



# Ломоносовский Районный Вестник

Газета совета депутатов и администрации муниципального образования  
Ломоносовский муниципальный район Ленинградской области

№ 20 (613) 30 мая 2011 года

телефон/факс 423-08-87

lomonosovpress@mail.ru

www.lomonosovlo.ru

## Звени же над юностью, вдали уходящей, прощальный последний звонок!

**24 мая в школах Ломоносовского района и всей Ленинградской области прозвенели Последние звонки. Символично, что праздники выпускников состоялись в День славянской письменности и культуры.**

Руководители района, главы поселений и главы местных администраций в этот день поздравляли выпускников, их педагогов и директоров школ. В Ломоносовском районе завершили обучение 400 девятиклассников и 275 одиннадцатиклассников.

В каждой школе на Последнем звонке присутствовали представители районной администрации и совета депутатов. Глава Ломоносовского муниципального района В.С. Гусев поздравлял выпускников и педагогические коллективы Яльгелевской основной и Ропшинской средней школ.

Глава администрации Ломоносовского муниципального района Е.В. Устинов в этот день приехал на праздник Последнего звонка в Русско-Высоцкую среднюю школу.

Во всех школах праздники прошли очень ярко, в сценариях было немало интересных творческих находок. Наши выпускники продемонстрировали свои художественные таланты, представив песни, танцы, театрализованные композиции. А хорошие результаты учебы подтверждают, что юная наша смена достойно вступает во взрослую жизнь.

\*\*\*

В небольшой Яльгелевской основной школе праздник последнего звонка проходил по-семейному душевно. Здесь все ученики друг друга знают, дружат, поэтому и стихи о прощании со школой звучали особенно проникновенно, и слезы на глазах были не только у выпускников и их учителей, но и у ребят помладше. Выпускаются из 9-го класса всего 9 человек, три парня и шесть девочек. Самая заслуженная ученица – гордость школы Вика Панкратова, призер районной олимпиады по информатике. Ей вместе с одним из первокурсников и доверили провести главное действо торжества – последний звонок.

Поздравить ребят в школу приехали глава Ломоносовского района и глава Ропшинского поселения Валерий Сергеевич Гусев, глава местной администрации Ропшинского СП Анатолий Михайлович Евдокимов, главный специалист отдела опеки и попечительства Елена Михайловна Пономарева, начальник отделения по делам несовершеннолетних ОВД Ломоносовского района Наталья Владимировна Бородина, представитель ЗАО «Красносельский» Татьяна Петровна Олейник. Кстати, Татьяна Петровна приехала в школу с необычным подарком: рассадой множества цветов, которые к первому сентября украсят двор школы. Школа обязательно должна быть красивой, ведь с каждым годом в первые классы приходит все больше детей. И если сейчас выпускников только девять, то через 9 лет их будет уже 15.

\*\*\*

А вот в Ропшинской средней школе выпускников уже куда больше: 19 ребят оканчивают среднюю школу, и 32 – основную. Впереди у них только один порог – единый госэкзамен у старших, итоговая аттестация у младших. Среди тех, кто пришел поздравить ребят с их последним звонком, – Валерий Сергеевич Гусев, Анатолий Михайлович Евдокимов, главный специалист комитета по образованию Вероника Олеговна Чечот, член попечительского комитета школы Алексей Ефимович Гусаков. Первым ребят поздравил Валерий Сергеевич. Он сказал: «Вы выходите в большое плавание, во взрослую жизнь. Придет время – и вы смелите старших на всех жизненных позициях. Так держите руль крепче! Крепко любите свою страну, своих родных, не забывайте родную школу!».

Для выпускников танцевали первоклашки, им дарили цветы и колокольчики на память о школе и большие пироги в виде пятерок, их осыпали на счастье зрелым зерном. А одиннадцатиклассники выпустили в небо стаю разноцветных шаров, символов своего уходящего детства.

\*\*\*

В Русско-Высоцкой школе в этот день... совершил посадку авиалайнер, проследовавший кругосветным рейсом 2010/2011. Команду выпускников встречала правительственная делегация во главе с главой администрации Ломоносовского района Евгением Витальевичем Устиновым. Вместе с первым лицом исполнительной власти района выпускников и их педагогов приветствовали председатель комитета по образованию Анна Игоревна Смирнова и глава администрации Русско-Высоцкого поселения Лариса Ивановна Волкова. После напутственного слова командир экипажа – директор школы Заслуженный учитель Российской Федерации Александр Михайлович Куликов дал разрешение личному составу на подготовку к полету по маршруту «Взрослая жизнь».

Во взрослую жизнь в этом году Русско-Высоцкая школа выпустила два 11-х класса общей численностью 35 человек. Вместе с выпускниками героями дня стали их классные руководители – учителя высшей категории с большим педагогическим стажем и многими профессиональными наградами – Лидия Игнатьевна Архипова и Татьяна Демьяновна Виноградова.

Яркий сюжет праздника в Русско-Высоцком завершился традиционным салютом из воздушных шаров со знаменитого Большого Камня.

Текст и фото Н.КИРДЕЕВОЙ  
и А.ГРУЩИНА



## Растим смену

## Молодые и одаренные

19 мая в Кипенской средней общеобразовательной школе прошла церемония награждения победителей муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников, победителей региональных конкурсов, победителей сорок шестой спартакиады.

На церемонии награждения присутствовала председатель районного комитета по образованию А.И. Смирнова. Ребятам были вручены дипломы и ценные подарки. Звучали слова благодарности учителям, которые смогли подготовить столько талантливых и одаренных учеников, слова благодарности родителям, воспитавшим ребят.

Учителям и родителям подготовлены благодарственные письма от руководителей муниципального образования Ломоносовский муниципальный район – Главы района В.С. Гусева и Главы администрации района Е.В. Устинова, которые будут вручены руководителями образовательных учреждений в торжественной обстановке в школах.

Всего награждены 53 победителя муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников, 20 победителей спартакиад, 13 победителей региональных конкурсов.

Коротко представим каждого из них.

– **Коканов Александр**, Гостилицкая школа, победитель муниципального этапа олимпиады по математике. Александр является победителем олимпиад по обществознанию и по русскому языку. Саша – гордость нашего района. На областном этапе Всероссийской олимпиады школьников у него две значимые победы – по русскому языку и обществознанию.

– **Горский Виталий**, Ломоносовская школа №3, победитель муниципального этапа олимпиады по математике. Виталий – победитель олимпиад по биологии, географии и химии.

– **Тропкина Дарья**, Ломоносовская школа №3, победитель муниципального этапа олимпиады по математике.

– **Пушихина Ольга**, Русско-Высоцкая школа, победитель олимпиады по химии.

– **Васюсина Марина**, Ломоносовская школа №3, победитель олимпиады по химии.

– **Ващенко Наталья**, Ломоносовская школа №3, победитель муниципального этапа по биологии, по экономике, а также по информатике.

– **Волчкова Наталья**, Копорская школа, победитель муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников олимпиады по экологии.

– **Русецкая Полина**, Ломоносовская школа №3, победитель муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по биологии.

– **Сафарян Диана**, Лопухинская школа, победитель муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по биологии.

– **Баранова Алла**, Аннинская школа, победитель муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по литературе и русскому языку, по английскому языку, по изобразительному искусству.

– **Макогон Ирина**, Ломоносовская школа №3, победитель муниципального этапа по литературе и русскому языку, призер областного этапа Всероссийской олимпиады школьников по русскому языку.

– **Гусева Анна**, Ломоносовская школа №3, победитель муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по литературе.

– **Вишняков Евгений**, Русско-Высоцкая школа, победитель муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по МХК.

– **Шишова Елена**, Лопухинская школа, победитель муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по МХК.

– **Саргсян Гагик**, Аннинская школа, победитель муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по географии.

– **Сулоев Иван**, Лопухинская школа, победитель муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по географии.

– **Ларюшева Мария**, Аннинская школа, победитель муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников в двух олимпиадах: по географии и по истории.

– **Герасимов Никита**, Ломоносовская школа №3, победитель муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по английскому языку и информатике. Никита – призер Всероссийской олимпиады школьников по английскому языку.

– **Чихачева Дарья**, Русско-Высоцкая школа, победитель муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по английскому языку.

