



# ВСЕВОЛОЖСК

№32 (468) 11 августа 2023 года

ОФИЦИАЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД ВСЕВОЛОЖСК»  
ВСЕВОЛОЖСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

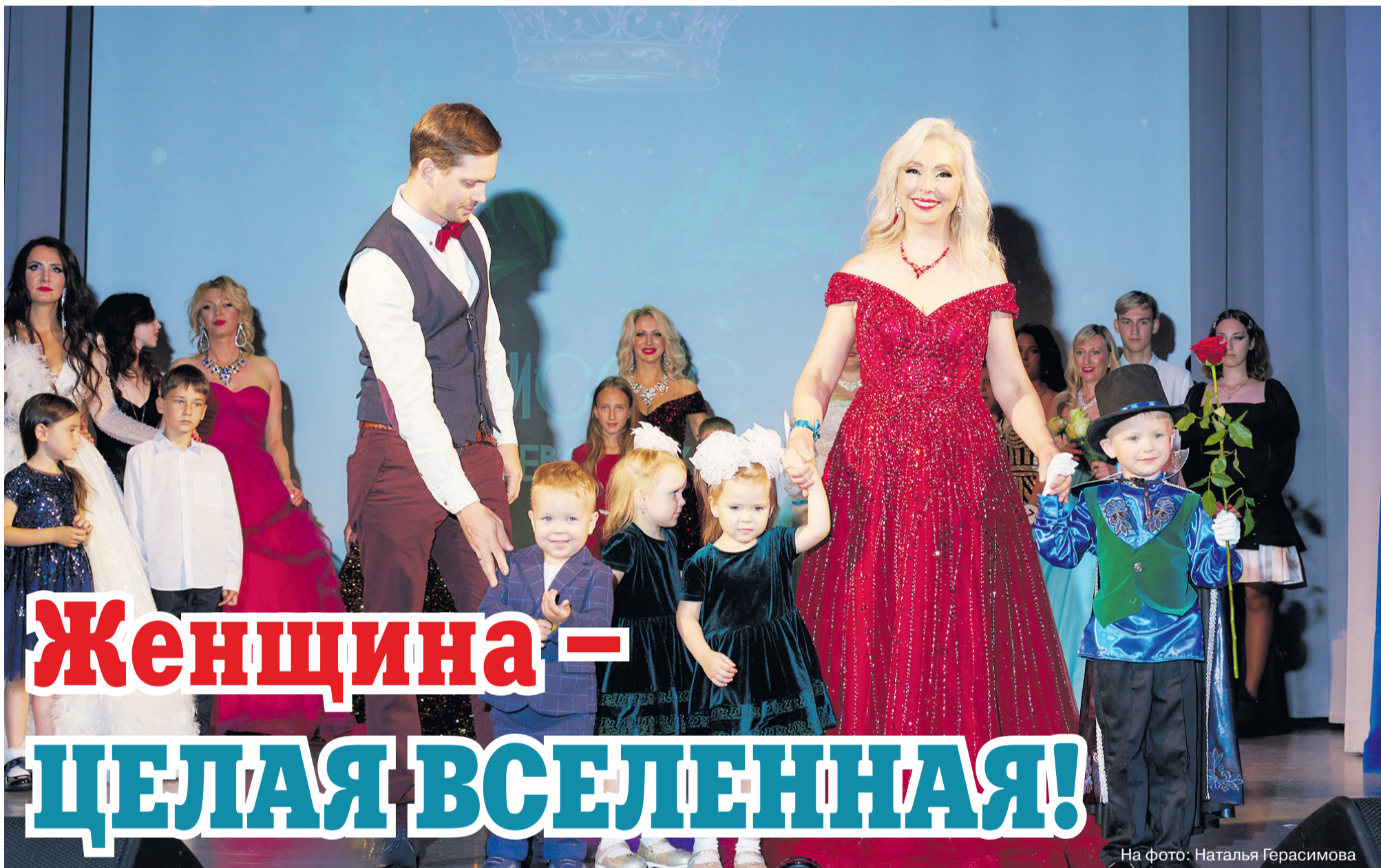


ГАЗЕТА  
ВЫПУСКАЕТСЯ  
С 2013 ГОДА



# ГОРОДСКАЯ ЖИЗНЬ

КОТОВО ПОЛЕ • ЮЖНЫЙ • БЕРНГАРДОВКА • ТЕХНИКУМ • КОВАЛЁВО • МЕЛЬНИЧНЫЙ РУЧЕЙ • ХУТОР РАКСИ



На фото: Наталья Герасимова

## Женщина – ЦЕЛАЯ ВСЕЛЕННАЯ!

Испокон веков женщины вдохновляли богов и героев на победы и подвиги, они были музами для поэтов, писателей, художников, музыкантов и скульпторов. Женщин воспевали и восхваляли, а они отвечали на это своей любовью, заботой и нежностью.

Хранительницы семейного очага. На их хрупкие плечи по принятой давним-давно традиции ложатся заботы о семье, детях, доме и хозяйстве. С самого утра и до поздней ночи женщины следят за тем, чтобы все было хорошо и правильно, и вместе с этим они не забывают заботиться обо всех домочадцах, одаривая каждого своей заботой, лаской и вниманием.

Женская натура устроена так сложно и так просто одновременно, и по-другому нельзя, ведь каждая женщина – многогранна, многолика и многозадачна. Для

детей она заботливая мать, для мужа – любящая жена, для родителей – любимая дочь, на работе – грамотный специалист. Каждый день женщина разная, как сама матушка-природа, и каждый день она прекрасна.

Но не только заботы о семье и доме окружают женщин. Среди представительниц прекрасного пола сотни ученых, изобретателей, писателей, архитекторов, деятелей искусства, врачей, спортсменов, политических деятелей. Пожалуй, нет ни одной сферы, в которой

не трудились бы женщины. А порой «слабый» пол работает наравне с мужчинами, особенно когда того требуют обстоятельства. Наверное, для женщин нет ничего невозможного.

” Современная женщина – явление и вовсе уникальное. В ней кроется столько всего, что голова идет кругом.

Нынешние барышни не только исполняют роль хранительницы очага и матери, что, безусловно, очень важно, нужно и естественно, но и ведут активную социальную жизнь, строят карьеру и совершают невероятные вещи. И все это делают одновременно, находя в себе силы оставаться при этом краси-

вой, ухоженной, быть всесторонне развитой.

