

Яркий мир

«А всё-таки жаль, что кончилось лето»

(Окончание. Начало на 7-й странице)

Конечно же, нельзя не сказать о такой важной составляющей слёта как мастер-классы. Но сперва – обед, который приготовила «Кухня быстрого реагирования» под руководством шеф-повара Антона Геннадьевича Иванова. В меню – суп гороховый с копченостями, салат из капусты и каша гречневая с говядиной. Всё, как положено, готовилось походному, на дровах. У этой команды солидный опыт работы на военно-патриотических мероприятиях и праздниках. Готовят сытные щи и борщи, каши... В общем, то, о чём писал Твардовский:

«Дельный, что и говорить, Был старик тот самый, Что придумал суп варить На колесах прямо. Суп – во-первых. Во-вторых, Кашу в норме прочной. Нет, старик он был старик Чуткий – это точно.»

После обеда участники слёта разделились по командам и отправились по кругу прохо-



«Зурбаган» Дианы Петракович



«Кухня быстрого реагирования»



«Труба зовёт» – мастер-класс Константина Горового

дить восемь точек – мастер-классов. О некоторых ВЕСТНИК рассказывал ранее. На сей раз были снова классы плетения из лозы, стрельбы из лука, метания ножей. Краткий курс по оказанию первой медицинской помощи вёл профессор Военно-медицинской академии, доктор медицинских наук Сергей Алексеевич Лысенко. Хотелось бы отме-

тить ещё один из оригинальных мастер-классов – «Труба зовёт», который вёл преподаватель Детской музыкальной школы №17 им. А.Г. Рубинштейна Константин Сергеевич Горовый. В его арсенале был весь спектр медных духовых инструментов – от самых низких до самых высоких: две трубы, два тенора, два альты, два баритона, тромбон и штук

пять труб. Детям, которые никогда раньше не пробовали играть на таких инструментах, Константин Сергеевич объяснял, как это делается. Получалась жизнерадостная какофония при этом необязательно, но во всяком случае ребята получали представление о том, как устроены духовые инструменты и как из них извлекается звук. И кто знает, может быть, это им пригодится?

Пожалуй, именно в этот день, после слёта, к нам пришла осень. Сначала вовсю грело солнце, а потом задул холодный ветер, и все, кто остался до конца, потянулись поближе к костру. Там пеклась картошка – подарок от АО «Победа». И пелись песни. Конечно же, среди них всеми любимая «За туманом» Юрия

Кукина. Ребята уже ждали микроавтобусы, заказанные для них организаторами слёта. А всё-таки жаль, что кончилось лето...

Александр ГРУШИН,
фото автора
Фотоальбом в сообществе «Ломоносовский районный вестник» ВКОНТАКТЕ:
vk.com/lovestnik

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

Вакцинация от гриппа 2024: что нужно знать?

На фоне споров о вакцинации от коронавируса о необходимости ежегодной прививки от гриппа почти забыли. Вспоминаем, зачем нужно каждый год прививаться от гриппа, где это делать и какую вакцину выбрать.

КАК РАБОТАЕТ ВАКЦИНА ОТ ГРИППА

Вакцина от гриппа содержит ослабленные штаммы вируса или его частицы. Его количество в вакцине настолько незначительно, что не сможет поразить организм, однако иммунитет распознает его и сможет с ним бороться. Каждый год появляются новые штаммы, вирус мутирует и ученые модернизируют вакцину. В России для этого существует отдельный институт НИИ гриппа.

Составы для вакцинации изготавливаются из живого вируса гриппа, который «убит» и поделен на части. Когда вакцина попадает в организм, она запускает выработку антител к вирусу. Они вырабатываются через 7-14 дней. Эти антитела обеспечивают защиту от заражения вирусами, которые будут активны именно в этом сезоне. Защиты обычно хватает на 6-12 месяцев, в зависимости от типа прививки.

После прививки допустимы легкие общие и местные реакции организма: недомогание, покраснение в месте укола, повышение температуры до 37 – 37,5 °С. В течение 1-3 дней они проходят.

КОМУ НУЖНА ПРИВИВКА ОТ ГРИППА

Прививку от гриппа врачи рекомендуют делать всем взрослым и детям с 6 месяцев. Особенно тем, кто входит в группу риска:

- лица старше 60 лет;
- люди с хроническими заболеваниями легких или сердечно-сосудистой системы;

- медицинские работники;
- учителя;
- работники сферы услуг и транспорта;
- сотрудники полиции и таможи;
- лица, работающие вахтовым методом;
- военные.

КАКИЕ ЕСТЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИВИВКЕ ОТ ГРИППА

У вакцины от гриппа немного противопоказаний, но их все же нужно учитывать.