– **Макеенко Ксения**, Копорская школа, победитель муниципального этапа олимпиады по основам предпринимательской деятельности и потребительских знаний; Ксения – призер Всероссийской олимпиады школьников по этому предмету.

– **Иванова Анастасия**, Копорская школа, победитель муниципального этапа олимпиады по основам предпринимательской деятельности и потребительских знаний.

– **Оласюк Анна**, Ломоносовская школа №3, победитель муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по информатике.

– **Райкерус Вячеслав**, Ломоносовская школа №3, победитель муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по экономике.

– **Иванова Анастасия**, Аннинская школа, победитель муниципального этапа олимпиады по краеведению и обществознанию.

– **Орлова Елизавета**, Аннинская школа, победитель муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по краеведению и праву.

– **Ковальчук Ирина**, Ропшинская школа, победитель муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников олимпиады по краеведению.

– **Шестаева Анастасия**, Ропшинская школа, победитель муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников олимпиады по краеведению, призер Всероссийской олимпиады школьников по краеведению, лауреат 1-й степени российской открытой конференции учащихся «Юность. Наука. Культура – Север».



– **Ельцова Анна**, Ропшинская школа, победитель олимпиады по краеведению, призер Всероссийской олимпиады школьников по краеведению, лауреат 3-й степени российской открытой конференции учащихся «Юность. Наука. Культура – Север».

– **Клименко Роман**, Аннинская школа, победитель муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по истории.

– **Герчиков Клемент**, Лебяженская школа, победитель муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по обществознанию.

– **Гулин Максим**, Русско-Высоцкая школа, победитель муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по праву.

– **Троценков Евгений**, Низинская школа, победитель муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по праву.

– **Золотухина Мария**, Оржицкая школа, победитель муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников олимпиады по обществознанию.

– **Гайдук Оксана**, Ропшинская школа, победитель муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников олимпиады по обществознанию.

– **Шилова Анастасия**, Низинская СОШ, победитель муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников олимпиады по обществознанию.

– **Антонова Екатерина**, Оржицкая СОШ, победитель этапа Всероссийской олимпиады школьников олимпиады по информатике.

– **Никитин Михаил**, Копорская СОШ, победитель муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников олимпиады по астрономии.

– **Романова Виктория**, Копорская СОШ, победитель муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников олимпиады по астрономии и физике.

– **Просняк Сергей**, Ломоносовская школа №3, победитель муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по физике.

– **Андреева Алеся**, Русско-Высоцкая школа, победитель муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по физике.

– **Бобров Александр**, Русско-Высоцкая школа, победитель муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по физике.

– **Разумовский Ярослав**, Гостилицкая школа, победитель муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по ОБЖ и черчению.

– **Пыльнева Светлана**, Копорская СОШ, победитель муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по ОБЖ.

– **Архипова Юлия**, Оржицкая СОШ, победитель муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по черчению; Юлия – призер Всероссийской олимпиады по черчению;

– **Ковалев Александр**, Лебяженская школа, победитель муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по ИЗО;

– **Чернышев Григорий**, Гостилицкая СОШ, победитель муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре;

– **Бекмуратова Норгиза**, Гостилицкая СОШ, победитель муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по технологии.

– **Педич Дарья**, Ломоносовская школа №3, победитель муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников физической культуры.

– **Ивашкина Елена**, Ломоносовская школа №3, победитель муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по музыке.

– **Володина Анастасия**, Ломоносовская школа №3, победитель муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по изобразительному искусству.

– **Набугорнова Алена**, Лопухинская школа, победитель муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре.

– **Богданов Даниил**, Лопухинская школа, победитель муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре.

– **Петрушкина Марина**, МОУ Ропшинская школа, победитель муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по изобразительному искусству.

Воспитанники Центра детско-творчества и победители региональных конкурсов:

**Немкова Екатерина, Левинцова Галина, Белякова Анастасия, Бурцев Дмитрий, Голубева Ирина, Савицкая Анастасия, Сыромятникова Анастасия, Коряковцева Мария, Лачинов Ельшан, Музакко Маргарита, Лебедева Надежда, Шпакова Мария, Шпаков Николай.**

Победители 46 спартакиады школьников в личном первенстве:

**Корчагин Артем (Аннинская школа), Дьяконова Любовь (Аннинская школа), Огулик Мария (Аннинская школа), Шустов Николай (Гостилицкая школа), Горенко Владимир (Гостилицкая школа), Ященко Никита (Гостилицкая школа), Абдулхаков Тимур (Гостилицкая школа), Починалов Андрей (Кипенская школа), Лисункова Светлана (Копорская школа), Бурдюгова Юлия (Лебяженская школа), Мосова Анастасия (Лебяженская школа), Андрейченко Евгений (Лебяженская школа), Синицина Ирина (Ломоносовская школа №3), Ващенко Семен (Ломоносовская школа №3), Набугорнова Алена (Лопухинская школа), Шилова Анастасия (Низинская школа), Коркина Наталья (Русско-Высоцкая школа), Морозов Илья (Лаголевская школа).**

Для победителей муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников, победителей региональных конкурсов, победителей сорок шестой спартакиады. муниципально-го этапа Всероссийской олимпиады школьников выступал детский коллектив «Модница», победитель всероссийского конкурса «Юность» благотворительного фонда имени Махмуда Эсамбаева. «Времена Года», «Виват, жилет!»...

Сколько звезд зажглось сегодня на небосклоне Ломоносовского района! Мы надеемся, что этих звезд станет еще больше, и они будут светить еще ярче!

Материалы подготовлены ведущим специалистом комитета по образованию администрации Ломоносовского муниципального района С.Н. СЕДЕЛЬНИКОВОЙ

# Безопасность

## Возрождение пожарного добровольчества

С 22 мая вступил в силу Закон Российской Федерации № 100-ФЗ от 6 мая 2011 года «О добровольной пожарной охране».

С какой целью создавался закон? Цель одна – сохранность от пожаров объектов, жилых домов в сельской местности. Опыт прошлых лет показывает, что мерой, способной значительно улучшить пожароопасную ситуацию, могло бы стать возрождение пожарного добровольчества на селе и в садоводствах. Именно добровольные пожарные команды (добровольцы) могут довести до сознания людей наиболее простые противопожарные требования, первыми прибыть к месту начинающегося пожара и своевременно помешать его распространению.

Куда обращаться населению при желании создать добровольную пожарную дружину у себя, к примеру, на селе, в садоводстве? Этим вопросом будет заниматься Главное управление МЧС России субъекта Российской Федерации, на территории которого находится населенный пункт.

**Т.Р. КОЗОНИНА, куратор направления «противопожарная пропаганда»**



## ОГНЕННАЯ СТАТИСТИКА САДОВОДСТВ

На территории Ломоносовского района за неполные 5 месяцев зарегистрировано 32 пожара в садоводствах (СНТ). За 12 месяцев 2010 г. в садоводствах произошло 63 пожара, погибло 7 человек. Больше всего страдают в садоводствах надворные постройки. Таких пожаров за 2010 год было 50. В апреле-мае ситуация с пожарами значительно обострилась. Пожарные Ломоносовского района за апрель-май выезжали 146 раз.

Большинство случаев возгорания связано с несоблюдением гражданами правил пожарной безопасности. Население упорно продолжает поджигать самих себя.

Разведение костров, сжигание мусора, как правило, являются причиной возникновения загораний. С наступлением весны приближается пожароопасный период. Костры, травяной пал – причина лесных пожаров, трагедий в садоводческих товариществах и сельских поселениях. В Ломоносовском районе более 200 садоводческих товариществ; многие участки в садоводствах заброшены, бесхозные. В результате неконтролируемого горения сухой травы огнем уничтожаются дачные строения и дома. Отдел надзорной деятельности Ломоносовского района рекомендовал и рекомендует главам администраций поселений, председателям садоводств разработать и осуществить комплекс мер, направленных на обеспечение пожарной безопасности. Однако рекомендованные мероприятия в полном объеме не выполняются, поэтому с конца марта и произошел всплеск пожаров.

Из-за неконтролируемого отжига травы может возникнуть реальная угроза переброса огня на лесной и жилые массивы. В Ломоносовском районе 16 населенных пунктов в зоне риска. Что же необходимо предпринять, чтобы избежать массовых пожаров? Как сохранить жизнь и имущество людей?