У любой женщины всегда находится время для себя любимой, они следят за своим здоровьем и уровнем физической активности, так как понимают, что благодаря этому жизнь становится качественней и счастливей. А здоровая и счастливая женщина может свернуть горы и сделать окружающих ее людей такими же энергичными, здоровыми и полными любви и счастья.

Героиня сегодняшнего выпуска – образец современной женщины. Она жена, мать, профессионал своего дела и просто женщина, которая любит эту жизнь.

**ПРОДОЛЖЕНИЕ** ➔  
**НА СТРАНИЦЕ 4-5.**

В номере

НОВОСТИ

СТР. 2



ДАЙДЖЕСТ

СТР. 3



БУДЬ  
АКТИВНЫМ!

СТР. 6





## Во Всеволожске появится кафедральный собор

10 августа во Всеволожске состоялось торжественное освящение и установка закладного камня и капсулы с закладной грамотой в основание строящегося собора во имя Смоленской иконы Божией Матери.

В церемонии приняли участие епископ Выборгский и Приозерский Игнатий, благочинный Всеволожского округа Роман Гуцу, глава администрации администрации Всеволожского района Андрей Низовский и глава Всеволожского городского поселения Станислав Богдевич, представители всеволожских общественных организаций и православные верующие города Всеволожска. Собор будет возведён в самом сердце города, на пересечении Всеволожского и Октябрьского проспектов.

Символично, что торжественную церемонию провели в день Смоленской иконы Божией Матери «Одигитрия». К участникам обратился епископ Выборгский и Приозерский Игнатий:

– Князь Владимир Мономах, прибывая на княжение в град Смоленск, принял для себя решение воздвигнуть храм в честь пречистой девы Марии. Этот храм стал не просто храмом. Он стал тем открытым домом божьим, в котором кто-то получал утешение, кто-то благословение, а кто-то получал поражение, потому что приходил с мыслью завоевать – и не только пределы Смоленской земли, но и всю Россию. То, что создал Владимир Мономах, до сих пор остаётся молитвенным местом, куда приходят люди. Принимая решение о воздвижении собора здесь, во Всеволожске, моя мысль остановилась на том, что пускай и здесь, в нашем Невском крае, будет дом пречистой девы Марии – Путеводительницы, Одигитрии, которая каждого из нас ведёт по пути освобождения от греха. Пускай этот собор будет и домом памяти, и домом скорби, и домом величия нашей земли и нашего края. Края, который по достоинству заслуживает быть православной землёй, на которой творили, творят и будут творить русские люди – наши предки, наши дети и мы с вами.

Напомним, что конкурс архитектурных проектов по строительству кафедрального собора проводился в 2021 году. Лучшим был признан проект ООО «Коневские реставрационные мастерские».

# Путевка в жизнь

Всеволожск стал одной из площадок проведения Всероссийской уличной акции #дарютепло. Задачей было предложить подросткам альтернативные варианты досуга, рассказать о работе подростковых центров и о самых интересных предстоящих событиях.

Инициатором проведения подобных встреч стал Федеральный центр развития программ социализации подростков при поддержке Уполномоченного при Президенте Российской Федерации по правам ребенка и Министерства просвещения Российской Федерации.

В ходе акции на территории общественного пространства «Песчанка» председатель комитета по опеке и попечительству администрации МО «Всеволожский муниципальный район» Ленинградской области Ирина Гончарова и специалист аппа-



ративных клубов. По мнению Юлии Поляковой, каждый подросток должен найти себе занятие по душе: «Наша задача – охватить как можно больше ребят и их заинтересовать. Благодаря этой акции подростки смогут узнать что-то новое, а не бессмысленно слоняться по улицам района».

По итогам акции Ирина Гончарова предложила помощь в расширении акции и распространении информации о ней посредством городских библиотек и образовательных учреждений.

## Во Всеволожске выдали первый в районе земельный сертификат участнику СВО

В Мультицентре социальной и трудовой интеграции глава администрации Андрей Низовский торжественно передал документ лично в руки Игорю Шалонинову – одному из первых участников, добровольно отправившихся на специальную военную операцию.

«Спустя уже десять дней со дня подачи документов получен сертификат, осталось подобрать участок и оформить его в собственность, всё быстро и без проволочек», – отметил Игорь Шалонинов.

К слову, в Мультицентре участники СВО и их семьи могут не только оформить документы, но и получить при необходимости юридическую и психологическую консультацию. Ленинград-

ская область – первый регион, принявший закон о выделении бесплатных земельных участков героям СВО. Получить землю могут добровольцы, заключившие контракт с Минобороны на прохождение службы. Стоит отметить, что отменен 5-летний ценз проживания в регионе, а кроме того, землю можно получить в любом районе области на выбор.

Пресс-служба ВМР



## ВСЕВОЛОЖСК ПРОСТИЛСЯ С ПОЧЁТНЫМ ЖИТЕЛЕМ ГОРОДА ВИКТОРОМ МИХАЙЛОВИЧЕМ РОЖНОВЫМ

После продолжительной болезни Виктор Михайлович скончался на 76-м году жизни. Виктор Рожнов являлся генеральным директором компании «Гриф», был общественным деятелем и человеком с четкой гражданской позицией.

Виктор Михайлович родился 21 января 1948 г. в поселке Назия Кировского района Ленинградской области. Свою коммерческую деятельность начал в конце 80-х в первом на тот момент кооперативе «Юрист». В 1992 году основал фирму «Гриф», которая более 30 лет

занимается рекламной деятельностью на территории нашего города. На протяжении многих лет Виктор Михайлович занимался благотворительной, меценатской и социально значимой для Всеволожского района деятельностью. С октября 2009-го по сентябрь 2014 года Виктор

Михайлович Рожнов являлся депутатом муниципального образования «Город Всеволожск» и совмещал эту деятельность с основной работой. Также он являлся председателем Общественного совета при Управлении Министерства внутренних дел Российской Федерации по Всеволожскому району Ленинградской области.

Горожане знали Виктора Михайловича как открытого и добродушного человека,

настоящего профессионала и специалиста в своем деле. Два года назад за активную общественную и благотворительную деятельность, многолетний и добросовестный труд Виктор Рожнов был удостоен звания «Почетный житель города Всеволожска».

Выражаем искренние соболезнования жене, сыну, родным и коллегам Виктора Михайловича. Сил и терпения родным и близким! Вечная память!

