

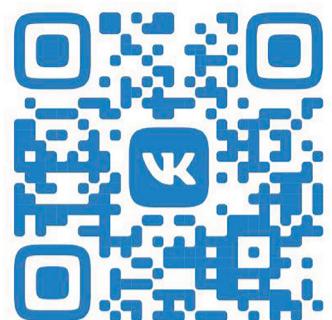
ЛЮБОВЬ — ОДНА НА ВСЕХ

В ноябре мы встретились с многодетной матерью Светланой Фаритовной Толстой. Она рассказала о своей семье, о детях, о радостях и заботах повседневной жизни.



ПРИЗВАНИЕ — СПОРТ

Интервью с заслуженным мастером спорта России, президентом Санкт-Петербургской федерации спорта «Восточное боевое единоборство» Сергеем Борисовичем Дмитриевым.



12+

ЛАНСКОЕ

№ 11 (256) от 18 декабря 2025 года

Официальное издание Муниципального округа Ланское

Дорогие друзья!

Позвольте от своего имени сердечно поздравить вас с наступающими Новым годом и Рождеством Христовым! Прошедший год был насыщен событиями — мы вместе преодолевали трудности и радовались успехам. Благодарна вам за активное участие в жизни нашего города, за ваш труд и вклад в его развитие. Ваша активная гражданская позиция — залог нашего общего успеха. В эти светлые праздничные дни особенно ценные семейные традиции, тепло домашнего очага и чувство единства. Я желаю вам крепкого здоровья, счастья, гармонии и согласия вашим семьям. Пусть Новый год и Рождество принесут в каждый дом радость, уют и исполнение самых заветных желаний.

Пусть наступающий год будет полон новых свершений, процветания и благополучия для каждого из вас и для всего Санкт-Петербурга!

С наилучшими пожеланиями,
депутат Законодательного Собрания Санкт-Петербурга
Марина Вячеславовна Макарова

Дорогие жители МО Ланское!

Совсем скоро уходящий год станет частью истории. На пороге нового, 2026 года мы, как всегда, подводим итоги года минувшего и строим планы на грядущий. Новый год — это удивительный праздник, который соединяет прошлое, настоящее и будущее, дарит надежду и веру в лучшее. Его с радостью и волнением одинаково ждут и взрослые, и дети. Мы стараемся сохранить в памяти все самое интересное, что было в старом году, и встречаем новый в ожидании ярких событий и грядущих свершений. Надеюсь, что Новый год принесет в каждый дом, в каждую семью любовь и счастье, добрые, долгожданные перемены. Пускай желания, загаданные в новогоднюю ночь, обязательно претворятся в жизнь, а в сердце будет место для новой мечты.

От всей души поздравляю с наступающими праздниками — Новым годом и Рождеством! Пусть впереди вас ждут только успех и благополучие!

Глава МО Ланское
Артем Дорожков

**С Новым годом
и Рождеством!**



ПРИЕМНАЯ ДЕПУТАТА
ЗАКОНОДАТЕЛЬНОГО СОБРАНИЯ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
М. В. МАКАРОВЫ
Адрес: ул. Ленина, д. 50 | Телефон: 237-18-59

ЧАСЫ ПРИЕМА
вторник с 14:00 до 18:00
среда с 10:00 до 14:00
четверг с 15:00 до 18:00





Награда за верность призванию

В ноябре в Москве состоялась церемония вручения первой национальной премии «Лицо нации. Мама» при поддержке Президентского фонда культурных инициатив.

Проект приобрел всероссийский масштаб: на участие поступило более трех тысяч заявок из 89 регионов России. И только 16 участников стали лауреатами в различных номинациях. Руководитель детского сада № 35 Людмила Владимировна Каширская стала победителем в номинации «Лицо нации. Мама традиций».

Такое значимое достижение стало неоспоримым доказательством ее преданности, искренней любви к детям, стремления к сохранению традиций в воспитании подраста-

ящего поколения. Несомненно, это заслуженная победа, ведь 55 лет своей жизни Людмила Владимировна отдала работе в детском саду № 35 в Приморском районе, оставаясь верной своему призванию. Это дорогое стоит!

Детский сад имеет давнюю историю: он был основан в далеком 1958 году. Сколько детей за эти годы воспитывалось в его стенах! И каждый воспитанник, безусловно, сохранил добрые воспоминания о нем. Детский сад № 35 для многих его выпускников стал вторым

домом, где всегда ждут, куда хочется приходить вновь и вновь...

«Церемония вручения премии стала для меня ярким событием. Было празднично, торжественно! В свой адрес я услышала много теплых слов, которые тронули меня до глубины души», — поделилась впечатлениями Людмила Владимировна.

Нельзя не сказать о том, что такая победа — прекрасный подарок в преддверии знаменательной даты — юбилея Приморского района, которому в 2026 году исполнится 90 лет.

Поздравляем Людмилу Владимировну и желаем дальнейших успехов на профессиональном поприще!



В честь Дня матери

Мама — главный человек в судьбе каждого, ведь она **дарит жизнь**, посвящает себя **воспитанию детей**, **отдает им свое сердце**. На жизненном пути мама **поддерживает нас во всем**, всегда **остается рядом**, что бы ни случилось.



День матери по сложившейся традиции уже более двадцати лет отмечают в нашей стране в последнее воскресенье ноября, и с каждым годом он празднуется все шире.

В преддверии праздника депутаты МО Ланское Андрей Никитин и Юрий Омельянович поздравили проживающих на территории округа матерей и жен участников СВО, вручили им цветы и памятные подарки от Местной администрации.

Мама... В этом слове — теплота и нежность, самопожертвование и забота о будущем. Каждая мама достойна уважения и постоянного внимания, но особенно это касается тех, чьи сыновья защищают Родину в зоне СВО.

На плечи матерей и жен участников СВО легла непростая задача. Они работают, ведут домашнее хозяйство, сохраняют стабильный уклад жизни для близких и поддерживают боевой дух своих сыновей и мужей, бойцов, которые выполняют свой священный долг перед Отчизной.