Первым делом необходимо навести порядок в электрическом хозяйстве. Неисправная электропроводка – это первая причина возникновения пожаров (154 случая), затем уже – неосторожное обращение с огнем (63 случая). В доме надо иметь эффективные средства электрозащиты. Помните! Исправность и правильная эксплуатация электросетей – это ваша личная безопасность.

Третья причина возникновения пожаров – неисправность дымоходов и печей (42 случая). В садовых домиках допускается эксплуатация печей только на твердом топливе. С наступлением лета печи необходимо проверить, отремонтировать, дымоходы следует очистить от сажи. Неисправные печи, камин, дымоходы не должны допускаться к эксплуатации. Для защиты сгораемого и трудносгораемого пола перед топкой печи следует прибить металлический лист размером 70х50 см. Для розжига печей запрещено применять легко воспламеняющиеся жидкости. Запрещается применять для топки дрова, не позволяющие по размерам закрывать дверцу печи.

Но даже при соблюдении этих требований, стопроцентной гарантии, что у вас или у ваших соседей ничего не загорится, никто не даст. Территория, прилегающая к постройкам, должна постоянно содержаться в чистоте, систематически очищаться от мусора и горючих материалов. Проезды и подъезды к пожарным водоемосточникам должны быть свободны; а самое главное, чтобы эти водоемосточники в садоводствах были.



**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ! В летний период около каждого строения должна быть установлена бочка с водой не менее 200 литров. Садоводческие товарищества с количеством участков до 300 для целей пожаротушения должны иметь переносную мотопомпу; с количеством от 300-1000 – прицепную мотопомпу.**

При наличии на территории (в радиусе 200м) естественных или искусственных водоемосточников к ним должны быть устроены подъезды с площадками (пирсами) с твердым покрытием размерами не менее 12х12 метров для установки пожарных автомобилей и забора воды в любое время года.

В случае возникновения пожара необходимо немедленно сообщить в пожарную охрану по телефону «01».

Как вызвать службу спасения, если в руках только мобильный телефон?

**Пользователям компаний:**

«Билайн» – звонить 112, далее, после соединения с оператором набрать 1 или 001.

«МТС» – набрать 010.

«Мегафон» – звонить 112, после соединения с оператором набрать 1 или 010.

«СКАЙЛИНК» – набрать 01.

**ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ МЧС: 579-99-99**

Не теряйте время и силы на спасение имущества; главное – любым способом спасайте себя и других, попавших в беду! Позаботьтесь о спасении детей и престарелых, уведите их подальше от места пожара, так как возможны взрывы газовых баллонов.

Организуйте встречу и сопровождение пожарных подразделений к месту пожара.

Помните! Пожар легче предотвратить, нежели потушить. Если вы будете исполнять эти несложные правила, беда минует ваш дом.

**Инспектор ОНД Ломоносовского района  
куратор направления «Садоводства»  
А.А. СУСЛОВ  
тел. 423-06-03**

### ОФИЦИАЛЬНО

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЛОМОНОСОВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН  
ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

### ПОСТАНОВЛЕНИЕ

23.05.2011 г.

№ 472

#### О временном ограничении посещения лесов на территории муниципального образования Ломоносовский муниципальный район

Из-за установившейся сухой и жаркой погоды возникла высокая пожарная опасность в лесах на территории МО Ломоносовский муниципальный район. На основании федерального закона от 4 декабря 2006 года № 201-ФЗ «О введении в действие лесного кодекса Российской Федерации», постановления Правительства Российской Федерации от 30 июня 2007 года № 417 «Об утверждении Правил пожарной безопасности в лесах», областного закона от 25 декабря 2006 года № 169-оз «О пожарной безопасности Ленинградской области», постановлений Правительства Ленинградской области от 6 июля 2007 года № 169 «Об утверждении Положения о порядке установления особого противопожарного режима на территории Ленинградской области или её части» и от 25 марта 2011 года № 70 «О мерах по обеспечению пожарной безопасности на территории Ленинградской области в 2011 году» **постановляю:**

1. Ограничить на период высокой пожарной опасности с 23 мая 2011 года до особого распоряжения:

посещение на территории МО Ломоносовский муниципальный район лесов гражданами и въезд в леса транспортных средств;

использование открытого огня при проведении в лесах любых работ и мероприятий.

2. Рекомендовать:

2.1. Главам местных администраций городских и сельских поселений довести до населения данное постановление администрации МО Ломоносовский муниципальный район (пункт 1 постановления);

довести до руководителей организаций о запрете проведения любых работ в лесах района без наличия средств пожаротушения;

своими распоряжениями запретить сжигание мусора, тары, отходов деревообработки, сухой травы и других легковозгораемых веществ в населённых пунктах, садоводствах, на свалках и в лесных массивах, а также определить порядок привлечения сил средств организаций для тушения лесных пожаров;

привлекать к административной ответственности физических и юридических лиц, нарушающих правила пожарной безопасности в лесах на территории поселения в соответствии со статьей 5.3 Областного закона Ленинградской области от 2 июля 2003 года № 47-оз «Об административных правонарушениях»;

в случае возникновения лесных (торфяных) пожаров на территории поселений «НЕМЕДЛЕННО» представлять информацию в Ломоносовское лесничество – филиал Ленинградского областного ГБУ «Ленобллес» (тел./факс: 423-06-20, тел. дежурного 423-03-37) и дежурному диспетчеру администрации района (тел. 52-638, тел./факс: 423-06-29) и принимать неотложные первичные меры по защите населения, локализации и тушению возникших очагов пожаров.

2.2. Директору Ломоносовского лесничества – филиала ЛО ГБУ «Ленобллес» Дикому А.В., начальнику Морозовского лесничества – филиала ФГУ «Управление эксплуатации и расквартирования МО РФ» Петрову Н.Ф. совместно с руководителями организаций по аренде участков лесного фонда и торфозаготовке:

выставить на автодорогах аншлаги о временном запрете посещения лесов и въезда автотранспорта в лесные массивы;

поддерживать в постоянной готовности силы и средства пожаротушения, принимать оперативные меры по окарауливанию, локализации и ликвидации лесных (торфяных) пожаров при их возникновении;

осуществлять постоянное патрулирование лесных массивов с целью своевременного обнаружения возникновения лесных (торфяных) очагов пожаров.

**Ежедневно, при возникновении и до полной ликвидации возникшего очага пожара к 20.00 час. представлять информацию в МЧС и ОПБ МО Ломоносовский муниципальный район, через дежурного диспетчера администрации района (тел. 52-638, тел./факс: 423-06-29) с указанием даты возникновения очага пожара, его местонахождение и привязки к ближайшему населённому пункту в километрах, вида пожара (лесной-низовой, верховой или торфяной), его площадь, дату окарауливания, локализации и ликвидации очага пожара, количества сил и средств привлечённых к ликвидации очага поджара.**

2.3. Начальнику ОВД по Ломоносовскому району Яковлеву И.А. на время действия данного постановления оказывать содействие руководителям организаций лесного хозяйства в организации патрулирования лесных массивов и проведении оперативных мер по установлению лиц, виновных в возникновении лесных пожаров и нарушении лесного законодательства.

2.4. Руководителям организаций, независимо от их организационно-правовой формы с 30 мая 2011 года:

запретить въезд в лесные массивы любых видов ведомственного транспорта;

запретить сжигание мусора, тары, отходов деревообработки и других легковозгораемых веществ на территориях организаций, вблизи населённых пунктов и садоводств, в лесных массивах;

по запросу директора Ломоносовского лесничества – филиала ЛО ГБУ «Ленобллес» Дикого А.В. выделять необходимое количество сил и средств для тушения лесных пожаров (тел./факс: 423-06-20, тел. дежурного: 423-03-37).

3. Председателю Комитета по образованию администрации Смирновой А.И. продолжать разъяснительную работу среди детей в детских оздоровительных лагерях (особенно во время проведения туристических походов) о бережном отношении к лесу, недопустимости поджогов сухой травы, стогов сена и соломы.

4. Начальнику отдела по делам ГО и ЧС администрации МО Ломоносовский муниципальный район Лежепёкову С.Д.:

обеспечить сбор, обобщение и анализ складывающейся пожарной обстановки на территории района и передачу оперативной информации руководящему составу администрации;

совместно с главным редактором газеты «Ломоносовский районный вестник» Грушиным А.П. и редактором газеты «Балтийский луч» Савенковой Г.Н. в течение пожароопасного сезона информировать население о пожарной обстановке в лесах на территории района.