# В СЕТИ ГОРОДСКИХ НОВОСТЕЙ

Жизнь во Всеволожске кипит! Каждый день появляются десятки новостей и сообщений о том, что происходит в культурной, спортивной, социальной и других сферах жизни горожан. О самом интересном читайте в нашей газете.



## Ребятам – о профессиях

Специалисты Всеволожской биржи труда провели для юных жителей Ленинградской области профориентационное мероприятие, на котором поделились секретами успеха в выборе профессии.

Встреча была организована для подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации. Сейчас ребята участвуют в тематической смене «Наука и образование», которую проводит «Центр патриотических, добровольческих, учебных и досуговых программ «Молодежный».

В мероприятии приняли участие более 90 человек. Специалисты рассказали подросткам о том, как важна профориентация и на что следует обратить внимание при выборе профессии, предупредили о трудностях при поступлении в учебные заведения, с которыми может столк-

нуться каждый, а также поделились советами, как вдохновить себя на успешную учебу и дальнейшее трудоустройство. Кроме полезной и познавательной беседы, специалисты провели для подростков профориентационные викторины по угадыванию профессий.

## Всеволожск примет соревнования по памп-треку

В нашем городе на территории общественного пространства «Парк Песчанка» пройдут крупнейшие соревнования по памп-треку PumpJam, в рамках которых состоятся чемпионат России по памп-треку, областные соревнования по памп-треку и районные соревнования.

Помимо состязаний, участников и гостей ждет спортивный фестиваль по нескольким направлениям спорта. Настоящий спортивный праздник!

12 августа состоится велогонка Los Raketos x PumpJam, в

которой примут участие более 180 спортсменов. Жителей и гостей Всеволожска приглашают поддержать участников и оценить их мастерство. Кроме того, в этот день в парке «Песчанка» будет проходить День физкульт-

турника, так что каждый гость найдет себе занятие по душе.

” Масштабный спортивный фестиваль ждет нас и 10 сентября.

В соревнованиях по памп-треку примут участие как профессиональные спортсмены, так и любители из разных городов России и стран СНГ. Регистрация уже открыта и проходит на сайте [www.pumpjam.ru](http://www.pumpjam.ru). Возраст участников начинается с 4-х лет, а призовой фонд всего мероприятия составит 2 миллиона рублей. Также организаторы подготовили конкурсы, фудкорты, разминочные палатки, чилаут-зоны и многое другое.



## Открытка для Всеволожска

Всеволожский центр культуры и досуга приглашает принять участие в творческом марафоне, в рамках которого необходимо создать поздравительную открытку для нашего любимого Всеволожска.

Напомним, что 2023 год для нашего города юбилейный – Всеволожск празднует свое 60-летие. Грандиозный праздник состоится в конце августа, а до того всеволожцы могут выразить свою любовь к малой родине, создав своими руками незабываемый подарок – поздравительную открытку.

” Техника изготовления может быть любой: рисунок, скрапбукинг, аппликация... Все зависит от вашей фантазии.

Поздравительная открытка должна быть адресована Всеволожску и отображать тему «Всеволожску 60 лет». Творческую работу необходимо сфотографировать или отсканировать и загрузить в соответствующий альбом в группе Всеволожского центра культуры и досуга во «ВКонтакте» ([vk.com/club29307793](https://vk.com/club29307793)). Обратите внимание: фотографии должны быть хорошего качества и обязательно подписаны (ФИО без сокращений и возраст автора). Все работы будут отмечены дипломами.

## Особая разметка на дорогах Всеволожска

На региональных трассах, проходящих через Всеволожск и Всеволожский район, появилась особая структурная разметка. Ее главная задача – будить уснувших за рулем водителей и сигнализировать автомобилистам о выезде на встречную полосу движения. Такая разметка впервые применяется на дорогах Ленинградской области.



Принцип действия такой разметки довольно прост: при наезде на нее колесом машина начинает гудеть, чем привлекает внимание водителя. Структурная разметка выполнена из износостойкого термопластика и хорошо видна в темноте благодаря специальным стеклошарикам.

Новый тип разметки нанесен от развилки на Воейково до Всеволожска, на Выборгском шоссе у границы с Санкт-Петербургом, в Сертолово от улицы Кожемякина до улицы Ларина, на участке от Бугров по направлению к Корабелькам.



# Путь Королевы

Как мы писали ранее, 7 июля во Всеволожске состоялся финал конкурса красоты, материнства и женственности «Миссис Всеволожск – 2023». Первое место в категории 40+ и титул «Миссис Всеволожск Классик» получила мама пятерых детей Наталья Герасимова. О том, как совмещать материнство, бизнес, творческую активность, строительство своего дома, когда тебе 58 лет, мы поговорили с нашей героиней.

чита. Но Наталья не опускает руки, а наоборот, решает начать свое дело.

## ЗА ШВЕЙНОЙ МАШИНОЙ

Это было время невероятных возможностей, любое дело могло принести доход, надо лишь оглянуться по сторонам. Первое, что пришло на ум, – шить конверты для малышек и все то, что не купить в магазинах. Быстро появилось понимание, что надо расширяться. Наташа оформляет патент, договаривается с сетью «Детский мир», берет в компанию еще несколько молодых мам – и пошло-поехало. Семья хлебом с маслом обеспечена.

Летом она с годовалым малышом едет в Ялту. Пока другие отдыхают, Наташа отправляется на местный рынок, и там уже вовсю идет бойкая торговля самыми разными товарами,

обувью, одеждой. Она провела маркетинг, увидела, чего нет в прилавках, что можно закупить в Ленинграде. Составила список, мама выслала все очень быстро, и вот уже Наталья на местном рынке в роли продавца. Так она заработала себе с сыном на два месяца радости на море.

## НЕИЗВЕСТНЫЙ СТАМБУЛ

Вскоре стало понятно, что товары для реализации надо покупать в стране-производителе по минимальной цене. Одним из таких мест стала Турция и особенно ее столица Стамбул. Интересно, что никто не делился секретами куда ехать, где жить, что покупать, как общаться с местными. Все было тайной за семью печатями. Наташа сама во всем разбиралась, брала у знакомых кредиты под 1% в день, везла домой кожаные изделия, джинсы, обувь. На родине искала каналы сбыта. Постепенно росли обороты, связи, опыт.

## ВЫСОКАЯ ЦЕНА

Пока Наталья выстраивала бизнес, муж завёл другую семью, и 10-летний брак окончательно распался. Как ни странно, при этом свободу, спокойствие и сына пришлось выкупать, отказавшись практи-

чески от всего, оставив себе в лихом 1998 году лишь валютные кредиты.

