

Тосненский Вестник

25 декабря 2013 года, среда

ГАЗЕТА ОСНОВАНА В 1931 ГОДУ

№ 98 (14649)

Цена в розницу свободная

ПОЛИТИКА

В четверг, 19 декабря, Президент РФ Владимир Путин дал традиционную большую пресс-конференцию в большом зале здания Международной торговли в Москве. За 4,5 часа журналисты задали главе государства 72 вопроса. Мы публикуем ответы на некоторые из них.

ПРЕЗИДЕНТ ОТВЕЧАЛ ЖУРНАЛИСТАМ

Все началось с Украины, которая накануне получила небывалые и неожиданные преференции от России. Чем же она это заслужила, интересовались представители СМИ. Путин ответил, что Украина находится в сложном положении. "Мы должны поступить как близкие родственники и поддержать братский народ. Это и есть главная причина всех наших действий", – сказал президент.

На вопрос об истерии западных стран по

поводу размещения Россией в Калининграде ракетных систем "Искандер" Верховный главнокомандующий заявил: "В Европе находится тактическое ядерное оружие, которое европейцы не контролируют. Создается угроза нашему потенциалу. И один из вариантов реагирования – размещение комплексов "Искандер" в Калининграде. Но я хочу успокоить – решение пока не принято".

Продолжение на 5-й стр.

ЗНАЙ НАШИХ!



ШАГ НАВСТРЕЧУ

В 2013 году комитет по печати и связям с общественностью Ленинградской области объявил о проведении пяти творческих конкурсов для журналистов Ленинградской области: "Духовные маяки родной земли", "Выборы: моя гражданская позиция", "Шаг навстречу", "Формула успеха" и "Живая земля".

Конкурсные работы оценивало жюри под председательством главы комитета по печати и связям с общественностью Ленобласти Сергея Слободского. В работе жюри приняла участие Наталия Шелудько, начальник пресс-службы губернатора и правительства Ленинградской области. В жюри вошли также председатель Союза журналистов С.-Пб. и ЛО Людмила Фомичева, члены Союза: Михаил Михайличенко, Александр Николаев, Андрей Радин, Наталья Сашенко, Вячеслав Шилов и представитель Союза журналистов России Владимир Касютин.

18 декабря были подведены итоги конкурса. На церемонии награждения в Гранд-кафе "Михайловский" (Русский музей) лауреатам вручили почетные дипломы и ценные подарки.

В каждом конкурсе представители СМИ

состязались по четырем номинациям: лучшая аудиопрограмма, лучшая телепрограмма, лучшая иллюстрация и лучший журналистский материал для печатных и интернет-СМИ. Анна Куртова, журналист "Тосненского вестника", победила в конкурсе "Шаг навстречу", в котором участвовали материалы, посвященные людям с ограниченными возможностями. Ее очерк о Василии Федорчуке – труженике, любящем мужа, отце двоих сыновей, лишившемся к 30 годам обеих ног, был признан лучшим.

Партнерами проекта выступили группа компаний "Оримми Трейд" и Санкт-Петербургский театр комедии имени Н. Акимова. На церемонии награждения выступил участник проекта "Голос-2" Николай Тимохин, уроженец Гатчинского района Ленинградской области.

ЭТОТ СЕРЬЕЗНЫЙ МАЛЫЙ БИЗНЕС

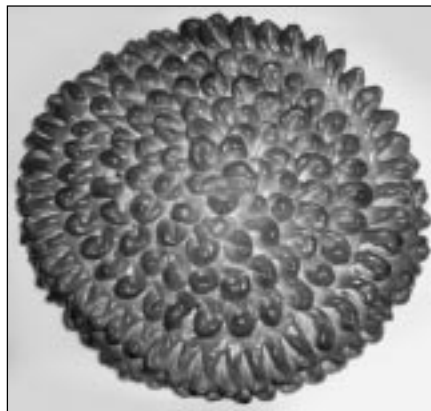


С ПЫЛУ, С ЖАРУ. И ТАК 20 ЛЕТ КРЯДУ

Когда проходишь в Тосно по улице Вокзальной, мимо современного одноэтажного здания, где расположено предприятие малого бизнеса ООО "Аскания", невольно приостанавливаешься. Чувствуешь, как оттуда распространяется ни с чем не сравнимый аромат свежего хлеба. Небольшие буханочки с таким же названием "Аскания", фирменные, которые здесь выпекают, на прилавках не залеживаются. Отменный вкус аппетитного хлеба знают не только покупатели в Тосненском районе, но и жители Колпина Пушкина, Гатчины, Санкт-Петербурга, пассажиры скоростного поезда "Сапсан". Кое-кто даже специально приезжает за ним в Тосно. Ведь здесь пекут очень вкусный хлеб по своей разработанной рецептуре.