5. Контроль за исполнением данного распоряжения возложить на заместителя главы администрации – председателя комиссии по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций и обеспечению пожарной безопасности МО Ломоносовский муниципальный район Хорькова В.Я.

**Глава администрации  
МО Ломоносовский муниципальный район Е.В. УСТИНОВ**

## Служу России!

## Армия – школа жизни

**Бог наделил мужчину арсеналом прекрасных качеств, чтобы быть главой семьи, кормильцем и защитником. А взамен потребовал лишь одно: способность самостоятельно принимать решения. Тот, кто не обладает этим свойством, проигрывает – и в бою, и в жизни.**

На прошлой неделе к нам в редакцию по моему приглашению зашли двое мужчин в военной форме. Встреча была искренне теплой. С гвардии полковником Игорем Михайловичем Лымарем мы познакомились, еще когда я готовил репортаж про гвардейский Ленинградский Краснознаменный орденов Суворова и Кутузова зенитный ракетный полк, дислоцирующийся в нашем районе. А его сына – Михаила Игоревича – увидел впервые, хотя слышал о нем раньше. Командир полка Игорь Михайлович Лымарь в феврале, перед Днем защитника Отечества, рассказывал мне о сыне. И в словах офицера, не привыкшего выставлять напоказ свои эмоции, прозвучали нотки волнения и гордости за сына, который не просто сам – и по своему решению, и по призыву – пошел на срочную службу, но и вызвался служить в самых трудных и, вместе с тем, элитных войсках: спецназе. Михаил попросил отца – командира полка с прекрасным послужным списком – об одном: никак не использовать своего служебного положения для того, чтобы облегчить сыну срочную службу.

Эта военная династия родом из Украины, из Николаева. Дед – Михаил Иванович – ветеран Вооруженных Сил, дал наказ своему сыну Игорю верно служить Родине. И сегодня гвардии полковнику Лымарю, командиру одного из лучших в России зенитно-ракетных полков, не стыдно смотреть отцу в глаза; не стыдно перед памятью предков, ценою своей крови одержавших Победу в Великой Отечественной войне.

Игорю и Светлане Лымарь пришлось немало поколесить по Отчизне, как и тысячам других офицерских семей. В Заполярье родилась старшая дочь Оксана. В родном Николаеве 31 июля 1991 года – сын, которого в честь деда назвали Михаилом.

«Когда мы со Светланой познакомились, я уже был офицером, – вспоминает Игорь Михайлович. – Она первым делом заявила, что никогда не думала выйти замуж за военного.»

Непостижимым образом всё складывается в жизни, и вот Светлана Викторовна вместе с супругом прошла весь боевой путь: Украина, Заполярье, Ростов-на-Дону, снова крайний север... А теперь, в военном городке Озерное, они встретили сына, вернувшегося со срочной службы.

МИХАИЛ в наших краях до армии не бывал. Призывался из Ярославля, где собрался поступать в зенитное ракетное училище. Но набор закрыли: тактов знак нашего времени – кадровых офицеров готовится всё меньше, хотя сложнейшая современная военная техника требует всё больше специалистов самой высокой квалификации. Михаил поступил в политехнический институт, но уже на первом курсе подумал, что жизнь «на гражданке» – не для него: многое в этой жизни не соответствовало той «высокой планке», которая была поставлена семейным воспитанием и отцовским примером.

«12 мая прошлого года прибыл на призывный пункт, прошел медкомиссию, а уже на дру-

гой день, 13 мая, мы сели в поезд и из Ярославля отправились в Тамбов, на место прохождения службы, – вспоминает Михаил. – В поезде познакомился со многими ребятами, было весело, много шутили про армейскую жизнь. Но сразу же после прибытия в часть увидели, что всё не так легко и просто, как нам бы хотелось.»

Утром, для начала, пробежка три километра, чтобы командирам оценить молодое пополнение, да и самим новобранцам проверить себя на выносливость. Такая зарядка помогла многим определить себе должный уровень, поставить задачи – к чему стремиться. Если вызвался служить в спецназе – значит, не терять времени даром, учишься боевому искусству, чтобы не посрамить честь войск. А часть, в которую прибыл Михаил, действительно заслуженная и почетная; настоящая боевая часть – 16-я отдельная бригада специального назначения Главного разведывательного управления. Есть в ее составе Герои России, принимавшие участие в сражениях с боевиками в Закавказье, в связанных с риском для жизни оперативных действиях. И даже православный священник в бригаде – боевой, не раз бывавший в «горячих точках»; на учениях наравне со всеми он выполнял задачи, совершал прыжки с парашютом, марш-бросок по 20-30 километров. На беседах с солдатами о православии говорил: кто не верует – может быть свободным. Михаил никогда не уходил.

Волевая закалка помогала в ежедневной, до седьмого пота, учебе. То марш-бросок, то засада по 2-3 часа. То тренировка налета на высокое здание, то поиск в лесах в радиусе 90 км, чтобы обнаружить человека или предмет. К стрельбам, в том числе ночным, подходили очень серьезно: на боеприпасах не экономил – 4 патрона только для пристрелки, для приведения оружия к нормальному бою, дальше – по 4-5 магазинов выдавали для выполнения боевой задачи. (Надо сказать, в других войсках всё намного «экономичнее».)

Михаил сначала был пулеметчиком: это – самая тяжелая в спецназе работа. Тяжелый пулемет должен создавать шквал огня перед атакой; потом начинают работать снайперы. Спустя некоторое время, благодаря успехам в учебе, «повысили» Михаила до разведчика – там уже наисовременнейшее легкое, почти бесшумное оружие, специальные приемы и особые задачи.

Никогда не забудутся занятия по тактико-специальной подготовке. А тактико-специальные учения – и для солдат, и для офицеров – вообще считаются школой жизни.

ЖИЗНЬ просто сконцентрирована в армейской службе. Многому здесь научились вчерашние школьники: уметь постоять за себя и свою семью, трудиться, содержать дом в чистоте, за собой и за своими вещами ухаживать, чтоб выглядеть всегда на «отлично». Обо всём этом говорили мы с Михаилом. Затронули и вопрос питания.

«За последнее время с этим явно в нашей части стало луч-



Игорь Михайлович и Михаил Игоревич Лымарь



На Красной площади



Пулеметчики



Тактико-специальные учения

ше, – улыбнулся ефрейтор Лымарь. – Кухню поручили гражданским поварам, снабжение улучшилось: часто на столах курица, рыба свежая, сосиски; всегда кофе, молоко, яблоки...»

В зенитном ракетном полку, которым командует Игорь Михайлович, пока не произошла перестройка на «гражданскую кухню». «У нас штат поваров военный, – отметил командир. – Но профотбор четкий: на кухню, в основном, берем тех, кто уже владеет кулинарным делом. Солдаты на питание не жалуются, сам контролирую постоянно.»

Еще раньше, бывая в зенитно-ракетном полку, мне довелось видеть, что Игорь Михайлович Лымарь постоянно заботится не только о довольствии «срочников» (которых, кстати, в этот призыв полк ожидает порядка двухсот), но и об их моральном состоянии, настроении. «Ни от кого не скрываю своего мобильного телефона, – сказал Игорь Михайлович. – Мне часто звонят родители, беспокоятся, как проходят службу их сыновья.»

По большому счету, беспокоиться-то особо не о чем. Как у ракетчиков, так и в спецназе всяких «страшилок», именуемых «неуставными отношениями», просто нет – напрочь. Конечно, даже при годовой службе есть «старики». Сейчас эта градация преобразовалась в понятия «цифра» и «флора» – эта современная армейская «фишка» отличает тех, кто уже заканчивает службу, от тех, кто призван недавно. Окраска новой камуфляжной формы – «цифра» – состоит из мелких прямоугольников. Старая – «флора» – выполнена в виде пятен.

«Традиционное уважение «младших» к «старшим» приобретает культурные формы, – замечает командир полка. – Как-то за ужином вижу: старослужащий поприветствовал молодого солдата, де-

журного по кухне, принести ему кофе. Я сразу же подошел и сделал замечание «старшему»: зачем так поступать? Он в ответ: ну, мол, я же культурно попросил, сказал «пожалуйста». Говорю: не надо ставить себя выше других. Солдат понял. Вообще любые, даже самыми незначительные, проявления дедовщины надо пресекать на корню.»