## СТАРТ ИЗ МИНУСА

Неурядицы в семье не сломили сильную женщину. Как раз в это время она встретила своего теперешнего мужа – Олега. Он тоже был предпринимателем и так же выплачивал долги по кредитам (такое время непростое). Можно сказать, что стартовали они вместе из минуса. В плюсе был опыт, понимание как действовать, желание заработать и достойно жить.

В 2005 году пара открыла свой первый обувной магазин. С этого момента начался путь их сетевой империи для детишек.

Наталья всегда чувствовала конъюнктуру рынка, в этот период в Петербурге был лишь один специализированный детский обувной магазин и притом достаточно дорогой. Поэтому было решено сделать мультибрендовую обувную сеть разной ценовой категории. Идея выстрелила успешно, и вскоре сеть разрослась до шести магазинов.

## СЫН – ДВИГАТЕЛЬ НОВЫХ ИДЕЙ

Шли годы, сын после института решил присоединиться к делу мамы и отца Олега. Так

Наталья живет во Всеволожске шесть лет, но уже считает это место своим. Сейчас семья снимает дом, потому что строит свой «терем мечты» в пригороде Всеволожска, в местечке Лиголамби.

Наталья принимает меня как раз в этом удивительном доме, который уже обретает черты будущего гостеприимного салона.

Под крышей, уютно устроившись на широком подоконнике мансардного окна, она смотрит на березовую рощу. Ее лицо озаряет улыбка абсолютно счастливого человека. Сегодня сбылись практически все ее мечты и устремления, всё она подняла за счет своей воли, трудолюбия, способности делать все на отлично. Материальные блага не сыпались на нее из рога изобилия, не достались в наследство – все получилось от старания ее, супруга и старшего сына. Впрочем, обо всем по порядку.

## ПУСТЬ ШОКОЛАДНЫЕ КОНФЕТЫ БУДУТ ВСЕГДА!

У каждого своя дорога к достатку, свои мотиваторы. У Наташи это – возможно, любовь к сладкому. Она вспоминает эпизоды из детства, когда конфетами угощали по выдаче, шоколад – только на праздник. А еще в школе у нее не капроновые колготки, как у других девушек, а хлопковые, да и обувь не ахти какая. Наташа уже тогда решила, что сделает все, чтобы покупать то, что хочется. В 15 лет она пошла на практику в типографию и получила свою первую зарплату и трудовую книжку. Ей очень хочется стартовать в свою взрослую жизнь: в последние годы в семье большие проблемы из-за того, что отец любит выпить, по-

вышает голос на маму. В доме очень тревожно. Только окончив школу, она выходит замуж за одноклассника, а вскоре появляется и малыш. Живут молодые у свекра в малюсеньком домике в Репино, из мебели почти ничего нет. На дворе 1987 год – эпоха тотального безденежья и деф-



## НАТАЛЬЯ ГЕРАСИМОВА:

– Это были два месяца ежедневной работы над своими ограничениями, страхами, выход из зоны комфорта в творческий прорыв, сумасшедшую физическую активность, в открытие своих возможностей, своей красоты, в новое окружение прекрасных, состоявшихся, уверенных в себе женщин. Если я кого-то вдохновила к движению в собственной жизни, то я счастлива.



и сказал: «Хочу увидеть результат своего труда». Сказал – сделал. Всего за год у сети открылось еще десять магазинов. Конечно, появлялись и конкуренты, но при этом некоторые сети закрывались, еще появилась возможность выходить на продажи через маркетплейсы. Четыре года назад семья решила начать выпускать и собственную линию обуви для детей. Над названием бренда долго не думали – Лиголамби. Будем прославлять землю, где растут наши дети.

### ВОЛШЕБНЫЕ ДЕТКИ

Конечно, Наташа с Олегом мечтали о своих общих детях, все было в семье – любовь, взаимопонимание, общие интересы и бизнес. Вместе занимались танцами, йогой, ходили на тренинги личностного роста. Жили в центре Санкт-Петербурга. Но небеса не давали малышей. Наташа не сдавалась, именно она приняла решение воспользоваться плодами прогресса – ЭКО. Пара не скрывает, что пользовалась услугами суррогатных мам. Дело в том, что Наталье было уже за 50 лет и самой вынашивать ребенка стало уже рискованно.

Каждую суррогатную маму Наталья находила сама, контролировала все процессы беременности, принимала участие в каждом родах и находилась с ребёнком с первых секунд его рождения. А потом – всё как у всех мам: бессонные ночи, миллион забот и хлопот. И так уже почти пять лет.

### ДОМ МЕЧТЫ

После появления целого детского сада малышей семья жила уже во Всеволожске, а четыре года назад они купили дом. Большой, очень большой, но только стены и фундамент.



Хозяйка водит по комнатам: «Вот здесь – спальня Миши и Сережи, а эта – для Полины с Вероникой. Это – игровые, тут – наша. На мансарде будет большой акустический зал, где можно играть на музыкальных инструментах, петь, устраивать концерты».

У нее мечта – сделать место притяжения людей творческих, проводить поэтические и музыкальные вечера, растить детей в культурной среде, с младенчества прививать хороший вкус и манеры. Наталья говорит, было бы здорово позвать всех девочек с конкурса красоты, общаться, петь, танцевать. Разговор, конечно, переходит на прошедший конкурс и полученный титул.

### САМЫЙ НАДЕЖНЫЙ ТИТЛ

Говорим про конкурс. Сначала был интерес попробовать новое для себя, закрыть гештальт о выступлении на сцене, петь и танцевать, чувствовать себя вновь красивой и сияющей. А еще заявить миру о себе, в общем, много разного. А вот сейчас, спустя месяц, Наташа делится, что конкурс проявил еще раз любовь и заботу мужа Олега, его бесконечную поддержку. Ну недаром же он тоже получил титул «Муж года».

Все два месяца дети были практически на нем, а еще и возил будущую королеву... То за одним надо ехать, то за другим. А ведь кроме этого у Олега и работа в сети, и контроль за ремонтом и обустройством дома, участка. «Как все сделали?», – удивляется Наталья. Видимо, сильна была воля к победе, хоть она и говорит, что интересен был сам процесс.



После появления целого детского сада малышей семья жила уже во Всеволожске, а четыре года назад они купили дом.

