ПРИХОДИТЕ К НАМ ВКОНТАКТЕ

ТЕЛЕФОН/ФАКС: 2-62-36 2-92-36

8-921-584-87-25 РЕКЛАМНЫЙ ОТДЕЛ

СМОТРИТЕ НАС НА YOUTUBE

ТеРа

Город – это МЫ с ВАМИ!

ПРЕСС

№46 (1542) 17 ноября 2022 г.

МЕДИА #КОМАНДА 47

Выходит еженедельно с 11 февраля 1994 г.

www.terastudio.com 12+

red-tera@yandex.ru reklama-tera@yandex.ru

ПРОЕКТ БЮДЖЕТА-2023 ПЕРЕДАН ДЕПУТАТАМ

Проект бюджета на 2023 год и плановый период 2024 и 2025 годов предстоит рассмотреть сосновоборским депутатам и членам согласительной комиссии, обсудить на публичных слушаниях 30 ноября, а в середине декабря принять во втором, окончательном, чтении.

Говоря об основных параметрах главного финансового документа города, глава Сосновоборского городского округа Михаил Воронков подчеркнул, что, несмотря на непростые времена, бюджет сбалансирован, социально направлен и предусматривает развитие.

— В следующем году наш город отметит полувековой юбилей. Бюджет-2023–50-й в его истории, и в этот год наши расходы превысят 3 миллиарда рублей. Предприятия атомной отрасли составляют основу нашего благополучия и позволяют городу уверенно смотреть в будущее, — отметил Михаил Васильевич.

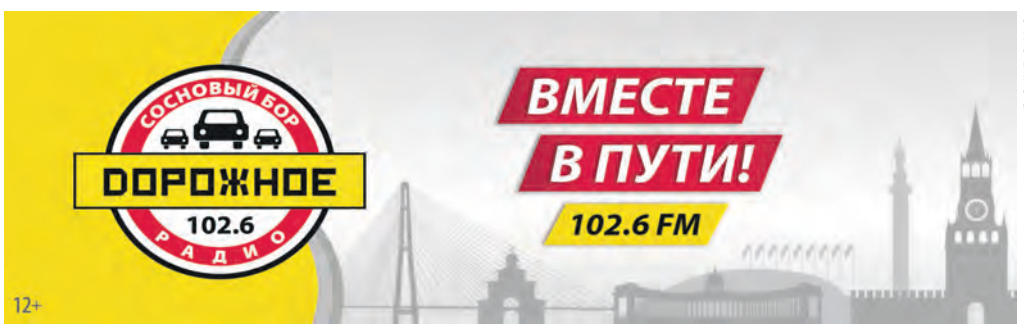
В этом году Сосновый Бор на уровне региона удостоен 1 места в рейтинге эффективности управления муниципальными финансами, что свидетельствует о профессиональном планировании и управлении бюджетным процессом.

Более 67,5% расходов предполагается направить на развитие социальной сферы, на 9% проиндексировать все виды социальных выплат из местного бюджета и фонд заработной платы бюджетников.

Планируется реализация первого этапа реконструкции Копорского шоссе, строительство внутриквартальных проездов в районе застройки микрорайона «Искра», благоустройство территории у ДК «Строитель» и ДЮСШ, бульвара имени Героя Советского Союза В. К. Булыгина, продолжение преображения южной части парка «Приморский» и входной группы на городской пляж.

Всего по доходам на 2023 год запланировано 2 млрд. 960 млн. рублей. Из них 1 млрд. 713 млн. рублей — собственные средства местного бюджета. Ещё 1 млрд. 247 млн. рублей — субсидии и субвенции областного и федерального бюджетов.

Пресс-центр администрации Сосновоборского городского округа



реклама

РИЗОГРАФИЯ И КСЕРОКС
2-92-36
2-62-36
ПЕЧАТИ И ШТАМПЫ
реклама

ФОТОРЕПОРТАЖ

ЖЕНСОВЕТ - ЗА РАБОТОЙ С ЗАБОТОЙ !

Нет ничего важнее маминого здоровья — лозунг прошедшей субботы в ЦМСЧ-38. Там 12 ноября реализовалась акция «Мамы в фокусе внимания»

Акция была организована комитетами здравоохранения и соцзащиты населения, Ленинградским отделением «Союз женщин России» совместно с районными Женсоветами.

Проект уникален тем, что привлекает внимание к проблемам женщин, которые из-за своей загруженности не успевают вовремя проходить медицинский осмотр. Ключевой целью проекта выступает комплексное обследование женщин с целью профилактики нарушений здоровья, формирования активной мотивации к здоровому образу жизни. Акция позволяет за один день пройти все необходимые обследования и получить консультацию врачей.

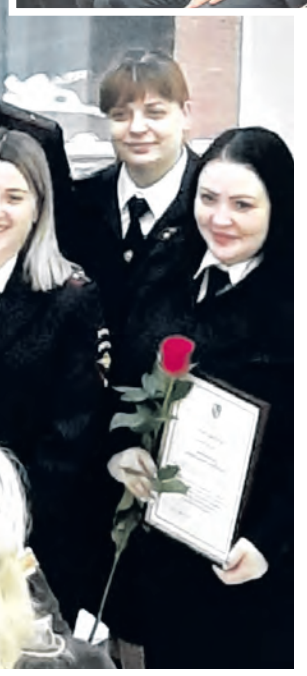
Сосновоборские мамы в городской поликлинике получили консультацию терапевта, невролога, хирурга, акушера-гинеколога, уролога, окулиста и лор-врача. В медосмотр также были включены УЗИ молочных желез, флюорография и комплексная лабораторная диагностика.

От многодетных мамочек была получена обратная связь, и в основном это были слова благодарности и добрые пожелания.

Особый акцент был сделан на внесение проекта в региональные меры социальной поддержки многодетных семей Ленинградской области. Каждая женщина получила памятку по ведению здорового образа жизни и фирменные подарки от Ленинградского отделения «Союза женщин России» от председателя регионального отделения Т. Н. Толстовой.

«Подобные проекты должны быть частью городского здравоохранения, мы нацелены сделать медосмотры для многодетных мам, мам детей-инвалидов ежегодными», — прокомментировал акцию начальник ЦМСЧ-38 П. Н. Рязанов.

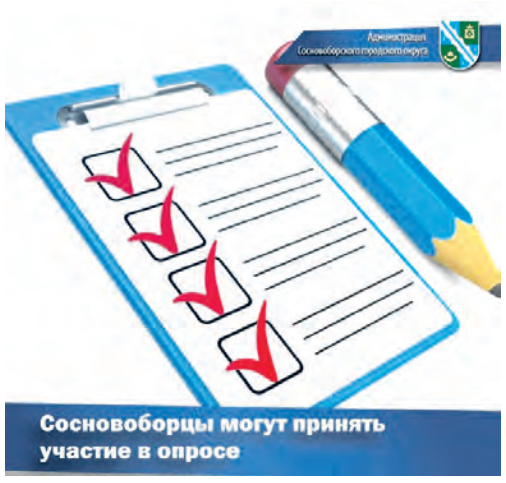
Женсовет благодарит за анимацию деток на медосмотре многодетных мамочек Волшебный фонарь (Елена Певцова, Александра Фокина), педагогов 4 детсадика (Татьяна Сверчкова, Оксана Попова, Марина Мясникова, Анастасия Пономарева) и заместителя председателя Женсовета Ольгу Спасенко.



