



Муринская ПАНОРАМА



В первую неделю февраля Ленинградская область примет у себя первые зимние Всероссийские спортивные игры святого благоверного князя Александра Невского. Наш регион в эти дни станет центром притяжения для молодых спортсменов от 12 до 14 лет.

В течение семи дней на различных спортивных аренах региона за награды поборются более 500 юных спортсменов. Соревнования пройдут по шести дисциплинам: хоккей с мячом, сноуборд-кросс, лыжные гонки, биатлон, керлинг, а также сдача нормативов ГТО. Помимо спортивной программы, участников форума ждет международный форум «Вера и спорт». Также подготовлена культурная программа: экскурсии по историческим местам Ленинградской области, связанным с великим полководцем Александром Невским, мастер-классы и творческие встречи с известными олимпийскими спортсменами.

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:



Зимние волонтеры



Несокрушимый
«Остров Людникова»

с. 2



Дмитрий Борисенко: «Врач – это не
только призвание, но и возможность
помогать людям»

с. 4



Екатерина Спешилова: «Стараюсь
воспитывать не просто спортсменов,
а людей с сильным характером»

с. 5

с. 6

«Слушай, Ленинград...»

В администрации МО «Муринское городское поселение» 28 января состоялся концерт «Слушай, Ленинград...», посвященный 82-й годовщине полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады. В зале собирались ветераны, депутаты и местные жители, чтобы почтить подвиг героев.

В мероприятии принял участие глава администрации города Алексей Белов, который тепло поздравил присутствующих.



Зимние волонтеры

Когда большинство ленинградцев возвращались с январских каникул, группа энтузиастов «Линия Охты» приступила к необычной зимней работе. Впервые за три года они вышли на расчистку русла реки Охты не весной или летом, а в самый разгар зимы.

В эти морозные январские дни на берегах реки Охты происходит необычное: команда волонтеров методично освобождает заповедную акваторию от упавших деревьев. Сапы, лежащие на крыше автомобиля в разгар зимы, – не снаряжение для запоздалой лятней прогулки, а рабочий инструмент для безопасного перемещения по тонкому льду.

Группа энтузиастов уже третий год занимается расчисткой живописных участков русла и обустройством причалов, поддерживая проект при содействии дирекции особо охраняемых территорий. Но если раньше работы велись в теплое время года, то сейчас волонтеры осваивают зимнюю смену.

«Наше ноу-хау – пятитонная лебедка, которую мы сделали мобильной. Там, куда мы направляемся, техника не проедет», – объясняет Дмитрий Краузе, участник группы.

И правда, работать приходится в условиях особо охраняемой при-

родной зоны, где запрещен даже проезд на квадроциклах. Небольшой участок пути волонтеры преодолевают на машине, а затем переносят все оборудование вручную. Их технология отработана: деревья, вмерзшие в лед, аккуратно вытягивают лебедкой на берег, распиливают на несколько частей и складируют прямо в лесу.

Охта, извилистая река длиной 90 километров, на расчищаемом участке каждые сто метров петляет, размывая берега, что и приводит к частым завалам. Благодаря усилиям добровольцев почти половина из девятивкилометровой водной трассы уже готова к приему туристов. В прошлом сезоне по этому маршруту прошли более 500 человек, и в этом году благодаря зимней подготовке их число обещает значительно вырасти. Работа, начатая в морозные дни, станет залогом летних путешествий по чистой и безопасной реке.

Миля Набиева
Фото из открытых источников

Помощь в сложной ситуации

Жители нашего города получили надежного помощника в экстренных ситуациях. В нескольких местах начали работу стационарные кнопки вызова экстренных служб по номеру 112. Теперь даже без мобильного телефона или при разряженной батарее можно быстро связаться с операторами и вызвать помощь.

На сегодняшний день устройства установлены в четырех стратегически важных точках. Одно из них расположено на перекрестке улицы Шувалова и бульвара Менделеева, у пешеходного перехода напротив дома 5 на улице Шувалова. Это отличное решение, ведь оживленный перекресток каждый

день пересекает большое количество жителей. Другая кнопка размещена на Графской улице, перед входом на территорию учебного корпуса начальных классов школы № 4. Теперь родители могут быть более спокойными за своих детей по пути в школу и обратно. На улице Шоссе в Лаврики, дом 65, кнопка установлена справа от магазина «Росал». Четвертое устройство размещено в Муринском парке, у закрытой площадки для выгула собак, что особенно порадует любителей прогулок на природе.

Система обладает сразу несколькими важными преимуществами. Достаточно нажать на кнопку, и моментально произой-

дет соединение со службой 112. Встроенная камера видеонаблюдения позволит не только слышать, но и видеть происходящее в реальном времени, за счет чего оператор быстро оценит ситуацию и примет верные решения. Кроме того, система мгновенно передаст координаты звонящего, существенно сокращая время прибытия экстренных служб. А еще через оператора можно вызвать полицию, спасателей, скорую помощь, пожарных или другие экстренные службы.

В критические моменты, когда каждая секунда на счету, эти устройства станут надежным подспорьем. Кнопки полезны для де-



Ленинград выстоял благодаря мужеству каждого: предприятия работали для фронта, военная продукция с конвейеров шла прямо на передовую. Каждый житель от мала до велика внес свой вклад в Победу. Память о героизме защитников города живет в сердцах новых поколений. Низкий поклон нашим ветеранам! Пусть молодежь хранит память о подвигах предков и черпает в них силу. Поздравляю с Днем Ленинградской Победы! Желаю всем добра и тепла в сердцах, – обратился к собравшимся Алексей Белов.