В нынешнем году предприятию, которое было неоднократно удостоено звания "Лучшее предприятие пищевой и перерабатывающей промышленности" в нашей области, исполнилось 20 лет. ООО "Аскания" является членом Гильдии пекарей и членом Торгово-промышленной палаты Ленинградской области. Созданное в 90-е годы, сегодня оно выпускает более 150 наименований хлебобулочной продукции, в том числе эксклюзивной. Имеет собственный товарный знак. Достойная встреча своего двадцатилетнего юбилея!

Продолжение на 2-й стр.



Начало на 1-й стр.

Понятно, что добиться такого успеха в сфере экономики Ленинградской области не так просто. Здесь, используя самое современное оборудование, пекут хлеб, соблюдая исконно русские традиции, вкусно, качественно, с душой. И еще – с выдумкой. Но, как выяснилось из нашей беседы с директором ООО "Аскания" Светланой Абдугуевой, это еще не все. Впрочем, все по порядку.



– Светлана Алиевна, что же позволяет из года в год показывать столь высокие результаты, о чем говорят многочисленные дипломы в вашем кабинете? – задаем мы вопрос руководителю предприятия.

– Это труд всей нашей сплоченной команды, которая больше, чем просто трудовой коллектив. Это семья единомышленников, объединенных общей целью: радовать людей своей продукцией и совершенствовать знания и мастерство.

Исторически на территории города и района не было хлебозавода, и хлебобулочную продукцию привозили из Санкт-Петербурга. Поэтому потребность в своей пекарне существовала, и, несмотря на нестабильные условия перехода к рыночной экономике, она в нашем городе появилась – вопрос обеспечения тосненцев своим хлебом был решен.

– Как изменилось предприятие с момента своего основания? Какие планы за последнее время удалось реализовать?

– В двух словах и не скажешь. В первую очередь, это полная реконструкция предприятия, позволяющая расширить наши технологические возможности. Мы подготовлены выпускать еще более качественную продукцию и создавать комфортные условия труда работникам. К слову, костяк коллектива, в котором сейчас 75 человек, сложился со времени основания предприятия: люди уходят от нас крайне редко. (ООО "Аскания" неоднократно становилось победителем ежегодного областного конкурса "Предприятие высокой социальной ответственности" – ред.).

Мы не раз выезжали на выставки в другие страны перенимать опыт. Участвовали в международных продовольственных форумах для того, чтобы изучить передовую технику и технологию производства, современные формы торговли. За последние годы для знакомства с передовым оборудованием и для изучения тенденций развития рынка я посетила профессиональные (специализированные) выставки в Германии, Финляндии, Швеции, Франции. Ведь одно дело ознакомиться с технической документацией, а другое – увидеть предлагаемое оборудование в работе на проводимых мастер-классах, побеседовать со

специалистами. Масштабную реконструкцию начали в 2008 году. Сейчас оборудование полностью заменено на современное – шведское, итальянское, швейцарское, германское, российское. **Предприятие полностью обновило и модернизировало производственное здание.** Все это позволяет нам удачно адаптировать традиционную технологию к современным

требованиям выпуска продукции. Модернизация не обошла и собственную торговую сеть. Булочные "Свежий хлеб", которых в Тосно сейчас семь, стали визитной карточкой предприятия. В них раз в месяц проводятся дегустации новинок, которыми технологи радуют наших покупателей. Стараемся завозить горячую продукцию, что называется, с пылу, с жару. По просьбам покупателей расширяем формат торговли: в магазинах можно приобрести молочные продукты, бакалею, замороженные полуфабрикаты.

многих людей, их желание не останавливаться на достигнутом, находить творческую изюминку в своем деле. Важно не стоять на месте, а все время двигаться вперед, быть "в теме", видеть перспективы и на них ориентироваться. У нас есть традиция устраивать на предприятии свои праздники профессионального мастерства. Я убедилась: рядом со мной работают талантли-

должны устроить покупателя. Из этого складывается успех современного предприятия. Ведь мы стремимся развиваться дальше: учитывать происходящие на рынке изменения, изучать спрос и предлагать что-то новое. Даже благополучному предприятию нельзя стоять на месте.

– Сегодня много говорят об очередном экономическом кризисе в мире и Рос-

С ПЫЛУ, С ЖАРУ. И ТАК 20 ЛЕТ КРЯДУ

Предприятие также обеспечивает детские сады и учреждения социальной защиты, здравоохранения. Весь ассортимент продукции перечислить невозможно. Из последних новинок – лаваш и лепешки, замешанные из национальных кухонь, пряничные изделия с ручной росписью.

