



Вестник Маяка



31 мая 2024 года |

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ ОЗЕРСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

| №19 (641) |

16+

На финишной прямой

На ПМЗ «Маяка» готовятся к пуску нового гальванического отделения

стр. 2

К вопросу о коллекторах

На пр. К.Маркса меняют несколько подземных трубопроводов

стр. 3

Запомнить нельзя забыть

Как в «осень жизни» сохранить ясный ум и острую память?

стр. 10

«Против ветра», дождю назло

Свыше 1000 озерчан приняли участие в ЗОЖ-акции «Май – месяц здоровья»

стр. 12



Сила в семье

Первое июня – День защиты детей. В Год семьи этот праздник приобретает еще большую значимость. Ведь кто, как не родители, главные хранители семейного очага.

В июне семья Воробьевых будет праздновать 20 лет совместной жизни. История Виталия и Екатерины началась со знакомства на автобусной остановке. Любовь с первого взгляда, романтические свидания, предложение руки и сердца, свадьба, а дальше как в кино – жили они долго и счастливо.

Сегодня многодетная мама Екатерина работает на радиоизотопном заводе «Маяка» и вместе с мужем воспитывает четырех настоящих чемпионов.

– Сейчас я в декретном отпуске и много времени провожу с детьми. В будни всё по расписанию – уроки, секции. Дети знают свои обязанности и без напоминаний мне

помогают в быту. Особенно тщательно подходят к уборке перед приездом старшей сестры: Настя любит порядок.

Анастасия, старшая дочь Воробьевых, – студентка II курса Уральского института Государственной противопожарной службы МЧС России. Дисциплинированная и упорная, держит в тонусе всю семью. Призёр областных и региональных соревнований по дзюдо и самбо, КМС.

Семиклассник Дмитрий – второй по старшинству из детей. В спорте с 10 лет, не раз завоёвывал призовые места в городе и области. В этом году он пополнил свой список побед на Всероссийском турнире по тяжёлой атлетике (Екатеринбург).

Девятилетний Матвей тоже уже успел себя проявить на городских соревнованиях по тяжёлой атлетике. Вместе с братом они ходят на тренировки в ДЮСШ, но часто бывает, что технику отрабатывают дома друг на друге. Кроме спорта Матвей также увлекается конструкторами, сам придумывает модели самолётов и автомобилей, собирает сложные пазлы и головоломки. Учёба ему даётся легко, окружающий мир и литература – самые любимые предметы в школе.

Самому младшему Тимофею полтора года. От братьев он не отстаёт, сам приносит почитать азбуку и уже называет первые буквы.

Выходные семья Воробьевых проводит активно. Вместо домашних посиделок предпочитают походы в кинотеатр

или поездки на природу. Вместе с друзьями они объехали почти все горы, пещеры, озёра и реки в Челябинской области. Сумки всегда наготове – сели да поехали.

– Игры в мяч, бадминтон, рыбалка, ягоды и грибы – отличный отдых детям от гаджетов, – продолжает Екатерина. – День защиты детей тоже проведём на природе: погуляем в детском парке и сводим младших на аттракционы, а потом всем составом навестим бабушку и дедушку на даче. Семейные праздники всегда отмечаем вместе. Мужская половина балует нас, девочек, цветами и подарками. В такие моменты я понимаю, в чём моя сила: муж – моя опора, а дети – мой ресурс. И я горжусь своей большой семьёй.

Регина СУТЯГИНА
Фото: Алексей ЖЕНИН

ПРОИЗВОДСТВО

На финишной прямой

На приборно-механическом заводе ПО «Маяк» завершается подготовка перед пуском нового гальванического отделения. Сегодня здесь идёт опытная эксплуатация оборудования.

► Серьезное внимание на новом производстве уделено безопасности (персонала, технологических процессов) и решению экологических вопросов



С вводом в строй нового отделения будет закрыт морально и физически устаревший гальванический участок, который также находится на приборно-механическом заводе (ПМЗ). Гальваника — это электролитическое осаждение тонкого слоя металла на поверхности какого-либо металлического предмета для защиты его от коррозии и для повышения износоустойчивости. В новом цехе будут работать семь линий по выпуску готовой продукции.

— Строительство нового производства — это всегда очень сложная работа, — отмечает **Сергей Костылев**. — Усилиями подразделений «Маяка» — РСУ, энергоцеха, приборно-механического завода, сегодня мы вышли на финишную прямую. В рамках опытной эксплуатации отделения ведётся проверка всех технологических линий на образцах. Затем начнётся серийное промышленное производство. Старое и новое отделения отличаются колоссально: в новом гальваническом отделении светло, чисто, установлено современное оборудование и созданы комфортные условия для работников.

Юлия Хайло начала работать учеником гальваника на гальваническом участке ПМЗ в далёком 1991-м. Затем окончила вуз, но осталась преданной своей профессии. И опытнишему специалисту есть что и с чем сравнивать.

— В старом отделении были серьёзные проблемы с вентиляцией, — говорит Юлия Хайло. — Всё изменилось коренным образом и по оборудованию, и по условиям труда. Работа по нанесению покрытий очень интересная. Например, приходит на участок деталь — страшно грязная, в стружке, а наши гальваники в итоге получают из неё красивое и блестящее изделие. Сейчас мы настраиваем все линии, наносим пробные покрытия, выявляем недочёты в процессах, которые быстро устраняем.

Вентиляция гальванического комплекса — одно из важнейших требований безопасности труда. Во время производственного процесса, то есть нанесения покрытия на продукцию, в воздух выделяются вредные пары. С учетом этого при проектировании цеха особое внимание было уделено вентиляции и микроклимату огромного помещения. В итоге в новом гальваническом комплексе мощность приточной и вытяжной вентиляции была увеличена в 7 раз.

— Возможности технологических линий нового гальванического комплекса неограниченные, — подчеркивает **Станислав Астахов**. — Здесь можно будет выполнять заказы любой сложности от подразделений «Маяка». Следующий проект на этом комплексе — его полная автоматизация.

В ближайшее время на новом гальваническом участке будет установлена система искусственного интеллекта для фиксации использования средств индивидуальной защиты на химически опасном объекте.

Павел ГЕОРГИЕВ

Фото: Владимир МАЛЫШКИН

БЛАГОУСТРОЙСТВО

Второй сезон реновации

В рамках программы «Наш дом – наш двор – наш город» в Озерске начались ремонты дворов.

Н аряду с продолжением благоустройства проспекта Ленина, дорожники зашли и во дворы. Начали со «старой» части Озерска. Здесь заказчиком выступает муниципальное учреждение «Социальная сфера», в подрядчиках — ПО «Маяк».

— Сейчас работаем на улице Уральской: поднимаем колодцы, снимаем старое асфальтовое покрытие и демонтируем старые бордюрные камни, — рассказывает **Дмитрий Митронов**, инженер УАТ ПО «Маяк». — Старый асфальт фрезеруем, выравниваем основание щебенем, затем укладываем новый. Бордюры меняем на новые, ремонтируем тротуары. Работу выполняют наши специалисты: дорожные рабочие, бетонщики, асфальтобетонщики. Вся дорожно-строительная техника с «Маяка». В общей сложности фронт ремонтных работ во дворах «старой» части Озерска составит 20 тысяч кв.метров.



Ремонты дворовых территорий пройдут: по ул. Уральской, 4, 16, 18, 20, 22; ул. Космонавтов, 2, 9, 11, 13, 15; ул. Кирова, 28; пер. Привокзальный, 1, 3; пр. Победы, 35, 43, 50, 52, 53, 54; пр. Ленина, 64, 66.

Как отмечает заместитель главы округа **Александр Жмайло**, дворы в «старой» части города выбирались по нескольким критериям. Во-первых, с учётом предложений жителей, управляющих компаний и депутатов округов. Во-вторых, был проведён анализ реального состояния дворов и отбор наиболее проблемных. Список дворов был сформирован с точки зрения логистики: они не «раскиданы» по всему городу, а приближены к благоустраиваемым пространствам — например, рядом с мемориалом «Вечный огонь». «На этом участке, — поясняет Александр Жмайло,

— мы попытались синхронизировать сразу несколько программ — «Формирование комфортной среды», «Наш дом – наш двор – наш город» и «Капитальный ремонт дорог». Будут отремонтированы тротуары на улицах Уральской и Космонавтов, внутридворовые проезды. Также запланирован капитальный ремонт дорожного полотна на ул. Космонавтов. Список благоустройства дворов ДОКа, а также контракт на производство работ будут готовы в начале июня.