Концерт творческих коллективов МКУ «ЦМУ» превратился в пронзительное путешествие сквозь время. На сцене переплетались голоса взрослых артистов и юных дарований, а танцевальные композиции без слов рассказывали историю о мужестве и боли жителей блокадного Ленинграда. Театральные выступления были пропитаны духом того времени.

Открыл программу солист Мариинского театра лауреат международных конкурсов Алексей Мягков вместе с хором «Ивушки»,

исполнив песню «Город над вольной Невой». Его мощный, проникновенный голос тронул сердце каждого. Прологом «Метроном» театральная студия «Чердак» погрузила зрителей в атмосферу военных лет под кадры хроники. Особенное тронул публику номер младшей группы: мальчики и девочки в теплых платках читали отрывок из произведения Чуковского «Ленинградским детям», и их искренние голоса заставляли многих в зале закрывать глаза от пронзительности момента. Коллектив «Первоцвет» представил трогательные номера «Письма» и «Панамки», которые никого не оставили равнодушными.

Кульминацией стала впечатля-

ющая постановка «Музей авиаторов», где артисты в движении символизировали советские самолеты. Черные и белые ткани воссоздали ощущение настоящего сражения. Завершился концерт песней «Ладога», которая стала гимном Дороги жизни и всех ленинградцев. Артисты центра муниципальных услуг, солист Алексей Мягков и зрители вместе исполнили эту легендарную композицию.

Концерт еще раз напомнил: память о подвиге Ленинграда живет в наших сердцах, передается из поколения в поколение. И будет звучать, пока мы об этом помним и говорим.

Ольга Людникова
Фото автора

Марафон на Дороге жизни



В Ленинградской области марафонцы преодолели исторический маршрут Дороги жизни.

25 января в Ленинградской области успешно прошел массовый марафон «Дорога жизни», связавший воедино спортивное достижение, историческую память и благодарность поколений.

На берегу Ладожского озера, где в 1941–1943 годах проходила единственная связь осажденного города с Большой землей, раздался стартовый выстрел. 57-й зимний марафон «Дорога жизни» собрал рекордные 7000 участников, чтобы почтить память героев блокады в годовщину ее полного снятия.

Спортивное событие было посвящено 82-й годовщине полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады и стало данью памяти мужеству защитников и жителей города в 1941–1945 годах.

Старт забега и торжественная церемония открытия прошли у монумента «Разорванное кольцо» на берегу Ладожского озера – в символическом месте,

откуда начиналась легендарная ледовая трасса. В этом году марафон собрал рекордное количество участников – около 7000 человек. Почти 2500 из них преодолели классическую марафонскую дистанцию 42,2 километра.

«В марафоне «Дорога жизни» участвую впервые со своими друзьями. Для нас это очень значимый марафон, это возможность почтить память военных защитников и жителей блокадного Ленинграда. Это трогает до глубины души, что мы бежали по участку легендарной трассы, которая в годы войны была единственной связью осажденного города со страной. И из-за непредсказуемости погодных условий зимой данный марафон дает прекрасную возможность испытать свои силы и силу воли на прочность», – поделился впечатлениями участник марафона Дмитрий Красин.

Ульяна Птицина
Фото <https://vk.com/lrmagathon>



тей и подростков, которые часто гуляют без телефона, и для пожилых людей, которым порой сложно сориентироваться в стрессовой ситуации, например при внезапном ухудшении самочувствия или других непредвиденных обстоятельствах. Наконец, помочь всегда будет под рукой у всех жителей, оказавшихся с пло-

хой сотовой связью или с разряженным телефоном.

Так что обязательно запомните места расположения устройств, которые могут стать спасением в сложной ситуации.

Безопасность – это то, о чем лучше позаботиться заранее!

Ирина Майорова
Фото автора



В ХОККЕЙ ИГРАЮТ НАСТОЯЩИЕ ДЕВЧОНКИ

Во времена СССР женский хоккей с мячом пользовался в нашей стране большой популярностью. Ведь не зря его во всем мире называли русским. Но потом пришли совсем другие времена. Как вид спорта он был признан непригодным для девичьего здоровья. Сейчас он, что называется, обретает вторую жизнь.

Во Всеволожске есть своя девичья команда. Они победители и призеры крупных турниров. Любая хоккейная дружина – это один хорошо отлаженный механизм. На площадке здесь как в известном кино: «Один за всех, и все за одного». Это когда твой игрок готов поддержать тебя на льду в трудную минуту. Пусть не все сегодня получается, но, как говорится, необходимое мастерство

приходит с опытом. Лишь тогда достигаются победы на самом высоком уровне. А вот настоящего спортивного азарта хоккеисткам уже не занимать.

Юные спортсменки вместе празднуют очередное взятие ворот. Сильно расстраиваются после обидных поражений. Эмоции захлестывают через край, ведь особенно в женском спорте без них никуда. Иногда даже дают волю слезам, за

это и любят ходить на стадионы миллионы российских болельщиков. Но это секундная слабость, дальше вперед, на площадку. На то они и девочки.

Хочется верить, что наши спортсменки уже в ближайшее время громко заявят о себе и станут настоящими мастерами своего дела.

Юрий Кузьминых
Фото автора

Несколько заметок о «найденышах»

В этом номере на страницах «Муринской панорамы» мы продолжаем публиковать новые материалы писателя, военного корреспондента Сергея Бережного.