«Спасибо вам, дорогие мамы, за неизмеримую любовь и мудрость. Вы воспитали героев — защитников страны! Мы вместе с вами гордимся ими и ждем их скорейшего возвращения домой. Желаем вам здоровья и счастья. Дорогие вы наши! С праздником! Сохраняйте свой внутренний огонь как можно дольше!» — обратился с поздравлением Андрей Никитин.

Славный юбилей

В минувшие дни одна из **старейших школ** нашего района, **ГБОУ школа № 53**, с размахом отметила свой **60-летний юбилей**. Это значимое событие не осталось без внимания местной власти. Глава муниципального округа Ланское **Артем Дорожков** посетил **торжественное мероприятие**, чтобы лично поздравить **педагогический коллектив, учеников и выпускников**.

Юбилейный вечер стал настоящим праздником, наполненным искренними эмоциями и яркими моментами. В числе почетных гостей также присутствовали глава администрации Приморского района Богдан Заставный, представители районного отдела образования и духовенства.

Торжество началось с приятной и важной церемонии — вручения заслуженных наград педагогам школы. Бла-

годарственные письма и почетные грамоты стали заслуженной оценкой их многолетнего и самоотверженного труда.

Особое впечатление на всех произвела концертная программа, ставшая блестящим проявлением талантов и сплоченности школьного коллектива. Ученики и учителя подарили гостям зажигательные танцы и чудесные хоровые выступления.

Самый трогательный и незапланированный сюрприз ждал всех

в финале вечера. Выпускники школы Андрей и Катя вышли на сцену, и молодой человек сделал своей возлюбленной предложение руки и сердца. Прозвучало долгожданное «да!» Этот момент искреннего счастья, случившийся в стенах родной школы, стал прекрасным символом веры, любви и преемственности поколений.

«Такие события, как 60-летний юбилей, это не просто дата в календаре. Это живая история, которую творят люди, — отметил Артем Дорожков. — Было очень приятно увидеть, с какой любовью и теплотой здесь хранят традиции и объединяют разные поколения. От всей души поздравляю коллектив школы № 53 с юбилеем и желаю дальнейших успехов в таком важном деле, как воспитание и образование нашей молодежи. А молодоженам Андрею и Кате — бесконечного семейного счастья!»

Поздравляем школу № 53 с юбилеем и желаем ей процветания, талантливых учеников и мудрых педагогов!





Любовь – одна на всех

В ноябре мы встретились с **многодетной матерью Светланой Фаритовной Толстой**. Она рассказала о своей семье, о детях, о радостях и заботах повседневной жизни.

История знакомства Светланы Фаритовны с супругом, Александром Алексеевичем, весьма и весьма интересна. Первая встреча будущих супругов произошла во время учебы в Институте печати. По образованию Светлана — графический дизайнер, а Александр — технический писатель, инженер-разработчик. Однажды его пригласили в качестве натуращика, чтобы

позировать начинающим художникам. Именно там и произошла судьбоносная встреча: внимание Светланы привлек симпатичный молодой человек. Симпатия оказалась взаимной. Это произошло более двадцати лет назад. Сейчас у Светланы и Александра четверо детей.

Старшей дочери, Софии, уже 15 лет. Она учится в 9-м классе. Девочка очень старательная и целе-

устремленная, является неоднократным победителем олимпиад по английскому языку и литературе, серьезно интересуется педагогикой и психологией. Ей не чуждо творчество — с ранних лет увлекается рисованием, как и мама.

Двойняшкам Алексею и Вере — по 13 лет. Они ходят в 6-й класс. У Леши явно прослеживаются склонности к точным наукам, не раз он становился призером олимпиад по робототехнике. Вера, наоборот, натура творческая, ранимая, чувствительная: играет на гитаре, увлекается графическим дизайном.

Самой младшей дочери — Любови — только шесть лет, она ходит в детский сад, а также посещает народный коллектив «Рябинушка», где учится петь и танцевать. Конечно же, она неравнодушна к рисованию. Тем более что в доме много красок и кисточек, и каждый желающий может порисовать, когда по-

явится порыв к творчеству. В квартире для таких творческих экспериментов даже специально отведена стена, на которой можно запечатлеть все, что хочется.

«В свободное время все вместе мы любим гулять, посещать различные культурные пространства, в том числе театр. Один из любимых театров — „Карамболь“, там всегда оригинальные музыкальные постановки. Также впечатляют спектакли в театре „Буфф“. Нам особенно понравился спектакль „Ревизор“. Есть над чем посмеяться от души!» — рассказывает Светлана Фаритовна.

Каждое лето семья снимает дом в Выборге на целый месяц. Всем очень нравится этот старинный город со средневековой архитектурой, где всегда можно увидеть что-то новое и интересное. В парке Монрепо детей привлекают концерты, на которых выступают профессиональные музыкальные коллективы. Музыка под открытым небом... Что может быть прекрасней!

В семье Толстых чтят православные традиции. Праздник Рождества Христова



у них отмечается с особым почтением. Еще в семье есть одна интересная традиция: когда собираются все вместе за столом, то во время беседы обмениваются короткими стихотворениями собственного сочинения или вспоминают стихи любимых поэтов.

«Сохранять любовь и семью уже более 20 лет нам помогает искреннее желание продолжать быть вместе. Конечно, бывают ссоры и разногласия, как и у всех, но они не могут разрушить духовную связь между нами, которая с годами становится только крепче», — признается Светлана Толстая.



Дорожный патруль

Недавно во Дворце творчества Приморского района ГБУ ДО «Молодежный творческий Форум Китеч плюс» прошел районный этап детско-юношеских соревнований **«Дорожный патруль»**.

Команды из 17 школ района прошли пять станций. Их ожидал несложный, но интересный путь с препятствиями.

Ребята должны были привести в рабочее состояние велосипед, разобраться в его устройстве, перед этим проведя диагностику его «помоек», продемонстрировать умение наложить повязку, пройти станцию «Фигурное вождение велосипеда», а также ответить на вопросы билетов по Правилам дорожного движения.