Сегодня и в полку Игоря Михайловича, и в бригаде, где служил его сын, в казармах установлены камеры видеонаблюдения, которые выводятся на пульт дежурного по части. Он несет персональную ответственность за порядок в расположении части. «Сегодня офицеров, которые являются плохими воспитателями и недобросовестно несут службу, у нас нет, – четко говорит командир полка. – И быть не может. С такими мы расстанемся тут же; и если даже не будет каких-то экстренных причин для увольнения, они просто не пройдут аттестацию.»

Современная военная служба просто не дает возможности расслабляться. Год «срочной» – это очень мало, чтобы обучиться военному делу. Офицерам при постоянном перевооружении и замене техники на новую, тоже постоянно приходится учиться самим и учить подчиненных, ежедневно занимаясь боевой подготовкой.

СРОЧНАЯ служба ефрейтора Михаила Лымаря завершилась событием, которое наверняка запомнится на всю жизнь. Он в составе своей части участвовал в Параде Победы на Красной Площади в Москве. В этом году впервые спецназ участвовал в Параде Победы, и эта честь выпала именно 16-й отдельной бригаде спецназа ГРУ.

Более двух месяцев строевой подготовки по 8 часов в день – тяжкий труд. Но ведь ни с чем

не сравнимые захватывающие впечатления – достойная награда! «Видел и Президента, и Премьер-министра, и министра обороны, – вспоминает Михаил. – Но не это главное. Когда проходишь в строю по Красной Площади 9 мая, со всей остротой понимаешь: ты отдаешь долг Родине и не посрамишь честь предков, которые дали нам ту жизнь, которой мы, их наследники, сейчас живем.»

А достойно ли живет нынешняя молодежь? Вот об этом беседем мы с отцом и сыном, чей статный вид в военной форме вызывал, надо сказать, заметный интерес у прекрасной половины нашего редакционного коллектива...

АРМИЯ – школа жизни. С этим согласны оба. А Михаил еще добавляет для своих сверстников: «Не надо бояться военной службы. Выпало служить – примени это время с пользой для себя, для реальной поправки здоровья, физической закали. Ребята, которые болтаются по углам, пьют, пробуют наркотики и многое другое, выглядят жалкими. Чего они смогут достичь в жизни, если катятся вниз? Достойная служба в армии – это как отличный аттестат, с которым и на гражданке не пропадешь!»

Михаил Лымарь поступает сейчас в ряды МЧС (кстати, во время его срочной службы личный состав бригады помогал в тушении лесных пожаров, так что первый опыт есть). Дальше – планирует учиться в Санкт-Петербургском университете МЧС России. И остается только пожелать ему успехов на выбранном пути. Тем более, что первые шаги во взрослую мужскую жизнь были у него явно уверенными и удачными.

А.ГРУШИН,  
фото автора  
и из архива М.ЛЫМАРЯ

# Здоровый образ жизни

## Остановись, мгновение полёта!

21 мая на поле конно-спортивного клуба «Олимп» в деревне Нижняя Колония Горбунковского сельского поселения состоялись соревнования по конкуру на Кубок Главы Администрации Ломоносовского муниципального района.

Соревнования были организованы администрацией района, Ломоносовским местным отделением политической партии «Единая Россия» и КСК «Олимп». Они открылись парадом участников. Спортсменов и гостей приветствовал руководитель исполкома местного отделения «Единой России», заместитель председателя Совета депутатов Ломоносовского муниципального района Евгений Черняев. Он отметил, что проходящие в «Олимпе» состязания открывают конноспортивный сезон 2011 года. В районе планируется проведение еще ряда соревнований в различных видах конного спорта под эгидой районной администрации и местного отделения «Единой России». Удачных стартов пожелали всем участникам заместитель главы администрации Ломоносовского муниципального района по социальным вопросам Наталия Логинова и председатель комитета по молодежной политике, культуре, спорту и туризму Светлана Полдорова.

Соревнования на Кубок Главы Администрации Ломоносовского муниципального района совпали с официальным открытием КСК «Олимп», владелец которого, организатор и руководитель соревнований Павел Вишняк также приветствовал спортсменов, владельцев лошадей и зрителей в своем гостеприимном клубе. «Олимп» будет и впредь специализироваться на обучении верховой езде, подготовке спортсменов и лошадей высокого класса. Здесь и сегодня занимаются любители конного спорта самых различных возрастов и уровней мастерства. Также в современной, хорошо оборудованной конюшне находятся на постое лошади частных владельцев.

В соревнованиях 21 мая участвовали пары всадник-лошадь из различных районов Ленинградской области и петербургских клубов. В результате прохождения маршрута тройка лидеров сформировалась так: 1-е место завоевала кандидат в мастера спорта Татьяна Бурлачко на лошади Карпаччо (владелец А. Гарник); 2-е место – Анастасия Гарник на собственной лошади Анодс и 3-е место вновь вышла Татьяна Бурлачко на собственной лошади Лафает. Все призовые места достались КСК им. Ю. Русаковой (Санкт-Петербург).

Пресс-служба Ломоносовского района



## День бокса – Дню Победы

14 мая в Доме культуры Яльгелево проходил турнир по боксу, посвященный Дню Победы, на приз Главы Администрации Ломоносовского муниципального района и чемпиона мира, заслуженного мастера спорта СССР Игоря Ружникова.

Соперниками Игоря Ружникова были боксеры мирового уровня; одного из самых знаменитых, Роя Джонса, Игорь победил в 1988 году. Турнир проходил при поддержке главы администрации Ропшинского поселения Анатолия Евдокимова и спонсорской помощи охранного предприятия «Топаз». Зрителями турнира стали не только молодые люди, но и ветераны Ропшинского поселения.

В турнире принимали участие боксеры Ропшинского поселения, Лаголово, Низино, Разбегаево, а также гости из Санкт-Петербурга. Судейство проводили судья Всероссийской категории мастер спорта СССР Виктор Харшан, мастера спорта Владимир Будник, Василий Ваганов, Денис Мишагин, кандидат в мастера спорта Роман Мишин. Главный судья соревнований – кандидат в мастера спорта Мухтар Имангожин.

Хорошие спортивные достижения на турнире показали боксеры младшей возрастной категории Максим Виноградов (Яльгелево), Тигран Ивлиев (Низино), Илья Головастиков (Низино), Никита Козлов (Лаголово). В старшей возрастной категории высоким мастерством отличились Эльдар Имангожин (Разбегаево), Алексей Сабуров, Иван Голубев, Тимур Джафаров (все трое из Яльгелево), Максим Ханжов (Разбегаево), Илья Потапов (Яльгелево), Руслан Сафаров (Низино).

Турнир был организован по правилам Федерации бокса, и, по мнению главного судьи Мухтара Имангожина и тренера Геннадия Копейкина – на высоком профессиональном уровне. Оргкомитет турнира выносит благодарность за помощь в проведении соревнований директору Яльгелевского ДК Елене Карповой.

Призы и медали спортсменам вручали чемпион мира Игорь Ружников, представитель комитета по молодежной политике, культуре, спорту и туризму Мухтар Имангожин, глава администрации Ропшинского поселения Анатолий Евдокимов, генеральный директор охранного предприятия «Топаз» Андрей Жихарев.

Программу турнира украсили выступления танцевальной группы Би-Би-Данс Яльгелевского Дома культуры. Получился настоящий спортивный праздник, продемонстрировавший то, что спортсмены нашего района достойны выступать не только на уровне района, но и на соревнованиях куда более высокого ранга.

Пресс-служба Ломоносовского района



## Область без наркотиков

В Ленинградской области с 30 мая по 26 июня проводится акция «Область без наркотиков».

Основными целями акции являются:

- повышение активности населения по информированию правоохранительных органов о фактах незаконного оборота наркотических и психотропных веществ (распространение, хранение, изготовление), содержания наркопритонов и потребления наркотиков;
- получение информации о наркоситуации в Ленинградской области;
- формирование в обществе негативного отношения к наркомании путем проведения антинаркотической пропаганды и рекламы;
- повышение эффективности деятельности правоохранительных органов по выявлению, предупреждению, пресечению фактов незаконного оборота и потребления наркотиков;
- активизация деятельности по профилактике наркомании за счет проведения мероприятий по предупреждению наркомании, пропаганде здорового образа жизни, занятий физкультурой и спортом.