Награды – это оценка солдатского труда, его пота и крови, его отваги, смекалки, мужества. Зачастую последняя точка на его жизненном пути. Потому и отношение к ним у бойцов особенное, даже трепетное.

А вот к найденным в окопах наградам всегда отношение трепетное: они не могли принадлежать подлецам и трусам, которых в траншеях не было.

Вот несколько историй о «найденышах».

Под Берховкой в двадцать третьем году в отбитом у укропов окопе нашли медаль «За отвагу» – втоптана была в глинистое дно траншеи. Передали замкомбригу Филину, полагая, что медаль эта бойца прошлой войны. Только сразу огорчить пришлось: диаметр – 34 мм, а не 37, и надписи «СССР» внизу нет. Наша это медаль, российская, так что бойца искать надо.

Раскрутили историю находки довольно быстро. Оказалось, что в рукопашке чьи-то грязные пальцы сжались в кулак на форменке и вырвали лоскут

вместе с медалью. А после боя не нашел боец своей награды, огорчился и все сокрушался, что не сберег. Да и искать возможности не было: через полчаса повторной атакой выбили их с позиции.

Медаль нашли почти полгода спустя бойцы подразделения «волки», вновь взяв опорник. Наткнулись, когда углубляли на штык траншею. Второй раз получал боец с позывным Ростомаха свою награду из рук замкомбрига, катал желваки под кожей и твердил сдавленным голосом: «Спасибо, товарищ Филин. Спасибо вам, спасибо...». А на груди его блестела медаль «За отвагу». Другая. За ту самую рукопашку.

А вот найденный «волками» все там же, под Берховкой, орден Мужества был намеренно оставлен его владельцем. Взятый накануне штурмами опорник укры отsekli от наших распахиваемым артой полем: обратно дороги нет, а впереди накатывалась валом пехота. Их осталась всего горстка – командир роты молоденький старлей с раздробленными взрывом ногами и полдюжины штурмов, половина из которых уже была мечена пулями да осколками.

Расстреляв последнюю ленту, ротный сунул руку под броник, снял ор-

ден и вдавил его в дно траншеи, приказав остальным уходить. О чём он думал? О том, что никогда не увидит ни маму с отцом, ни жену с крохотной дочуркой? О том, что в последний раз полыхает для него кроваво-багровый закат, обещающий завтра ветреный день? И что вообще больше не будет для него завтра?

Когда мы с ним встретились уже после госпиталя, он стеснялся, краснел и виновато оправдывался, что об этом не думал. Что просто не хотел, чтобы враг торжествовал, стоя над ним, поверженным, и срывая с его форменки символ отваги и мужества. Символ уже не раз одержанный им победы над врагом. Нельзя этого допустить. Неправильно это...

А штурмы впервые ослушались своего командира и не ушли, поодаль занимая позицию, и держались, держались... Помощь пришла совсем нежданно: не в полосе ответственности замкомбрига Филина был этот зубастый опорник, огрызавшийся огнем, хотя должен был замолчать еще полчаса назад, но все равно послал своих разведчиков. Ну не мог он допустить, чтобы на его глазах, на глазах его «волков» погибли штурмы, пусть и соседней бригады. Не бывает своих или чужих, когда нужно спасать.



«Волки» вывели штурмов и вынесли потерявшего сознания старлея, с трудом разжав скжимавшие рычаг гранаты побелевшие пальцы.

Оставленную соседями позицию взяли бойцы Филина месяц спустя. Они же нашли орден, а уже Филин по номеру на ордене нашел старлея и отдал «найденыша». И долго жал ему руку: это было не просто рукопожатие, а уважение, восхищение и гордость.

– Могли ведь не найти, а все равно не случайно Господь распорядился вернуть награду. Настоящий он, побольше бы таких офицеров.

А мне подумалось: ты, Филин, тоже настоящий, на таких армия держится, а значит, Россия. Храни, Господи, сыновей России!

2 февраля мы отмечаем одно из самых значимых событий Великой Отечественной войны – разгром немецко-фашистских войск в Сталинградской битве. В этот день, наполненный особым смыслом и гордостью, журналист «Муринской панорамы» вновь мысленно вернулся к своей поездке на «Остров Людникова», где каждый камень хранит память о беспримерном мужестве советских солдат.

Волгоград известен своими величественными памятниками – Мамаевым курганом и панорамой Сталинградской битвы. Сюда стекаются тысячи туристов, чтобы почтить память героев и увидеть свидетельства великого подвига. Однако в городе есть места не столь популярные, но не менее значимые для истории, о которых нужно помнить и рассказывать будущим поколениям.

Летом судьба привела меня к одному из таких уголков памяти на берегу Волги – мемориальному комплексу «Остров Людникова», названному в честь полковника Ивана Ильича Людникова, командира 138-й стрелковой дивизии.

Несокрушимый «Остров Людникова»



Особая связь с ним возникла не случайно: та же фамилия, что и у меня, что стало связью времен и поколений.

История о том, как небольшая группа солдат смогла изменить ход войны, наполнена мужеством и стойкостью. 14 октября 1942 года дивизия под командованием полковника Людникова переправилась через Волгу в район завода «Баррикады». Их задача была предельно ясной – сдержать прорыв немецких сил

к реке. Но судьба распорядилась иначе.

40 дней ада – именно столько длилась оборона этого небольшого участка земли. 11 ноября 1942 года немецкие войска окружили дивизию с трех сторон. Казалось, что положение безвыходное, но солдаты не сдавались. Несмотря на тяжелейшие условия, Иван Ильич сумел организовать оборону так, что враги не смогли прорваться.