Все участники справились с заданиями успешно, проявив находчивость и смекалку.



Арт-мастерская ко Дню матери

Накануне **Дня матери**, который, как известно, отмечается в **последнее воскресенье ноября**, в библиотеке № 2 на Черной речке создавали интерьерное украшение в технике **макраме**. Этот праздник — прекрасный повод для того, чтобы проявить **заботу** и преподнести **подарок**, сделанный **своими руками**, **самому близкому и дорогому** человеку на свете — **маме**.

Макраме (от арабского «тесьма, бахрома, кружево» или с турецко-

го «шарф или салфетка с бахромой») — это техника узелкового плетения и разновидность прикладного искусства.

Участники арт-мастерской с помощью хлопкового шнура, декоративных деревянных элементов и определенного алгоритма плетения сделали заготовки. Следующим этапом было расчесывание нитей, их фиксация и приздание конечной формы изделию.

Все участники кропотливо трудились над созданием собственных декоративных работ, у каждого была прекрасная возможность проявить свои творческие задатки, провести свободное время с интересом и пользой — и результат оказался впечатляющим!





Твори! Придумывай! Танцуй!

В МК «Юность» на Торжковской улице прошел фестиваль хореографических искусств «Твори! Придумывай! Танцуй!». В нем принимали участие воспитанники танцевальных студий Дома молодежи Приморского района.

Юные танцоры представили свои самостоятельные хореографические работы. Ими были выбраны направления современной хореографии, такие как контемпорари и уличный танец.

Участники сумели погрузить зрителей в таинственный подземный мир, показав номер «В метро», а также заставили почувствовать безбрежность космических просторов. Любовь, дружба, радость и грусть — посредством пластики ребята смогли передать целый спектр эмоций и чувств. Все эти номера в фестивальной программе объединяла тема сложности человеческих взаимоотношений. Каждый невольно задумался о том, насколько

важна душевная теплота, внутренний свет.

Все номера получились целостными по композиции, яркими, зрелищными. Жюри высоко оценило идеи и выразительность постановок, а также технику и артистизм исполнителей — всем участникам аплодировали стоя.



Социально-культурная адаптация иностранцев: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

28 ноября в помещении МКУ «Черная речка» специалисты Местной администрации МО Ланское провели мероприятие по социальной и культурной адаптации иностранных граждан, проживающих на территории округа.

Было осуществлено информирование иностранцев о законодательстве Российской Федерации и Санкт-Петербурга в части правового положения, миграционного учета, трудоустройства, пребывания и проживания на территории Санкт-Петербурга.

Каждому участнику мероприятия предоставлялась возможность задать волнующие их вопросы, на которые были даны конструктивные ответы.



Мастер-класс по росписи морской гальки: погружение в гармонию природы

В молодежном пространстве «АРТмосфера» прошел увлекательный мастер-класс по росписи морской гальки, организованный студией изобразительного искусства «Этюд» под руководством Елены Анатольевны Романовой. Участники мероприятия получили уникальную возможность погрузиться в мир искусства и создать красивые декоративные изделия собственными руками.

Во время мастер-класса каждый смог проявить свою креативность, попробовать себя в роли художника, работая над авторскими композициями на гладкой поверхности камешков. Руководитель студии подробно объяснила основы техники рисования, помогла выбрать подходящие цвета.

Участники отметили особую атмосферу спокойствия и умиротворения во время работы с природными материалами. Многие впервые попробовали рисовать на камнях и были приятно удивлены результатом своего труда. Сделанные оригинальные сувениры они смогут подарить родным и близким.



Творческое знакомство с Красной книгой

Ребята из объединения «Мастер-арт» ДДЮ Приморского района под чутким руководством педагога Яны Вадимовны Юбко погрузились в изучение проблемы вымирания редких животных и насекомых.

Они узнали, что Красная книга — это не просто список исчезающих видов животных и растений, а своего рода индикатор состояния природы и экологического благополучия всей Земли.

Юные художники создавали яркие рисунки, изображающие необычных бабочек, хамелеонов и другие редкие виды фауны. Каждый штрих был наполнен эмоциями.

Искусство способно пробудить интерес и сострадание к судьбе наших соседей по планете, вдохновляя всех нас на бережное отношение к каждому живому существу.





Призвание – спорт

В ноябре состоялось интервью с жителем муниципального округа Ланское, **заслуженным мастером спорта России**, президентом Санкт-Петербургской федерации спорта «**Восточное боевое единоборство**» **Сергеем Борисовичем Дмитриевым**. Он рассказал о том, как **спорт стал делом его жизни**.

— Сергей Борисович, как в вашу жизнь вошел спорт?

— Интерес к спорту я начал проявлять с юных лет. Когда мне было лет 9–10, мама привела меня в легендарную КШВСМ Санкт-Петербурга, где я стал заниматься вольной борьбой сразу у двух наставников: заслуженного тренера СССР Виктора Гавриловича Корнилова, фронтовика и героя Великой Отечественной войны, мастера спорта СССР по трем видам борьбы, и тренера-педагога Гаврилы Афанасьевича Троева, мастера спорта СССР.

Мама сама интересовалась спортом, занималась греблей. Меня же привлекали различные виды борьбы: дзюдо, вольная борьба. Именно в борьбе можно как нельзя лучше выплыснуть свою необузданную энергию, темперамент. Постепенно я осознал, что этот вид спорта стал неотъемлемой частью моей жизни. Наставники дали мне фундаментальную базу отечественной школы борьбы и преподавания: педагогические приемы, алгоритмы взаимоотношений и поведения в сложных ситуациях, опыт контакта с родителями, упорство в достижении цели, физическую закалку и технику борьбы. Эти наставники не ограничивались правилами одного вида борьбы, сами умели многое и давали нам необходимые навыки по акробатике, боксу, работе с гирями, штангой и т. д.

— Где вы продолжили обучение после школы? Как развивалась ваша спортивная карьера в те годы?