В проведении акции участвуют Прокуратура Ленинградской области, Управление ФСКН России по Санкт-Петербургу и Ленинградской области, ГУВД по Санкт-Петербургу и Ленинградской области, органы исполнительной власти Ленинградской области, органы местного самоуправления, общественные организации и объединения, работающие в сфере профилактики наркомании.

В рамках проведения акции «Область без наркотиков» в Ломоносовском муниципальном районе работают телефоны доверия:

- Госнаркоконтроля: 8(813-69)235-80;
- ОВД: 423-05-92;
- прокуратуры: 423-54-81;
- администрации района: 423-06-29

Пресс-служба Ломоносовского района

## Спорт против наркотиков

Заместитель главы администрации Ломоносовского района В.Я. Хорьков провел выездное заседание районной антинаркотической комиссии в доме культуры деревни Копорье.

На заседании присутствовали представители Госнаркоконтроля, Совета депутатов Ломоносовского района, Роспотребнадзора, Ломоносовской ЦРБ, местной администрации и совета депутатов Копорского сельского поселения, участковый уполномоченный, директор школы, директор дома культуры, заведующая амбулаторией.

В целом Копорское поселение является благополучным по сравнению с другими муниципальными образованиями первого уровня, находящихся вблизи границ Санкт-Петербурга и входящими в Ломоносовский район. Уголовных дел, связанных со сбытом наркотических веществ, не возбуждалось. Точек наркосбыта и наркопритонов не обнаружено. Есть ряд жителей, подверженных алкоголизму.

Благодаря целенаправленной работе совета депутатов поселения, местной администрации, школы, дома культуры в Копорье развита работа с молодежью. Молодые люди активно занимаются спортом, особенно футболом и борьбой. Футболисты Копорья являются победителями по Ленинградской области и успешно представляют Ломоносовский район в чемпионатах Северо-Западного федерального округа. Насыщенная спортивная программа не дает возможности молодежи расслабляться и бесцельно проводить время, то есть устраняет степень риска быть вовлеченными в употребление алкоголя и наркотиков.

Эти положительные примеры работы были отмечены комиссией.

Пресс-служба Ломоносовского района

## 31 мая – всемирный день отказа от курения

## Бросить курить? Вы это сможете!

В России курит 40 миллионов человек: 63% мужчин (что почти в 2 раза больше, чем, например, в США или Великобритании) и 15% женщин. Ежегодно количество курящих в России увеличивается на 1,5-2%. Около 40% смертей мужчин от ишемической болезни сердца (инфаркта миокарда, нарушений ритма сердца и др.) связаны с курением.

## ПОЧЕМУ НУЖНО ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ?

Потому что это продлит Вашу жизнь! Курение «вырывает» из жизни человека от 19 до 23 лет. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, в мире каждый год от курения преждевременно умирает свыше 5 миллионов человек. В России каждый год курение уносит жизни 220 тысяч человек.

Отказ от курения в любом возрасте принесёт Вашему организму большую пользу, однако резкое изменение образа жизни, особенно в пожилом возрасте, может оказаться небезобидным. Поэтому бросайте курить под наблюдением врача.

## К КАКИМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ ПРИВОДИТ КУРЕНИЕ?

## Курение разрушает лёгкие

Повреждается значительная часть лёгочной ткани – здоровых лёгочных альвеол и мелких бронхов. Развивается хроническая обструктивная болезнь лёгких (тяжёлое хроническое заболевание, составляющее «львиную долю» среди причин смертей от болезней органов дыхания), появляются изнуряющие кашель и одышка из-за хронического недостатка кислорода и воспаления бронхов. Человек не только утрачивает работоспособность – он превращается в инвалида.

## Курение вызывает рак

Табачный дым содержит более 3000 химических соединений, 60 из которых способны вызвать рак. От рака лёгкого в мире умирает больше людей, чем от какого-либо другого вида онкологических заболеваний. По оценкам Всемирной Организации Здравоохранения, в 2003 году от рака лёгкого погибло 900 тысяч человек. Более 90% этих смертей связаны с курением и почти все их можно было бы предотвратить! Курение также приводит к раку гортани, ротовой полости, пищевода, поджелудочной железы, мочевого пузыря и почек.

## Курение ведёт к инфаркту миокарда и инсульту

Курение способствует быстрому и раннему развитию атеросклероза. Содержащийся в табачном дыме никотин повреждает стенки сосудов и способствует усилению свёртыванию крови внутри сосудов (формированию тромбов). В результате закупориваются артерии сердца и головного мозга, что ведёт к инфаркту миокарда и инсульту.

## КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?

Мы не будем ограничиваться общими врачебными советами: «Бросайте курить». Мы предлагаем Вам программу действий – ПЯТЬ ступеней отказа от курения:

1. Готовимся к старту.
2. Находим поддержку.
3. Осваиваем новые навыки и новое поведение.
4. Обращаемся за лечением никотиновой зависимости.
5. Готовимся к битве – с трудностями и срывами.

Итак:

## 1. Готовимся к старту.

Назначьте день отказа от сигарет. Позаботьтесь о своём окружении. Избавьтесь от ВСЕХ сигарет, зажигалок и пепельниц: дома, в автомобиле и на работе.

Не разрешайте другим курить у Вас дома и в автомобиле.

Мысленно переберите все прежние попытки бросить курить: вспомните, что помогало Вам, а что – мешало.

Однажды бросив курить – больше не курите! НИ ОДНОЙ ЗАТЯЖКИ!!! Это очень важно.

## 2. Находим поддержку.

Исследования показали, что у Вас будет больше шансов бросить курить, если Вам помогут близкие. Расскажите своим родным, близким, друзьям, что Вы решили бросить курить, попросите их о поддержке. Убедите их не курить при Вас и не оставлять окурков.

Посоветуйтесь с врачом.

Запишитесь на индивидуальное или групповое консультирование. Чем больше сеансов – тем лучше! Где найти такие консультации – спросите у врача.

## 3. Осваиваем новые навыки и новое поведение.

Постарайтесь отвлечь себя от позывов покурить. Если желание курить не оставляет Вас – поговорите с кем-нибудь, выйдите погулять, займитесь чем-нибудь приятным.

В первые дни постарайтесь изменить привычный распорядок: избегайте рутину, например, выберите другую дорогу в магазин, измените время и место завтрака и обеда.

Избегайте алкогольных напитков. Если Вы привыкли пить кофе, постарайтесь заменить его чаем.

Расслабляйтесь! Чтобы уменьшить стресс, примите горячую ванну, займитесь гимнастикой, почитайте книжку.



Планируйте какие-нибудь приятные занятия на каждый день.

Пейте больше воды и соков.

Сосчитайте, сколько денег удалось сэкономить, отказавшись от сигарет. Купите себе подарок на эти деньги.

## 4. Обращаемся за лечением от никотиновой зависимости.

Лечение никотиновой зависимости вдвое увеличивает шансы расстаться с ней навсегда. Существуют медикаментозные (то есть лекарственные) и немедикаментозные методы лечения. Какой из них Вам подходит – может решить только врач.

В нашей стране разрешены к применению никотинсодержащие лекарства в форме жевательной резинки и ингалятора.

Принимать эти препараты следует по назначению врача. Не занимайтесь самолечением: каждый из заменителей никотина имеет свои нежелательные (побочные) эффекты и противопоказания.

Существуют немедикаментозные методы лечения зависимости. Например, используется несколько видов рефлексотерапии.

Иглорефлексотерапия.

КВЧ-терапия (использование тока с крайне высокой частотой).

Электропунктура.

5. Готовимся к битве – с трудностями и срывами.

Не отчаивайтесь, если вдруг Вы снова начали курить! Такие срывы могут произойти в течение первых 3 месяцев после отказа от сигарет. Помните: большинству людей необходимо несколько попыток, чтобы отказаться от курения навсегда. Не оставляйте желания расстаться с вредной привычкой. У Вас обязательно получится!

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ СИТУАЦИЙ, СТИМУЛИРУЮЩИХ ЖЕЛАНИЕ КУРИТЬ!