Прорыв окружения состоялся 21 декабря. Но эти 40 дней стали поворотным моментом в ходе всей войны. Защитники «Острова Людникова» не просто удерживали позиции, а стали частью коренного перелома, который начался в Сталинграде.

Гуляя по территории, я обратила внимание на то, как тщательно сохранены следы тех времен. Пулевые отверстия в стенах, разрушенные части здания – все это оставлено как свидетельство страшных дней. Командный пункт дивизии располагался в двухэтажном кирпичном здании. Изначально это был жилой дом директора

артиллерийского завода «Виккерс», построенный в начале XX века. Сегодня это одно из трех зданий Волгограда, которые оставили нетронутыми после битвы как вечный памятник героизму защитников.

Продолжая осмотр мемориального комплекса, я обнаружила достопримечательность, о которой раньше даже не слышала. В этом месте, в глубоком овраге, который выходил к Волге, располагался блиндаж пункта связи с позывным Ролик. Службу здесь несли четыре отважных связиста 203-го отдельного батальона связи 138-й дивизии: Андрей Никанорович Ветошкин, Николай Никифорович Кузьминский, Александр Семенович Колосовский и Семен Константинович Харазия. Они обеспечивали бесперебойную связь с частями 95-й стрелковой дивизии, которые располагались на левом фланге 138-й дивизии.

Когда немецкие войска вышли к Волге и отрезали дивизию Людникова от соседних подразделений, отважные бойцы продолжали выполнять свой

долг. На протяжении 40 дней и ночей они не только поддерживали связь, но и отражали атаки противника. Особенно отличился Колосовский, который, устранив повреждение линии связи, в одиничку уничтожил троих вражеских солдат. За этот подвиг его наградили орденом Красной Звезды. Память о четверых связистах теперь увековечена на этом обелиске, и каждый, кто приходит сюда, может прочесть их фамилии.

Сегодня, вспоминая свою поездку, я еще раз задумалась о том, какой ценой была достигнута Великая Победа. Это не строки в учебнике истории, а живая память о тех, кто отдал свои жизни за наше будущее. Героизм охватил всю страну, советские люди проявляли несгибаемую волю к победе. Многие герои остались безымянными, но их подвиг живет в наших сердцах, в памятниках и мемориалах. И наша святая обязанность – сохранить эту память, передать ее будущим поколениям.

Ольга Людникова
Фото автора



«ВРАЧ – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ПРИЗВАНИЕ, НО И ВОЗМОЖНОСТЬ ПОМОГАТЬ ЛЮДЯМ»

ДМИТРИЙ БОРИСЕНКО

Заведующий врачебной амбулаторией «Стеклянный» Токсовской КМБ, врач-педиатр, участник программы «Земский доктор»

Желание лечить детей у жителя Мурина Дмитрия Борисенко появилось еще в трехлетнем возрасте. Сегодня он заведующий врачебной амбулаторией «Стеклянный» Токсовской КМБ, состоявшийся врач-педиатр, участник программы «Земский доктор».

Напомним, что данный национальный проект действует на территории России с 2012 года. Основная его цель – поддержать специалистов здравоохранения, переезжающих работать в отдаленные населенные пункты с численностью не более 50 тысяч человек. Всего на поддержку участников программы планируется направить почти 33 миллиарда рублей до 2030 года.

Мы встретились с нашим героем и поговорили с ним о работе, планах на будущее и о многом другом.

– Что касается самой программы, то она существует уже достаточно давно. У меня стаж работы в токсовской больнице всего три года. До этого длительное время работал в Санкт-Петербурге. Честно скажу, все время было желание узнать о программах поддержки молодых врачей. Работая в городе, постоянно ощущал острую нехватку времени. Там у тебя самый настоящий поток из пациентов. Как выяснилось, здесь, в Ленинградской области, эти программы существуют. Причем очень активно работают. На них выделяются средства из бюджета. Туда охотно идут люди. Причем неважно, медсестра ты или доктор. Дальше все было очень просто. Доехал до Токсова, поговорил с руководством медучреждения. Что касается самой программы «Земский доктор», то она включает пятилетний контракт. Проработав в больнице это время, ты можешь здесь оставаться дальше или уйти. Большая часть медиков выбирают первое и продолжают в области лечить людей. Поверьте, мне есть с чем сравнивать.

Еще это неплохая зарплата, приемлемая даже для Северной столицы. Если мы переезжаем в область, то здесь существуют доплаты за то, что ты работаешь в сельской местности. Безусловно, финансовая сторона меня устраивает, но не все измеряется деньгами. Для меня самое важное – условия работы. Кроме этого, сложились отличные отношения не только с коллективом, но и с руководством. Оно поддерживает всех, от санитарки до заведующих. После двух лет работы в качестве врача-педиатра мне предложили пойти на повышение.

Единственный минус – это возможность добираться до работы. Но у нас есть возможность найма жилья по месту труда. За это ты также получаешь денежную компенсацию. Предоставляешь чек, затраченная сумма возвращается. Многие наши сотрудники этим уже воспользовались. В настоящее время проживаю в Мурине.

На машине до работы добираться всего 35–40 минут. После большого города мне комфортнее находиться на периферии. Наши поликлиники оснащены современным оборудованием. Есть все необходимое.

– Дмитрий, расскажите, пожалуйста, немного о себе. Как вы стали медиком?