Татьяна Горшкова и Ольга Мартынова поздравили сотрудников и ветеранов органов внутренних дел с профессиональным праздником, искренне поблагодарили тех, кто сегодня достойно исполняет свои обязанности по охране порядка и покоя граждан.

Жанна Ефремова и Ольга Мартынова поздравили многодетную мамочку с рождением шестого ребенка в семье.

ИНФОРМАЦИЯ ПРЕСС-ЦЕНТРА АДМИНИСТРАЦИИ



Сосновоборцы могут принять участие в опросе

У ГОРОДА СВОЙ ДИЗАЙН-КОД

Центр компетенций Ленинградской области совместно с администрациями начинают разрабатывать дизайн-коды для городов региона.

Дизайн-код — это инструмент создания стилистически единого облика города. По дизайн-коду происходит размещение вывесок, ремонт фасадов, подбор малых архитектурных форм и нестационарных торговых объектов и т. д. Эти рекомендации позволяют снизить визуальный шум в городе, сделать навигацию понятной, а среду доступной.

ПРИМИТЕ УЧАСТИЕ В СОЗДАНИИ ДИЗАЙН-КОДА ДЛЯ НАШЕГО ГОРОДА!

До 22 ноября необходимо ответить на несколько вопросов по ссылке: **https://pos.gosuslugi.ru/lkp/polls/343037/**

Опрос анонимный и займет не более 5 минут.

Пригласите своих друзей, коллег и членов семьи тоже поделиться мнением.

Ваши ответы помогут разработать визуальный ряд, отражающий идентичность Соснового Бора, как его видят сами горожане.

«СВЕТОЧ» - ЛУЧШИЙ

Сосновоборский хореографический ансамбль «Светоч» из Дома детского творчества успешно выступил на фестивале «Салют талантов ArtCon».

Фестиваль проходил в Санкт-Петербурге. В конкурсной программе участвовали восемьсот танцоров из 49 городов. Сосновоборский коллектив был признан лучшим в номинации «Эстрадный танец». Коллективом руководит Татьяна Кутьина.

ПОСВЯЩАЕТСЯ ПЕТРУ ПЕРВОМУ

Подведены итоги художественного конкурса, посвященного 350-летию Петра Первого.

В конкурсе участвовали юные художники из 32 школ искусств Санкт-Петербурга и Ленинградской области, в том числе Школы искусств им. О. А. Кипренского.

Наши ребята завоевали несколько наград. Ученица Ирины Перовой Алиса Ткачева стала лауреатом первой степени в номинации «Живопись». Еще двое воспитанников Ирины Александровны — Илья Коровин и Ксения Свиридоненко — стали лауреатами второй степени в номинации «Графика», а дипломантом в номинации «Живопись» стала Екатерина Вильгош.

Дипломантами в номинации «Графика» также стали Виктория Ерофеева и Кирилл Олифиренко. Они учатся у Алены Дьяконовой.

ПОДВАЛЫ ПРОДОЛЖАЮТ ПРОВЕРЯТЬ

В Сосновом Бору приводят в порядок подвальные помещения. Там должно быть сухо и чисто, и во всех подвалах должно быть освещение.

Как рассказал заместитель главы администрации по жилищно-коммунальному комплексу А. В. Иванов, уже проверено более полутора сотен подвальных помещений. Состояние у них разное — в некоторых сыро, в других — склад ненужных предметов, в-третьих — проблемы со светом. Всего же в городе двести с небольшим зданий, в которых есть подвальные помещения.

Сотрудники комитета ЖКХ выезжают на место, проверяют состояние, делают замечания. В конце месяца будет еще одна проверка — как управляющие компании отреагировали на эти замечания. В любом случае жалоб от жителей на то, что из подвалов летят комары или там рассадник крыс, стало меньше.

КАПРЕМОНТЫ ЗАТЯГВАЮТСЯ

Капитальные ремонты в Сосновом Бору идут медленнее, чем хотелось бы горожанам и чем положено по графику.

Отвечает за эти работы Фонд капитальных ремонтов — региональная организация. Она нанимает подрядчиков, на которых муниципалитет не всегда может повлиять, хотя уже была ситуация, когда именно администрация сумела резко ускорить процесс (тогда в городе стояли около сотни лифтов).

В качестве причины снижения темпов работ в Фонде указали на сложности с привлечением рабочих на сосновоборские объекты. Но в любом случае к концу ноября работы должны быть закончены.

БУДЕТ ЛИ БАЗА ЗАПЧАСТЕЙ?

Мы уже рассказывали о том, что глава Сосновоборского городского округа предложил управляющим компаниям создать «банк запчастей».

Речь идет о необходимости закупить впрок то, что чаще всего ломается. Каждая компания покупает что-то одно, хранит у себя на складе, при необходимости происходит обмен.

НЕДЕЛЯ В ГОРОДЕ

Как рассказал заместитель главы администрации по жилищно-коммунальному комплексу А. В. Иванов, сейчас управляющие компании вместе с комитетом ЖКХ решают вопрос по лифтам — лифты в городе установлены разные, но бывает и так, что к лифтам одной модели подходят запчасти от других. Сейчас составляется перечень наиболее нужных узлов, в процессе активно участвует «Лифтремонт». После этого будет решено, кто и что покупает — возможности у управляющих компаний разные.

ОБЪЯВЛЕН «АВТОБУСНЫЙ» КОНКУРС

Кто будет возить горожан по внутригородским маршрутам с начала следующего года, пока неясно.

На прошлой неделе предприятие «ЛАЭС-авто» выполнило по графику все рейсы, чего давно не случалось. А администрация только что объявила конкурс на организацию перевозок — об этом сообщил первый заместитель главы администрации С. Г. Лютиков.

К своим обязанностям победитель конкурса должен будет приступить с 1 января.

МИКРОРАЙОНЫ РАЗМЕЖУЮТ

Ориентировочно в конце ноября состоятся публичные слушания по проектам межевания пятнадцатого микрорайона.

А в администрации уже готов проект межевания седьмого микрорайона. По закону такие вопросы проходят через публичные слушания. Сейчас идет подготовка — важно привлечь к слушаниям как можно больше жителей, чтобы все могли ознакомиться с документацией заблаговременно и высказать свои замечания и предложения. О времени и месте будет объявлено дополнительно.

ЭПИДЕМИЯ ОТСТУПАЕТ

В коронавирусном отделении, по данным на понедельник, находились два человека, оба в состоянии средней тяжести, в реанимации никого нет, аппараты ИВЛ тоже не понадобились.

Прививаться сосновоборцы по-прежнему не спешат. По словам начальника медсанчасти П. Н. Рязанова, вакцина есть и от коронавируса, и от гриппа. Коллективный иммунитет к коронавирусной инфекции сейчас составляет чуть больше шестидесяти процентов. Привиться можно как в поликлинике, так и в мобильном пункте вакцинации. Где и когда он работает, можно узнать из группы медсанчасти «ВКонтакте».

Что касается гриппа, то вакцинация также идет медленно. В среднем процент привитых по предприятиям составляет от 20 до 40.

НЕМНОГО МЕДИЦИНСКОЙ СТАТИСТИКИ

По данным на утро понедельника, в стационаре медсанчасти находились 325 пациентов, 286 из них — в круглосуточном стационаре.