Павел ГЕОРГИЕВ

Фото: Владимир МАЛЫШКИН

ПРИЗНАНИЕ

Госнаграды достойны

Президент РФ Владимир Путин отметил атомщиков «Маяка» государственными наградами.



Соответствующий приказ был опубликован 21 мая на портале правовой информации. Медалью «За заслуги в освоении атомной энергии» награждены сразу два сотрудника ПО «Маяк» — инженер-технолог **Владимир Басилашвили** и электросварщик ручной сварки **Михаил Овчинников**. Опытные, грамотные атомщики: трудовой стаж Владимира Басилашвили составляет 16 лет, Михаила Овчинникова — более 25 лет.

Собкор

ЕДИНАЯ РОССИЯ

Решающий голос за регионом



«Единая Россия» определилась с кандидатурой на сентябрьские выборы губернатора Челябинской области.

Расширенное заседание президиума регионального политсовета «Единой России» состоялось с участием полного актива партии, включая 49 политсоветов в территориях. В заседании принял участие заместитель полномочного представителя Президента в УрФО **Борис Кириллов**. По видеоконференцсвязи подключились секретари местных отделений, главы муниципальных образований, председатели муниципальных Собраний депутатов, руководители фракций и секретари первичных отделений.

Президиум рассмотрел несколько кандидатур, выдвинутых партияцами. Все участники единогласно поддержали кандидатуру **Алексея Текслера**, отметив, что за последние пять лет, несмотря на все трудности пандемии, внешнего давления и санкций, уровень жизни южноуральцев вырос. Реализуются важные проекты по благоустройству городов и сел, развивается социальная, транспортная и инженерная инфраструктура. Предприятия области нарастили промышленный потенциал и поставляют продукцию на СВО, регион активно восстанавливает вновь присоединённые территории.

Алексей Текслер выразил благодарность за доверие и высокую оценку работы команды, но решающий голос остается за жителями Челябинской области.

Собкор



75

млн рублей
будет направлено
в 2024 году на
благоустройство
дворов Озерска
по программе
«Наш дом –
наш двор –
наш город»

ЖКХ

К вопросу о коллекторах

На сетях ЖКХ Озерска станет меньше аварий.



▲ На сегодняшний день вскрыт первый участок с трубами

В Озерске стартовал сезон замены сетей жилищно-коммунального хозяйства. Первые объекты – подземные трубопроводы на пр. Карла Маркса. Там идут капитальные работы по замене нескольких подземных трубопроводов.

– Жителям этого густонаселенного микрорайона хорошо знакома ситуация, когда в атмосфере витают неприятные запахи из-за аварий на наружных сетях. Частые ремонты доставляют озерчанам большие неудобства.

Надо помнить и историю с попаданием стоков в городской пруд. Чтобы привести коммуникации в надлежащее состояние (а они не ремонтировались с момента строительства – с 1970 года), из областного бюджета по заявке администрации округа были выделены значительные средства – порядка 18,5 млн рублей. Ремонт начался, – прокомментировал ситуацию **Дмитрий Куваев**, исполняющий обязанности начальника управления капитального строительства округа.

Как пояснили специалисты, замене подлежат конструкции двух напорных канализационных коллекторов и одного ливневого. Каждый диаметром 500 мм и длиной 280 метров. Сети проложены по диагонали от пр. Карла Маркса до пешеходного перехода на ул. Дзержинского. На сегодняшний день вскрыт первый участок с трубами, далее будет организована траншея по центру главной пешеходной аллеи торговой территории.

На время ремонта движение пешеходов у киосков будет организовано по отдельной схеме с учетом требований безопасности. Ремонт коллекторов ведет ООО ТД «Монолит», окончание работ по контракту – 30.08.2024. Благоустройство территории будет выполнено после усадки грунта.

По материалам
пресс-службы администрации округа

КУЛЬТУРА

«Наш дом» засияет еще ярче

В театре драмы и комедии «Наш дом» идет масштабное обновление: реставрируют паркет на первом и втором этажах здания, в большом и малом залах.

По словам директора театра Вячеслава Максимова, последний ремонт в «Нашем доме» происходил в 1989 году.

– Да, конечно, за такой промежуток времени бывали небольшие поломки, и мы быстро их устраняли собственными силами, но для большой реконструкции к нам на помощь пришел город. В рамках программы «Инициативное бюджетирование» в театре планируется отреставрировать 250 кв. м паркета и заменить плитку, – поясняет **Вячеслав Максимов**.

В театре также обновят сценический «наряд»: кулисы и занавес. И уже в сентябре «Наш дом» встретит зрителей в новом облике.

«Инициативное бюджетирование» – это программа, которая позволяет решать насущные проблемы города. Ее проекты финансируются из регионального и местного бюджетов. В



России программа действует с 2015 года, сейчас с ее помощью уже реализовано свыше 80 тысяч проектов по всей стране.

Текст и фото: Софья ЛИТВИНОВА

ОТДЫХ

Лето обещает быть

Городской парк культуры и отдыха готовится к открытию летнего сезона.



В парке благоустроят входную группу, установят новые малые формы и заасфальтируют еще одну аллею.

– К работе с подрядчиком мы приступили в апреле, – рассказывает директор МБУ «ПКиО» **Луиза Белая**, – а уже с 15 мая открыли строительный сезон. К концу лета жителей порадуют три новых объекта, но мы не забываем и о других территориях. К примеру, в детском парке появилась новая игровая комната с кривыми зеркалами, две зоны под батуты разных размеров,

отремонтирован аттракцион «Вертолеты». Береговую зону ПКиО также активно обновляем: уже завезли песок на пляж «Колибри» и готовим к работе лодочную станцию. Провели акрицидную обработку территории. Кстати, с 1 июня мы открываем летний сезон: для гостей парка будут доступны лодки и катамараны (ежедневно по графику работы ПКиО). В этот день в парке пройдет большой праздник, приуроченный ко Дню защиты детей. Приглашаем всех!

Текст и фото:
Софья ЛИТВИНОВА

ОБРАЗОВАНИЕ

ПО «Маяк» приглашает абитуриентов для заключения договора о целевом обучении по образовательным программам высшего образования

ПО «Маяк» приглашает с 10.06.2024 по 28.06.2024 абитуриентов (11 класс) для заключения договора о целевом обучении по образовательным программам высшего образования в следующих образовательных организациях по направлениям подготовки:

Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ» (г. Москва):

- Ядерные реакторы и материалы
- Ядерная энергетика и теплофизика

Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ» ОТИ НИЯУ МИФИ (г. Озерск):

- Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств
- Химическая технология материалов современной энергетики
- Информатика и вычислительная техника
- Приборостроение
- Электроэнергетика и электротехника
- Применение и эксплуатация автоматизированных систем специального назначения

Московский государственный строительный университет (г. Москва):

- Строительство

Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина (г. Екатеринбург):

- Химическая технология материалов современной энергетики
- Химическая технология
- Химическая технология неорганических, органических веществ, природных энергоносителей и лекарственных препаратов
- Электроэнергетика и электротехника (направление «Электроэнергетика и электротехника»)
- Строительство (направление «Строительство зданий, сооружений и развитие территорий»)
- Ядерные реакторы и материалы
- Технологические машины и оборудование
- Экология и природопользование
- Теплоэнергетика и теплотехника
- Ядерная физика и технологии
- Фундаментальная и прикладная химия
- Металлургия
- Строительство уникальных зданий и сооружений
- Физика

Российский химико-технологический университет им. Д.И. Менделеева (г. Москва):

- Химическая технология материалов современной энергетики

Уральский горный университет (г. Екатеринбург):

- Горное дело

По вопросам заключения целевого договора обращаться к **Ирине Александровне Мальцевой** (тел.: 3-73-49) с 27.05.2024 по 31.05.2024 (отпуск: 03.06.2024-07.06.2024), с 10.06.2024 по 28.06.2024.