- Аллергия на куриный белок и компоненты вакцины, в том числе аллергические реакции на ранее вводимые гриппозные вакцины.
- Острые лихорадочные состояния или обострение хронического заболевания – вакцинацию проводят после выздоровления или в период ремиссии.
- Нетяжелые ОРВИ, острые кишечные заболевания – вакцинацию проводят после нормализации температуры.
- Детский возраст до 6 месяцев.

Помните! Прививка не дает 100% безопасности от вируса. Но если привитый заболевает, то перенесет заболевание легче и не получит осложнений.

НАСКОЛЬКО ЭФФЕКТИВНЫ ВАКЦИНЫ ОТ ГРИППА

По данным ВОЗ, в среднем вакцины от гриппа предотвращают болезнь в 60% случаев, в 90% случаев позволяют перенести заболевание в легкой форме.

ПОЧЕМУ ПРИВИВКУ ОТ ГРИППА НУЖНО ДЕЛАТЬ КАЖДЫЙ ГОД

Каждый год вирусы гриппа мутируют, поэтому каждый год появляются новые штаммы, они постоянно меняются, а иммунитет от вакцинации против гриппа спустя год снижается. Сами вакцины от сезонного гриппа не меняют названия, но состав их немного меняется каждый год – таким образом, ежегодная вакцинация помогает защитить население от наиболее активных вирусов гриппа в каждом сезоне.

КОГДА ИМЕННО НУЖНО ПРИВИВАТЬСЯ ОТ ГРИППА

Обычно Всероссийская прививочная компания против гриппа стартует в начале сентября. ВОЗ рекомендует проводить вакцинацию за 2-3 недели до того, как сезонные вирусы начнут активно распространяться, поэтому период с сентября по ноябрь считается оптимальным, чтобы сделать прививку.

Если вы не успели привиться от гриппа в начале осени, то сделать прививку все равно не поздно. Обычно пик активности гриппа достигается в феврале и снижается в марте.

ГДЕ СДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ ОТ ГРИППА

Прививку от гриппа можно сделать бесплатно по полису ОМС в поликлинике или пункте вакцинации, ведь вак-

цинация от гриппа включена в национальный календарь профилактических прививок. Прикрепление к поликлинике при этом необязательно, но нужно с собой иметь полис ОМС, паспорт и СНИЛС.

Мобильные пункты вакцинации по традиции расположены у многих станций метро. Бесплатно вакцинироваться может любой желающий при предъявлении паспорта.

ЗАПОМНИТЬ ГЛАВНОЕ

- Прививку от гриппа рекомендовано делать каждый год.
- Каждый год ВОЗ дает рекомендации по доработке вакцин, в соответствии с прогнозом появления новых штаммов.
- Большинство вакцин разрешены детям с 6 месяцев, беременным и кормящим.
- Прививку от гриппа можно сделать одновременно с прививкой от коронавируса.
- Прививка эффективна на 85%. Но если заболите, то все пройдет легче и не будет осложнений.
- Если у вас возникли вопросы по оказанию медицинской помощи и (или) несоблюдении сроков оказания медицинской помощи, застрахованные лица могут обратиться к страховым представителям компании «Капитал МС». Для этого надо позвонить по телефону Контакт-центра Филиала: 8-800-550-67-74 (круглосуточно, звонок – по России бесплатный) или оставить запрос на официальном сайте: <https://karmed.ru>

Ломоносовский городской дом культуры открывает театральный сезон

Ломоносов, Дворцовый проспект, 12/8

Балет «Принцесса на горошине»
12 октября, суббота, 17:00

Спектакль рекомендуется для взрослых и детей от 4-х лет. Балет в 2-х актах, 3 картинах.

По мотивам сказки Ганса Христиана Андерсена.

Балет «Принцесса на горошине» по сказке Г.-Х. Андерсена о том, что иногда истинное сокровище и удача сами просятся к нам в руки. Надо только не упустить свой шанс.

Балет «Принцесса на горошине» – несомненная творческая удача театра и в первую очередь его художественного руководителя и постановщика спектакля Ирины Сафоновой – в прошлом танцовщицы Мариинского театра, ученицы Агриппины Вагановой.

Спектакль оформлен в лучших традициях сценографии и очаровывает зрителей высоким искусством классического балета.

Музыка Вольфганга Амадея Моцарта. Художник по декорациям з.х. России Вячеслав Окунев. Художник по костюмам Татьяна Ногинова.

Балетмейстер Ирина Сафонова.

Спектакль идет под фонограмму.

Продолжительность спектакля 1 час 40 минут с одним антрактом.

Билеты онлайн: <https://orbilet.ru/event/12708>

12 ОКТЯБРЯ 17:00

Ломоносовский ГДК, Дворцовый пр. 12/8

orbilet.ru

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ КЛАССИЧЕСКИЙ БАЛЕТ

Вольфганг Амадей Моцарт
Ганс Христиан Андерсен

0+

Балет в 2-х актах, 3 картинах

Принцесса на горошине