— После окончания 8-го класса школы № 53 Приморского района в 1985 году я поступил в Нахимовское

ВМУ. Далее я окончил кораблестроительный факультет ВВМИУ имени Ф. Э. Дзержинского и тренерские курсы в НГУ имени П. Ф. Лесгафта. Во время учебы я продолжил свои занятия борьбой и единоборствами у МСМК СССР по дзюдо майора В. С. Траканова. После окончания училища я проходил военную и правоохранительную службу в регионах СЗФО и активно продолжал спортивную карьеру без отрыва от службы. В ходе многолетних упорных тренировок и спортивных выступлений мне удалось объехать весь мир и многие регионы России, стать мастером спорта России по джиу-джитсу, мастером спорта России международного класса по восточному боевому единоборству (ВБЕ) и заслуженным мастером спорта России.

— На каких соревнованиях вы были удостоены наград, которые являются для вас наиболее значимыми?

— У профессионального спортсмена и опытного любителя спорта самые значимые те награды, за которые он получает государственные спортивные разряды и почетные звания. Поэтому для меня это победы на официальных чемпионатах России по джиу-джитсу и восточному боевому единоборству, а также медали за выступления на чемпионатах Европы и мира, проходивших в Латвии, Японии, Словакии, Италии и на Мальте. Также мне удалось достойно представить общество «Динамо» и Россию — стать победителем и призером Всемирных и европейских игр полицейских и пожарных (силовых структур мира) в карате, джиу-джитсу и дзюдо, про-

ходивших тогда в США, Испании, Бразилии, Великобритании, Бельгии и других странах.

В 2013 году в Атлантическом Сити (США) в составе делегации Российской союза боевых искусств я участвовал во всемирной церемонии вручения наград в области боевых искусств Action Hall of Honors, где меня наградили «Оскаром» в номинации «За выдающийся вклад в боевые искусства». За заслуги в сфере спорта на посту руководителя и тренера Санкт-Петербургской спортивной федерации ВБЕ в 2019 году я был награжден губернатором Санкт-Петербурга нагрудным знаком «За развитие физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге».

— Для начинающих спортсменов вы являетесь наставником. Какими качествами, на ваш взгляд, должен обладать настоящий учитель?

— В первую очередь он должен любить то дело, которым занимается, уважать своих учеников. Несомненно, надо обладать определенными профессиональными компетенциями, иметь искреннее желание передавать свои знания другим. Когда ученик прислушивается к советам наставника во время тренировочного процесса, постепенно возникают доверительные отношения между ним и тренером. А это — во многом залог будущего успеха ученика.

— Расскажите о своей общественной работе. Почему выбрали такое социально важное направление?

— Общественная работа в качестве главного тренера Санкт-Петербурга и тренера сборной России по ВБЕ, руководство спортивной работой в должности президента региональной федерации, которая зарегистрирована в округе Ланское, требует много сил и времени. Сейчас я являюсь пенсионером правоохранительных органов, но продолжаю трудиться в управлении безопасности одной из государственных компаний. Руководство,

коллеги гордятся моими достижениями, с пониманием относятся к моей общественной нагрузке, всегда идут мне навстречу и помогают все успевать. Все это потому, что меня окружают люди, которые имеют высокую гражданскую позицию и живут интересами России: мы воспитываем будущих защитников страны, наши спортсмены поступают в военные училища и участвуют в СВО, помогают раненым и тем, кто просто попал в беду. Мы посвящаем соревнования памяти блокады, героям СВО и ВОВ, государственной службы. Мы делаем медали с символикой подвигов, блокадными и георгиевскими лентами.

Десять лет назад произошел случай, который оставил глубокий след у меня в душе. Это случилось во время проведения спортивного фестиваля единоборств во Всеволожском филиале. Мероприятие совпало с годовщиной полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады. Поскольку моя мама все 900 дней оставалась в осажденном городе и мне очень дорога память о блокаде, то я захотел совместить награждение победителей и призеров с вручением памятных блокадных лент. Я обратился в МО Ланское, и мне предоставили ленты, приготовленные к празднику. Во время награждения детей, после выступлений, один подросток переспросил о том, что такое блокада и что значит эта лента. В тот момент мне с большим трудом удалось сдержать эмоции, но я все рассказал подростку. Поэтому теперь это мероприятие стало ежегодным, на медалях изображена символика подвига ленинградцев. Юным спортсменам и их родителям мы раздаем буклеты с историей освобождения Ленинграда от фашистской блокады.

— Какие спортивные проекты были реализованы в 2025 году?

— В этом году наша команда успешно выступила на чемпионатах, первенствах и кубках России, многие спортсмены по итогам получили спортивные разряды и звание мастера спорта России, попали в сборную России для участия в международных соревнованиях.

Мы с моими соратниками провели официаль-



ный чемпионат Санкт-Петербурга по спорту ВБЕ вместе с Фестивалем боевых искусств «Восточная весна» в Санкт-Петербурге в СК «Новая Арена», где собрали на 10 площадках (татами) более 1500 спортсменов всех возрастов не только из СЗФО, но и со всей России.

Также летом этого года я принял участие в работе делегации нашей Всероссийской федерации спорта ВБЕ в Республике Куба, где мы провели семинары (тренировки) по единоборствам для кубинских коллег в Гаване и на Варадеро. Одновременно в Гаване мы подписали официальные договоры о долгосрочном сотрудничестве между нашими спортивными организациями в России и государственными и спортивными организациями Кубы (АКАМ и Ассоциацией кобуздюцу Кубы) для проведения там наших международных соревнований и сборов по линии Минспорта России.

— Каковы профессиональные планы на ближайшее будущее?

— В сфере профессионального спорта я выполнил свои поставленные задачи. Теперь я стремлюсь к тому, чтобы принести пользу родному городу и стране, организовывая социально значимые спортивные мероприятия и патриотические проекты. Сейчас я активно работаю в международной комиссии своей всероссийской федерации по полноценному восстановлению календаря международных соревнований, которые частично пострадали от необоснованного вмешательства западных политиков в сферу спорта. С этой целью в этом году я и посетил ОАЭ и Кубу. В настоящее время проходят переговоры со спортивными организациями в различных странах. Уверен, что успех будет на нашей стороне!