ПРОФОРИЕНТАЦИЯ

Как пропуск в жизнь

В информационном центре ПО «Маяк» прошло награждение победителей конкурса проектных работ озерских школьников и студентов «PRO.пуск».



▲ Призеры конкурса «PRO.пуск-2024»

Третий год «Маяк» совместно с управлением образования округа проводит конкурс «PRO.пуск». Он направлен на развитие у старшеклассников и студентов интереса к технологиям и компетенциям, которые востребованы на градообразующем предприятии. Оценивают работы ведущие специалисты «Маяка».

Конкурс проходит в пяти номинациях: «Физика», «Химия», «Охрана труда», «Информатика», «Робототехника и мехатроника». В этом году 16 студентов ОзТК выполнили десять работ в трёх номинациях. Остальные две номинации остались без внимания учащихся.

– Поддержка у молодежи интереса к профильным научно-техническим знаниям, развитие инженерного и проектного мышления – это одно из стратегических направлений в работе «Маяка», – сказала специалист по кадрам отдела оценки и развития персонала ПО «Маяк» **Наталья Максимова**. – Мы видим, что в Озёрском техническом колледже растёт число студентов, желающих заниматься научно-исследовательской деятельностью. Те проекты, которые ребята сделали в рамках «PRO.пуска», в дальнейшем могут стать основой их дипломной работы, инновационной идеи, которая может найти применение на производстве.

В номинации «Робототехника и мехатроника» третье место у **Алексея Рыбина** и **Вадима Трускова** за работу по теме автоматизированной системы оповещения для обеспечения

личной безопасности в повседневной жизни. На втором месте – **Илья Колесников** и **Нестор Лазарев** (ребята выполнили проект по разработке механической части робота-манипулятора для контроля выборки радиоактивных швов методом спектрального анализа). Первое место у **Эмиля Мусина** и **Семёна Панова** за разработку робота-помощника для инвалида.

В номинации «Информатика» за работу «Импортозамещение офисного рабочего места» **Дмитрий Барков** был удостоен второго места. На первом месте – **Тимофей Мусин** и **Анастасия Симакова** с работой «Искусственный интеллект и безопасность информации».

В номинации «Охрана труда» третье место поделили работы **Никиты Макарова** и **Егора Шипулина** «Безопасная кухня» и **Ивана Панчук** «Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни». Второе место жюри отдало **Егору Комиссарову** с работой «Вредные факторы, влияющие на здоровье человека» и **Полине Федоровской** с работой «Безопасность труда и здоровье студентов». На первом месте **Богдан Ричардсон** с работой «Воспитание культуры безопасности».

Озёрский технический колледж – одно из ведущих образовательных учреждений среднего профессионального образования Челябинской области. И не случайно ОзТК вошёл в федеральный проект «Профессионалитет» в качестве образовательного кластера атомной отрасли. Здесь дают знания и прививают навыки, с которыми выпускники ОзТК должны прийти на производство. Кроме того, у ребят есть прекрасные возможности для развития технического творчества и научно-познавательной деятельности. Совсем недавно шесть работ учащихся ОзТК вошли в число лучших на Всероссийском конкурсе исследовательских работ «Научный потенциал XXI века», а две работы будут направлены на федеральный конкурс «Юность, наука, культура».

Конкурс «PRO.пуск» как первая ступенька в карьере. Тематика работ расширяется каждый год, значит, расширяются и возможности проявить себя, заявить о себе ещё на старте карьеры на градообразующем предприятии.

Светлана СЫРОМОЛОВА
Фото: **Алексей ЖЕНИН**

НАУКА



Будущее в перспективе

Доклады молодых ученых «Маяка» были удостоены призовых мест на конференции «Новая технологическая платформа атомной энергетики».

Отраслевая научная конференция проходила в Томске и была посвящена 75-летию АО «Сибирский химический комбинат». «Маяк» на ней представляли специалисты: **Кирилл Кадочигов**, **Ринат Хасанов**, **Андрей Широков**, **Кирилл Муртазин**, **Альберт Юмагуен**, **Дарья Маркова**, **Татьяна Пургина**, **Евгений Зорин** и **Надежда Габбасова**. В состав делегации вошли как опытные сотрудники, чей стаж уже перешел 10-летний рубеж, так и молодые ученые, недавно пришедшие на «Маяк».

В Томске атомщики со всего Росатома представили свыше 50 научно-технических докладов. Важно отметить, что на данной научно-практической конференции работы «маяковцев» традиционно считаются одними из самых сильных. В этом году доклады сотрудников «Маяка» вновь попали в число лучших. Так, **Дарья Маркова** завоевала 1 место, **Ринат Хасанов** – 2 место, **Альберт Юмагуен** и **Кирилл Кадочигов** – 3 место, а **Кирилл Муртазин** был удостоен награды в специальной номинации «Будущая перспектива».

– Помимо работы в секциях, – рассказывает **Дарья Маркова**, – мы заслушали выступление генерального директора Росатома **Алексея Лихачева** и пленарные доклады ведущих руководителей предприятий Росатома о текущем состоянии и стратегиях развития атомной отрасли. В рамках технического тура посетили основные заводы и площадку опытно-демонстрационного энергокомплекса АО «СХК». За плодотворное сотрудничество и работу в молодежном направлении «Маяк» был отмечен благодарностью руководства АО «СХК».

Алина ЕЛОВСКАЯ
Фото: **Анна ЛАПТЕВА**

СПОРТ

Браво, Анастасия!

Команда Росатома с участием «маяковцев» стала победителем Всероссийского фестиваля ГТО.



▲ Сборная Росатома возглавила пьедестал почета Всероссийского фестиваля ГТО

В Магнитогорске завершился Всероссийский фестиваль физкультурно-спортивного комплекса ГТО среди трудовых коллективов.

В соревнованиях в разных возрастных группах приняли участие 352 спортсмена из 44 команд, 36 регионов и 17 отраслей экономики нашей страны.

Работники Росатома принимали участие в фестивале ГТО в шестой раз. Четыре года подряд сборная атомной отрасли занимала первое место, а в 2023 году команда уступила сборной Магнитогорского металлургического комбината (ММК) и стала серебряным призером. В этом году Госкорпорацию «Росатом» представляли 8 спортсменов, показавших лучшие результаты в своей возрастной группе на отраслевом фестивале «Многоборье ГТО» в апреле в Смоленске. Среди них и **Анастасия Корпылева**, кандидат в мастера спорта по легкой атлетике, многократная победительница летних, зимних «Атомиад» и международных соревнований, работник ПО «Маяк».

– Я выступала в возрастной группе 40–44 года. В трёхдневную программу состязаний вошли 5 видов испытаний, – рассказала **Анастасия Корпылева**. – В личном первенстве чуть-чуть не хватило везения, чтобы стать победителем.

По сумме очков всех участников в «Многоборье ГТО» и эстафете сборная



▲ Анастасия Корпылева

Росатома стала победителем Всероссийского фестиваля ГТО среди трудовых коллективов, на втором месте ММК, на третьем – «Купол» из Ижевска.

Анастасия Корпылева внесла самое большое количество баллов в общекомандную копилку сборной Росатома. В активе спортсменки 4 медали Всероссийского фестиваля ГТО: две золотые – за общекомандную победу и победу в кроссе; серебряная – в личном зачёте в своей возрастной группе и бронзовая – в командной эстафете.