– В хлебобулочном производстве очень высока конкуренция. Но "Асканию" всегда отличает качество продукции, уровень профессионального мастерства ваших хлебопеков, широкий ассортимент.



– Спасибо. К этому хочется добавить: мы в постоянном поиске новых решений. Традиции хлебопечения сочетаем с современными технологиями. Но, чтобы добиться успеха, нужен труд и еще раз труд

– Что вы об этом думаете, в какой мере кризис может коснуться вашего предприятия?

– Циклическое развитие заложено в природу экономики. Пессимистические ожидания кризиса гораздо опаснее самых кризисных явлений. Франклин Рузвельт говорил: "Единственный тормоз на пути к нашим завтрашним достижениям – это наши сегодняшние сомнения". Нужно не ждать кризиса как непрошеного гостя, а ежедневно делать все, что от тебя, твоего коллектива, партнеров зависит. И чтобы он минимально отразился на работе предприятия, всех взаимосвязанных структур, на финансовом положении тех, за кого ты в ответе по долгу службы.

*Уважаемые сотрудники, наши партнеры и покупатели!
В канун Нового 2014 года со страниц "Тосненский вестник" хочу обратиться ко всем и персонально к каждому из вас со словами благодарности и признательности.
Примите самые искренние поздравления по случаю светлого и семейного праздника, который, несмотря на зимнюю погоду, согревает нас теплом родных улыбок, надеждами, освещает наши дома радостью встреч с близкими и друзьями.
Пусть наступающий 2014 год станет для вас годом успешных начинаний, откроет новые возможности реализации планов, надежд, подарит стабильность, уверенность в завтрашнем дне!
Желаю вам и вашим близким здоровья, благополучия и удачи!
Благодарю вас за совместную работу и надеюсь на дальнейшее плодотворное сотрудничество! Спасибо за ваш выбор!*
С. Абдугуева, директор ООО "Аскания"

– А чем вы особенно гордитесь?

– Мы используем традиционную технологию, не предполагающую применение химических разрыхлителей и ста-

вые тестоделы, разделочники, кондитеры. Конечный результат всего этого – качество и цена продукции ООО "Аскания": и то, и другое

– Реконструкция и переоснащение производства завершены. Каковы планы на



ближайшее время?

– Сейчас идет большая работа всего коллектива над получением сертификата Международного стандарта. Сертификат предъявляет большие требования к работе абсолютно всех сфер деятельности предприятия. Но я очень верю в свой коллектив, в успех нашего общего дела.

С. Чистякова
Фото **Е. Астащенко**

ЗАКОН О ЗЕМЛЕ

НЕ ТАК БЫСТРО

Областной закон "О бесплатном предоставлении отдельным категориям граждан земельных участков для индивидуального жилищного строительства на территории Ленинградской области" был принят пять лет назад. На одном из последних заседаний совета глав администраций Тосненского муниципального района председатель КУМИ администрации МО Жанна Конокова информировала руководителей исполнительной власти о том, как этот закон реализуется на территории Тосненского муниципального района.



● За пять лет действия областного закона № 105-оз "О бесплатном предоставлении отдельным категориям граждан земельных участков для индивидуального жилищного строительства на территории Ленинградской области" в Тосненском районе зарегистрировано 1327 заявлений граждан, изъявивших желание приобрести земельные участки для индивидуального жилищного строительства.

● Постановлением администрации утверждено Положение о порядке бесплатного предоставления в собственность граждан земельных участков для ИЖС из земель, государственная собственность на которые не разграничена. Эта комиссия действует постоянно, ее председателем является заместитель главы администрации А. Наумов. В состав комиссии входят руководители отраслевых комитетов, юрист администрации, представитель от совета депутатов района.

● За период действия областного закона было проведено 50 заседаний комиссии по вопросам бесплатного предоставления земельных участков для ИЖС и предоставлено 90 земельных участков. В 2013 году в планах администрации МО было 26 земельных участков и в соответствии с областным законом № 105 предоставлен 21 участок.

● В соответствии с областным законом № 105 право получить земельные участки имеют: во-первых, граждане, нуждающиеся в жилых помещениях и проживающие на территории Ленинградской области не менее 5 лет; во-вторых, члены многодетных семей, проживающие на территории Ленинградской области не менее 5 лет; в-третьих, молодые специалисты, нуждающиеся в жилых помещениях.

● Для членов многодетных семей установлено первоочередное право приобретения земельных участков. В настоящее время в администрацию муниципального района обратились 219 многодетных

семей по вопросу предоставления земельных участков для индивидуального жилищного строительства.