За неделю госпитализировано по острым и неотложным показаниям 295 человек.

Сосновоборцы получили 126 травм — больше, чем неделю назад, но меньше, чем обычно бывает в это время. Помощь травмированным была оказана в приемном покое, детской и взрослой поликлиниках. На дорожно-транспортные происшествия медики не выезжали — к счастью, не было такой необходимости.

«Скорая помощь» выезжала на вызовы 320 раза. Хирурги сделали 42 операции, 23 из них — плановые. В сосновоборском родильном доме появились на свет 6 малышей.

НЕЗАКОННЫХ МИГРАНТОВ РЕПАТРИИРУЮТ

За неделю сотрудники Сосновоборского отдела МВД зарегистрировали 226 заявлений о происшествиях и преступлениях.

Заведено 10 уголовных дел, раскрыто 4 преступления. Составлено 65 административных протоколов. По-прежнему лидируют такие правонарушения, как появление в нетрезвом виде в общественных местах и распитие спиртных напитков. Четыре протокола составлены на родителей, которые плохо выполняют свои обязанности. Административному наказанию подверглись также граждане, нарушавшие общественный порядок и мелкие воришки.

За это время в дежурную часть доставлены 42 иностранных гражданина. Четверо из них не имели права работать в России, у двадцати нет документов на право находиться на территории нашей страны, остальные не должны находиться в погранзоне. Дела всех нарушителей переданы в суд.

Такое большое количество задержанных — результат операции «Нелегальный мигрант», которую сейчас проводят органы охраны правопорядка. Больше всего нарушителей обнаружено в строительной организации, которая сейчас строит лыжную базу.

ОПЯТЬ ГОРЕЛА КОЛЯСКА

Пожарные подразделения, дислоцированные в Сосновом Бору, за неделю выезжали по тревоге 4 раза. Это меньше, чем обычно бывает зимой.

Пожар зарегистрирован всего один. В подъезде на Молодежной, 66 подожгли детскую коляску, и это уже третий подобный случай за последние два месяца. Ведется дознание.

Один раз пожарные тушили мусор, один вызов оказался ложным и один раз спасатели выручали из беды заблокированного в своей квартире сосновоборца, оказавшегося в опасной для жизни ситуации.

ПО СВОДКАМ ОХРАННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ «ЕСАУЛ»

УЧЕТ СОБЫТИЙ ЗА ПЕРИОД С 07.11.2022 ПО 13.11.2022

№ п/п	Дата	Общее кол-во отработанных тревог	кол-во отработанных сигналов ОГ				
			Охранная сигнализация объектов	Пожарная сигнализация объектов	кнопка тревожной сигнализации	тревоги по телефонной связи	видео
1	07.11.2022	33	14	2		7	
2	08.11.2022	54	24	2	5	10	
3	09.11.2022	27	18	1	5		
4	10.11.2022	22	11		1	9	
5	11.11.2022	24	7		3	7	
6	12.11.2022	27	19		7		1
7	13.11.2022	22	10			3	
	Всего	209	103	5	21	36	1
	Всего	209	166				

12.11.22. «Дикси» Фортов 14 : Сотрудниками оперативной группы ООО «Охранная организация «Есаул» задержан гр-н, который совершил кражу спиртных напитков. Задержанный был передан сотрудникам ОМВД по г. Сосновый Бор.

12.11.22. «Детский сад №4» Героев 7: Сотрудниками оперативной группы ООО «Охранная организация «Есаул» задержан гр-н, который выломал калитку входа в детский сад со стороны пр. Героев 11. Задержанный был передан сотрудникам ОМВД по г. Сосновый Бор.

Генеральный директор Охранной организации «Есаул»
А. А. АНДРОНОВ

ОТЧЁТ ДЕПУТАТА

Андрей КОНОВАЛИК

ДЕПУТАТ СОВЕТА ДЕПУТАТОВ ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ ОКРУГУ № 10. ОТЧЁТ ЗА 2020-2021 г.

В течение всего отчетного периода проводил прием своих избирателей в соответствии с установленным графиком не реже одного раза в месяц. Проведено 12 приемов, постоянный контакт с избирателями на округе по телефонной связи и в социальной сети ВКонтакте.

РАБОТАЮ В ПОСТОЯННЫХ ДЕПУТАТСКИХ КОМИССИЯХ:

— Постоянная комиссия по экономике, муниципальному имуществу, земле и строительству.

— Постоянная комиссия по жилищно-коммунальному комплексу, транспорту и безопасности.

— Постоянная комиссия по социальным вопросам.

БЛАГОУСТРОЙСТВО

Разработан эскизный проект и техническое задание на проектирование благоустройства зеленой зоны между домами по улице Молодежной, 15, улице Малая Земля, 14 и 16.

По заявкам жителей совместно с отделом внешнего благоустройства ведется работа по санитарной обрезке кустов и деревьев.

Все пешеходные дорожки в 10-м округе внесены в план ремонта и реконструкции:

В 2019 году была построена дорожка от пр. Героев 60 до Малой Земли 8.

В 2021 году была построена дорожка от пр. Героев 62 до Малой Земли 12 (вдоль Малой Земли 14).

Совместно с жителями и администрацией откорректирован план расстановки новых мусорных площадок в округе, строительство которых началось в городе.

ДОРОЖНОЕ ХОЗЯЙСТВО

В летний период был проведен ямочный ремонт всех внутридворовых проездов в округе. Административной комиссией одобрена установка искусственных неровностей для ограничения скорости автотранспорта вдоль дома № 8 по ул. Малая Земля.

Данные работы должны быть включены в бюджет 2023 года.

Также в работе установка искусственных неровностей у пешеходного перехода к магазину «Москва».

ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Дворцу культуры «Строитель» была оказана помощь по организации многоцветной подсветки фасада здания. При непосредственном участии депутата был введен в эксплуатацию Волейбольный центр в нашем городе.

Обе детские площадки в округе внесены в план ремонта на 2023 год.

КОМФОРТНАЯ СРЕДА

Обновлен и направлен в администрацию план-проект по освещения округа.

Реализован проект архитектурной подсветки Малой Копорской крепости.

Округ № 10

ул. Красных Фортов, 15, 17
ул. Малая Земля, 6, 8, 10, 12, 14, 16
пр. Героев, 54, 56, 58, 60, 62
ул. Молодежная, 15

Установлена новая скамейка у пр. Героев 62. По запросу в управляющую компанию в скором времени пройдет замена скамеек у Малой Земли 10.

КАПИТАЛЬНЫЙ РЕМОНТ

Многолетняя проблема округа это капитальный ремонт фасадов домов 8 и 10 по улице Малая Земля. В 2022 году удалось добиться проведения независимой экспертизы двух домов. В данный момент оба экспертных заключения находятся на рассмотрении в ФКР.

С уважением,
депутат 10 округа
КОНОВАЛИК
Андрей Петрович

НОВЫЕ БЛОКИ ЛАЭС: НАЧАЛОСЬ СТРОИТЕЛЬСТВО

На Ленинградской АЭС началось строительство первого из полутора сотен объектов на территории будущих энергоблоков № 7 и 8 с реакторами ВВЭР-1200: объединенной насосной станции противопожарного водоснабжения и автоматического пожаротушения.