О вреде вейпинга

Когда **вейпы** впервые появились на рынке, они рекламировались как безопасная альтернатива курению. **На самом деле это не так.**

Жидкость для вейпа содержит глицерин, пропиленгликоль (Е1520), ароматические добавки, никотин (не всегда) и тысячи других химических ингредиентов, большинство из которых еще не идентифицированы.

Долгосрочные последствия для здоровья от использования электронных сигарет или других средств для вейпинга до сих пор изучаются, однако уже есть достаточно доказательств их негативного влияния на организм.

Исследования доказали, что вейпинг вреден для сердечно-сосудистой системы. Во время курения вейпа, в составе которого есть никотин, увеличивается частота сердечных сокраще-

ний и повышается артериальное давление, что может повлиять на здоровье сердца в долгосрочной перспективе.

Показатели общего холестерина и липопротеинов низкой плотности (ЛПНП, или «плохого» холестерина) у курильщиков электронных устройств выше, чем у тех, кто не курит. Увеличение холестерина и ЛПНП — это фактор риска развития атеросклероза. Это значит, что в будущем высок риск инсульта, инфаркта, стенокардии и других заболеваний сердечно-сосудистой системы. Кроме того, курение вейпов и электронных сигарет — это особый риск для людей, у которых уже есть какие-либо формы сердечных заболеваний.

Вейпинг — как с никотином, так и без него — отрицательно влияет на работу легких. Курение приводит к развитию респираторных заболеваний. Одно из них — «попкорновая» болезнь легких (облитерирующий бронхиолит), когда воспаляются и закупориваются мельчайшие дыхательные пути — бронхиолы. Больного мучает кашель, хрипы, затруднение дыхания, боли в груди.

Всего 5 минут вейпинга могут вызвать изменения в работе легких и усилить воспаление в дыхательных путях. Многие курильщики отмечают появление кашля, боль в горле и сухость во рту сразу после курения.

Помимо раздражения органов дыхания, вейпинг

может стать причиной еще одного опасного заболевания под названием EVALI (e-cigarette or vaping product use associated lung injury — повреждение легких, связанное с употреблением электронных сигарет или вейпа), или «болезни вейперов». Симптомы похожи на многие респираторные заболевания — это кашель, одышка, лихорадка, озноб, рвота, диарея, головная боль, головокружение, учащенное сердцебиение и боль в груди.

Ароматизаторы, содержащиеся в жидкости для курения, вызывают аллергические заболевания верхних дыхательных путей вплоть до развития бронхиальной астмы.

Никотиновая зависимость возникает независимо от того, как вдыхать никотин — выкуривать обычную сигарету или вейп. Даже если жид-

кость не содержит никотин, курение опасно, ведь кроме никотина, жидкость для вейпинга и последующий аэрозоль могут содержать канцерогенные химические вещества.

Термическое разложение пропиленгликоля и глицерина приводит к образованию акролеина и формальдегида, которые обладают токсичными свойствами. Вдыхание аэрозоля может вызывать раздражение десен, слизистой полости рта, горла, стимулировать образование зубного налета и размножение в нем бактерий, что увеличивает риск кариеса и заболевания десен.

Не нужно искать повод, чтобы сказать «нет» этой вредной привычке и сохранить здоровье. Запланируйте отказ от курения или сделайте это уже сегодня!

РЕКОМЕНДАЦИИ ГРАЖДАНАМ: профилактика пищевых отравлений

Роспотребнадзор обращает внимание граждан на **необходимость профилактики заболеваний**, связанных с употреблением **некачественной пищи**.

С продуктами питания могут передаваться возбудители сальмонеллезов, кампилобактериозов, иерсиниозов, дизентерии, норовирусной и ротавирусной инфекций, вирусного гепатита А и других болезней. Кроме того, большой удельный вес составляют пищевые токсикоинфекции — когда в продуктах или блюдах накапливаются токсины различных микроорганизмов.

Причинами пищевых отравлений и инфекционных болезней, передающихся с едой, являются нарушения технологии приготовления блюд, их неправильное хранение, нарушение сроков годности сырья и готовых блюд, нарушение правил личной гигиены поварами и кондитерами.

Наиболее опасными продуктами питания для возникновения кишечных инфекций являются многокомпонентные салаты (в первую очередь заправленные майонезом и сметаной), кондитерские изделия с кремом, шаурма, изделия из рубленного мяса (котлеты, рулеты, паштеты), студень и другие. На поверхности плохо промытых фруктов и овощей могут оставаться возбудители инфекционных болезней, в частности вирусных инфекций.

Чтобы не заболеть, рекомендуется салаты, изделия из рубленного мяса, студень, заливное готовить в домашних условиях и в небольшом количестве, чтобы не хранить остатки блюд более суток. Если вы все-таки приобретаете готовую пищу в магазине, обратите внимание на время изготовления продукта и срок его реализации. Полуфабрикаты, изделия из мяса обязательно подвергайте повторной термической обработке. Пирожные, торты с кремом необходимо хранить в холодильнике и не забывать о том, что это скоропортящиеся продукты.

Во время приготовления пищи в домашних условиях необходимо соблюдать ряд правил: тщательно мыть руки перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией, использовать отдельные разделочные доски и ножи — для «сырого» и «готового», — тщательно промывать (с обработкой кипятком) зелень, ово-

щи и фрукты, не готовить заблаговременно (более суток) рубленное мясо, в холодильнике стараться не помещать на одну полку готовые блюда и сырое мясо и рыбу.

Если вы чувствуете себя нездоровым (особенно при наличии расстройства стула, тошноты, боли в животе), ни в коем случае не занимайтесь приготовлением пищи для семьи и гостей!

В случае заболевания немедленно обращайтесь за медицинской помощью.