Павел ГЕОРГИЕВ
Фото: **Владимир МАЛЫШКИН**, АО «Атом-Спорт»

Первый канал

6.00, 10.00 Новости «16+»
6.10 «Подкаст.лаб». «Россия и Запад на качелях истории». «16+»
6.55 «Играй, гармонь любимая!». «12+»
7.40 «Часовой». «12+»
8.10 «Здоровье». «16+»
9.20 «Металлион». Национальная Лотерея «12+»
9.40 «Непутевые заметки» «12+»
10.15 «Жизнь своих». «12+»
11.05 «Повара на колесах». «12+»
12.00 Новости «с с/т» «16+»
12.15 «Берёзка». Красота по-русски. «12+»
13.30 «Видели видео?». «0+»
15.05 «Большая история». «Декабристы. «Союз спасения». «16+»
17.05 «Русский летчик Ярошенко. «Гуд-бай, Америка!». «16+»
18.00 Вечерние Новости «16+»
19.00 «Три аккорда». Новый сезон «16+»
21.00 «Время» «16+»
23.00 Что? Где? Когда? «12+»
00.10 «Подкаст.лаб». «16+»

Культура

6.30 Мультфильм «12+»
7.30 «Руслан и Людмила». Х/ф «12+»
9.55 «Острова» «12+»
10.35 «Двенадцатая ночь». Х/ф «12+»
12.05 «Невский ковчег. Теория невозможного». «12+»
12.35 «Игра в бисер». «12+»
13.15 «Дорога к Пушкину». «Сергей Маковецкий и фильм «Домик в Коломне». «12+»
13.45 «Рассказы из русской истории». «12+»
15.05 «История моей глупости». Х/ф «12+»
16.30 «Картина мира». «12+»
17.10 «Я люблю вас!». Д/ф «12+»
17.50 «Людмиле Зыкиной посвящается...». Концерт «12+»
19.30, 19.45 Новости культуры «12+»
20.25 Фильм-опера «Пиковая дама». «12+»
23.20 «История моей глупости». Х/ф «12+»
00.45 «Страна птиц». «Одиночество козодоя». Д/ф «12+»
01.25 «Искатели». «12+»
02.15 «Мультфильмы для взрослых «12+»

Россия 1

6.00 «Девушка в приличную семью». Х/ф «16+»
8.00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВОСКРЕСЕНЬЕ. Итоговая программа «Ч» «16+»
8.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым». «12+»
9.25 «Утренняя почта с Николаем Басковым». «12+»
10.10 «Сто к одному». «12+»
11.00, 17.00 Вести «16+»
12.00 «Большие перемены». «12+»
13.00 «Виражи судьбы». Х/ф «12+»
17.50 «Песни от всей души». «12+»
20.00 Вести недели «16+»
22.00 «Москва. Кремль. Путин» «16+»
22.40 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым». «12+»
01.05 «Девушка в приличную семью». Х/ф «16+»

ОТВ

6.35 «Заповедники РФ». «12+»
7.25 М/ф «6+»
8.20 «Моя любовь - Россия!». «12+»
8.45 «Хилял». «12+»
9.00 «Уралым». «12+»
9.15 «Сердца ЧЕ». «12+»
9.30 «О людях». «16+»
10.00, 21.30 «Итоги. Время новостей» «16+»
10.45 «Весь спорт». «12+»
11.00 «Хорошие песни». «12+»
11.30 «Прими меня таким». «12+»
12.00 «Победители. Время Ч.». «12+»
12.15 «Репортажи из будущего». «12+»
13.05 «Не свадебное путешествие». Х/ф «12+»
14.45 Гала-концерт «Добровиление». «2023». «12+»
17.45 «Верь мне». Т/с «12+»
21.00 «Свои герои». «16+»
21.15 «Полиция Южного Урала». «16+»
22.15 «Происшествия за неделю». «16+»
22.30 «Господа-товарищи. Неуловимые». Т/с «12+»
00.15 «Господа-товарищи. Веер дьявола». Т/с «12+»
01.50 Концерт памяти М. Круга. «16+»

НТВ

4.50 «Улицы разбитых фонарей». Т/с «16+»
6.30 «Центральное телевидение». «16+»
8.00, 10.00, 16.00 «Сегодня» «16+»
8.20 «У нас выигрывают!». «12+»
10.20 «Первая передача». «16+»
11.00 «Чудо техники». «12+»
12.00 «Дачный ответ». «0+»
13.00 «Нашпотребнадзор». «16+»
14.05 «Однажды...». «16+»
15.00 «Своя игра». «0+»
16.20 «Человек в праве с Андреем Куницыным». «16+»
17.00 «Следствие вели...». «16+»
18.00 «Новые русские сенсации». «16+»
19.00 Итоги недели «16+»
20.20 «ВИА Суперстар!». «16+»
23.30 «Звезды сошлись». «16+»
01.05 «Основано на реальных событиях». «16+»
03.00 «Майор Соколов. Игра без правил». Т/с «16+»

ТВ Центр

5.25 «Тихие воды». Х/ф «12+»
6.55 «Тихие воды-2». Х/ф «12+»
8.30 «Неподающиеся». Х/ф «6+»
10.00 «Не послать ли нам гонца?». Х/ф «12+»
11.30 «События» «16+»
11.45 «Не послать ли нам гонца?» Продолжение фильма «12+»
12.25 «Молодая жена». Х/ф «12+»
14.30 «Московская неделя» «16+»
15.00 «Дорогие товарищи. Миллионы из-за кулис». «16+»
15.50 «Настоящий детектив. Грехи «Эдема». «16+»
16.40 «90-е. Бандитское кино». «16+»
17.30 «Половинки невозможного». Х/ф «12+»
21.15 «Дверь в прошлое». Х/ф «12+»
00.40 «События» «16+»
00.55 «Петровка, 38» «16+»
01.05 «Там, где не бывает снега». Х/ф «12+»
04.05 «Увидеть Америку и умереть». Д/ф «16+»
04.50 «Бондарчук. Триумф и зависть». Д/ф «16+»
05.30 «Московская неделя» «16+»

Матч-тв

8.00 «Магия большого спорта. Футбол». «12+»
8.30 «Формула-1. Гаснут огни». «12+»
9.00, 12.15, 15.55, 21.25 Новости «12+»
9.05, 16.00, 18.45, 21.30, 00.30 Все на Матч! Прямой эфир «12+»
12.20 Художественная гимнастика. Трансляция из Омска «6+»
13.55 Регби. РАР! Чемпионат России. «Красный Яр». «Красноярск» - «Енисей-СТМ». «Красноярск». Прямая трансляция «12+»
16.55 Мини-футбол. Чемпионат России. ПАРИ-Суперлига. Финал. Прямая трансляция «12+»
19.25 Прыжки в воду. BetBoom Чемпионат России. Прямая трансляция из Казани «12+»
22.25 Лёгкая атлетика. Мировой континентальный тур. Прямая трансляция «12+»
01.30 «Тони Кроос». Д/ф «12+»
04.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. Финал. ЦСКА - УНИКС «Казань». «6+»
05.55 Новости «0+»
06.00 Регби. РАР! Чемпионат России. «Стрела-Ак Барс». «Казань» - «Локомотив-Пенза». «12+»

СТС

6.00, 05.50 «Ералаш» «6+»
7.00 «Отель «У овечек». М/с «0+»
7.15 «Шоу «Уральские пельмени». «16+»
8.00 «ПроСТО кухня». «12+»
9.00 «Рогов в городе». «16+»
10.00 «Нелли Рапп. Как поймать монстра». Х/ф «12+»
11.55 «Индиана Джонс и Храм судьбы». Х/ф «16+»
14.20 «Индиана Джонс и последний крестовый поход». Х/ф «16+»
16.55 «Индиана Джонс и Королевство хрустального черепа». Х/ф «16+»
19.30 «Суперниндзя. Дети». «12+»
22.00 «Русская Дорога». «16+»
23.35 «Друг на продажу». Х/ф «16+»
01.40 «Последний из Магикян». Т/с «12+»
04.55 «6 кадров». «16+»
05.10 М/ф «0+»

ТВ3

6.00 М/ф «0+»
7.30 «Вкусно с Анфисой Чеховой». «16+»
8.00 «Леди Баг и Супер-кот». Гневный мишка «6+»
8.40 «Леди Баг и Супер-кот». Бунтарка «6+»
9.00 «Леди Баг и Супер-кот». Гигантитан «6+»
9.30 «Леди Баг и Супер-кот». Укол «6+»
10.00 «Леди Баг и Супер-кот». Бефана «6+»
10.30 «Леди Баг и Супер-кот». Соловей «6+»
11.00 «Леди Баг и Супер-кот». Горизилла «6+»
11.30 «Леди Баг и Супер-кот». Робостус «6+»
12.00 «Кон-тики». Х/ф «16+»
14.15 «Поезд смерти». Х/ф «16+»
16.15 «Челюсти. Столкновение». Х/ф «16+»
18.10 «Лесник». Т/с «16+»
22.30 «Триггер». Т/с «16+»
05.30 М/ф «0+»