### МОРОЖЕНОЕ ВМЕСТО ОСЕТРА

Кстати, Наталья получила еще и титул «Миссис Шеф». Надо было приготовить блюдо, сервировать стол, придумать образ для себя и увлекательный рассказ.

Наша хозяйка нафантазировала готовить царское блюдо – фаршированного осетра. Нашла шеф-повара, который был готов провести мастер-класс, научить множеству нюансов разных. Дни идут, а повар, оказывается, занят. В итоге за сутки перед этапом нет ни шефа, ни рыбы. Что делать?! Лето, жарко, хочется мороженого... И тут приходит

мысль сделать его самостоятельно!

В 12 ночи Наташа, уложив всех спать, отправляется на кухню творить. Олег утром едет по магазинам за топпингами – вареньями, орехами, шоколадом, ягодами. А еще надо найти посуду, лед, шампанское и ведро, бокалы и, конечно, сварить ароматный кофе. Вроде все готово! Не хватает образа. Пришло на выручку их с мужем недавнее посещение бала, нашли и смокинг, и белое платье с перчатками. Своим лакомством Наталья сразила жюри, что называется, наповал. Хотя практически все участницы приготовили инте-

ресные блюда и красиво сервировали столы, но надо было выбрать победительницу. Наташа говорит, Олег верил и не сомневался, что приз – их.

Взаимная любовь, без сомнения, творит чудеса! Чудо рождения новых детей, чудо развития новых марок обуви, чудо-жилище, просторное, с видом на лес.

Какие еще горизонты покорит эта удивительная семья? Они полны новых планов и проектов, возможно, появятся еще дети. Жизнь в сорок лет не то что начинается – она продолжается ярко и продуктивно, и в 50 и в 60 надо только иметь желание, прилагать силы, идти и делать.

Наташа на ходу берет несколько орешков кешью – любимого лакомства – и спешит играть с детьми, пока супруг принимает очередную доставку сантехники для дома.

А мы поздравляем с победой и желаем всего самого лучшего этой большой и дружной семье!

Беседовала Алла Вейс

### МИССИЯ КОНКУРСА «МИССИС ВСЕВОЛОЖСК»

Помочь женщинам выйти из обыденной жизни, раскрыть и показать себя, получить красивые незабываемые воспоминания, пообщаться в интересной среде и посвятить время не только семье и работе, но и себе. Конкурсантки принимают активное участие в жизни города, благотворительных и социально-культурных проектах.



Физическая активность – неотъемлемая часть полноценного и здорового образа жизни. Регулярная физическая активность помогает человеку поддерживать здоровье всего организма человека: является частью профилактики и лечения неинфекционных заболеваний, например сердечно-сосудистых и диабета, улучшает психическое здоровье, поддерживает и нормализует вес тела, способствует здоровому росту и развитию детей и подростков и в целом укрепляет тело и дух.



Фото: mpmo.ru

# Как важно БЫТЬ АКТИВНЫМ

К сожалению, в современном обществе создались такие условия, при которых все больше распространяется малоподвижный образ жизни среди людей всех возрастов. Автотранспорт, использование мониторов и экранов в работе и на отдыхе, развитие системы доставки товаров на дом приводят к тому, что люди все больше времени проводят сидя, совершая минимум необходимых движений. По информации, предоставляемой Всемирной организацией здравоохранения, недостаточная физическая активность отрицательно сказывается на работе систем здравоохранения, окружающей среде, экономике, качестве жизни общества и здоровье людей.

Несмотря на очевидные плюсы, физическая активность каждого четвертого взрослого человека в мире, по данным Всемирной организации здравоохранения, оставляет желать лучшего, а более 80% подростков в мире и вовсе испытывают недостаток физической активности.

Но что представляет из себя физическая активность в целом? По определению ВОЗ, это любое движение тела, производимое скелетными мышцами и требующее расхода энергии. При этом

## КАК ПОВЫСИТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ?

Для начала думайте об этом, как о пользе для здоровья, а не как о неудобстве. Выбирайте тот вид физической активности, который вам нравится больше всего, корректируйте нагрузку и выделяйте удобное для вас время.

движения могут производиться в любое время: во время отдыха, поездок, работы, а не только в спортзале и на тренажерах. Среди популярных видов физической активности можно выделить ходьбу, езду на велосипеде, занятия спортом, активный отдых и подвижные игры.

**” Для каждого возраста Всемирная организация здравоохранения рекомендует разные уровни физической активности.**

Ведь то, что подходит взрослому, категорически не подойдет детям, и наоборот. Так, детям грудного возраста в течение суток рекомендуется заниматься разными видами физической активности. Можно играть на полу во взаимодействии со взрослыми или, если малыш еще не может

передвигаться самостоятельно, не менее получаса в день проводить время в положении лежа на животе. Также младенцам для полноценного и здорового развития необходим качественный сон и общение со взрослыми в периоды ограниченной активности. Так что даже чтение сказок принесет малышу пользу. Детям постарше, от года до 4 лет, рекомендуется заниматься разнообразными видами физической активности, включая активность умеренной и высокой интенсивности. И чем больше, тем лучше для самого ребенка. При этом качество сна и общение со взрослыми также являются обязательными атрибутами здорового и полноценного развития. А вот время, проведенное у экрана телевизора, компьютера или со смартфоном, ВОЗ рекомендует сократить до минимума.

Детям и подросткам в возрасте от 5 до 17 лет стоит уделять умеренной и высокой физической активности не менее часа в день на протяжении всей недели. ВОЗ рекомендует как минимум три раза в неделю уделять время аэробной физической активности высокой интенсивности, особенно тем видам, которые помогают укреплять скелетно-мышечную систему.

Что касается взрослых в возрасте от 18 до 64 лет, то согласно международным рекомендуемым уровням физической активности, им следует уделять не менее 150-300 минут в неделю аэробной физической активности умеренной интенсивности или 75-150 минут в неделю – высокой. Также можно совмещать физическую активность средней и высокой интенсивности. Дополнительную пользу взрослым принесут занятия, направленные на развитие мышечной силы всех основных групп мышц. А вот время, которое мы проводим сидя или лежа, стоит

ограничить и заменить на физическую активность низкой интенсивности – за это ваш организм скажет вам «спасибо». Регулярная физическая активность даже низкой интенсивности сократит вредное воздействие малоподвижного образа жизни.