● Надо сказать, что в этой работе есть проблемы. К сожалению, не все администрации городских и сельских поселений, входящих в состав Тосненского района, участвуют в реализации областного закона. Тогда как в соответствии с Положением обязанность по формированию земельных участков возложена именно на администрации МО первого уровня. Каждая администрация городского или сельского поселения должна формировать не менее четырех земельных участков в год. Увы, но у нас так не получается. Пока земельные участки формируют в основном администрации Любанского (15 земельных участков), Ульяновского (19), Тосненского (12), Рябовского (6), Форносовского (6), Краснорборского (8), Нурминского (10), Федоровского (12), Трубноборского (3), Шапкинского (1) поселений. По данным на сентябрь 2013 года администрации Никольского, Тельмановского и Лисинского поселений не сформировали ни одного земельного участка.

● Причиной тому, что областной закон о бесплатной земле выполняется не столь быстро, как хотелось бы, является и то, что участки формируются на землях, которые не пользуются спросом у заявителей или на территориях, которые требуют больших финансовых вложений. Другими словами, людям предлагают землю на затопляемых территориях, с плохими подъездами и отсутствием инженерной инфраструктуры. В результате заявители отказываются от предлагаемых им земельных участков. Тормозит процесс и тот факт, что земельные участки для индивидуального жилищного строительства формируются точно, а не массивами, что затрудняет обеспечение такой земли инженерной инфраструктурой.

НАРОДНАЯ ДРУЖИНА

ДЕЛО ЗА МАЛЫМ

В прежние годы добровольная народная дружина существовала на любом большом предприятии, и многие производственники были в числе народных дружинников. Они вместе с милицией выходили в рейды и охраняли общественный порядок.



А если конкретно, то первые добровольные народные дружины охраны общественного порядка при советской власти были созданы в середине пятидесятых годов прошлого века в Ленинграде на Кировском заводе. После дружины были созданы на заводе "Русский дизель", Металлическом заводе, Невском машиностроительном заводе, машиностроительном заводе им. Карла Маркса и Ижорском заводе. Дружины получали помощь со стороны государства, комсомольских, партийных и профсоюзных организаций. В 1991 году после распада СССР многие государственные учреждения и предприятия были переданы в частную собственность. В результате народные дружины приказали долго жить.

Вот теперь о них заговорили вновь. Толчком к этому стала реформа МВД, которая на 20 процентов сократила численность сотрудников, занятых работой по обеспечению общественного порядка. Впрочем, в Ленинградской области еще пять лет назад был принят региональный закон "Об участии граждан в охране общественного порядка", а сегодня речь идет уже о реальном восстановлении ДНД.

Так что же такое народная дружина в нынешнем понимании? Это сформированная при администрации сельских и городских поселений Тосненского района груп-

па граждан, выразивших желание на добровольной и безвозмездной основе участвовать в охране общественного порядка на территории своего города, поселка, деревни. В числе основных задач ДНД помощь правоохранительным органам по поддержанию правопорядка в общественных местах, по обеспечению безопасности дорожного движения, профилактике безнадзорности и беспризорности несовершеннолетних. Но при этом ДНД не могут выполнять функции, отнесенные к исключительной компетенции правоохранительных органов. В положении о ДНД изложены все аспекты деятельности и гарантии правовой и социальной защиты народных дружинников. Теперь дело за малым – создавать ДНД на территории Тосненского района.

Однако этот процесс у нас идет весьма медленно. Вот-вот народная дружина появится в Тосненском городском поселении, Лисинском и Нурминском сельских поселениях, частично в Любани, на стадии организации ДНД в поселке Тельмана и городе Никольское. Но, думаю, что это работа будет организована и в других поселениях, и тогда на наших улицах и во дворах станет спокойнее и безопаснее.

И. Цай,
заместитель
главы администрации

ЭКОНОМИКА

ИНВЕСТИЦИИ ВЧЕРА И СЕГОДНЯ

О размещении производительных сил на территории муниципального образования Тосненский район в 2013 году рассказала депутатам районного совета главный специалист администрации МО Галина Барина.

● Размещение новых объектов нежилого назначения (за исключением объектов дорожного сервиса, розничной торговли, общественного питания, бытового обслуживания населения и социально-культурного назначения), а также реконструкция, расширение, перепрофилирование действующих предприятий осуществляется в соответствии с Положением о размещении производительных сил на территории МО Тосненский район, утвержденным решением совета депутатов района в 2010 году.

● При размещении объекта на территории Тосненского района в обязательном порядке учитывается экономическая целесообразность, соблюдение требований санитарного, экологического, градостроительного, земельного законодательства, а также интересы жителей района.