ОТР

6.00 «Окраина». Х/ф «12+»
7.30 «Стеклянная гармоника». М/ф «12+»
7.50 «От прав к возможностям». «12+»
8.05 «Большая страна». «12+»
9.00 «Календарь». «6+»
9.25 «Конструкторы будущего». «12+»
9.40 «На приеме у главного врача». «12+»
10.35 «Воя история». «16+»
11.15 «В мире басен». М/ф «12+»
11.30 Всё по-взрослому «12+»
12.30 «Похитители велосипедов». Х/ф «16+»
14.00 «Отчий дом». «12+»
14.10 «Этот джаз». «12+»
15.05 «Свет и тени». «16+»
15.35 «Календарь». «6+»
16.05 «Большая страна». «12+»
17.00, 21.00 Новости «16+»
17.05 «Кто нас нарисовал?». «Послевоенные годы». Д/ф «12+»
17.25 М/ф «6+»
17.45 «К Чёрному морю». Х/ф «12+»
19.00 «Клуб главных редакторов». «12+»
19.40, 21.05 «Скажи ей». Х/ф «16+»
21.20 «Мой друг Иван Лапшин». Х/ф «12+»
22.55 «Алиса: Волнение». Д/ф «16+»
23.50 «Великая иллюзия». Х/ф «12+»
01.45 «Филомена». Х/ф «16+»
03.20 «Великие шедевры строительства». «Париж Наполеона I». Д/ф «12+»

Рен ТВ

5.00 «Самые шокирующие гипотезы». «16+»
7.00 «С бодрым утром!». «16+»
8.30 Новости «16+»
9.00 «Самая народная программа». «16+»
9.30 «Знаете ли вы, что?». «16+»
10.30 «Наука и техника». «16+»
11.30 «Легенды и мифы». «16+»
12.30 Новости «16+»
13.00 «Неизвестная история». «16+»
14.00 «Ханна». Х/ф «16+»
16.10 «Паранойя». Х/ф «16+»
18.20 «Взрывная блондинка». Х/ф «16+»
20.30 «Капитан Марвел». Х/ф «16+»
23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко». «16+»
23.55 «Самые шокирующие гипотезы». «16+»

Звезда

5.15 «Хроника пикирующего бомбардировщика». Х/ф «12+»
6.45 «Классики». Х/ф «16+»
9.00 «Новости недели» с Юрием Подкопавым «16+»
9.25 «Служу России». «12+»
9.55 «Военная приемка». «12+»
10.40 «Легенды армии с Александром Маршалом». Иван Рослый «12+»
11.30 «Легенды госбезопасности». «Сергей Федосеев. Судьба контрразведчика». «16+»
12.20 «Война миров». «16+»
13.10 «Код доступа». «12+»
14.00 «Улика из прошлого». «16+»
14.50 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйкиным «16+»
15.40 «Секретные материалы». «16+»
16.30 «Загадки века с Сергеем Медведевым». «12+»
17.20 «Специальный репортаж. Что русскому смешно...». «16+»
18.00 «Главное с Ольгой Беловой». «16+»
19.40 «Легенды советского сыска». Д/с «16+»
21.15 Всероссийский вокальный конкурс «Звезда-2024». Финал. 2 ч. «12+»
23.00 «Фетисов». «12+»
23.55 «Семен Дежнев». Х/ф «12+»
01.25 «Человек-амфибия». Х/ф «12+»
03.00 «Хроника Победы». Д/с «16+»
03.30 «Участок лейтенанта Качуры». Т/с «16+»

ВОЕННОЕ ДЕЛО

Военный комиссариат г. Озерска Челябинской области проводит отбор кандидатов для поступления в военно-учебные заведения Министерства обороны России на 2024 год



Требования к кандидатам.

В военно-учебные заведения Министерства обороны Российской Федерации по программам высшего профессионального образования принимаются лица мужского и женского пола, граждане Российской Федерации, имеющие среднее (полное) общее образование или среднее профессиональное образование, с результатами ЕГЭ, из числа:

- ✓ граждан, не проходивших военную службу, – в возрасте от 16 до 22 лет;
- ✓ граждан, прошедших военную службу, – до достижения ими возраста 24 лет;
- ✓ годных по состоянию здоровья.

В военно-учебных заведениях Министерства обороны Российской Федерации ведется подготовка только по очной форме обучения, на бюджетной основе и по различным направлениям специальностей.

Срок обучения по образовательным программам высшего образования – 5 лет.

Срок обучения по программам среднего профессионального образования – 2 года 10 месяцев.

Социальные гарантии:

- ✓ средний размер первоначального довольствия офицера составляет от 70 до 90 тысяч рублей в месяц.
- Льготы офицеров и их семей:**
 - ✓ жилищное обеспечение;
 - ✓ бесплатный проезд (к месту прохождения военной службы, отпуска, месту лечения);
 - ✓ бесплатное медицинское обслуживание и лечение;
 - ✓ достойная пенсия.

Подробную информацию об условиях поступления в вузы можно получить в военном комиссариате г. Озерска

Челябинской области по адресу:
ул. Комсомольская, 8 (кабинеты №38, 34).
Контактные телефоны: 2-34-10, 2-66-86.

ПАМЯТКА

Будьте внимательны к тому, что происходит вокруг вас. Бдительность должна быть постоянной и активной. Ваши грамотные и решительные действия по выявлению фактов подготовки к совершению террористических акций и своевременному сообщению о них правоохранительным органам помогут сохранить жизнь вам, вашим родным, близким и другим людям.

Признаки возможной подготовки к совершению террористического акта:

- появление подозрительных лиц, интересующихся у местных жителей возможностью под различными предлогами попасть в Озерск, информацией о его охране, предприятиях и учреждениях, находящихся на охраняемой территории города;
- изучение лицами местности, предприятий, учреждений, составление планов, схем, карт, фото- и видеосъемка;
- наличие у незнакомо-го человека предметов, похожих на спрятанное оружие, взрывчатые материалы, взрывные устройства, наличие больших сумм денег;
- обращение незнакомых лиц к местным жителям с просьбами за деньги предоставить на непродолжительный срок жилье, стоянку автотранспорта, место для хранения груза, перегнать автомобиль, передать посылку, познакомиться с каким-либо человеком и так далее;
- намерения появившихся иногородних лиц под различными предлогами познакомиться с людьми, работающими на предприятиях города и знающими порядок допуска и доступа на них.

Номера телефонов служб экстренного реагирования

Отдел УФСБ России по Челябинской области в г. Озерске

8 (35130) 2-50-51

УМВД России по ЗАТО г. Озерск Челябинской области

8 (35130) 2-50-85 или 02

Вызов служб экстренного реагирования с мобильных телефонов 112

ТИПОГРАФИЯ

В круглосуточном режиме

Двадцать восьмого мая типография «Маяка» отметила 75 лет со дня своего образования.

Полиграфический участок (типография) ПО «Маяк» — одно из успешно работающих подразделений предприятия. С сентября прошлого года обязанности начальника участка исполняет Дарья Доманова.

По образованию Дарья экономист, несколько лет работала в Челябинске, потом вернулась в родной город и с 2018 года трудится на «Маяке».

— Наше подразделение небольшое, — рассказывает Дарья Доманова, — по штату 30 человек. Коллектив дружный, которому под силу справиться с разными задачами, постав-

более 1,5 миллиона единиц полиграфической продукции выпускает за год полиграфический участок ПО «Маяк»

ленными перед нами руководством предприятия.

Накануне 75-летия мы провели благоустройство территории полиграфического участка. Недавно запустили поточную линию изготовления сшитых журналов. В типографии появились ниткошвейные, книговставочные машины, машины для проклейки шитого корешка

и штриховальный аппарат. Это позволило поднять производительность труда по изготовлению журналов в два раза. Если раньше мы за неделю выдавали 500-600 журналов, то теперь до полутора тысяч. Речь идёт о журналах, которые используются на производстве. Также мы выпускаем брошюры, буклеты, папки для делопроизводства.