**Алкоголь.** Избегайте употребления спиртных напитков. Алкоголь снижает Ваши шансы на успех.

**Компания курильщиков.** Курящие люди могут спровоцировать Вас начать курить снова. Будьте осторожны!

**Прибавка в весе.** Многие курильщики, отказавшись от сигарет, набирают дополнительно до 4 кг веса. Ешьте больше растительной пищи и будьте активны. Не разрешайте «лишним килограммам» помешать Вашим планам и свернуть Вас с намеченного пути. Некоторые способы борьбы с никотиновой зависимостью – отказ от алкоголя, физические нагрузки – помогут справиться с проблемой «лишних килограммов».

**Плохое настроение, депрессия.** Существует масса способов поднять настроение: например, пешие прогулки, регулярные физические тренировки. Найдите свой способ!

**Большинству курильщиков приходится много раз пробовать расстаться с вредной привычкой – прежде чем это удастся навсегда. Бросить курить непросто. НО ВЫ ЭТО СМОЖЕТЕ!**

Главный врач ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии Ленинградской области в Ломоносовском районе Д.А. РАЗИ

## Безвредных сигарет не бывает

Не доказана «безопасность» сигарет с меньшим содержанием смол и никотина. Курение «легких» сигарет не уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ).

Дым состоит из газовой фракции, несгоревших частиц и смол. В его состав входит более 3900 различных компонентов, в том числе 755 углеводов, 920 гетероциклических азотистых соединений, 22 нитрозамина и др. Есть простой тест на содержание в табаке вредных примесей: если сигарета, оставленная в пепельнице, долго не затухает, – значит подвергнута химической обработке (пестициды, углеводород, керосин и др.).



## Медленный убийца

Здоровье людей начинает страдать лишь через несколько лет после того, как они начинают употреблять табак.

Курение табака опасная привычка, и это ни чем не отличается от алкоголизма или наркомании. Человеку, привыкшему к никотину, тяжело отказаться от этой привычки. Опасность скрывается, прежде всего, в иллюзии безвредности, в постепенном, а потому не сразу заметном влиянии табака на здоровье человека. Простые цифры статистики заболеваний, никого не пугают. При этом табакокурение остается серьезной проблемой для большинства граждан, желание отказаться рано или поздно возникает у всех курильщиков, особенно когда начинаются серьезные проблемы со здоровьем.

Табакокурение является причиной заболеваний сердца, сосудов, легких, возникновения злокачественных новообразований. Кроме того, табакокурение отрицательно влияет на будущее потомство. Дети, рожденные от курящих родителей, часто отстают в физическом и умственном развитии.

**Если вы табакокуритель – то должны знать, что курение табака является причиной:**

- 90% рака легких;
- 75% бронхолегочных заболеваний;
- 25% сердечно – сосудистых заболеваний.

**Если вы бросите курить:**

Через неделю – улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах изо рта.

Через месяц – становится легче дышать, повышается вкусовая чувствительность.

Через полгода – улучшается общее состояние организма.

**Как бросить курить?**

Очень важно, что именно вы сами решили бросить курить.

Главное – чтобы вы действительно хотели бросить курить.

Самое тяжелое – выдержать первые пару недель и возможные рецидивы в течение 3-6 месяцев.

И еще один маленький совет: помните, что не вы одни бросаете курить в данный момент – каждый год бросают курить миллионы людей в мире.

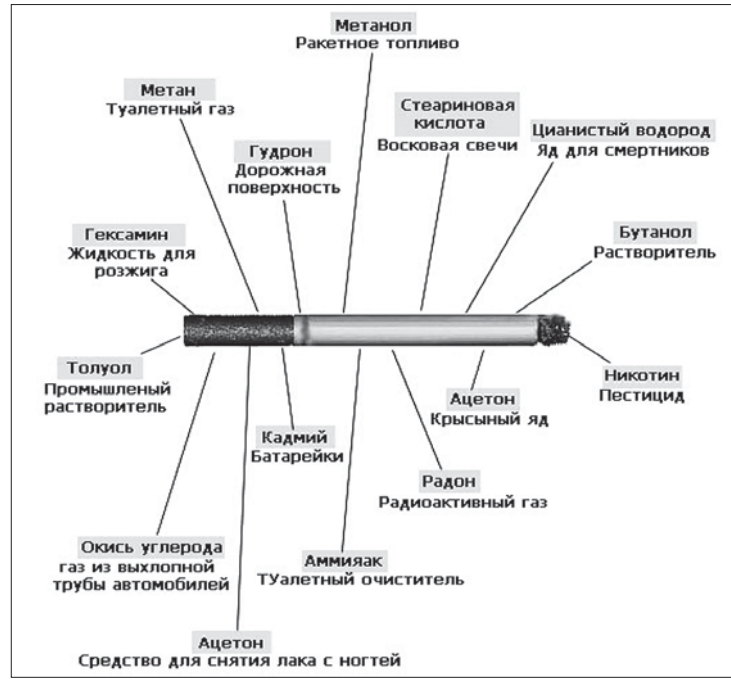
Бросают, чтобы НИКОГДА больше не прикоснуться к сигарете.

**ПОЛУЧИТСЯ И У ВАС!!!**

Если вы сами осознали губительность табакокурения и полны решимости бороться за свое здоровье и доказать себе, что у вас есть сила воли, то вас ожидает практически 100% успеха!

**В целях привлечения внимания населения Ломоносовского муниципального района к проблеме негативного влияния на здоровье табакокурения, Комитет по молодежной политике, культуре, спорту и туризму администрации Ломоносовского муниципального района совместно с МУЗ «Ломоносовская ЦРБ» проведет в сельских и городских поселениях Ломоносовского муниципального района 31 мая 2011 года акцию для молодежи – «Меняю сигарету на конфету».**

Подготовил руководитель Центра здорового образа жизни Ломоносовского муниципального района Сергей СЕЗОНЕНКО





## Ракурс

## Песенное Разбегаево



В канун великого праздника Победы в Санкт-Петербурге, в культурном центре «Троицкий» прошел заключительный этап областного фестиваля-конкурса «Край любимый и родной».

В фестивале, призванном поддерживать и развивать народные певческие традиции, принимали участие народные хоры и вокальные ансамбли – более 70 коллективов со всей Ленинградской области. Наш район представлял народный коллектив, ансамбль народной песни «Тальяночка» из Разбегаевского Дома культуры. Руководит ансамблем с первого дня его существования Заслуженный работник культуры Олег Афанасьевич Блинов. «Тальяночку» охотно приглашают на праздничные и юбилейные концерты, ведь богатый репертуар ансамбля, великолепная вокальная подготовка, выразительность и артистичность исполнения неизменно доставляют большое удовольствие зрителям.

Вот и сейчас, на фестивале, их искусство было высоко оценено жюри: «Тальяночка» стала лауреатом фестиваля, певцам из Разбегаево вручили диплом 2-й степени.

А 9 мая «Тальяночка» снова выступала, на сей раз с большим концертом в Лопухинке. Это давно ставшее традиционным в День Победы выступление всегда собирает полный зал поклонников их творчества. И концерт превращается в настоящий праздник.

Звание лауреатов песенного фестиваля – не единственная победа певцов из Разбегаева этой весной. Младший брат «Тальяночки» – детский ансамбль «Карамельки» – которым руководит Евгения Никинична Блинова, 16 апреля участвовал в юбилейном, XV-м Открытом конкурсе детской эстрадной песни «Золотой ключ», проходившем в пос. Сиверский. Туда съехались детские ансамбли и солисты из Ленинградской, Псковской, Новгородской областей, Белоруссии и Украины. Юные таланты из Разбегаева выступали в нескольких номинациях, и во всех были замечены и отмечены жюри. Лауреатами 3-й степени стали солистка Наташа Новикова, дуэт Ани Кутенковой и Арины Правдиной, а также весь ансамбль «Карамельки». Специальный приз получила солистка Наташа Дерябина.

Наверное, в Разбегаево – какой-то особенный воздух, если там так хорошо поется и взрослым, и детям... Или очень хорошие мастера-педагоги.

Н.КИР ДЕЕВА, фото автора

## Наша «Модница» покорила Москву

С 29 апреля по 2 мая в Москве проходил Всероссийский и Международный фестиваль-конкурс детского и юношеского творчества «ЮНОСТЬ» под эгидой Всемирного благотворительного фонда им. Махмуда Эсамбаева.