В период эксплуатации блоков насосная станция будет находиться в режиме ожидания. При необходимости ее насосы автоматически включатся за несколько секунд, чтобы ликвидировать или локализовать возгорание до прибытия пожарных. Время прибытия пожарных на территорию энергоблоков составляет до 10 минут, при этом запаса воды насосной станции хватит минимум на три часа.

Перед вводом в работу энергоблоков № 7 и 8 насосная станция будет замкнута в кольцо с тремя насосными станциями энергоблоков № 5 и 6. Благодаря этому появится возможность оперативной перекачки воды между блоками, а имеющихся запасов будет достаточно, чтобы справляться с пожарами и возгораниями уже в течение 12 часов.

Заместитель директора по капитальному строительству — начальник УКС ЛАЭС-2 Евгений Милушкин:

— На этапе предварительных работ подрядчик выполнил инженерную подготовку территории, разместил строительный городок, проложил временные дороги. Сейчас ведутся работы по разработке грунта. После их завершения мы начнем бетонировать фундамент под здание насосной. Также рабочие займутся прокладкой противопожарных трубопроводов.

— Объединённая насосная станция пожаротушения является приоритетным и первостепенным объектом, так как она будет обеспечивать противопожарные мероприятия при строительстве всех объектов третьего и четвертого энергоблоков ЛАЭС-2», — поделился Константин Худяков, директор программы по объектам ЛАЭС АО «КОНЦЕРН ТИТАН-2».

Планируется, что строительные, монтажные и пусконаладочные работы по объединенной насосной станции завершат в конце 2023 года, к моменту начала основного этапа сооружения 7 и 8 энергоблоков.

К ЮБИЛЕЮ ГОРОДА СОСНОВЫЙ БОР

ПОРТРЕТ СОЗИДАТЕЛЯ

То, что на берегу Финского залива будет построена одна из мощнейших в Европе атомная электростанция, никто до второй половины двадцатого века и не предполагал. Были планы по сооружению тепловой электростанции, но, чтобы развернулась такая грандиозная стройка рядом с деревней Новое Калище, представить себе местные жители не могли.

Не могли себе этого представить и молодые люди, проживающие в разных уголках Советского Союза, что после окончания учебы в школах или других учебных заведениях они будут призваны в военно-строительные войска, приданные Министерству среднего машиностроения, и станут строителями АЭС и красавца города, раскинувшегося среди вековых елей и сосен.

«Я знаю — город будет! Я знаю — саду цвесть...» — устами поэта Маяковского мог выразить свою задумку один из основателей советской ядерной энергетики трижды Герой Социалистического Труда академик А. П. Александров, выбирая место для строительства атомной электростанции на Северо-Западе России.

Основной рабочей силой стали военные строители, которые с утра и до позднего вечера, как муравьи, трудились на сооружении Ленинградской атомной электростанции, объектов будущего города Сосновый Бор и промышленной зоны.

Надо отдать должное военно-строительным частям, приданным Министерству среднего машиностроения, за то, что они создавали условия ученым, специалистам, работавшим над созданием ядерного щита страны, развивающим ядерную энергетику и промышленность. Более того, создавая материальные блага, военные строители работали на самоокупаемости.

Сегодня в нашем городе проживают люди, прошедшие школу военно-строительных частей от рядового до командно-хозяйственного состава. Это подполковник Эшметов П. И. и подполковник Кабиров Р. Н., майор Лазаренко В. М. и майор Буйволов В.М., старший прапорщик Алманов Т. К. и многие другие.

От рядового военного строителя до командира полка, полковника прошел трудовой путь и автор этой статьи.

О каждом из упомянутых можно писать отдельную книгу.

Но я хочу рассказать о рядовом Владимире Хлынове, который также служил в войсковой части 20199 Сосновоборского гарнизона, трудился на объектах Северного управления строительства, и в том, каким комфортным городом является Сосновый Бор, есть и его заслуга.

Владимир родился в г. Железнодорожный Московской области. Город известен тем, что во второй половине XVII века в окрестностях деревни Кучино были начаты разработки глины и позже построен первый кирпичный завод, а затем и известные кирпичные заводы купцов Куприянова и Голядкина. В этих же краях в 1904 году на средства миллионера Д. П. Рябушинского был создан Аэродинамический институт, где научную работу возглавил профессор Московского университета Н. Е. Жуковский — основоположник современной аэродинамики. Аэродинамический институт положил начало развитию посёлка Кучино как центра геофизической науки и сделал его известным в научном мире не только в России, но и за рубежом.

В современном г. Железнодорожном ведущее место в экономике занимает строительная индустрия, основные промышленные предприятия города-керамический завод, завод теплоизоляционных материалов компании Rockwool.

А еще город Железнодорожный — родина поэта-сказочника В. Хлынова.

Правда, путь до признания мастером поэзии перед Владимиром лежал тернистый — годы долгой учебы, упорного труда в библиотеках, скрупулезное изучение творчества великих поэтов и писателей, включая любимых А. С. Пушкина, Н. А. Некрасова, С. Я. Маршака, К. И. Чуковского...

Но как оказался этот талантливый человек в г. Сосновый Бор, да еще в военно-строительных частях? История проста, как мир.

Поскольку в институте, который окончил Владимир Хлынов не было военной кафедры, он, в соответствии с Законом, был призван военным комиссариатом г. Железнодорожного для прохождения службы.

В 1978 году судьба служить в нашем городе выпала не только Владимиру. Из Московской области в войсковой части 20199 проходили службу 28 молодых специалистов с высшим и среднетехническим образованием и определенным практическим опытом. В Управлении промышленных предприятий и СМУ Северного управления строительства, обслуживаемых войсковой частью 20199, они работали по своей специальности.

Это были серьезные ребята, многие имели семьи. После работы активно участвовали в жизни своих подразделений и войсковой части в целом. Некоторые из них, в том числе и Владимир Хлынов, составляли актив комитета комсомола войсковой части.

После окончания службы Владимир занялся своим любимым делом, и уже издал более 30 детских книг. Он не только пишет стихи, но и охотно участвует во встречах со школьниками, студентами университетов, в поездках по городам и республикам России, часто выступает по радио «Голос России», «Час сказки».

Сказки, стихотворения звучат всегда в авторском исполнении. Он уделяет большое внимание организации и проведении ежегодных международных конкурсов детских рисунков «А. С. Пушкин глазами детей».