Мы ведём профориентационную работу со школьниками и студентами. В прошлом году у нас побывали более 890 человек. Каково же бывает удивление детей и их родителей, когда они узнают, что в городе есть типография, что мы выполняем не только заказы «Маяка», но и горожан: делаем переплёт старых книг, открытки с частичным глянцеванием, сувениры. Для этого освоили довольно сложную технологию.



Дарья Доманова: «Типография «Маяка» выполняет не только заказы предприятия, но и горожан»

Историческая справка

28 мая 1949 года директор Базы-10 Борис Музруков подписал приказ о принятии в эксплуатацию типографии. Сначала подразделение предприятия располагалось в подвале по пр. Ленина, 22, в штате числилось 16 человек.

В 1951 году для типографии построили здание, где она находится по сей день. В 1963 году ее численный состав увеличился вдвое: к ней присоединилась типография строительства.

В 80-е годы для типографии закупают первые печатные машины-автоматы, новые шрифты, металлические реалы.

90-е годы можно считать переломными: ручной набор был заменён на компьютерный. Все работники прошли переобучение на операторов ЭВМ, а наборный цех стал называться компьютерным. Печатники освоили офсетную печать.

2016 год — преобразование типографии в полиграфический участок.

2017 год — пуск 4-цветной офсетной печатной машины, издание газеты «Вестник Маяка» на новом оборудовании.



Со вторника по пятницу типография «Маяка» работает круглосуточно, чтобы горожане могли получить газету «Вестник Маяка» вовремя

С 2017 года в типографии «Маяка» печатают корпоративную газету «Вестник Маяка» — это почти два миллиона экземпляров в год. Со вторника по пятницу листовая офсетная печатная машина работает круглосуточно, чтобы любимую газету горожане получали вовремя. В планах полиграфического участка — освоить работу с пластиком. Это будут не только таблички и стенды, в которых есть потребность на предприятии, но и фотозоны.

Светлана СЫРОМОЛОВА
Фото: Алексей ЖЕНИН,
Владимир МАЛЫШКИН

БЕЗОПАСНОСТЬ

Контрафакт вне закона

В свой юбилей озерские таможенники посетили музейную экспозицию ПО «Маяк».

Озерскому таможенному посту исполнилось 25 лет. На текущий момент он входит в единую систему таможенных органов России и осуществляет деятельность под общим руководством Федеральной таможенной службы РФ, Уральского таможенного управления и под непосредственным руководством Челябинской таможни.

Приказом Государственного таможенного комитета РФ 18 мая 1999 года в результате реорганизации таможенных постов «Кыштымский» и «Верхний Уфалей» был создан Озерский таможенный пост (ОТП). В зону его деятельности вошли Каслинский и Нязепетровский районы Челябинской области, города Кыштым, Карабаш, Касли,

Верхний Уфалей и атомграды — Озерск и Снежинск.

Создание таможенного поста было обусловлено оптимизацией таможенных органов, а также необходимостью совершенствования порядка и процедур таможенного контроля за перемещением деющих и радиоактивных материалов, производимых ПО «Маяк».

Сегодня Озерский таможенный пост осуществляет таможенные операции и контроль при декларировании и транзите товаров, в том числе поступивших в адрес физических лиц. Кроме того, в зоне ответственности ОТП — совершение таможенных операций и контроля в отношении ядерных и радиоактивных материалов.

— В день рождения Озерского таможенного поста мы не могли не посетить музей «Маяка». С этим предприятием атомной отрасли нас очень много связывает, — отмечает начальник Озерского таможенного поста Елена Мещерякова. — На Озерском таможенном посту работают шесть специалистов. Из

них трое прошли специальное обучение и получили допуск к работе с источниками ионизирующего излучения. Мы занимаемся таможенными операциями и контролем товаров, декларируемых участниками внешнеэкономической деятельности, которые находятся в зоне нашей ответственности. И не только. Так, за специалистами ОТП — контроль на складах временного хранения за рубежом оборудования, прибывшим для оснащения металлургических заводов. Существенно возросла нагрузка на коллектив и в связи с увеличением потока некоммерческих почтовых отправлений из-за рубежа и количеством уплаченных утилизационных сборов с автомобилей, ввозимых из стран Евразийского экономического союза.

Озерский таможенный пост занимает уникальное место в системе таможенных органов России, а специалисты обладают всеми компетенциями для оформления товаров. Профессионализм таможенников закрытого города не раз был отмечен Федеральной

таможенной службой России. В 2021 году Озерский таможенный пост был признан лучшим в Уральском таможенном управлении.

Елена Мещерякова — подполковник таможенной службы, в таможенных органах с 2000 года. Начинала службу старшим государственным таможенным инспектором отдела таможенного контроля за деющими и радиоактивными материалами ОТП Челябинской таможни. С 2015-го занимала должность заместителя начальника поста. Награждена медалями ФТС России «За усердие», «За службу в таможенных органах» I, II и III степеней, нагрудным знаком «Отличник таможенной службы», почетной грамотой ФТС России. С января 2018-го — начальник Озерского таможенного поста.

Павел ГЕОРГИЕВ
Фото: Евгений ГЕЦЕВ

С «Маяком» озерских таможенников связывает очень многое



Запомнить нельзя забыть

«Осень жизни» по-своему прекрасна: постепенна и нетороплива, согрета заботой близких и родных. Человек мудр, еще полон сил и желаний, но есть и «подводные камни»...



▲ Активные люди редко болеют болезнью Альцгеймера

Как замечено социологами, с ростом продолжительности жизни увеличивается и количество людей, подверженных болезни Альцгеймера. Пока она считается неизлечимой болезнью. Существующие лекарства могут лишь смягчить её симптомы, и то только на короткое время.

Когда ум слабеет

Болезнь лучше предотвратить, и начинать нужно заранее. Симптомы болезни проявляются по-разному. Кому-то становится трудно работать с привычным объёмом информации. Кого-то напрягает, что он постоянно что-то забывает: выключить газ, позвонить другу, купить нужные продукты. Кто-то начинает читать книгу и на второй странице забывает, о чём говорилось на первой. К сожалению, болезнь Альцгеймера стала поражать людей не только преклонного возраста.

Мужчина, 45 лет. Вёл здоровый образ жизни, не пил, не курил, занимался спортом. Вдруг начал забывать элементарные вещи: что хотел сделать? куда положил ключи? Через десять лет его не стало. Болезнь Альцгеймера не оставила ему никаких шансов на жизнь. Сколько пришлось пережить его близким – другой вопрос. Он вёл себя хуже маленького ребенка – никого не узнавал, не понимал, где находится, не мог даже сам есть.

Здоровые дёсны против Альцгеймера

Что провоцирует болезнь Альцгеймера? Учёные спорят: кто-то считает её генетически обусловленной. То есть, если у родителей был «ген отключения» мозговой деятельности, детям он тоже передастся.

Есть и другие факторы. Недавно в мозгу пациентов, умерших от болезни Альцгеймера, нашли энзимы бактерий, вызывающих пародонтоз. Известно, что болезнь дёсен губительно сказывается на пищеварительной системе человека. Недостаточно прожёванная пища плохо переваривается, всё это приводит к ослаблению иммунитета. Бактерии, провоцирующие пародонтоз, могут даже проникать в сердечную мышцу человека. Они синтезируют ферменты, которые разрушают в белках связь между аминокислотами. Как результат у человека возникает букет сердечно-сосудистых заболеваний. Оказывается, пародонтопатогенные бактерии вызывают дегенерацию нейронов в мозгу человека.