Людям элегантного возраста, от 65 лет и старше, тоже необходимо помнить о физической активности и уделять этому время не менее 3 раз в неделю. При этом активность должна быть разнообразной, многокомпонентной и с упором на тренировки по улучшению функционального равновесия и развитию силы. Это поможет повысить функциональные возможности тела и сократить риск падений.

**” Беременные и женщины в послеродовом периоде порой в суете и хлопотах забывают о том, что им тоже необходимо уделять время себе.**

Если противопоказания отсутствуют, то ВОЗ рекомендует посвящать аэробной физической активности умеренной интенсивности как минимум 150 минут в неделю и заменить пребывание в положении лежа и сидя на какой-либо вид физической активности низкой интенсивности. Регулярная физическая активность благоприятно сказывается на здоровье матери и плода, а также снижает риски преэклампсии, гестационной гипертензии, гестационного увеличения веса тела, осложнений при родах, послеродовой депрессии. При этом разумная физическая активность не влияет на вес младенца и даже уменьшает количество осложнений у новорожденного.

Людям с хроническими заболеваниями и ограниченными возможностями здоровья также рекомендуется отказаться от малоподвижного образа жизни и уделять время физическим активностям в соответствии со своими возможностями и рекомендациями врачей.

Не забывайте, что регулярная физическая активность, будь то ходьба, занятия спортом или активный отдых, делают нас здоровее и лучше. Все специалисты едины во мнении, что любая физическая активность, даже самая малая, лучше, чем ее полное отсутствие. ВОЗ также отмечает, что недостаточный уровень физической активности является одним из основных факторов риска смерти от неинфекционных заболеваний. Причем у тех, кто не уделяет физической активности достаточно времени, риск смертности выше на 20-30% по сравнению с теми, кто отказался от малоподвижного образа жизни.

Как же повысить ежедневную физическую активность? Да очень просто! Для начала думайте об этом, как о пользе для здоровья, а не как о неудобстве. Любое телодвижение может принести пользу организму. Выбирайте тот вид физической активности, который вам нравится больше всего, корректируйте нагрузку и выделяйте удобное для вас время. Начните с малого, например, если есть возможность пройти пешком, – сделайте это. Если время и погода позволяют, то откажитесь от общественного или личного транспорта и совершите прогулку. По возможности откажитесь от лифта и ходите по лестнице, ведь это тоже прекрасный способ дать телу необходимую физическую нагрузку. Чаше гуляйте на свежем воздухе, в парках. Даже поход в магазин может быть физически активным: откажитесь от тележки и замените ее корзиной. Так вы сожжете больше калорий и сделаете небольшую тренировку на плечи и руки. Прекрасный вид физической активности, который заряжает бодростью на весь день – утренняя зарядка. Несколько нехитрых упражнений укрепят тело, взбодрят и принесут пользу всему организму.

Физическая активность жизненно необходима каждому, кто хочет вести полноценный образ жизни. Уделяя этому время, вы помогаете себе оставаться сильным, крепким и здоровым.

По материалам Всемирной организации здравоохранения [www.who.int/ru](http://www.who.int/ru)



Фото: cdn-media.tass.ru

Людям элегантного возраста, от 65 лет и старше, тоже необходимо помнить о физической активности и уделять этому время не менее 3 раз в неделю. При этом активность должна быть разнообразной.

# Грудное вскармливание – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА

Много лет во всеволожском родильном доме работает школа для беременных и школа грудного вскармливания. Опытные врачи и акушерки встречаются с будущими родителями и в простой, доступной форме рассказывают о подготовке к родам, непосредственно о родах, а также о первых днях, когда в семье появляется долгожданный малыш. Многие сотни всеволожских мам получили массу полезных знаний в этой школе, и даже годы спустя с теплом вспоминают ту добрую, дружественную атмосферу, которая царит на занятиях.

Лекции по вопросам грудного вскармливания проходят регулярно. Марина Амбарцумова, старшая акушерка наблюдательного отделения всеволожского роддома, рассказывает о необходимости грудного вскармливания и отвечает на актуальные вопросы. Встречи проходят в дружеской атмосфере как на территории парка музея-усадьбы Приютино, так и в клубе «Пульс».

По мнению Марины Вячеславовны, в наше время, к сожалению, мало адептов грудного вскармливания. Часто молодые мамы спешат выйти на работу, поэтому начинают кормить малышек искусственными смесями. Также неопытные мамы могут легко отказаться от кормления своим молоком при первых сложностях: нехватке молока, трещинах на сосках, болевых ощущениях. Не имея достаточной информации о том, как их преодолеть, они принимают решение, вредящее здоровью и младенца, и матери. Однако ошибочно как оттягивать первый контакт с материнской грудью, так и ускорять его после родов. Первое грозит «не включением» запуска всех необходимых процессов, второе не дает малышу «отдышаться» после родовых трудов. После получасового от-

дыха младенец, слушая привычный ритм материнского сердца, начинает спокойно сосать пальчик, и это верный знак: пробудился сосательный рефлекс. Почуввав запах молока, малыш сам тянется к «источнику жизни» и непременно захватывает грудь.

В первые два дня после родов у матери выделяется молоко – это удивительное «полезное ископаемое», дарованное природой человеку, имеющее все необходимое для иммунитета, роста и жизнедеятельности ребенка. Даже несколько капель молока дают «всплеск» иммунитета. В первые сутки появляется всего 10 мл молока, потому что таков стартовый объем желудка ребенка. Но мамы нередко воспринимают это как отсутствие молока и невозможность грудного вскармливания.

**” В женском молоке имеется все жизненно важное для малыша в идеальной пропорции: вода и молоко, казеин и лактальбумин, бифидофактор и железо, белки, витамины, жиры и углеводы.**



**МАРИНА АМБАРЦУМОВА:**

Важно не позволить мамочке разочароваться в ее материнских силах, помочь ей ощутить радость победы, чтобы наладить полноценное грудное кормление и насладиться материнством.

Смеси же на основе коровьего молока имеют в составе вещества, которые плохо усваиваются детским организмом, либо препятствуют усвоению полезных элементов. Они никогда не смогут повторить золотой баланс состава женского молока. Женское молоко создает кислую среду в кишечнике, в которой затруднено размножение болезнетворных бактерий. А молочная смесь формирует щелочную среду, которая не может противостоять кишечной инфекции. Молоко матери укрепляет родственную связь матери и ребенка, инициирует появление антител, блокирующих инфекцию; оно прекрасно усваивается орга-

низмом младенца, способствует развитию мозга и нервной системы, повышению иммунитета, функционированию всех систем организма и на всю жизнь формирует авторитет матери.