● Комиссия по размещению производительных сил на территории Тосненского муниципального района собирается по мере поступления обращений от инвесторов. С начала 2013 года на комиссии рассмотрено 7 обращений.

● Несмотря на объективные трудности, прежде всего, финансового характера, на территории района реализуются инвестиционные проекты, как на действующих, так и на вновь вводимых предприятиях. Наиболее активно идет реализация технических мероприятий, направленных на повышение технического уровня производства, на действующих предприятиях Никольского и Тосненского городских поселений.

● В начале октября этого года на ЗАО "Контакт" введена в эксплуатацию новая универсальная линия по производству керамической плитки для внутренней облицовки стен

и пола, что позволит значительно расширить ассортимент выпускаемой продукции. На ЗАО "Петрокерамика" продолжены работы по реконструкции производства, целью которой является совершенствование технологического процесса производства эффективного керамического камня. В третьем квартале 2013 года продолжено освоение производственных мощностей новой конвейерной линии по производству эффективного керамического камня на этом предприятии, что будет способствовать улучшению качественных характеристик выпускаемой продукции. На ОАО "Нефрит-Керамика" за счет собственных средств предприятия продолжены строительные работы второго этапа работ в массозаготовительном отделении, позволяющие обеспечить высокую степень компьютеризации и автоматизации технологического процесса.

● На ООО "Катерпиллар Тосно" продолжено освоение нового производства по изготовлению шасси для карьерных самосвалов модели "773Е". Предусмотрено дальнейшее вложение инвестиций в развитие производства данного предприятия с намерением строительства нового цеха для сборки стотонных самосвалов на территории промышленной площадки данного предприятия.

● До конца 2013 года планируют приступить к строительству третьей очереди производственно-складского комплекса ООО "Тепловое оборудование". Новое здание производственного корпуса по изготовлению котлов большей мощности планируется построить на ООО "Сигнал". В настоящее время на ОАО "Тосненский механический завод" осуществляются технические мероприятия по модернизации производства, внедрению передовых технологий производства, направленных на повышение качества выпускаемой продукции и улучшение условий труда. Объем планируемых инвестиций на 2013-2014 годы составит около 700 млн рублей. В этом году продолжены работы по оформлению соответствующих градостроительных и земель-

ных документов для организации складского комплекса.

● На ООО "Авангард", расположенном на территории Тосненского городского поселения, заканчивается строительство нового производственного цеха по изготовлению нетканого материала, где будет установлено импортное оборудование. Цех будет введен в эксплуатацию в начале 2014 года. В планах ООО "Картон Плюс" (пос. Ульяновка) производство гофрокартона и гофротары, ООО "Тосненский промышленно-коммерческий альянс" (Тосно-2) настроено на производство пиломатериалов и безотходной переработки древесины.

● В текущем году в районе наблюдались случаи консервации производства. Так, на ЗАО "Стил-Трейд" приостановлены работы по реконструкции производственной базы для организации сервисного металлоцентра, где предполагалось выпускать до 500 тыс. тонн металлопроката в год.

● В 2013 году продолжено освоение территории первой очереди западной производственно-складской зоны "Красноборская". ООО "Сотранс Сити" осваивает производственные мощности на новом предприятии по международным перевозкам и сервисному обслуживанию автомобилей основных американских марок и ведет строительство производственно-складского комплекса и комплекса межрайсового отдыха в целях расширения действующего производства. ООО "Мегаполис" заканчивает строительство завода по производству металлических опор и мачт освещения, ООО "Стан" завершает строительство складского логистического комплекса по хранению и переработке грузов промышленной продукции.

● В июле этого года на территории Красноборской производственно-складской зоны состоялось открытие официального представительства немецкого концерна Мерседес-Бенц. Представительство будет продавать грузовые автомобили, здесь же будет действовать крупная станция по ремонту и об-

служиванию грузовиков и автобусов Мерседес-Бенц. Мощности новой станции позволят обеспечить одновременное техническое обслуживание до 42 автомобилей.

● ООО "Оптим-Логистикс ЛО" заканчивает перевод земель лесного фонда в установленном законом порядке для строительства логистического комплекса и предприятий других видов экономической деятельности на территории второй очереди производственно-складской зоны "Красноборская".

● Продолжается освоение территории индустриального парка "Федоровское" в д. Аннолово. Там будут размещены предприятия по производству железобетонных изделий, организации контейнерных грузоперевозок, производству жидкой краски на основе полиуретановых, акриловых и алкидных компонентов, логистические комплексы. Сегодня уже строятся производственно-складской комплекс ООО "Арсис", комплекс по хранению и переработке промышленной продукции ООО "МеталлГруппа" ЖДСМ", норвежское предприятие ООО "Иотун Пэйнтекс" по производству жидкой и порошковой краски, которое будет введено в эксплуатацию в первом квартале 2014 года.