Взять жизнь под контроль

Известный нейробиолог Дейл Бредесен, автор книги «Нестареющий мозг», более 20 лет изучает болезнь Альцгеймера. Он уверен, главная причина этого заболевания – ослабление интеллектуальной деятельности. Человек по привычке годами выполняет

одни и те же действия: ходит на работу, управляет автомобилем, готовит еду. Его мозг не ощущает, что в нём нуждаются, и начинает потихоньку «сворачивать» свою деятельность. С годами количество нервных клеток уменьшается, ведь они не способны размножаться. Организм начинает беречь силы для самого необходимого – дыхания, приёма пищи, естественных отпавлений. Мозг начинает устранять «неработающие программы». Он запускает самоубийственный механизм – амилоидные бляшки. Эти сгустки аминокислот заполняют существующие пустоты и мешают прохождению нервных импульсов.

Как же отдалить день, когда «трясущейся рукою буду ложку в дырку рта совать»? Специалисты советуют – не жить автоматически. Человек должен каждый день получать новые знания. Можно начать делать другой комплекс физических упражнений, изучать иностранные языки, разгадывать кроссворды. Для мозга опасно изо дня в день совершать одни и те же действия. Если он не учится ничему новому, в нём не образуются новые нейронные связи. Меньше вырабатывается гормон дофамин – главный двигатель прогресса в нашем организме. У человека наступает апатия, ему ничего не хочется делать, и он может целыми днями сидеть на лавочке и ничего не делать.

Примеров того, что возраст делу не помеха, хватает. Знаю одну пожилую даму, которая в 70 лет сама научилась играть на пианино, другая – увлеклась квиллингом (создание композиций из скрученных в спираль длинных полосок бумаги). Многие пожилые люди посещают курсы компьютерной грамотности, осваивают для себя новый дивный мир – мир компьютерных видеоигр. Знакома с женщинами, которые в возрасте 50+ получили водительские права. Жизнь для них сразу заиграла новыми красками.

Практика показывает, что активные люди редко болеют болезнью Альцгеймера. Они сами направ-

ляют свою жизнь. Кстати, ощущение, что «я сам контролирую свою жизнь» положительно сказывается на иммунитете человека. Проводили эксперимент: людям, живущим в доме престарелых, выдали комнатные растения. Одних пациентов просили ухаживать за растениями, другим сказали, что ухаживать за растениями будет обслуживающий персонал. Через полгода из группы «садоводов-любителей» умерло в два раза меньше людей, чем из группы стариков, не ухаживающих за растениями.

Мозг на самообучении

Хотите, чтобы ваши «старички» жили долго и счастливо? Создайте им иллюзию контроля. Найдите для близкого человека объект, которым он будет управлять. Например, ухаживать за садом, выгуливать собаку. Пусть вяжет носки для всех по кругу, плетёт маскировочные сети для нужд СВО. Сгодится всё, что будет тормозить его мозговую деятельность. Занятия на развитие мелкой моторики только помогут его мозгу адаптироваться к возрастным изменениям. Ведь по сути наш мозг очень пластичен, он в любом возрасте способен самообучаться.

Из личного опыта. После перенесённого ковида я перестала получать удовольствие от привычных занятий: не хотелось читать, писать, общаться с другими людьми. Хотелось только одного – собирать конструктор. Удивительное дело – я никогда не любила этим заниматься. Но каждый собранный конструктор приводил меня в дикий восторг. Китайская гимнастика цигун дополнила полное выздоровление. Не так просто было её освоить, да ещё вместе с «внимательным дыханием». Через два месяца я пришла в норму.

Жизнь пожилых людей нужно расширять, а не ограничивать её запретами. Это должны быть новые, необычные занятия. Пусть занимаются живописью, хоровым пением, танцами. Познакомьте их с кухней народов других стран. Новые запахи, вкусы пробудят в них желание жить. Дело в том, что в нашем мозгу есть всё-таки две области, которые могут восстанавливаться со временем. Это гиппокамп и обонятельная луковица. Многие люди убедились на собственном опыте, что после ковида их обонятельные рецепторы пришли в норму. У кого-то через месяц, у кого-то через полгода. Но восстановились же! То же самое с гиппокампом. Нужно нагружать его работой, и тогда он прекратит «усыхать» от своей бесполезности. Это правило касается всех, в том числе и тех, кому меньше 60 лет.

Татьяна БОЛОТОВА,
автор книг по психологии



ВЕЛОСПОРТ

Трасса для всех

Одними из самых зрелищных состязаний акции «Май – месяц здоровья» в рамках проекта Росатома «Территория здоровья» стали традиционные соревнования на трассах ХСО «Муравейник».



Трасса «Муравейник» расположена в районе Домика лесника. Таких трасс по уровню сложности, оснащённости препятствиями и безопасности спортсменов в России можно пересчитать по пальцам одной руки. И в этом большая заслуга **Владимира Федосеева**, водителя УАТ ПО «Маяк», идейного вдохновителя и главного строителя ХСО «Муравейник», а также его сподвижников.

ХСО – международная аббревиатура велосипедных гонок на время по пересечённой местности.

– В этом году наш соцпроект «Муравейник – трасса для всех» стал одним из победителей конкурса социально значимых инициатив ПО «Маяк», – отметил

Андрей Акимов, заслуженный тренер России, главный судья соревнований. – Наградой стала финансовая помощь на закупку оборудования для проведения соревнований и стройматериалы для модернизации трассы. Наша цель – сделать ХСО «Муравейник» интересней, безопасней и популярней среди жителей Озерска.

В майской гонке 2024 года участвовали 150 любителей и профессионалов в возрасте от 6 до 67 (!) лет из Тюменской, Свердловской, Челябинской, Курганской областей и Башкирии. Это новый рекорд традиционных соревнований!

Максим Чубенко, председатель профсоюза ПО «Маяк»:

«Замечательно, что акция «Май – месяц здоровья» и соревнования на трассах «Муравейника» совпали по датам: участники ЗОЖ-акции смогли в спокойном режиме проехать дистанции вместе со спортсменами.

Семья Красных выехала на машине в Озерск из родного Каменск-Уральского (Свердловская область) в 6 утра, а три поколения Лычагиных из Челябинска

на час позже. Дорогу в озерский «Муравейник» гости находят без навигатора: и те и другие участвуют в экстремальных соревнованиях уже не первый год.

– В прошлом году на трассах выступали мои дети и стали призёрами соревнований. В этом году решили попробовать побороться за медали и мы с бабушкой. Доехать живой – это уже будет здорово! – заразительно смеётся **Дарья Лычагина**.

– В прошлом году выиграл гонку с большим отрывом, – рассказал 9-летний **Илья Красных**. – Кручу педали с 5 лет, занимаюсь в секции маунтинбайка. Мои шансы на победу – 75%: есть тут один хороший соперник.

На дистанции 1 км среди мальчиков Илья Красных вновь взял золото. Несмотря на острейшую конкуренцию на трассе, озерчане трижды поднимались на разные ступени пьедестала почёта. На дистанции 12 км среди мужчин золотую медаль завоевал Василий Кудин, а бронзовую Роман Летягин. На дистанции 8 км у юношей бронза у Ивана Кудинова.

Текст и фото:
Павел ГЕОРГИЕВ

СТРАЙКБОЛ



Битва новичков

На «Базальте» прошёл поединок в страйкбол.

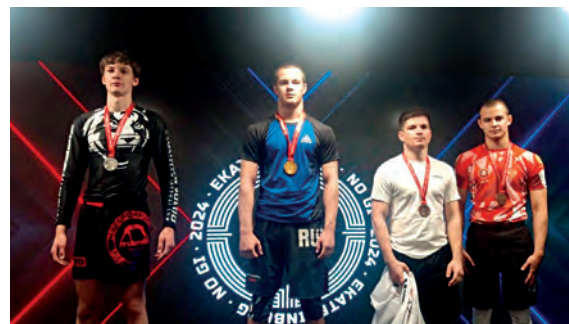
Завхватывающее сражение, которое участники назвали «битвой новичков», организовал профсоюз «Базальта», саратовского филиала ПО «Маяк». В участниках – атомщики и их дети.

– Страйкбол – это командная военно-тактическая игра, которая стала для нас настоящим испытанием, – делится впечатлением участник поединка **Сергей Матвеев**. – Мы поделились на две команды: одна – «белые», вторая – «бесцветные». Было безумно интересно, захватывающе и даже немного страшно. Для многих из нас игра стала совершенно новым направлением, которое учит работать в команде, принимать оперативные и молниеносные решения; учит смелости и решительности! Азарт и выброс адреналина в кровь сделали свое дело – мы даже не заметили, как пролетел целый день!