**” Боли, дискомфорт при кормлении зачастую говорят о том, что что-то пошло не так.**

Например, малыш не глубоко захватил ареолу и десенками сжимает сосок, не предназначенный для сосания, в то время как неохваченные рецепторы ареолы не посылают в мозг матери сигналы о необходимости большего количества молока и повышения его жирности. В этом случае жирность молока не превысит 3%. При более глубоком захвате ареолы десенки нажимают на соответствующие рецепторы, что вызывает богатый приток молока до 7% жирности. В этом случае и матери будет комфортно, и ребе-

нок будет получать удовольствие от еды. Но первые кормления могут продолжаться до 40 минут из-за естественных пауз, связанных с отходом новорожденного без отрыва (или даже с отрывом) от груди. И трещины тоже не беда. Мы учим мам правильно лечить трещины на сосках, смазывать и подсушивать их, чтобы более комфортно себя чувствовать при кормлении. Но это все надо осознать.

Иногда бывает недостаточный приток молока (молока). И здесь важна роль врачей и акушеров в гармонизации психики кормилицы. Мамочке нельзя впадать в панику от иллюзии нехватки молока. Ожидая прихода молока (молока), важно не только физически, но и морально отдохнуть, восстановить силы. Положительные эмоции помогают гипофизу, вырабатывающему окситоцин, что в свою очередь побуждает лактацию. Важно не позволить мамочке разочароваться в ее материнских силах, помочь ей ощутить радость победы, чтобы наладить полноценное грудное кормление и насладиться материнством.

Среди будущих мам есть те, кто готовится рожать не в первый раз, их ожидают вторые, третьи или даже пятые роды! Однако, все они слушают Марину Вячеславовну с большим вниманием, записывают, задают вопросы. После лекции – мастер-класс, где яркими красками на бумаге можно выразить свои эмоции, ощущения, ожидания. Никто не спешит домой. Следующее занятие – через несколько дней. Буквально через месяц-другой во Всеволожском роддоме появятся на свет их дети.

**ШКОЛА БУДУЩИХ РОДИТЕЛЕЙ НАЧНЕТ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ НОВЫХ УЧЕНИКОВ**

**Первое занятие следующей группы Школы беременных состоится 25 августа в 17.00 в Центре здорового ребенка. Занятия бесплатные!**



Лекции по вопросам грудного вскармливания проходят регулярно. Марина Амбарцумова, старшая акушерка наблюдательного отделения всеволожского роддома, рассказывает о необходимости грудного вскармливания и отвечает на актуальные вопросы.

## »» РЕКЛАМА. ИНФОРМАЦИЯ

Требуется на постоянную работу  
**ОПЕРАТОР СТАНКА С ЧПУ**  
(Сименс)  
**ТОКАРЬ**  
4-6 разряда  
**СВАРЩИК-АРГОНЩИК**  
Работа Всеволожский район д. Лепсари территория «СПУТНИК»  
✓ Развозка есть.  
✓ Возможно обучение.  
✓ Режим работы согласовывается с кандидатом (5/2, 2/2, вахта с жильем).  
✓ Рассматриваем в том числе кандидатуры женщин.  
Тел. 8 (812) 448-07-75

**ГАЗЕТА «Всеволожск Городская жизнь» принимает заявки на рекламу**  
**ЗВОНИТЕ! С удовольствием будем вам полезны!**  
**Тел.: 8-965-797-58-25**  
При публикации в газете, размещение в группе **ВК: vk.com/vsev\_live** **БЕСПЛАТНОЕ.**

# Способы борьбы с борщевиком на землях сельскохозяйственного назначения

**Борщевик Сосновского (Heracleum sosnowskyi) – многолетнее травянистое растение семейства зонтичные.**

Цикл развития длится до 8 лет. Одна из существенных особенностей борщевика – отмирание его после плодоношения. Он цветет и плодоносит за свою жизнь один раз (монокарпическое растение), размножается в основном семенами. Корень стержневой, в ширину разветвленный, утолщенный. Основная масса корней располагается в почве на глубине до 30 см.

**Борщевик Сосновского имеет повышенную репродуктивную способность, одно растение может давать до 20 тысяч семян.**

Устойчив к неблагоприятным климатическим условиям, активно подавляет произрастание других видов растений.

Растение ядовито для человека. Установлено, что большая часть ядовитых веществ локализована в наземных частях растения. Его стебли, листья и плоды содержат эфирные масла, богатые фуранокумарины – фотосенсибилизирующими веществами, которые при попадании на кожу могут повысить ее чувствительность к ультрафиолету, что приводит к острым дерматитам, протекающим по типу долго незаживающих ожогов. Достаточно незначительного попадания сока на кожу, как под воздействием света на коже возникают сильные ожоги с волдырями, заполненными жидкостью. Такие ожоги очень болезненны. Если же неприятность все же произошла, и вы прикоснулись к борщевiku Сосновского, необходимо обильно промыть пораженный участок водой, наложить светонепроницаемую стерильную повязку, избегать солнечного света в течение нескольких дней и обратиться к врачу.

Поскольку у борщевика нет естественных болезней и вредителей, борьба с ним затруднена. Тем не менее, побороть этот злостный сорняк возможно. Главный принцип – не дать созреть семенам, которые потом разнесет ветер. Упав в почву, они будут прорастать в течение ряда лет.

Для работы в небольших малочисленных популяциях борщевика Сосновского (100-1000 растений) можно применять совокупность методов: подрезание корней, скашивание надземной



**При систематическом и последовательном применении агротехнических и химических мер борьбы численность сорняка существенно снижается.**

массы косой или при помощи сенокосилки, химические обработки. Для борьбы с большими популяциями (более 1000 растений) требуется специальная техника для проведения вспашки / механического покоса растений, проводят лушение дисковыми лущильниками на глубину до 10-12 см, что позволяет подрезать и измельчать корни борщевика. В результате у них снижается способность к накоплению питательных веществ, и они затормаживают свой рост и развитие. Вспашка на глубину до 25 см и более перемещает разрезанную корневую систему сорняка из нижних слоев в верхние. При этом нарушается контакт растения с почвой, а, следовательно, ограничивается питание растения, что приводит к истощению его и гибели.