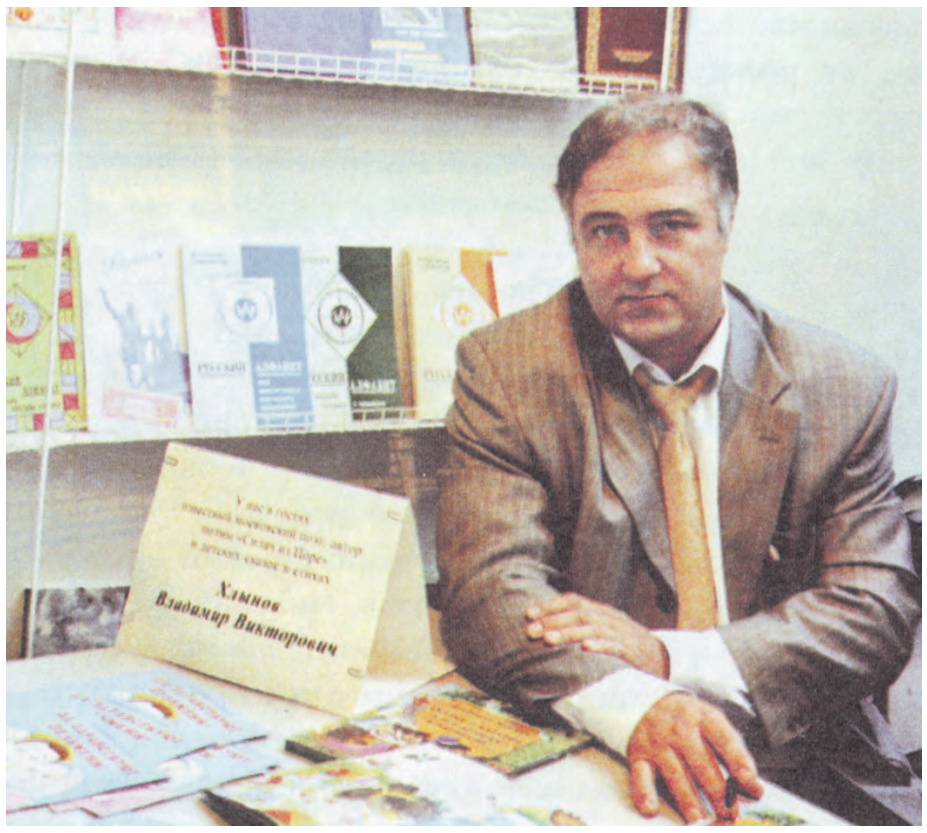
Владимира Хлынова сегодня живет в Москве. За активную жизненную и нравственную позицию, вклад в отечественную литературу он был избран академиком проблем безопасности и правопорядка.

Почему я вспомнил сегодня Владимира Хлынова? Чтобы еще раз подчеркнуть, что талантливый человек — если это талант подлинный — не потеряется ни в каких обстоятельствах. В том числе и тогда, когда ему приходилось проходить службу, независимо от рода войск.

Кстати, помимо того, что военно-строительные части, в данном случае Министерства среднего машиностроения (правопреемник «Росатом»), давали молодым людям возможность получать не только гражданскую профессию и общее среднее образование, они еще давали возможность интеллектуального и творческого развития личности (художественная самодеятельность, общественная работа, взаимодействие с гражданскими организациями, школами и т. д.).

Крайне жаль, что такой институт, как военно-строительные войска, под давлением ангажированных и недальновидных политиков был ликвидирован. А как он сегодня пригодился бы для восстановления новых регионов Российской Федерации! Ведь эти войска были призваны созидать!

В.Н. КАРПЕНКО,
полковник в отставке



ГЛАВНАЯ ТЕМА

ПРАВОВАЯ ПОМОЩЬ — ЖИТЕЛЯМ ОБЛАСТИ

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МИНЮСТА РОССИИ ПО САНКТ-ПЕТЕРБУРГУ И ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ ПОДГОТОВИЛО ПРОГРАММУ БЕСПЛАТНОЙ ПРАВОВОЙ ПОМОЩИ ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ РЕГИОНА

ТРАДИЦИИ ПРАВА

Этой осенью Министерство юстиции Российской Федерации отметило 220 лет со дня основания. История ведомства началась 8 сентября 1802 года – тогда Александр I подписал Манифест «Об учреждении министерств». Первым министром юстиции – генерал-прокурором Российской империи был утверждён великий русский поэт и государственный деятель Гавриил Романович Державин.

Тогда Минюст подготавливал законодательные акты, управлял деятельностью судов и прокуратуры. Фактически Министерство стояло у истоков российской законности в её современном понимании.

С работой Министерства связаны ключевые вехи становления Российского государства. Преобразования Сперанского и Судебная реформа в девятнадцатом веке, создание криминологических лабораторий и введение понятия «презумпция невиновности» в советское время. Все эти исторические решения выходили именно из стен Минюста.

Важной датой для нашего региона стало 1 января 2022 года, когда Управление Минюста России по Ленинградской области объединили с Главным управлением Минюста России по Санкт-Петербургу.

– Главная задача, поставленная перед нами Президентом – защита конституционных прав и свобод граждан. И работа Главного управления сегодня позволяет обеспечить единое правовое пространство на территории Петербурга и Ленинградской области, – рассказал

ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА ГЛАВНОГО УПРАВЛЕНИЯ МИНЮСТА РОССИИ ПО СПБ И ЛО

Бюст Г.Р. Державина в честь 220-летия Минюста открыли замминистра Максим Бесхмельницын и начальник регионального управления Сергей Феоктистов

нам начальник отдела по вопросам регионального законодательства и регистрации уставов муниципальных образований Ульви Алиев.

ТЕРРИТОРИЯ ЗАКОНА

Из чего же состоит это «единое правовое пространство»? В ведении Главного управления – десятки актуальных вопросов. Среди них – работа адвокатуры, нотариата и органов ЗАГС. Не каждый знает, но статус адвоката или нотариуса нельзя получить без экзамена и одобрения со стороны регионального управления министерства.

Ещё одно направление – регистрация некоммерческих организаций и контроль за их деятельностью. Нередко люди создают организацию, которая на бумаге занимается только волонтёрством, а потом начинают зарабатывать на «добрых делах». За такими видами мошенничества здесь внимательно следят.

– Сегодня в Ленинградской области свыше 2 тысяч организаций НКО, а в Петербурге – около 9 тысяч. Мы не только проверяем их деятельность на соответствие Уставу, но и оказываем консультативную помощь, реагируем на жалобы и сообщения жителей, – уточняет начальник отдела по делам некоммерческих организаций Олеся Троицына.

Даже на фоне внешнеполитических сложностей активно оказывается международная правовая помощь. Этой осенью за одну неделю специалисты управления получали до 800 запросов на получение апостиля – международного подтверждения легальности документа.

– А наш отдел занимается правовой и антикоррупционной экспертизой всех нормативно-правовых актов, издаваемых органами исполнительной и законодательной власти Петербурга и области. Это более двухсот муниципальных образований только на территории Ленобласти.

Мы участвуем во всех заседаниях ЗакСа. Работа с поселениями тоже поставлена хорошо – это наши союзники и партнёры, – поясняет Ульви Алиев.

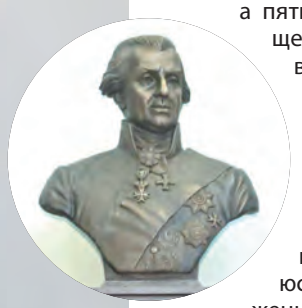
ПОМОЩЬ ДЛЯ ВСЕХ

Наиболее актуальная тенденция в деятельности Минюста России – оказание бесплатной правовой помощи гражданам. О необходимости организовать работу в этом направлении в сентябре высказался Владимир Путин в рамках празднования 220-летия Министерства. С этой целью планируется создать в

регионах офисы «Госюрбюро», которые будут заниматься выездными, удалёнными и очными консультациями населения.

Первые примеры такой работы есть и в нашем регионе. Среди них – **«Неделя оказания бесплатной юридической помощи» для жителей Санкт-Петербурга и Ленобласти.** Она пройдёт с 28 ноября по 2 декабря. Предварительная запись на консультации открыта по номеру +79052877747, она продолжится по 26 ноября.