В итоге «белые» победили, «бесцветные» же обещали взять реванш. С учетом отзывов трудящихся и учащихся в профкоме филиала не исключают, что игра в страйкбол станет хорошей традицией «Базальта»: «Подобные мероприятия отлично сплачивают коллектив!».

По материалам филиала
ГРУППЫ ПО «Маяк» – «Базальт»

СПОРТИВНАЯ БОРЬБА



Ахилл на ногу

Академия единоборств РМК (Екатеринбург) принимала VI турнир по бразильскому джиу-джитсу среди взрослых и детей.

В соревнованиях приняли участие свыше 300 участников. В их числе – озерские борцы, воспитанники клуба единоборств «Агама» (тренер – работник ПО «Маяк» **Евгений Гончар**).

По итогам боев наш **Артем Столбиков** взял золото, а **Денис Столбиков** и **Даниэль Сергеев** – бронзу. В детских группах озерчанин **Эмиль Иманов** завоевал серебро, **Тимофей Шкулев**, **Артем Шустов**, **Вениамин Слензак**, **Илья Заваздин** стали бронзовыми призерами турнира.

Джиу-джитсу – это жесткая, упорная борьба, сложный симбиоз захватов, от одного названия которых уже становится не по себе. Чего один «прямой Ахилл на ногу» стоит...

В настоящее время команда «Агамы» готовится к участию в Первенстве России по спортивной борьбе. У спортсменов есть все шансы показать достойный результат. По вопросам оказания спонсорской помощи обращаться в оргкомитет Федерации по спортивной борьбе (СК «Гранит», председатель – **Евгений Гончар**).

БОЧЧЕ

Солнечные «Стрекозы» на зеленых кортах

Зумба-разминка, море музыки, накал страстей на кортах, атомные ребусы и эккоквесты, охалки бело-зеленых шаров с символикой отраслевого проекта «Территория здоровья» и множество подарков... Первый городской фестиваль по социальной игре «бочче» состоялся!

Семейный бочче-фест, еще одно событие акции «Май – месяц здоровья», проходил день в день с велозаездами на трассах «Муравейника». Однако это не помешало некоторым участникам побывать сразу на двух площадках.

Взять, например, активистов молодежной комиссии «Маяка» **Александра Иванова** и **Максима Кашлакова**: после велогонки они прибыли в ТРК «Фестиваль» и в самую последнюю минуту подали заявку на участие в бочче-фесте: «Да, играем! Правила? Узнаем. Да, нас только двое. Название команды? А так и назовем: «Да!».

А вот игроки семейной сборной «Стрекоза» специально для игры в бочче прямо перед состязанием купили 4 яркие желтые футболки: «Нас ни с кем не спутать!». К слову, солнечные «стрекозы» эффектно засветились не только на зеленых бочче-кортах: дружные семьи **Екатерины Шевченко** и **Натали Нестеровой** стали постоянными участниками всего майского ЗОЖ-марафона. Собственно, как и другие команды: «Баблстим», «Спортики», «Твердыми шагами», «Мирные», «Мебиус» и многие-многие другие.

Бочче – игра на выбывание. По механике – смесь боулинга и керлинга: спецплощадка (корт), прицельный заброс шаров и невероятный спортивный азарт. По итогу из 12 команд-участниц до финиша дошли три: игроки «Да!» взяли золото, «Стрекозы» – серебро, «Мирные» – бронзу.



▲ На корте команда «Спортики»

Проектный офис «Люди и города» (ПО «Маяк») благодарит за помощь в проведении бочче-фестиваля активистов профкома предприятия, команду поддержки изменений ПО «Маяк» и волонтеров акции: АНО «Твердыми шагами» (президент – **Ольга Ткаченко**), ТРК «Фестиваль» (директор – **Елена Бурунова**), команду **ZumbaTeamOzr** (СК «InterSport-фитнес», руководитель – **Ольга Стешенко**) и творческий коллектив д/с № 26 «Озерские девчата» (воспитатель – **Лариса Нерух**, муз. руководитель – **Любовь Салынина**).



«Против ветра», дождю назло

Свыше 1000 озерчан приняли участие в спортивных активностях ЗОЖ-акции «Май – месяц здоровья».

Акция «Май – месяц здоровья» стала одним из ярких событий масштабного отраслевого проекта «Территория здоровья», стартовавшего в Озерске в этом году. Ее главным координатором – представителям профкома ПО «Маяк» и проектного офиса «Люди и города», удалось сделать невероятное: привлечь к участию не только убежденных «маяковцев» – заводчиков, активных общественников, профессиональных легкоатлетов, велосгонщиков и кроссфитовцев Озерска, но и тех, кто со спортом далеко не на ты.

Каждый майский уикенд озерчане целыми семьями участвовали в различных активностях и получали за их прохождение призовые карточки – билеты к беспроигрышной лотерее. За этот месяц Озерск – и стар и млад, невзирая на статусы и физподготовку, – отжимался, катался на коньках, азартно проходил трассы в веревочном парке, участвовал в легкоатлетических и велозабегах, семейном бочке-фесте и итоговой командной эстафете. И вот, наконец, торжественный финал на площадке спортивно-оздоровительного комплекса «Маяк-Арена»: с барабанной дробью, розыгрышем подарков от Сбербанка, фирменных толстовок-футболок-бейсболок-рюкзаков с отраслевой символикой «Озерск – территория здоровья» и концертом атомной рок-группы «Против ветра».

Правда, перед праздничной церемонией участники... вновь вышли на старт. Самые стойкие, активные горожане, не проспавшие ни один майский ЗОЖ-выходной, с

честью прошли еще одно испытание акции, заявленное в афише как веселая командная эстафета.

Хотя с учетом конкурсных заданий многим участникам в этот день было не до смеха, особенно когда пошел проливной дождь. Шутка ли: совершить под ливнем спринтерский забег, прыжки на скакалке, берпи, рывок гири в 24 кг, командное толкание «Газели» и перекат колеса от трактора «Беларусь» весом под 50 кг! Атомный Озерск справился и с этим квестом.

– Благодаря нашему майскому ЗОЖ-марафону на спортплощадки вышли и взрослые, и дети – целые семьи. Здесь нет проигравших: каждый участник – победитель, – отметил и.о.руководителя проектного офиса «Люди и города» Алексей Комаров. – Думаю, с профсоюзом «Маяка» обязательно сделаем акцию традиционной.

«Спортики» – пожалуй, самая юная команда майского ЗОЖ-марафона. В ее состав вошли старшеклассники городских школ и студенты ОзТК. Молодежь составила достойную конкуренцию взрослым атомщикам, среди которых были замечены «старожилы» спортклуба «Гагарин» и закаленные не одним веломарафоном активисты заводских профкомов «Маяка».

Марина ЮРЬЕВА
Фото: Регина СУТЯГИНА,
Владимир МАЛЫШКИН



PO-MAYAK.RU

«Вестник Маяка» – еженедельная газета для жителей Озерского городского округа. Учредитель: ФГУП «ПО «Маяк». Главный редактор: Э.Ф. Ахметшина. Газета зарегистрирована в управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Челябинской области. Рег. номер: ПИ № ТУ 74-00546. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением автора. Тираж – 38000 экз. Выходит по пятницам. Подписано в печать: 28.05.2024. По графику – 18:00, фактически – 18:30. По вопросам доставки звонить в полиграфический участок ФГУП «ПО «Маяк», телефоны: 3-34-65, 3-38-51. Требуется разносчики газет. Обращаться по телефонам: 3-34-65, 3-38-51. Отпечатано 31.05.2024 на полиграфическом участке ФГУП «ПО «Маяк», 456780, г. Озерск Челябинской обл., пр. Ленина, 40а. Заказ №82-853/24. Распространяется бесплатно. 16+ Адрес редакции и издателя: 456780, г. Озерск Челябинской области, пр. Ленина, д. 32а. Телефон: 3-37-71. e-mail: vestnikm@mail.ru