- белки 07.3 г
- жиры 0.0 г
- углеводы 82.4 г
- витамин B2 (рибофлавин) 0.038 мг
- витамин B3 (ниацин) 0.121 мг
- витамин B5 (пантотеновая кислота) 0.068 мг
- витамин B6 (пиридоксин) 0.024 мг
- витамин B9 (фолацин) 2 мкг
- витамин C (аскорбиновая кислота) 0.5 мг
- кальций 6 мг
- железо 0.42 мг
- магний 2 мг
- фосфор 4 мг
- калий 52 мг
- натрий 4 мг
- цинк 0.22 мг.



В состав мёда входят биологически активные растительные соединения и антиоксиданты. Более темные сорта мёда содержат больше этих соединений.

Будьте здоровы, друзья!

Уважаемые работники и ветераны строительной отрасли!

Дорогие коллеги, единомышленники, друзья!

От всей души поздравляю вас с профессиональным праздником – Днем строителя!

Профессия строителя была и остается одной из самых уважаемых и почитаемых в обществе, одной из самых нужных и благородных, ведь всё, что создано руками строителей, будет служить не одному поколению людей.

Вашими умелыми руками возводятся промышленные предприятия, жилые дома, строятся и ремонтируются школы и детские сады, больницы и другие социальные учреждения. И это лучший показатель того, что жизнь не стоит на месте, что воплощаются в жизнь самые смелые и перспективные проекты, развивается инфраструктура.

Жилой район «Светлый» – яркий результат вашего созидательного труда, доказательство того, что для строителя нет ничего невозможного. А сколько нас с вами ждет впереди!

Сердечно поздравляю с праздником ветеранов, которые отдали строительству лучшие годы, всех тех, кто сегодня работает в отрасли и для кого профессия стала призванием. Спасибо вам за любовь к своему делу, за ответственность и целеустремленность, за терпение и трудолюбие.

Желаю вам крепкого здоровья, семейного счастья и благополучия! Мира и добра!

Светозар Дарнев, председатель совета директоров СФО «Основа»



Уважаемые коллеги!

Примите поздравления с профессиональным праздником – Днем строителя!

Этот день – праздник людей многих профессий, связанных с почетной миссией строителя. Архитекторы, дизайнеры, прорабы, каменщики, отделочники... – невозможно перечислить все специальности, востребованные в современном строительстве.

Труд строителя виден каждому и оттого имеет особую общественную значимость. Ведь от вас напрямую зависят не только успехи экономики и укрепление социальной сферы. Качество работы строителя – это, прежде всего, благополучие людей, их достойная жизнь и уверенность в будущем. То, что создается вашими руками, делает людей счастливыми, а их жизнь – более благоустроенной и комфортной. Строительство – это всегда созидание и продвижение вперед.

Желаю вам новых успехов в работе, крепкого здоровья, светлого настоящего и будущего!

Антон Рехтин, генеральный директор ООО «Антар»

К школе готовы?

Считанные дни остаются до начала нового учебного года. И это время – непростое как для родителей, так и для детей. Чтобы период перехода от летних каникул к школьной занятости прошел как можно легче, психологи и учителя советуют придерживаться ряда правил. Наиболее важные – в нашей ТОП-подборке.



1. Походы по магазинам перед школой – всегда праздник. Однако важно, чтобы школьник самостоятельно выбрал нужные для учебного года вещи: ранец, тетради, канцелярию или обувь на уроки физкультуры. Это вызовет приятные ассоциации у ребенка и поможет ему настроиться на учёбу после каникул.

2. За несколько дней до старта занятий обновите место, где занимается ребёнок: наведите порядок на столе, поменяйте местами привычное расположение предметов, развесьте на стенах

учебный материал нового класса. Смена обстановки поможет настроиться на рабочий лад.

3. Обязательно, после торжественной линейки в школе 1 сентября сходите с ребенком в кафе или кино. Разрешите ему взять с собой друзей, если он этого захочет. Или можно пригласить гостей, украсить дом шариками и приготовить вкусные блюда. А еще было бы здорово подарить ребенку какой-нибудь подарок в честь Дня знаний.

4. С первых занятий учитель заваливает детей новым матери-

алом, торопясь поспеть за программой. У школы нет времени на то, чтобы сентябрь уделять повторению пройденного. Поэтому повторяйте материал вместе с детьми сами.

5. Начните делать это сразу после каникул и не забывайте о системности. Например, младшеклассники могут ежедневно выделять час на повторение таблицы умножения или письмо. А старшеклассники – на решение математических задач и чтение. Это поможет ребенку постепенно втянуться в учебный процесс и чувствовать себя уверенней.

6. Иногда родители торопятся навесить на ребёнка всё и сразу – вместе со школой начинаются кружки, секции и репетиторы. Но такой подход означает неизбежный стресс. Переход от летнего «ничего неделания» к интенсивному режиму должен быть плавным. К дополнительным занятиям можно вернуться ближе к концу сентября. Так у школьника будет время адаптироваться к обязанностям и задачам.

7. Если ребенок собирается в первый класс – важно привить ему здоровый интерес к учебе. Не нужно ругать его за каждую ошибку – иначе первоклашка испугается школы и станет замкнутым.

8. А для учеников старших классов отличной мотивацией будет ожидание предстоящего выпускного. Родителям нужно объяснить ребенку, что с 1 сентября у него уже начинается подготовка к предстоящему празднику. А чтобы он прошел на ура, нужно как следует учиться.

Не забывайте о правильном питании своих детей, здоровом образе жизни и, конечно, поддерживайте их на всех этапах учебного года. Помните, что каждый ребенок уникален, и необходимо учитывать его индивидуальные потребности и особенности. С вашей поддержкой и заботой ребенок сможет легко приспособиться к школьной жизни и достигнуть новых успехов в учебе и жизни.