– Сам я из деревни из Нижегородской области. В Санкт-Петербург приехал, чтобы поступить в институт. Врачом



хотел быть с самого детства. В раннем возрасте полежал несколько раз в больнице. Это на меня оказало значительное влияние. Вернувшись домой, заявил маме, что хочу стать детским доктором. До сих пор мое желание сменить профессию ни разу не переменилось. Свою мечту пронес через столько лет. Ради этого пришлось переехать в Санкт-Петербург. В медицинскую академию поступил без проблем. Это, учитывая, что в селе в выпускном классе нас всего было трое.

– С высоты прожитых лет в профессии что для вас работа врачом-педиатром?

– Первые пять лет очень трепетно относился к любым своим пациентам, к их болезням. Со временем стал относиться к себе строже и организованнее. Если выразиться точнее, наивное, научился не пропускать через себя весь негатив. Как бы это ни звучало, но в нашей работе должна присутствовать доля здорового цинизма. Это не значит, что я стал на ней черствым к чужой боли. Просто стал трезво смотреть на многие вещи. При этом у меня стало лучше получаться лечить своих пациентов. Шире вижу их проблему. Обясняю родителям, как необходимо поступить, чтобы достичь нужного результата. Имея за плечами опыт и стаж, могу смело об этом говорить.

– Считаете вы профессию детского доктора сугубо женской?

– Несомненно, в нашей структуре их значительно больше. Но все меняется. Например, у меня на курсе училось много парней, будущих педиатров. И в медицинских учреждениях сегодня много представителей сильной половины человечества.

– Когда-нибудь жалели о своем выборе?

– Изначально хотел попробовать себя в хирургии. Еще во время учебы устроился в хирургическое отделение медбратом – попробовать, посмотреть. Оказалось, там работа очень специфическая. Приходилось видеть слишком много боли и страданий. Не потому, что я этого боюсь. Решил, что если я в такой

родниковой и заместителя главного врача по амбулаторной работе Кирилла Шабулдова. Прекрасные люди, достойные руководители. Я рад трудиться под их руководством.

– Медицинская этика двояка. Вы можете, например, сказать родителям о неизлечимом диагнозе своего пациента или оставите их в неведении?

– В моей практике подобных случаев было много. В первую очередь необходимо найти для родственников нужные слова, что теперь им придется жить не так, как раньше. В мою задачу входит говорить об этом. Стараюсь настроить себя на честный диалог и сделать это весьма приземленно и на доступном для них языке. Для этого пришлось даже посещать специальные курсы по психологии в свое время. С такими пациентами даже спустя время до сих пор на связи. Поработав в этой профессии, уяснил для себя одну истину, что врач – это не только призвание, но и возможность помогать людям.

– Есть ли страх поставить неверный диагноз?

– Всегда думаешь головой, анализируешь. Постоянно меняются клинические рекомендации, подход к лечению. За столько лет ты морально и юридически подкован, как не навредить. Неверный диагноз можно поставить, если ты неопытен. Можно всегда спросить совет у своих коллег. Не надо этого стесняться.

– Работа есть работа. А как вы проводите свободное время?

– Вообще-то, я по своей натуре очень творческий человек. В прошлом участвовал в съемках кинофильмов. Меня туда пригласил знакомый оператор. На площадке люблю, когда идет творческий процесс, все вокруг бурлит. Идеи приходят буквально во время работы. Иногда сценарии переписываем, что называется, на коленке. Также хочется сказать пару слов о музыкальном прошлом. Много выступал на сцене, сочинял музыку и песни. Это очень помогает снять стресс и морально тоже.

– Вы смогли бы поменять белый халат на карьеру режиссера?

– Смотрите, если все в мире было бы так просто и мне действительно предстояло выбирать, то остался бы врачом. Творческая работа, она достаточно нестабильна. Сегодня тебя носят на руках, а завтра уже забыли. Ничего не мешает творить в рамках хобби. Два года назад я был на фестивале «Кино и мода», там пообщался с известными российскими режиссерами и актерами. Понял для себя, что как непросто живется в этой среде. На сегодняшний день у меня готовы четыре киносценария. Они о любви, дружбе и времени, которое, к сожалению, быстро проходит. Не исключено, что когда-нибудь самостоятельно воплощу их в жизнь.

Напоследок я пожелал своему собеседнику не только успехов в работе, но и в творчестве.

Юрий Кузьминых
Фото автора

«СТАРАЮСЬ ВОСПИТЫВАТЬ НЕ ПРОСТО СПОРТСМЕНОВ, А ДОСТОЙНЫХ ЛЮДЕЙ С СИЛЬНЫМ ХАРАКТЕРОМ»

ЕКАТЕРИНА СПЕШИЛОВА

Тренер детской команды муринской школы № 3

Врывается как свежий ветер – так появляется на поле Екатерина Спешилова, тренер детской команды муринской школы № 3. Невысокая, юркая, она заполняет собой все пространство, заставляя даже самые хмурые лица расплываться в улыбке. Дети сразу слетаются к ней – оглушительные крики, горячие объятия и нетерпеливые прыжки вокруг. Екатерина знает о спорте все, ее энергия заразительна, кажется, что даже мяч рядом с ней прыгает выше. Мы встретились с Екатериной, чтобы узнать, как маленькая, но невероятно сильная духом женщина покорила футбольный мир.

– Екатерина, вы мастер спорта, а еще талантливый тренер, воспитавший не одно поколение футболистов, которые регулярно побеждают во всероссийских соревнованиях. Как началася ваш путь?