 РОСПОТРЕБНАДЗОР
Единый консультационный центр
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



Подробнее на www.rosпотребnadzor.ru



О профилактике ВИЧ-инфекции среди молодежи

Рассказывает **Анастасия Вадимовна Покровская** — д. м. н., начальник клинико-диагностического отделения специализированного научно-исследовательского отдела по профилактике и борьбе со СПИДом ФБУН ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

— Правда ли, что молодежь находится в группе риска по ВИЧ?

— На сегодняшний день ВИЧ передается преимущественно при незащищенных сексуальных контактах между мужчиной и женщиной. Можно сказать, что любой человек, живущий половой жизнью, имеет некоторый риск инфицирования ВИЧ, если не использует барьерные методы контрацепции (презервативы). Хотя люди других возрастов тоже подвержены риску заражения ВИЧ, молодежь является наиболее активной группой населения во всех сферах, в том числе и в сексуальных отношениях.

— Назовите, пожалуйста, основные методы профилактики ВИЧ среди молодежи.

— Меры профилактики для молодежи не отличаются от тех, что мы рекомендуем для всех взрослых людей:

- иметь не более одного полового партнера, чей ВИЧ-статус вам точно известен;
- использовать презервативы при половых контактах;
- не употреблять внутривенные наркотические вещества;
- избегать манипуляций, где могут быть использованы нестерильные инструменты и произойти контакт с кровью;
- регулярно (не менее одного раза в год) проходить обследование на ВИЧ.

— Какие из перечисленных методов наиболее эффективны?

— Пока не существует вакцины против ВИЧ или какого-то универсального способа защиты. Поэтому выбор профилактики зависит от индивидуального образа жизни. Но следует отметить, что для эффективности любого метода важны еще и правильность и регулярность его выполнения.

— Дайте, пожалуйста, несколько советов, как молодым людям защититься от ВИЧ.

— Ваше здоровье — это прежде всего ваша ответственность. Не стесняйтесь обсуждать с партнером вопросы контрацепции и защиты от ВИЧ. Ве-

дите здоровый образ жизни без наркотиков и алкоголя. Страйтесь получать информацию из достоверных медицинских источников, регулярно проходить обследования. Если вы знаете или подозреваете, что у вас или ваших близких есть ВИЧ, обязательно обратитесь к врачу.

Больше полезной информации по санитарной безопасности и профилактике опасных заболеваний можно узнать на сайте санкт.ру.

ОСНОВНЫЕ ФАКТЫ О ВИЧ-ИНФЕКЦИИ

1. Что такое ВИЧ-инфекция?

Вирус (от лат. virus — «яд») — простейшая форма жизни, которая паразитирует и размножается в клетках других организмов.

Иммунодефицит — снижение способности организма человека сопротивляться различным инфекциям.

Человек — вирус живет только в организме человека.

Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) представляет группу ретровирусов, носящую название лентивирусы (их еще называют «медленные» вирусы). Такое название объясняется их особенностью — с момента заражения до времени проявления первых симптомов заболевания и особенно до развития СПИДа проходит длительное время.

ВИЧ вызывает заболевание, которое называется ВИЧ-инфекцией. Последняя стадия этого заболевания — СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита человека).

Синдром — признак определенного заболевания.

Приобретенного — то есть не является врожденным, а приобретается в результате заражения ВИЧ-инфекцией.

2. Каким образом происходит инфицирование людей этим вирусом?

ВИЧ передается следующими путями:

- 1) незащищенный половой контакт;

2) при попадании вируса в кровь в случаях:

- использования нестерильного инструментария при оказании медицинских и косметологических услуг;
- переливания зараженной донорской крови и ее компонентов;
- при внутривенном употреблении наркотиков;

3) от ВИЧ-инфицированной матери ребенку (во время беременности, родов, во время грудного вскармливания). В настоящее время применяется комплекс профилактических мер для беременных ВИЧ-инфицированных женщин, снижающий риск инфицирования будущего ребенка до 2 % и менее.

Биологические жидкости, в которых вирус содержится в максимальной концентрации (или концентрации, достаточной для заражения):

- кровь;
- сперма;
- вагинальный секрет;
- грудное молоко.

ВИЧ погибает в течение минуты в крови и других жидкостях организма, если они находятся вне тела человека, не передается насекомыми (муравьями, комарами, блохами, пчелами и осами), при бытовых контактах (объятиях, рукопожатиях, совместном приеме пищи, посещении бассейна).

3. Кто подвержен наибольшему риску?

В наибольшей степени риску инфицирования подвержены: люди, употребляющие наркотические препараты; мужчины, практикующие сексуальные отношения с мужчинами; а также люди, имеющие незащищенные сексуальные контакты.

4. В каких случаях рекомендуется сдать тест на ВИЧ-инфекцию?

ВИЧ-инфекция относится к группе медленных вирусных инфекций с многолетним малосимптомным течением.

Тест на ВИЧ рекомендуется сдать при наличии комплекса симптомов:

- длительное повышение температуры тела неясного происхождения;

• увеличение лимфатических узлов при отсутствии воспалительных заболеваний, в особенности если симптомы не исчезают на протяжении нескольких недель;

- непрекращающаяся диарея на протяжении нескольких недель;
- затяжные и рецидивирующие гнойно-бактериальные, паразитарные и грибковые заболевания;
- герпетические высыпания обширной либо нетипичной локализации;
- резкое снижение массы тела;
- затяжные и рецидивирующие пневмонии или пневмонии, не поддающиеся обычной терапии;
- хронические воспалительные и инфекционные заболевания репродуктивной системы;
- легочный и внелегочный туберкулез.

А также в случаях:

- подготовки к операции;
- частых случайных половых контактов;
- при планировании беременности и во время беременности.

5. Как проходит тестирование на ВИЧ?

Процедура обследования на ВИЧ-инфекцию состоит из нескольких этапов: дотестовой консультации врача, сдачи небольшого количества крови из вены, лабораторного анализа крови, послетестовой консультации врача, на которой разъясняется значение результатов теста.

При наличии положительного результата теста осуществляется повторное обследование. Все ВИЧ-инфицированные граждане Российской Федерации, нуждающиеся в лечении, получают его бесплатно.