● В соответствии с решением областной комиссии по размещению производительных сил на территории Ленинградской области с ОАО "Леноблинновация" согласовано размещение индустриального парка на территории промышленной зоны в городе Тосно. Сроки реализации данного проекта перенесены на более позднее время.

● В целях привлечения инвестиций в экономику для информационной поддержки инвесторов в 2013 году сформирован инвестиционный паспорт Тосненского муниципального района с отражением характеристики социально-экономического положения муниципального образования, перечня основных субъектов хозяйственной деятельности, расположенных в районе, реестра свободных производственных зданий, возможных для организации бизнеса, паспортов инвестиционных площадок. Кроме того, сформирована информация с отражением инвестиционного потенциала Тосненского района "Территория развития".

Начало на 1-й стр.

ПРЕЗИДЕНТ ОТВЕЧАЛ ЖУРНАЛИСТАМ

Следующий год не обещает лестных прогнозов российской экономике. И что будет с экономикой с учетом того, что решено потратить больше денег на Украину? "Не потратить, а разместить, – поправил Путин журналистов. – Что касается Украины, то дело не только в том, что это братская страна, а и в том, что часть нашей промышленности зависит от благополучия Украины. Поэтому для нас это прагматическое решение".

Ясно, кто у нас в стране политик № 1. А кого можно назвать политиком № 2? И есть ли у нынешнего главы государства преемник? Владимир Путин ответил сходу, назвав известные имена партийных лидеров Геннадия Зюганова, Владимира Жириновского, а также Сергея Миронова, который, по мнению президента, стал серьезным политиком. "Наконец, у нас есть ведущая партия, которую возглавляет Дмитрий Медведев, у которого огромный опыт. А насчет преемника мне нечего сказать", – пожал плечами президент, тем самым разочаровав зал.

Владимир Путин заявил, что мэры городов должны избираться на прямых выборах населением, а не назначаться губернаторами субъектов. Тем самым он окончательно опроверг информацию, которая прозвучала на телеканале "Дождь" в день оглашения ежегодного президентского Послания. "Дождь" утверждал, что Путин отменит выборы градоначальников. "Руководители муниципалитетов должны быть такими людьми, которых граждане знают лично, могут к ним прийти, поговорить, обсудить, высказать свою позицию, добиваться реализации этой позиции", – добавил президент.

Президент Путин признался, что после разоблачений Эдварда Сноудена о глобальной слежке, которую организуют власти США, он стал завидовать амери-

канскому лидеру Барак Обама. "Завидую, потому что он может это делать и ему за это ничего не будет", – иронично заметил глава государства.

Если многодневный Майдан случится на Красной площади, как будет реагировать на это президент России? "Буду действовать в соответствии с законодательством", – коротко и ясно ответил Путин.

На вопрос о президентской зарплате, Владимир Путин честно признался, что по своим счетам платит без труда. Словом, зарплата ему на жизнь хватает. Дмитрию Медведеву, по словам президента, тоже грех жаловаться. Однако повышение жалования депутатам и министрам он считает вполне оправданным: нужно, утверждает президент, чтобы именно в этой сфере работали профессионалы высокого класса.

Владимир Путин не верит, что омоневец может ударить девушку. Если только эта девушка не пытается ткнуть ему в глаз. В этом случае боец ОМОНа хотя бы должен прикрыть свой глаз рукой, полагает глава государства.

Журналистка из Всеволожского района Ленобласти пожаловалась президенту России на бывшего районного главу Александра Соболенко. Владимир Путин назвал ситуацию в этом районе "Санта-Барбарой".

По окончании пресс-конференции все-таки случилась неожиданность. Самую взрывную фразу о возможном амнистировании Михаила Ходорковского Владимир Путин бросил уже на выходе из зала. На следующий день, 20 декабря, после подписания президентом России указа о помиловании Михаил Ходорковский был освобожден из колонии карельского г. Сегежа. В этот же день он вылетел в Германию, где проходит лечение его мать.

По материалам lenta.ru, РИА Новости

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

ПОЧЕМУ ЛЮДИ КУРЯТ?

Очень часто на этот вопрос отвечают: "Не знаю", "Все курят и я", "За компанию". И только немногие скажут: "Не курю, это вредно для здоровья". Потому что курение вошло в моду. Мода на курение среди юношей-подростков в первую очередь поддерживается стремлением копировать поступки взрослых. Они чувствуют, что это заставляет их выглядеть независимыми, более старшими, привлекательными. Они хотят нравиться и приниматься в компанию друзьями, которые курят.