– Мое детство прошло в Лесково в многодетной семье, поэтому я сама находила себе занятия и развлечения. Во дворе мы играли с ребятами в прятки, казаки-разбойники, «квадрат», вышибалы. Секций в школе было немного: сначала я пошла на шейпинг, но быстро поняла: не мое, а вот рукопашка затянула. Тренер – мастер спорта, троеборец. Жесткий, но справедливый. Он не только учил нас приемам, но и воспитывал характер.

Во дворе мы устраивали настоящие футбольные баталии, причем я рвалась в бой наравне с мальчишками, билась за каждый сантиметр поля! Постепенно заметила, как ребята стали выбирать меня первой в команду, доверять важные позиции. В средней школе я уже рубилась с взрослыми мужчинами – отцами моих друзей. И что самое крутое – они не смотрели на меня как на маленькую девочку, а принимали в команду на равных! Для меня это было лучшей оценкой.

После школы я поступила в Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. Когда впервые увидела эти стены, наполненные спортивными подвигами, почувствовала атмосферу величайших спортсменов, то поняла, что это совершенно мое место. Кафедры футбола тогда еще не было, поэтому я пошла на нетрадиционные виды спорта, а именно в керлинг. Мне дали камень, который весит 20 килограммов, щетку, я полгода потренировалась, и меня взяли в сборную. Я всегда говорю своим ученикам, что футболист – это универсал, все схватывает на лету. Даешь ему ракетку – будет играть в бадминтон, дасть мяч – постигнет секреты баскетбола.

Вот так за два года я стала кандидатом в мастера спорта, но сердце все равно тянулось к футболу. Поэтому параллельно тренировалась в петербургской команде «Искра», играла в большой футбол 11 x 11. Под руководством мудрейшего тренера Геннадия Ивановича Кириленко

мы ворвались в мировой футбол! Наше высшее достижение – победа в чемпионате Европы в Польше, где мы стали мастерами спорта.

– Поделитесь, как вам удавалось совмещать занятия футболом и керлингом? И что послужило толчком к началу тренерской деятельности?

– Это было настоящее приключение! Могла лететь на керлинг в Хабаровск, а оттуда сразу на футбольный матч. Иногда приходилось во время пересадок прямо в аэропорту отдавать маме экипировку для керлинга, брат у нее бутсы и мчаться на футбольный матч дальше. Конечно, приходилось многое пропустить, отказаться от развлечений. Мои друзья отыскивали на каникулах, по вечерам зажигали на дискотеках, а я моталась по городам и весям, разрываясь между командами. Но оно того стоило! Все эти потрясающие поездки, новые города, незабываемые встречи с разными людьми – это было нечто невероятное! Со многими до сих пор поддерживаю дружеские связи.

Со временем я поняла, что хочу делиться знаниями, передавать свой опыт детям. На тренировках стараюсь воспитывать не просто спортсменов, а достойных людей с сильным характером, чтобы они легко справлялись с трудностями как на поле, так и в жизни. Футбол учит многому: дисциплине, командной работе, умению не сдаваться. И меня научил. Те, кто пытался меня сломить, сами оставались ни с чем. [Смеется.]

В Лесковском центре образования я тренирую детей от 3 лет, в муринской СОШ № 3 работаю с учениками от 7 до 17. Особенно приятно видеть, как растут мои первые спортсмены. Теперь они приводят ко мне своих детей. Это настоящая преемственность!

– Учитывая ваш опыт, расскажите, как вы адаптируете тренировочный процесс под разные возрастные группы.

– Со взрослыми приходится быть постороже, а с малышами лучше подавать информацию через игру, потому что в таком возрасте важно привить любовь к спорту. У меня есть система поощрений: кто хорошо тренируется, получает наклейку. В конце

года мы считаем, кто сколько собрал, и проводим награждение. Например, на Новый год приглашаем Деда Мороза, который вручает подарки. И вообще стараемся почаще устраивать всякие праздники, конкурсы, театральные постановки, флешмобы, челленджи.

Что касается тактической работы, то здесь все очень индивидуально. Кто-то в первом классе уже схватывает схемы на лету, а с кем-то в третьем классе приходится попотеть. На тренировках основное – это работа с мячом: правильные удары, передачи, техника.

Я тренирую мальчиков и девочек вместе – так получается эффективнее. Знаете, между ними есть интересная разница: девчата более эмоциональные, их настроение меняется по сто раз на дню! Парни в этом плане стабильнее, спокойнее. Особенно ярко такие моменты проявляются в переходном возрасте. И тут уж никак без понимания. Я для своих учеников не просто тренер, я и наставник, и старшая сестра, и подруга, и даже немногого психолог. С каждым стараюсь найти свой подход, поговорить по душам, почувствовать, в каком они настроении. Когда ребенок видит, что его понимают,



исполнительный, слушает тренера, старается, то из него точно что-то получится. Просто прийти на пару тренировок в неделю недостаточно. Нужны постоянные соревнования, сборы, выезды, в том числе в каникулы, в ущерб своему свободному времени. Очень важно набирать опыт.

И мне, как тренеру, есть чем гордиться! Например, мой ученик Никита Шершов окончил Академию ФК «Зенит», сейчас играет в Тольятти. Женя Соловьев стал капитаном команды Академии «Зенит». Еще один из моих бывших спортсменов Дмитрий Стадников получил предложение от агента и уехал на просмотр в Москву.

– Какие победы ваших ребят запомнились вам больше всего?



он раскрывается и показывает настоящие результаты.