Каждый день недели бесплатной помощи будет тематическим. Так, в понедельник консультировать будут представители нотариата, во вторник – специалисты отделения Пенсионного фонда, в среду – представитель адвокатуры, в четверг – судебных приставов, а пятница будет посвящена общим правовым вопросам.



Базой для консультаций станет Санкт-Петербургский институт Всероссийского государственного университета юстиции, расположенный на Васильевском острове. Если вопрос не получится решить оперативно, специалисты выделят дополнительное время на его рассмотрение.

Стоит отметить, что в рамках проекта по бесплатной правовой помощи жители Ленобласти чаще всего обращаются с вопросами по работе Пенсионного фонда. Например, если человеку неправильно начислили пенсию, или у гражданина возникли вопросы к формированию накопительной части выплат. Второе место в рейтинге обращений занимает тема взыскания алиментных платежей. Кстати, именно Минюст разработал законопроект о реестре должников по алиментам; ведомство активно работает над тем, чтобы недобросовестные отцы не уклонялись от законной поддержки своих детей и бывших жён.

В планах у Главного управления Минюста России по Санкт-Петербургу и Ленинградской области также развитие сети «юридических клиник» – центров оказания бесплатной помощи при учебных заведениях. В регионе создадут свою базу таких мест, куда ленинградцы смогут обратиться за поддержкой в зависимости от места проживания.

АНАСТАСИЯ СМИРНОВА

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ НА УЧАСТИЕ В «НЕДЕЛЕ ОКАЗАНИЯ БЕСПЛАТНОЙ ЮРИДИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ»

+ 7 (905) 287-77-47

КУЛЬТУРА

МЕЛОДИИ РУССКИХ ГОРОДОВ

НА ВЫСТАВКЕ ЛЕНИНГРАДСКИХ ХУДОЖНИКОВ ЗРИТЕЛИ СМОГЛИ ОТПРАВИТЬСЯ В ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ЗОЛОТОМУ КОЛЬЦУ РОССИИ

Как с помощью кисти и красок передать на холсте звучание света и тени? Может ли художник услышать скрытые мелодии окружающего мира и поделиться ими со зрителем?

Ответы на эти вопросы искали мастера из Дома народного творчества Ленинградской области. Летом они отправились в поездку по городам Золотого кольца, где каждый день выходили работать на пленэре – писать пейзажи прямо под открытым небом. Результаты этого эксперимента областной зритель увидел на выставке «Мелодии русских городов», которая открылась в здании Союза художников на Большой Морской улице Санкт-Петербурга.

На дни проведения выставки Голубая гостиная наполнилась тёплым светом. Летнее настроение картин, созданных в солнечные дни, особенно заметно на фоне ноябрьской погоды. Здесь ты как будто получаешь «прививку от осенней хандры», а заодно знакомишься с миром древних русских городов – Ярославля, Костромы, Ростова Великого, Переславля-Залесского…

– Наш пленэр был организован специально для областных художников, в первую очередь для преподавателей художественных школ и домов творчества. Задача стояла любопытная: прочувствовать мелодии посещаемых городов. Передать в цвете звук и настроение этих мест, – говорит Елена Шарова, сотрудница Дома народного творчества Ленинградской области..

Открыточные виды древних поселений чередуются здесь с живыми, полными юмора набросками. Вот монументальная картина: колокольня храма наползает на деревянные дома купеческого посада, поглощая всё внимание зрителя. А рядом зарисовка – на центральной площади города мужчина жуёт сосиску в тесте, пока на заднем плане его догоняет деловой гражданин с газетой под мышкой.

Александр Златкин, автор «Одуванчиков»

Я же обратил внимание на небольшую картину: посреди поля стоит девочка в белой панаме, окружённая морем одуванчиков в таких же белых шапочках. С холста на тебя струится летний зной, можно даже услышать жужжанье сонных мух и трескотню стрекоз.

– Мне хотелось передать эту пронзительную, чистую мелодию, которая возвышает человека над суетой. Но в то же время поместить в центр картины самый простой человеческий сюжет, – говорит автор «Одуванчиков» Александр Златкин, заведующий художественным отделением Сиверской детской школы искусств.

Это лишь одна из 50 авторских работ, созданных в летние месяцы нашими земляками. На холсты перенесены храмы и крепости, реки и леса, архитектурные и природные жемчужины Центральной России.

– Обычно внимание привлекают крупные объекты, шедевры архитектуры… А я в своем этюде рассказала про маленький храм из красного кирпича. Он приютился за торговой палаткой и незаметен на фоне величественных белых стен городских соборов. Но в нём тоже прячется своя жизнь и своя мелодия, – делится эмоциями Надежда Мехтиева, преподаватель художественного отделения Ульяновской музыкальной школы.

Когда выставка подойдёт к концу, работы художников отправятся в их родные города и посёлки. И уже юные ученики будут знакомиться с мелодиями своей страны и мастерством живописи. Тем более что Ленинградская область прекрасно подходит для пленэров: свой идеальный пейзаж можно найти в любом районе. Чем не тема для следующей выставки?

АЛЕКСЕЙ АСТАПЧИК, ФОТО АВТОРА

СОБЫТИЯ

ДЛЯ СМЕХА НЕТ ПРЕГРАД

ЛЕНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ СТАЛА ОДНИМ ИЗ ОРГАНИЗАТОРОВ ФИНАЛА ВСЕРОССИЙСКОЙ ЛИГИ КВН СРЕДИ ИНВАЛИДОВ: РЕБЯТА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ДОКАЗАЛИ, ЧТО УМЕЮТ ШУТИТЬ НАД СВОИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ

Финал интегрированной лиги КВН Всероссийского общества инвалидов удивляет с первых минут. Зал оборудован системой сурдоперевода, чтобы выступления команд могли оценить слабослышащие зрители. Со сцены звучат смелые и острые шутки: достаётся и системе здравоохранения, и недостаткам безбарьерной среды. Про свои хвори ребята тоже не забывают. Именно высокий уровень самоиронии, способность пошутить над собой – то, что отличает КВН для инвалидов от обычного клуба весёлых и находчивых.

В мире шуток для них действительно нет преград. Где ещё участником команды может быть четвероногий юморист? А для лиги ВОИ это естественно: собака-поводырь имеет полное право выйти на сцену. Кстати, речь именно про команду из Ленинградской области с говорящим названием «Хот-Дог». Именно в их составе значится чёрный лабрадор Олдер. Среди сцен с его участием – миниатюра «Случай на рынке слепых».

– Продаю собаку-поводыря!

– Беру не глядя!

А лабрадор довольно машет хвостом и улыбается во всю собачью пасть.

– Наша концепция строится на шутках про собаку, на его дружелюбии и артистизме. Мы стараемся шутить по-доброму, о неконфликтных ситуациях, при этом рассказывать зрителям, зачем вообще нужны собаки-поводыри, – рассказывает капитан «Хот-Дога» Наталья Ступникова.

Сборная Петербурга и Ленобласти только начинает свой путь в КВН. В финале они выступали в составе «яичницы» – так юмористы называют своего рода разогрев для зрителей перед основной программой. Но ребята верят в свои силы и в свою хвостатую звезду.