Стоит учесть, что существует период «серонегативного окна» (время между заражением ВИЧ и возможностью его выявления, который обычно составляет около трех месяцев).

Сдать анализ на ВИЧ можно во всех поликлиниках и больницах на всей территории Российской Федерации, а также в Центрах по профилактике и борьбе со СПИДом.

Знание ВИЧ-статуса позволит вам своевременно позаботиться о своем здоровье.

Помните, единственный надежный способ определить ВИЧ-статус человека — это прохождение соответствующего теста!

Ярмарка вакансий

В медицинском техникуме № 9 на ул. Савушкина, д. 5, прошла **ярмарка вакансий**. В ней приняли участие главные и старшие медицинские сестры медицинских учреждений города: **СПб ГБУЗ «Госпиталь ветеранов войн», Детское поликлиническое отделение № 30, СПб ГБУЗ «Городская больница № 2», СПб ГБУЗ «Городская поликлиника № 114», СПб ГБУЗ «Городская поликлиника № 104, СПб ГБУЗ «Городская Покровская больница», СПб ГБУЗ «Городская поликлиника № 49».**

Потенциальные работодатели познакомили студентов выпускных курсов со списком предлагаемых вакансий, рассказали об

учреждениях, структурных подразделениях, которые представляли. Они предоставили полную информацию о вакансиях, о воз-

можностях трудоустройства во время и после обучения в техникуме. Кроме этого, работодатели рассказали о том, что у каждого есть

шанс пройти программу профориентации.

Студенты задавали вопросы по трудоустройству, заработной плате, условиям труда. На все интересующие вопросы были даны исчерпывающие ответы. Со стороны работодателей поступали предложения о заключении целевых договоров с будущими выпускниками.



Поздравляем юбиляров декабря!

70 лет

Андианова Галина Васильевна
Гах Ирина Николаевна
Карклина Валентина Павловна
Богданова Татьяна Гертрудовна
Блинов Олег Алексеевич
Долнаков Сергей Петрович
Васильев Александр Борисович
Зaborский Игорь Александрович
Алешина Елена Владимировна
Александрова Ирина Борисовна
Кукина Нина Петровна
Комарова Татьяна Семеновна
Коновалов Владимир Николаевич
Кожевникова Татьяна Михайловна
Гусарова Лариса Борисовна
Гриднева Татьяна Ивановна
Гусарова Ольга Александровна
Баран Валентина Дмитриевна
Пилипенко Елена Михайловна
Барсуков Сергей Климентьевич
Жемайтис Виктор Владиславович
Дебелая Наталья Михайловна
Дерюгина Алла Леонидовна
Кривошеина Раиса Анатольевна
Фефилов Владимир Владимирович
Мазурук Галина Михайловна
Чеминава Теймураз Варламович
Руднева Татьяна Михайловна
Данилов Владимир Борисович
Механюк Ирина Анатольевна
Остапенко Светлана Петровна
Корнев Павел Валентинович
Симонова Ирина Викторовна
Моржевикова Вера Анатольевна
Ружинская Ольга Рюриковна
Филаткина Людмила Юрьевна
Хныкин Андрей Евгеньевич
Рзаев Видади Кадир Оглы
Югай Бэла
Проус Наталья Дмитриевна
Терещенко Тамара Езекиелевна
Муратшина Надежда Анваровна
Лучников Александр Владимирович
Семенова Наталья Николаевна
Соколова Ирина Юрьевна
Сергеева Людмила Николаевна
Прокофьева Галина Владимировна
Соколова Ирина Борисовна
Ступакова Валентина Андреевна

75 лет

Дмитриев Николай Константинович
Иванченкова Людмила
Александровна
Гришина Зоя Борисовна
Вепринцева Марина Александровна
Андреева Альвина Михайловна
Каравашкова Людмила
Владимировна
Андреев Алексей Сергеевич
Вердиш Татьяна Владимировна
Куприянова Людмила Павловна
Куликова Галина Михайловна
Волков Владимир Николаевич
Поликина Татьяна Евгеньевна
Кузьмичев Евгений Федорович
Калачевская Галина Алексеевна
Зайцева Наталья Борисовна

Матюхин Валерий Борисович
Мухина Галина Николаевна
Кудрявцев Николай Николаевич
Шарыгин Сергей Валентинович
Горохова Надежда Семеновна
Грачев Сергей Николаевич
Яловая Ирина Петровна
Халимова Елена Алексеевна
Чернов Геннадий Владимирович
Лазарев Владимир Анатольевич
Садовникова Галина Сергеевна
Кирилловская Раиса Александровна
Савина Татьяна Николаевна
Третьяков Николай Васильевич
Мороз Татьяна Ивановна
Минина Ирина Дмитриевна
Кочanova Галина Викторовна
Правдина Любовь Николаевна
Киселева Лариса Александровна
Отлас Владимир Генрихович
Лисович Марина Викторовна
Милютина Анна Васильевна
Попов Борис Александрович
Олькина Виолетта Павловна
Шипкова Наталья Константиновна
Сигаева Ольга Алексеевна
Прокофьева Зоя Николаевна
Сергеева Тамара Яковлевна
Серегина Любовь Васильевна
Ольхина Вера Ивановна
Ямов Владимир Юрьевич

80 лет

Гинзбург Сергей Миронович
Викторов Александр Евгеньевич
Галиахметова Галина Мирмузовна
Иоффе Роман Львович
Корсакова Людмила Георгиевна
Виноградов Виктор Владимирович
Махамадеева Алла Михайловна
Булкин Николай Иванович
Девятайкина Леонора Васильевна
Иоффе Анна Михайловна
Куликов Сергей Павлович
Конотопова Светлана Петровна
Федючек Людмила Григорьевна
Данилина Вера Хисматовна
Попов Александр Яковлевич
Рогачева Татьяна Константиновна
Минаева Людмила Сергеевна
Рыбалкина Нина Константиновна
Прокурякова Галина Викторовна
Москвина Наталия Николаевна
Снастина Алла Михайловна
Курицына Екатерина Ивановна
Никонорова Лидия Ивановна
Циркина Ольга Викторовна
Проценко Ольга Леонидовна
Столярова Наталья Александровна