Сильный спортсмен – он сильный независимо от пола. Ведь главное для футболиста – это выносливость. Помню случай: у одной моей ученицы пошла кровь из носа, а она отказалась уходить с поля. Сейчас все топовые академии типа «Зенита» очень серьезно подходят к отбору ребят. Смотрят на его физические данные, засекают, как быстро пробежит 15 метров, насколько далеко прыгнет, резкий ли он. Это, кстати, все из Европы пришло.

– А если спортсмен не особо прыгучий, но талант есть?

– Вот тут интересный момент! У меня сын, например, не особо прыгает, и стартовая скорость так себе. Но зато с мячом работает – загляденье, обыгрывает всех подряд, удар – закачаешься. Так что талант и техника тоже очень важны. А еще, конечно, дисциплина. Мой тренер всегда говорил: «Дисциплина бьет класс». И это правда. Даже если парень не суперталант от природы, но он дисциплинированный,

живите, как это влияет на ваших подопечных.

– Дети приходят на мои матчи, поддерживают, громче всех болеют. И знаете, я не могу себе позволить играть плохо. Они же потом припомнят! [Смеется.] Можно сказать, своим примером зажигаю в детях страсть к спорту. Меня несколько раз называли лучшим тренером Всеевропейского района. Признаюсь честно, это очень важно! Когда твою работу замечают, хочется работать еще больше. Родители видят, что их детей тренирует не просто энтузиаст, а профессионал, которому доверяют.

Мечтаю найти спонсора, чтобы больше ездить на соревнования. Понимаете, не у всех родителей есть возможность оплачивать поездки, а детям так важно посмотреть другие команды, показать себя. Соревнования и выезды – это наше все! Ведем группу, где я выкладываю все наши победы, фото с турниров. Старшие ребята много где побывали, и младшие смотрят на них и тоже хотят. Родители показывают им фото, и те уже мечтают о таких же приключениях.

– Честно говоря, восхищаюсь тем, как вы успеваете столько всего. Как вам удается находить баланс, что помогает восстанавливаться, заряжаться?

– Отдых – это смена деятельности! Потренировала – пошла в зал, сделала музыку погромче – и на тренажеры или на волейбол. Люблю путешествовать, ездить в Карелию с палатками. Это реально перезагружает. Футбол не смотрю, но нравится стиль «Барселоны», как игроки чувствуют друг друга. А вообще, когда меня спрашивают, за какую команду болею, отвечаю: «За своих ребят!» Кстати, они все считают моего сына своим талисманом, дети его обожают. Сын с пеленок со мной на тренировках, сборах. Я вышла на работу через два месяца после родов – спасибо родителям, помогали. Сейчас Артем тренируется в Академии «Зенита». А муж у меня футбольный судья. Мы, вообще, на поле познакомились! До сих пор иногда спорим из-за правил. [Смеется.]

– Вот это жизнь! Екатерина, спасибо за откровенный разговор.

– Всегда пожалуйста, рада была поделиться!

Ольга Людникова
Фото предоставлено героем публикации



Когда мороз не страшен

Петербургская зима – настоящее испытание для нашей кожи. Пронизывающий ветер, резкие перепады температур и повышенная влажность создают агрессивную среду, требующую пристального ухода. Как же сохранить красоту и здоровье в эти непростые месяцы?

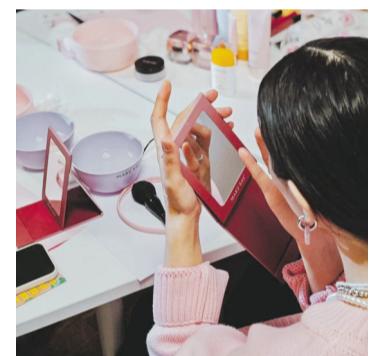
В холодное время года мы особенно нуждаемся в защите и внимании. Профессиональный косметолог-эстетист Елена Чередова, директор компании Mary Kay, проводит в Мурине обучающие мастер-классы, где раскрывает тайны правильного ухода за кожей.

Путь к совершенству подобен восхождению по волшебной лестнице, где каждая ступень символизирует неотъемлемую часть ежедневной заботы о себе.

«Пятиступенчатый ритуал открывает дверь к сияющему внешнему виду. Его фундамент – тщательное очищение, которое необходимо проводить дважды в день. Даже во время сна ваша кожа непрерывно трудится, ведь это крупнейший орган выделительной системы организма. После очищения наступает очередь тонизирования – деликатного восстановления естественного pH-уровня. Затем следует отшелушивание. Его достаточно делать два-три раза в неделю, чтобы избавиться от омертвевших клеток и открыть путь к обновлению. Питание и увлажнение – следующий важный этап, где на сцену

выходят кремы и сыворотки, насыщающие ткани необходимыми компонентами. Защита от внешнего мира становится финальным аккордом в этой симфонии красоты. Каждый момент одинаково ценен, и пренебрежение даже одним из них может нарушить хрупкий баланс», – объясняет Елена.

Специалист отмечает, что в холодное время года особое внимание следует уделить увлажнению. И в этом настоящим спасителем становится гиалуроновая кислота. Благодаря своим уникальным свойствам она эффективно притягивает и удерживает влагу, не давая коже пересыхать под воздействием мороза и центрального отопления. Регулярное использование сывороток, масок и эссенций способно подарить здоровый сияющий вид.