– Нам ещё много есть над чем пошутить. Над студенческой жизнью, над своей молодостью. Ну а за Олдера спасибо нашему Филиппу – он полностью незрячий, но очень добрый и открытый, – рассказывает Наталья про товарища по команде.

В этом году игры лиги проходили в Саратове, Омске, Челябинске и Тихвине. Кстати, именно в Ленинградской области и родилась «СВОЯ лига ВОИ». В 2015 году инициативу из Тихвинского района поддержал губернатор Александр Дрозденко.

– Это единственная лига для людей с ОВЗ, которая зарегистрирована телевизионным творческим объединением «АМИК». У нас играют и студенты, и рабочие, и пенсионеры, – рассказывает директор лиги Виктория Борканникова.

Самая взрослая команда лиги – «Петроградская сторона», средний возраст её участников – 80 лет. Женщины-пенсионерки шутят по-молодёжному:

– Вот и бабки пришли!

– Лариса, не хочется тебя огорчать, но зрители в зале ждут совсем других бабок!

В целом же финал объединил команды из Омска, Воронежа, Калининграда, Санкт-Петербурга, Челябинска и Ленобласти. По правилам лиги, не менее 80% от состава команды – игроки с ограниченными возможностями здоровья.

– С точки зрения позитивных эмоций – замечательное мероприятие. У нас получилась площадка, которая стирает границы и предоставляет возможности для талантливых людей, – делится Анастасия Толмачева, председатель комитета по социальной защите населения Ленинградской области.

Чемпионом лиги стала команда «Чернозём» из Воронежа, на втором и третьем месте оказались юмористы из Петербурга и Калининграда. Возможно, в ближайшем будущем эти ребята, начавшие свой путь на ленинградской земле, доберутся и до Высшей лиги. Будем верить и ждать в эфире!

АЛЕКСЕЙ АСТАПЧИК

ОБЩЕСТВО

МАМА — ГЛАВНОЕ СЛОВО

Первый человек, которого видит, слышит и чувствует малыш, только что появившийся на свет — это мама. Это — его мир, в котором он чувствует себя уверенно и спокойно. Но для того, чтобы этот мир был счастливым и стабильным, мама должна быть здорова.

Фото с сайта pixabay.com

Что греха таить, даже при одном ребенке у матери не всегда хватает времени и сил, чтобы заняться собой. А если детей несколько? А если в семье есть малыш, который требует особой заботы? Получатся парадокс — сил и здоровья родителям нужно больше, а возможностей его контролировать и вовремя ликвидировать возникающие проблемы — меньше.

Поэтому в областном комитете по здравоохранению и предложили уникальный проект, который получил название «Мама в фокусе внимания». Его поддержали в комитете по социальной защите населения. А в жизнь он вошел при самом активном участии Союза женщин России.

В Сосновом Бору акцию организовал женсовет — отделение Союза женщин — при полной и весьма активной поддержке органов социальной защиты. И получилась не только нужная акция, но и интересная и даже веселая — по крайней мере, для детей, которых в этот день тоже привели в поликлинику, но не к врачу, а поиграть.

Многодетным мамам и тем, кто воспитывает детишек с ограниченными возможностями здоровья, дали возможность пройти медицинский осмотр за один день. Более того, в районах даже транспортом обеспечили. Что греха таить, для того, чтобы попасть в райцентр из отдаленного населенного пункта, порой надо потратить в лучшем случае целый день.

В Сосновом Бору ситуация немного другая — все-таки у нас городской округ, и поликлиника — в шаговой доступности. Но и у сосновоборских многодетных матерей забот хватает, что не всегда дает возможность вовремя обратиться к врачу, если что-то пошло не так. Поэтому проект «Мама в фокусе внимания» оказался очень кстати. Достаточно сказать, что записались на медкомиссию более сорока человек. Врачи делали свою работу, а сотрудники муниципальных учреждений превратили вроде бы обычное и даже скучное дело в настоящий семейный праздник.

Многим врачам пришлось выйти на работу в свой выходной день. Но никто не отказался — как раз наоборот.

— Это очень правильный проект и с медицинской, и с человеческой точки зрения, — сказал начальник ЦМСЧ-38 П. Н. Рязанов. — У врачей не было не то что отторжения — было большое желание принять участие в этой акции.

Между прочим, среди врачей тоже есть многодетные мамы — и одна из них вышла в этот день на работу, чтобы осмотреть других мам и помочь, если потребуется.

— У сосновоборцев есть уникальная возможность, — считает председатель регионального отделения Союза женщин России Татьяна Толстова. — Однажды я сама была вынуждена обратиться в одно из подразделений ФМБА России — 122-ую медсанчасть. И убедилась, что Федеральное медико-биологическое агентство — это передовые научные разработки, современные методы лечения, замечательные специалисты. И Сосновому Бору повезло, что у него есть такое учреждение федерального уровня. И это единственное место в Ленинградской области, где для диспансеризации выделено целое крыло. Мы благодарим ФМБА за сотрудничество, все прошло на очень высоком уровне.

Сама Татьяна считает поддержку семьи основным направлением развития, она проходила обучение по специальной областной женской лидерской программе. Потому что если не будет детей, которые через несколько лет станут взрослыми — то для кого же тогда развивать экономику, зачем нужны культура и искусство? А от здоровья мамы зависит благополучие детей, семьи. Ведь мама сочетает в себе много профессий — было даже исследование, когда ученые посчитали, что самая обычная женщина владеет четырьмя сотнями профессий. И профессионально владеет, между прочим!

На сей раз мам осматривали не только терапевты, но и многие «узкие» специалисты. Также можно было сдать анализы и пройти исследования, на которые в обычной ситуации попасть не всегда просто. Тех, у кого обнаружились проблемы со здоровьем, направили на дополнительные консультации.

Пройти осмотр у десяти докторов — не такое простое дело, особенно когда, что называется, семеро по лавкам и каждый ждет маминого внимания? Чем занимались в это время дети? Женсовет постарался, чтобы им не было скучно, и дети очень неплохо проводили время. Для них читали книжки — к процессу подключилась библиотека медсанчасти (да, есть и такая — и пациенты, которые оказываются в стационаре, активно ею пользуются). Они могли порисовать и сделать поделки — это устроил женсовет. Можно было поиграть в подвижные игры и даже поучаствовать в программе, которую организовал Городской театральный центр «Волшебный фонарь». Задействовали даже бассейн медсанчасти и инструкторов организации «АкваДоктор». И это правильно. Ведь не секрет, что многие дети боятся ходить в поликлинику, каждое посещение для них — стресс, с которым не так-то просто бывает справиться и взрослому. А такое отношение нередко вызывает самые серьезные последствия — человек до последнего оттягивает посещение врача и обращается только тогда, когда порой и сделать уже ничего нельзя. Так что подобные акции полезны и с этой точки зрения. Больница — это учреждение, где тебе всегда готовы помочь.

— Мы считаем, что акция прошла успешно, — говорит депутат горсовета Ольга Мартынова, один из инициаторов проведения женской диспансеризации в Сосновом Бору. — И мы постарались, чтобы детям было интересно и чтобы мамы спокойно проходили медосмотр. Для этого и привлекли аниматоров и педагогов. Предполагаем проводить такие акции и в дальнейшем.