Высев многолетних трав после вспашки (овсяница красная, райграс пастбищный, мятлик луговой) с нормой высева семян 150 кг/га также является одним из эффективных способов борьбы с борщевиком. Сеяные многолетние травы препятствуют проникновению света к прорастающим растениям борщевика и являются конкурентами борщевика в поглощении из почвы влаги и питательных веществ, а скашивание фитоценозов с содержанием в нем этого злостного сорняка предотвращает его обсеменение.

**Одновременно с механическими мерами борьбы применяют химические обработки гербицидами.**

Гербициды, попадая на листья сорняка и проникая внутрь, передвигаются по сосудистой системе и вызывают гибель не только его надземной части, но и повреждают корни. Эффективность применения гербицидов зависит от количества действующего ве-

щества, проникшего в растение и достигшего зон непосредственного действия. Особенностью широколистных двудольных растений является то, что точка роста находится на верхушке стебля или в пазухах листьев, она открыта и незащищена. При опрыскивании капли гербицида легко попадают на незащищенную точку роста, в результате действия яда она отмирает и растение приостанавливает свой рост и развитие. Наиболее эффективно в борьбе с борщевиком показало себя использование баковой смеси на основе изопропиламинной соли глифосата кислоты и диметиламинной соли в ранний период развития растений (в фазу розетки листьев и стеблевания) в дозе 5 кг/га.

При систематическом и последовательном применении агротехнических и химических мер борьбы численность сорняка существенно снижается.

Северо-Западное межрегиональное управление Россельхознадзора напоминает, что Земельным кодексом Российской Федерации предусмотрена обязанность собственников земельных участков, землепользователей, землевладельцев и арендаторов земельных участков проводить мероприятия по защите сельскохозяйственных угодий от зарастания деревьями и кустарниками, сорными растениями, в том числе борщевиком Сосновского.

Административная ответственность за невыполнение указанных мероприятий предусмотрена Кодексом Российской Федерации об административных правонарушениях.

Отдел развития сельскохозяйственного производства, малого и среднего предпринимательства Всеволожского района

**15 ПСО ФПС ГПС ГУ МЧС России по ЛО (пожарная охрана Всеволожского района) ОБЪЯВЛЯЕТ ПРИЕМ НА РАБОТУ И СЛУЖБУ НА ДОЛЖНОСТИ:**

**Пожарный** Условия: **Сменный график – 1/3**  
**Водитель автомобиля (пожарного)**  
 Требования к кандидатам: служба в ВС РФ, образование не ниже среднего общего, отсутствие судимостей, стаж от 3-х лет в качестве водителя категории «С»  
 Возможность карьерного роста и развития  
 Во время службы возможность получения высшего образования по заочной форме в СПб университете ГПС МЧС России

Обращаться по адресу: г. Всеволожск, ул. Народная, дом 7;  
 Тел.: 8-981-806-32-68 или 8-921-777-00-75



РАЙОННЫЙ СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК



## ДЕНЬ ФИЗКУЛЬТУРНИКА

площадка №1 | ОБЩЕСТВЕННОЕ ПРОСТРАНСТВО «ПАРК ПЕСЧАНКА»  
 по адресу: г. Всеволожск, ул. Садовая

- СТРИТБОЛ
- ДАРТС
- КОРНХОЛ
- НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС
- ВФС «ГТО»
- СОРЕВНОВАНИЯ НА БЕГОВЕЛАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ
- PUMP JUM
- И МНОГОЕ ДРУГОЕ



площадка №2 | СПОРТИВНЫЙ СТАДИОН  
 по адресу: г. п. Янино-1, ул. Новая, сооружение 19

- ВОЛЕЙБОЛ
- СОРЕВНОВАНИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

площадка №3 | СПОРТИВНЫЙ СТАДИОН  
 по адресу: п. им. Морозова, Молодежный переулок, д. 4

- ФУТБОЛ

НАЧАЛО В 12.00

**12 АВГУСТА**  
**2023 ГОДА**



[https://vk.com/vsev\\_sport](https://vk.com/vsev_sport)



## РОСГВАРДИЯ ВОЕННАЯ СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ

Главное управление Росгвардии по г.Санкт-Петербургу и Ленинградской области приглашает граждан на военную службу с возможностью заключения контракта от 1 года и более во вновь формируемые оперативные воинские части на территории Донецкой Народной Республики.

### ГАРАНТИИ И ЛЬГОТЫ:

- после заключения контракта получение единовременной выплаты в размере 195 тыс. рублей;
- заработная плата на период выполнения задач не менее 195 тыс. рублей в месяц;
- медицинское обеспечение;
- социальные гарантии;
- страхование жизни и здоровья;
- полное обеспечение вещевым имуществом и всеми видами довольствия.

Пункт набора граждан для заключения контракта:  
 г.Санкт-Петербург, ул. Бакунина 10А,  
 Справки по тел.: 8 (812) 577-40-33

#### Периодическое издание:

«Всеволожск Городская жизнь» №32 (468)

Директор: С.С. Бурмистрова. Главный редактор: А. В. Кверель.

Дизайн-вёрстка: А.В. Александрова Корреспондент: А.Ю. Максимова

Адрес редакции и издателя: 188640, г. Всеволожск,

ул. Сергиевская, дом 122, тел.: +7 965 797-58-25

Электронная почта: 5788499@mail.ru. Сайт: vsev-life.ru

Издатель: АМУ «Информационное издание

Всеволожск Городская жизнь»

16+

Учредители (соучредители): Совет депутатов муниципального образования «Город Всеволожск»;

АМУ «Информационное издание Всеволожск Городская жизнь».

Газета перерегистрирована Управлением Федеральной

службы по надзору в сфере связи, информационных техноло-

гий и массовых коммуникаций по Санкт-Петербургу и Ленин-

градской области от 16 июня 2020 года. Номер регистрацион-

ного свидетельства ПИ № ТУ 78-02189

За содержание рекламы редакция газеты ответственности не несёт.

Мнение редакции может не совпадать с мнением автора.

Газета отпечатана: ООО «Типографский комплекс» «Девиз»

Адрес: 195027, Санкт-Петербург, ул. Якорная, д. 10,

корпус 2, литер А, помещение 44

Тираж 6000 экз. Заказ № ДБ-4946.

Газета распространяется бесплатно

Подписано в печать: 10.08.2023 г.

по графику – 18.00, фактически – 18.00

Дата выхода в свет: 11.08.2023 г.

При перепечатке материалов ссылка на газету обязательна