Наносить питательные и увлажняющие средства нужно минимум за полчаса до выхода, чтобы состав успел впитаться и проникнуть в нужные слои. Если использовать их перед самым выходом, ветер вызовет раздражение. А вот по вечерам рекомендуется ухаживать за собой за 2 часа до сна или хотя бы за 30 минут.

Зимой актуальным остается и убережение от солнечных лучей.

«Существует распространенное заблуждение, что укрываться от ультрафиолетовых лучей нужно только летом. Но они не исчезают с приходом холода, поэтому не забывайте применять продукцию с SPF-защитой, чтобы предотвратить преждевременное старение. Можно взять и тональный крем с защитой от солнца, тоже отлично сработает. Еще есть один момент, о котором редко кто думает, – наши любимые телефоны и ноутбуки. От них тоже идет излучение, которое приводит к фотостарению», – предупреждает косметолог.

Комплексный подход к красоте включает в себя заботу обо всем теле. Чтобы кожа оставалась бархатистой и приятной на ощупь, необходимо регулярно использовать скрабы и лосьоны. Нежные губы требуют бережного отношения. Для их защиты от непогоды и трещин созданы мягкие



скрабы и бальзамы-скрабы, которые становятся настоящим спасением.

Наши руки тоже нуждаются в присмотре. Они ежедневно сталкиваются с множеством испытаний: холод, горячая вода, моющие средства. Специальные кремы и защитные составы помогут сохранить мягкость и здоровье женских ручек.

«Прежде чем наносить новый продукт, изучите его состав, чтобы избежать неприятных аллергических реакций. Страйтесь не пользоваться средствами, которые содержат слишком агрессивные вещества. Они могут навредить тканям. Правильный уход – это не роскошь, а необходимость для сохранения красоты и здоровья», – уверяет Елена.

Следуя этим мудрым советам, каждая женщина сможет создать надежный щит для своей кожи, уберечь молодость и сияние даже в самые суровые зимние месяцы.

Ирина Майорова
Фото предоставлено
героем публикации

ФЕВРАЛЬСКИЕ СКИДКИ на лекарства до 45%



Аптека «Живика» открылась в Мурино более полугода назад и за это время уже завоевала доверие и признание жителей города. Регулярно проводимые в аптеке акции позволяют не переплачивать за лекарства и неизменно радуют покупателей. Кроме того, покупатели отмечают высокий уровень профессионального обслуживания в аптеке «Живика». В феврале аптека «Живика» подготовила для жителей Мурино специальную акцию, позволяющую приобрести необходимые лекарства по выгодным ценам.

Многие впервые приходят в «Живику» за нужными лекарствами благодаря «сарафанному радио». И неудивительно, ведь за 27 лет работы удобство покупок в аптеках сети «Живика» оценило огромное количество постоянных покупателей в России. Покупатели более 900 аптек «Живика» уже убедились в балансе доступной цены, широкого ассортимента качественных лекарств и профессионального обслуживания.

Одним из важных преимуществ аптечной сети «Живика» является возможность значительной экономии при приобретении лекарств. Цены в разных аптеках города на один

и тот же препарат могут существенно отличаться, иногда достигая десятков и сотен рублей на один препарат средней ценовой категории. Сравните цены и экономьте на лекарствах вместе с «Живикой».

Аптека «Живика» приглашает всех жителей Мурино воспользоваться Февральскими скидками на лекарства до 45%. Акция действует по адресу: б-р Менделеева, 10.

Успевайте приобрести необходимые препараты по низким ценам до 1 марта.

Приходите и запасайтесь нужными вам лекарствами со скидками до 45%!



Аптека «Живика»: б-р Менделеева, 10, тел.: (812) 402-20-20

* Срок проведения акции с 16.02.2026 по 01.03.2026 г. Акция проводится в аптеке «Живика» по адресу: г. Мурино, б-р Менделеева, 10. Скидки до 45% предоставляются на ограниченный ассортимент товаров. Цены указаны с учётом скидки по акции. Количество товаров ограничено. Подробности у фармацевтов.

Имеются противопоказания. Необходима консультация со специалистом. 18+

Примеры товаров со скидкой*

Название препарата	Цена со скидкой, руб.*
АКВАДЕТРИМ капли 15000 МЕ/мл, 30 мл	399 Р
АКВАЛОР СОФТ ДУО спрей, 150 мл	399 Р
БИФИФОРМ 30 капсул	599 Р
ГРАММИДИН НЕО с анестетиком	439 Р
18 таблеток для рассасывания	
ИНГАВИРИН 90 мг, 10 капсул	669 Р
КАГОЦЕЛ 12 мг, 20 таблеток	399 Р
ЛЕВОМЕКОЛЬ мазь 40 мг/г + 7.5 мг/г, 40 г,	169 Р
Нижфарм	
МАГНЕ В6 ФОРТЕ 100 мг + 10 мг, 60 таблеток	699 Р
МЕТРОГИЛ ДЕНТА гель для десен, 20 г	349 Р
НО-ШПА 40 мг, 24 таблетки	125 Р
НУРОФЕН ЭКСПРЕСС ФОРТЕ 400 мг, 20 капсул	259 Р
ОТРИВИН спрей назальный 0.1%, 10 мл, ментол и эвкалипт	155 Р
РЕНГАЛИН 20 таблеток для рассасывания	255 Р
РИНОСТОП спрей назальный 0.1%, 15 мл	75 Р
РОМАШКИ ЦВЕТКИ 1.5 г, 20 фильтр-пакетов, Красногорсклексредства	69 Р

Полный список товаров со скидками уточняйте в аптеке.