У некоторых дома курят родители, и ребята начинают подражать или пробовать то же самое из любопытства. Иногда просто от скуки. В конце концов курение становится привычкой. У девушек приобщение к курению часто связано с кокетством, стремлением нравиться, быть оригинальной. Некоторым это кажется красивым, модным, привлекательным, а курящая девушка якобы обращает на себя больше внимания.

В связи с распространением табакокурения среди молодежи в некоторых странах появилась новая медицинская специальность – подростковый табаколог. Специалист по проблемам, связанным с детским пристрастием к табаку. Он занимается в первую очередь отучением пациента от вредной привычки. Ведь подростки не осознают всерьез вреда курения. Рассказать о западной никотиновой зависимости, доказать, насколько это опасно для жизни человека, – главная задача взрослого.

При каждой затажке нарушается усвоение кислорода организмом и тем самым течение одного из важнейших физиологических про-

цессов – дыхания, без которого невозможна жизнь. А за прекращением дыхания происходит остановка сердца. Так курильщики сознательно укорачивают свою жизнь на годы. Они наиболее подвержены риску получить инсульт или инфаркт миокарда, потому что страдают гипертонией, стенокардией, повышенным содержанием холестерина в крови, что вызывает развитие атеросклероза. У тех, кто курит, бывает и гангрена, потому что происходит поражение кровеносных сосудов и нарушение питания тканей. Курение может стать причиной полового бессилия у мужчин, бесплодия у женщин. Табак является причиной мертворожденных детей или умственно отсталых, калек. А 90% больных раком легких – курящие люди.

Вред курения очевиден. Люди, давайте же задумаемся наконец о том, что мы губим свое, не чужое, здоровье. Давайте почувствуем легкое дыхание!

М. Евсеева,
начальник ТО
управления Роспотребнадзора
в Тосненском районе



РУСКОБАНК

Основным акционером ОАО «Рускобанк» является субъект РФ – Ленинградская область

ОАО «Рускобанк»
Ген. лиц. №138 от 11.09.13
Основан в 1989 году

ВКЛАД

«Точный расчет»

БЕЗ ПОТЕРИ % через 100 дней

10,00%

годовых

При досрочном закрытии вклада проценты выплачиваются:

1. в размере 0,05% годовых, если с момента заключения Договора банковского вклада прошло 100 и менее дней.
2. в размере 10,00% годовых, если с момента его заключения прошло более 100 дней.

Дополнительные взносы во вклад не принимаются. Выплата части вклада с сохранением процентной ставки не допускается. По вкладу можно оформить доверенность и завещательное распоряжение правами на денежные средства, внесенные вкладчиком во вклад.

Вклады принимаются в валюте РФ. Сумма вклада от 100 000 руб. Срок вклада 380 дней.

г. Тосно, пр. Ленина, д. 52 Тел.: (81361) 32-339



ВПЕРЕДИ – НОВЫЙ ГОД

НЕ ЗАКУСЫВАЙТЕ АЛКОГОЛЬ ЖИРНЫМИ ПРОДУКТАМИ

О том, как в новогодние праздники поберечь свою печень, рассказывает доктор медицинских наук, врач-гастроэнтеролог Военно-медицинской академии в Санкт-Петербурге, профессор Евгений Сас.

– Очевидно, что праздничное застолье, особенно если оно продолжается несколько дней, как в новогодние праздники, – это нагрузка на печень. Что более вредно для печени в данном случае – неумеренное потребление алкоголя или переедание?

– Оба эти фактора одинаково вредны. Однако особую опасность они представляют, если происходят одновременно. В такие дни печень вынуждена работать в усиленном режиме, обезвреживая токсины, которые поступают при употреблении как большого количества не самой полезной пищи, так и алкоголя. В разы увеличивается риск неалкогольной жировой болезни печени, когда в ее клетках накапливается и откладывается избыточное количество жира, в результате чего они повреждаются и разрушаются.

Подобные изменения снижают способность организма переносить физические и интеллектуальные нагрузки, а также приводят к росту онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний и ухудшению качества жизни в целом.

– Если обратиться к алкоголю, то сколько и каких напитков можно себе позволить за праздничным столом без вреда для здоровья?

– Допустимая доза алкоголя для мужчин составляет 40 г этанола в день, для женщин – менее 20 г. То есть к рюмке водки или бокалу сухого вина печень здорового человека отнесется терпимо, но превышение указанных доз может привести к повреждению ее клеток. Причем принимать спиртное можно не чаще трех раз в неделю. Стоит обратить внимание, что в России много суррогатных напитков, поэтому важно учитывать качество употребляемого напитка, чтобы не наносить двойной ущерб организму.