85 лет

Дмитриева Зинаида Алексеевна
Зубжицкая Людмила Борисовна
Зельманович Евгения Викторовна
Богомольный Павел Яковлевич
Борлюк Наталья Васильевна
Демина Нина Александровна
Блажнова Марина Иосифовна
Когай Вячеслав

Гутман Александр Зиновьевич
Матвеева Ксения Владимировна
Катречко Виктор Александрович
Кийченко Татьяна Владимировна
Ноткина Вероника Генриховна
Смирнова Нина Васильевна
Федорова Татьяна Дмитриевна
Цветкова Маргарита Васильевна
Юсупова Людмила Николаевна
Степанова Наталия Евгеньевна
Федотова Галина Васильевна
Подгайская Надежда Федоровна
Чекалкина Виолетта Ананьевна

90 лет

Иванова Надежда Ивановна
Волк Клара Нисовна
Матрошилина Татьяна Васильевна
Малицкая Любовь Евсеевна
Марова Валентина Павловна
Шестакова Галина Александровна
Яковлев Александр Александрович
Рыдзевская Вера Андреевна
Моисеева Людмила Николаевна

91 год

Абашева Лидия Федоровна
Квитко Нина Федоровна
Бурмистрова Алла Константиновна
Гаврилова Любовь Григорьевна
Волкова Кира Львовна
Булыни Петр Наумович
Матвеева Раиса Петровна
Сафонова Маргарита Никандровна
Файнберг Валентин Самуилович
Тимошина Маргарита Анатольевна

92 года

Валдина Елена Аркадьевна
Антонова Галина Михайловна
Любан Любовь Залмановна
Карнаух Тамара Васильевна
Крылова Альбина Михайловна
Михайлова Анна Егоровна
Стеблева Антонина Петровна
Скалевой Евгений Борисович
Лапина Зинаида Леоновна
Мещерякова Людмила Дмитриевна

93 года

Заславский Григорий Иосифович
Воробьева Вера Васильевна
Зворона Ян Панаитович
Чехова Валентина Георгиевна
Колеватова Изабелла Владимировна
Леонова Антонина Федоровна
Струнская Инна Борисовна
Федюковская Эрмине Вольдемаровна
Пронина Анна Васильевна
Плоткина Галина Александровна
Тюльпанова Инна Анатольевна

94 года

Канунникова Нина Васильевна
Волынкина Гертруда Ювеналиевна
Крылова Татьяна Федоровна
Королева Ксения Михайловна

95 лет

Ковалева Лидия Ивановна
Погодаева Варвара Гавриловна
Никитичева Елизавета Семеновна
Михайлова Любовь Карповна
Сурженко Татьяна Николаевна
Шаяхметова Мадыха Шаймандеровна

96 лет

Иванова Таиса Николаевна
Дмитриев Борис Николаевич
Ковалевская Раиса Филипповна
Ипполитов Виктор Михайлович
Башуров Зот Кирьянович
Масалева Валентина Дмитриевна
Корнильева Зоя Владимировна
Матвеева Лариса Михайловна
Рыбакова Нина Ивановна
Феоктистова Римма Петровна
Тихонов Владимир Макарович
Путтер Сергей Михайлович

97 лет

Дьякова Александра Григорьевна
Крикова Кира Ивановна
Веселова Галина Владимировна
Лукьяннова Мария Петровна
Копытовский Николай Григорьевич
Чужова Людмила Ивановна
Приходцева Валерия Павловна
Удина Октябрина Алексеевна
Мисюренко Екатерина Филипповна

98 лет

Березин Евгений Михайлович
Ивко Валентина Павловна
Рождественская Валентина Осиповна
Егоров Виталий Леонидович
Ильичева Роза Ивановна
Наумова Людмила Михайловна

99 лет

Берлина Нина Антоновна
Дорогова Евгения Васильевна
Завадская Инна Георгиевна
Ильина Антонина Григорьевна
Горюнова Екатерина Саввовна
Хабурзания Варлам Петрович
Лапушкина Лидия Васильевна
Мозговая Антонина Ивановна
Пленкина Нина Павловна
Юшина Любовь Борисовна

100 лет

Катонова Светлана Владимировна
Лунина Таисия Матвеевна
Тюльпанова Валентина Дмитриевна
Сурина Тамара Дмитриевна

101 год

Кривенко Евгения Ивановна
Бахорин Виктор Павлович
Палкина Надежда Николаевна

Если вы хотите, чтобы вас или ваших родных и близких поздравили через газету «Ланское»,
сообщите нам об этом по телефону **430-58-30** или на адрес эл. почты mo.lanskoe@yandex.ru.

Газета «ЛАНСКОЕ»

Учредитель: Муниципальное казенное учреждение Муниципальный Совет внутригородского муниципального образования города федерального значения Санкт-Петербурга муниципальный округ Ланское.
Зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи,
информационных технологий и массовых коммуникаций по Северо-Западному федеральному округу.
Свидетельство ПИ № ТУ8-02252 от 27.05.2022 г.
Изданию присвоен номер ISSN 26867427.

Редакция: тел. 430-58-30, СПб, ул. Сестрорецкая, д. 7, лит. А. Издатель: ООО «Издательский дом «Инкери», 197046, СПб, ул. Чапаева, д. 25, оф. 517. Главный редактор: Омельянович Ю. А. Редколлегия: Коптяев В. А.
Отпечатано: ООО «Типографский комплекс «Девиз», 190020, Санкт-Петербург, Вн. тер. г. МО Екатерингофский,
наб. Обводного канала, д.138, к.1, литер В, пом. 4-Н-6-часть, ком. 311-часть.
Тираж: 23 000 экз. Распространяется бесплатно. Срок подписания в печать по графику:
17.12.2025 в 12:00. Фактически: 17.12.2025 в 17:50. Дата выхода в свет: 18.12.2025. Заказ № ДБ-69/11.