Наш район представлял коллектив Центра детского творчества конструирования и моделирования детской одежды «Модница» д. Оржицы (руководитель Рыжкова Светлана Аркадьевна, постановщик Васильева Наталья Викторовна). Девять воспитанников объединения достойно представили в номинации «Театр мод» три свои коллекции одежды: «Времена года», «Акварель» и «Виват, жилет!». Особенно зрителям и строгому жюри запомнилась коллекция «Виват, жилет!», которую продемонстрировали мальчики.

Ребята получили заслуженную награду – диплом I степени. По итогам конкурса коллектив приглашен на Международный фестиваль-конкурс детского и юношеского творчества в Черногорию 10-22 сентября.

Хочется сказать спасибо родителям за финансовую поддержку своих детей в этой поездке: В.А. Баскакову, В.К. Музакко, А.В. Муравьеву. Желаем коллективу дальнейших творческих побед!

Н.САВЕЛЬЕВА



## Ученик года

В светлом уютном актовом зале Низинской школы кипели нешуточные страсти. Здесь собрались на муниципальный конкурс «Ученик года» самые талантливые, самые активные, самые творческие – одним словом, самые, самые!

Правильнее, конечно, было бы назвать конкурс «Ученица года», но будем надеяться, что еще одна добрая традиция Ломоносовского района – соревнование в творчестве, интеллекте, находчивости – в будущем обретет не только «женское лицо», ведь и среди юношей немало умных, все успевающих, веселых, творчески мыслящих Учеников XXI века!

По Положению на первом этапе, в марте – апреле, участники, подавшие заявку на конкурс, должны были представить в оргкомитет компьютерные презентации о себе, своей семье, своих друзьях и увлечениях, а также собственную научно-исследовательскую или творческую работу, посвященную истории, культуре или экологии Ломоносовского района Ленинградской области или 300-летию юбилею М.В. Ломоносова.

До финального этапа в мае дошли только три участницы. Это:

– одиннадцатиклассница Русско-Высоцкой школы, Председатель Совета учащихся школы, экскурсовод историко-краеведческого музея – можно сказать, «красавица, спортсменка, комсомолка» – Яндунен Александра;

– десятиклассница Копорской школы, стипендиат Главы администрации МО Ломоносовский муниципальный район, призер муниципальных этапов Всероссийской Олимпиады школьников практически по всем направлениям учебной деятельности Макеенко Ксения;

– десятиклассница Ломоносовской школы № 3, победитель муниципального этапа Всероссийской Олимпиады школьников по экономике, биологии, экологии в 2010



году, победитель многих вокальных и творческих конкурсов различного уровня Ващенко Наталья.

Конкурсантки привезли с собой внушительные группы поддержки, которым предстояло не только выступать на сцене – вместе с участницами петь, танцевать, разыгрывать сценки из школьной жизни, – но и отвечать на интеллектуальные вопросы в зале и, конечно же, активно болеть, с плакатами, лозунгами, речевками и аплодисментами. Среди «болеющих» были и директора школ, и заместители по воспитательной работе, которые с удовольствием подпевали конкурсантам при выполнении I конкурсного задания «Визитная карточка» и очень переживали за своих подопечных, особенно, когда очередь дошла до «Интеллектуального марафона».

Наконец, третья, финальное конкурсное задание – домашнее выступление конкурсанта с группой поддержки на одну из тем: «Ученые – свет», «Школа 21-го века», «Кто он – ученик 21-го века?» Это были блистательные, веселые и остроумные представления о современной школе и ее учениках, о том, о чем мечтают сегодняшние без пяти минут выпускники и что, возможно, воплотит-

ся в реальности, если все учащиеся будут такими же, какими показали себя участницы первого муниципального конкурса «Ученик года»!

Жюри, состоявшее из представителей специалистов комитета по образованию, администраций школ, родительской общественности, педагогов – победителей профессиональных учительских конкурсов, было очень сложно определить, кто из девушек самый достойный. И все же лучший, с минимальным отрывом победивший в интеллектуальном конкурсе, был назван: наибольшее количество баллов набрала ученица 10 класса Ломоносовской школы № 3 Наталья Ващенко. Александра Яндунен и Ксения Макеенко набрали равное количество баллов и поделили второе место. Всем конкурсанткам были вручены Дипломы, цветы и, конечно же, подарки – книги, которые, надеемся, помогут воплотить девушкам их сокровенные мечты: занимать активную жизненную позицию, добиваться успехов во всех начинаниях, быть настоящими хозяйками своей страны!

Руководитель методического отдела комитета по образованию Елена ПРОНИЧЕВА

## Мы – то, что мы едим или основные заповеди здорового питания

Здоровое питание – это образ жизни, который будет обеспечивать ваш организм всеми необходимыми веществами на долгие годы. Здоровое питание подразумевает и возможность находиться в хорошей физической форме, т.е. без возмездия и избыточного веса.

Начните свою программу здорового питания с отказа или хотя бы для начала с ограничения употребления таких продуктов как: рафинированный сахар и продукты из него, майонез, кетчуп, острые соусы, чипсы, соленые орешки, белый очищенный рис, жареные продукты, насыщенные жиры (сливочное масло, маргарин), свинина, копчености, колбасные изделия, алкоголь, кофе, продукты, содержащие различные пищевые добавки (консерванты, красители и пр.).

Для предотвращения последствий перекармливания, повышенного содержания сахара и холестерина в крови, а в итоге – для профилактики ряда заболеваний (в первую очередь, сердечно-сосудистых и сахарного диабета) в пищу вместо выше перечисленных продуктов должны присутствовать только натуральные:

– поставщики животного белка (мясо кури, индейки, кролика, говядины), молочные продукты; мясо должно быть приготовлено в щадящем режиме без жарки;

– поставщики растительного белка (грибы, все бобовые, орехи);

– углеводосодержащие продукты (различные овощи и фрукты в достаточном количестве, в среднем до 400г в сутки, преимущественно в сыром виде) и хлебо-булочные изделия из цельнозерновых продуктов;

– продукты, содержащие полезные для организма полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 (различные виды рыбы, особенно жирной, морской и растительные масла).

Кроме правильного набора продуктов существует еще ряд принципов здорового питания, о которых многие знают, но не соблюдают, ссылаясь на различные причины.

Вот что к ним относится:

– не передавать, не переполнять желудок;

– количество основных приемов пищи должно быть не менее 3-х и плюс 2 здоровых перекуса (не бутерброды, а фрукты, фруктовые коктейли, молочные продукты);

– тщательно пережевывать пищу;

– есть только тогда, когда чувствуете голод;

– не смешивать несовместимые продукты: белки с крахмалами, крахмалы и белки с жирами, соки в конце обеда и т.д. Было доказано, что эти виды продуктов имеют разное время продвижения по пищеварительному тракту и по разному перевариваются, требуя исключая друг друга ферментов для усвоения.

– следовательно фрукты и соки предпочтительнее употреблять в отдельный прием пищи (например через 1,5-2 часа после обеда), причем отдавайте предпочтение цельным фруктам, а не сокам, т.к. они содержат клетчатку необходимую для нормальной работы кишечника и натуральных витаминов;

– завтракайте каждый день; люди, которые завтракают, имеют меньшую вероятность передать днем, причем желательно, чтобы завтрак содержал белки и так называемые «медленные» углеводы в виде фруктов, например, а не «быстрые» (бутерброды, печенье, сладости);

– время тепловой обработки должно быть по возможности минимальным, не переваривайте продукты, при этом они теряют основные ценные вещества;

– жаренье – один из самых вредных способов обработки, старайтесь его избегать; лучшим способом приготовления пищи для сохранения ценности являются запекание в духовке и варка на пару, а также простое отваривание;

– не забывайте о воде: вода – это основа организма человека, это река, по которой полезные вещества через кровь попадают в различные органы, а отработанные шлаки вымываются из организма. Пить воду нужно перед каждым приемом пищи за 15-20мин и между приемами пищи. В течение дня взрослому человеку нужно выпить минимум 1,5-2 л чистой, некипяченой, негазированной воды.

Приятного вам аппетита и будьте здоровы!

М.Н. КРАСИЛЬНИКОВА,  
санитарный врач по гигиене питания  
Филиала ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Ленинградской области в Ломоносовском районе»