– Действует ли правило "повышать градус" алкоголя в процессе застолья? Насколько вредно смешивать разные алкогольные напитки? Как правильно сочетать алкоголь с едой?

– Исследования, проведенные в Дании, достоверно указывают, что потребление пива или спирта по сравнению с вином увеличивает риск развития цирроза печени, а при приеме алкоголя вне приема пищи риск увеличивается в 2,7 раза.

Если человек употребляет много алкогольных напитков, не стоит закусывать жирными продуктами, так как это увеличивает токсическое воздействие как на печень, так и на поджелудочную железу.

Чтобы помочь печени, обязательно стоит пить минеральную воду, соки, клюквенный морс. Для печени важна не последовательность употребления напитков, а соблюдение нормы. Ни в коем случае не стоит пить алкоголь на голодный желудок.

Комбинация алкогольных напитков крайне нежелательна, особенно с использованием газированных (пиво, шампанское) или сладких (сладкие, полусладкие вина, ликеры) напитков.

– Есть ли подсчеты, сколько килокалорий человек в среднем получает при традиционной (для нашей страны) новогодней трапезе? Насколько это количество превышает норму разового потребления? И насколько это сильный удар по печени?

– Суммарная калорийность пищи должна соответствовать расходу энергии: 1500–1900 ккал в сутки для женщин и 2500–2700 ккал – для мужчин. Закономерно, что во время новогодних праздников никто не ведет статистики по количеству потребленных продуктов в сумме с алкоголем. Ожирение печени – это интегральный показатель, отражающий процессы, происходящие на сосудах, в сердце, в сосудах мозга.

– Переедания каких продуктов следует особенно избегать, чтобы не навредить печени?

– Особенно вредят печени продукты, содержащие животный и насыщенный жир: молочный шоколад, жареная пища, газированные напитки, торты, фаст-фуд, маринады и копчености, жареная и острая пища, энергетические напитки, майонез.

Чем проще пища, тем лучше для печени: отварное нежирное мясо, рыба, морепродукты, кисломолочные продукты, овощи, заправленные оливковым маслом.

– Насколько вредно переедание в течение нескольких дней – всех "новогодних каникул"? Нужно ли стараться устраивать себе "разгрузочные дни"? Заниматься спортом?

– Разгрузочные дни полезны как для печени, так и для всего организма в целом. Поэтому по возможности стоит провести хотя бы один такой день в период всех праздников, если нет обострения хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта (гастрит, язвенная болезнь). Не стоит голодать или придерживаться монодиеты. Можно просто исключить из рациона животные жиры, легкоусвояемые углеводы, есть овощи и фрукты в свежем и тушеном виде в течение всего дня, пить зеленый чай.

Из-за долгого сидения за столом в печени может нарушиться кровообращение. Поэтому время от времени стоит делать упражнение, стимулирующее отток желчи: втягивать живот на глубоком вдохе и выпячивать его на глубоком выдохе. Старайтесь чаще устраивать небольшие прогулки на свежем воздухе.

– Увеличиваются ли обращения к врачам с гастроэнтерологическими проблемами после праздников?

– После каждого длительного праздника число госпитализаций с обострением хронического холецистита и панкреатита увеличивается в разы. Все это – результат переедания и употребления недоброкачественных напитков и продуктов.

– Как итог ваши рекомендации, как уберечь печень в новогодние праздники?

– Во-первых, выбирайте качественные продукты и правильно их сочетайте между собой. Мясо сочетайте с овощами, а молочные продукты – с фруктами и зеленью. Для улучшения пищеварения употребляйте мясо с горчицей, хреном, чесноком. Отдайте предпочтение легким салатам с овощами, богатыми пектином и клетчаткой, к примеру со свеклой, морковью, морской капустой. Для заправки салатов вместо майонеза используйте растительное нерафинированное масло с лимонным соком или винным уксусом, несладкие йогурты, нежирную сметану. Десерты лучше выбирать фруктовые или на йогуртовой основе. При этом старайтесь не переедать и не смешивать сразу много блюд.

Минеральная вода с желчегонным действием, свежесжатые соки, компот из сухофруктов – все это также очень понравится вашей печени. Идеально потреблять до 2,5 л "правильной" жидкости в день.

Во время праздников старайтесь больше двигаться – для печени очень полезны умеренные физические нагрузки, поэтому устраивайте прогулки на свежем воздухе. Кроме того, для восстановления печени после праздников хорошо пропить курс гепатопротекторов с эссенциальными фосфолипидами. Можно также устроить несколько разгрузочных дней, в течение которых есть овощи, зелень, морковь, отварное нежирное мясо.