О том, что подобные медосмотры необходимы, говорил и начальник медсанчасти Павел Рязанов. Ведь если болезнь выявлена на ранней стадии — лечить ее проще и шансов на выздоровление у пациента больше. Медики готовы сотрудничать.

Намерен продолжить подобные мероприятия и Сосновоборский женсовет, и региональное отделение «Союза женщин России». Сейчас диспансеризацию проходят военнослужащие. Следующим этапом станет диспансеризация семей. Ну и многодетные мамы не все участвовали в акции — в городе около четырех сотен таких семей, а в минувшую субботу в медсанчасть пришли сорок человек. Так что пока есть над чем работать.

Марина ПЕТРОВА

МЫ ЕДЕМ В ГОСТИ!

В минувшую субботу клуб самодеятельной песни «Ингрия», который работает во Дворце культуры «Строитель» уже без малого сорок пять лет, отправился в гости. К ближайшим соседям — в Ломоносов, в Дом культуры на Ораниенбаумском проспекте, где живет и проводит свои концерты клуб «ЛомБард». На день рождения — «ЛомБарду» стукнуло двадцать три. И это был первый концерт после большого перерыва.

Перерыв был вызван объективными обстоятельствами. Во время эпидемии проводить что-то интересное было трудно, и коронавирус нанес существенный ущерб культуре Но были и плюса — люди поняли, что им это нужно, что вне творческой среды жизни нет.

Дружеские отношения связывают два клуба уже много лет. Кода-то «ингрияне» отправились на Грушинский фестиваль. Познакомились с соседями. И с глубоикм изумлением узнали, что соседи они не только по стоянке, но и по жизни. Причем ближайшие. И впервые «Ингрия» отправилась в гости, когда «ЛомБарду» исполнился год. Так с тех пор и дружат, и устраивают совместные концерты.

Темой нынешнего Дня рождения «ЛОмБарда» стала строчка из песни Булата Окуджавы «Надежды маленький оркестрик». Ее для начала все вместе и спели. Потому что если что нам всем сейчас нужно — так это надежда. На то, что все в этом мире нормализуется и все снова будет хорошо и спокойно. Ведь, к сожалению, поводов для волнений в последнее время стало много у всех. И участники концерта — вовсе не исключение.

Как обычно, в первом отделении выступал «ЛомБард». Зоя Сидорчук, Елена Лисина, Ольга Лаврентьева, Вячеслав Бриньков, Денис Тверитин, Ирина Югова. В конце к ним присоединился Сергей Голуб из клуба «Стихи на струнах» — тоже ближние соседи, клуб работает в Сосновой Поляне и часто проводит концерты в Низино.

Второе отделение было отдано гостям. Многих из них сосновоборцы знают — бывали у нас на слетах и концертах. Сергей Воропаев, Наталья Наталья Коренева и Сергей Острик, компания, которую зрители прозвали «Театром Светланы Браткиной» — Людмила Брагина и две Светланы, Браткина и Агапитова. Сосновый Бор оказался представлен весьма достойно — Ирина Полякова, Анна Жукова из Петергофа, Ирина Кравец из Петербурга. Сергей Грибков, Владимир Малышиев, Сергей Глухих, Павел Меденников — один, с Анатолием Коваленко и Татьяной Слоневской. Песню Игоря Малыгина про баньку Владимиру Малышевоу помог исполнить внук Максим. Песни свои — и других авторов, но всех в этот вечер объединяло одно чувство. Надежда на то, что все и у всех будет хорошо. Должно так быть и не будет иначе. А впереди — концерты и слеты, которые в следующем году непременно состоятся.

Павел Меденников

Анастасия СЕМЕНОВА

ОБРАЗ ЖИЗНИ - ЗДОРОВЫЙ !

Сегодня всё сложнее становится отличить достоверную информацию в области ЗОЖ и здорового питания от недостоверной. Интернет-пространство перенасыщено непроверенной информацией. В этом плане надёжным источником по здоровому питанию является сайт национального проекта здоровоепитание.рф.

Проект «Здоровое питание» реализует Роспотребнадзор в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года». Обеспечение населения безопасными и качественными продуктами — важнейшее направление государственной политики Российской Федерации и деятельности Роспотребнадзора.

На сайте здоровоепитание.рф представлена информация о последних научных достижениях о питании, даны рекомендации, подготовленные на основе научно-обоснованных данных и масштабных всероссийских исследований.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2 ТИПА: ЧТО МОЖНО И НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ

14 ноября прошел Всемирный день борьбы с диабетом. Один из важных моментов лечения сахарного диабета — диета. Рассказываем, какие продукты при сахарном диабете 2 типа разрешены, а про какие лучше забыть.

Человеку с диагнозом сахарный диабет 2 типа удается удерживать нормальный уровень глюкозы крови только с помощью специального питания. Но чтобы добиться отличных результатов компенсации заболевания, важно знать, чего нельзя есть при сахарном диабете, какие продукты стоит максимально ограничить, а какие можно употреблять без ограничений. Больным диабетом полезно вести дневник питания, который поможет контролировать рацион.

ЧТО МОЖНО ЕСТЬ:

- Белки животного и растительного происхождения (мясо, птица, рыба, яйца, сыр, творог, бобовые).
- Жиры животного и растительного происхождения (сливочное масло, сметана и творог с высоким содержанием жира, растительные масла, орехи).
- Углеводы только медленные (крупы, овощи, зелень).
- Специи, пряности, травы.

Чего есть нельзя:

Продукты, усугубляющие нарушения углеводного обмена. К ним относятся:

- Продукты с высоким гликемическим индексом (мучное, сахар, шоколад, белый рис, картофель, термически обработанная свекла, морковь и другие). Углеводы в них быстро расщепляются и вызывают резкие скачки глюкозы в крови.
- Продукты, содержащие лактозу. Рекомендовано ограничить употребление молока и жидких кисломолочных продуктов до 100 мл в сутки.
- Фруктоза снижает чувствительность клеток к инсулину, которая и так снижена при сахарном диабете 2 типа. Поэтому фрукты, сухофрукты, мед должны быть ограничены в рационе (15 г фруктозы в сутки). Например, следует исключить очень сладкие фрукты (бананы, груши, виноград). Предпочтение лучше отдавать ягодам. И употреблять данную группу продуктов в виде десерта, не использовать как самостоятельное блюдо. Многие перекусывают фруктами — это неправильно.

МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ 2 ТИПА

Так выглядит примерный рацион питания больного диабета 2 типа. Врачи рекомендуют не составлять меню самостоятельно, а обратиться за консультацией к диетологам.

Понедельник

Завтрак: гречневая каша

Обед: говядина, тушенная с овощами

Полдник: запеченное яблоко с творогом

Ужин: горбуша на овощной подушке

Вторник

Завтрак: перловая каша

Обед: луковый суп или говядина с овощами

Полдник: салат из капусты с яблоком

Ужин: нежирная рыба

Среда

Завтрак: пшенная каша с тыквой

Обед: куриное филе и крупа на выбор из разрешенных

Полдник: творог с ягодами

Ужин: нежирная рыба или индейка с тушеными овощами

Четверг

Завтрак: омлет (на одну порцию не больше двух яиц)

Обед: курица с крупой

Полдник: сырники

Ужин: нежирное мясо говядины и овощи

Пятница

Завтрак: сырники

Обед: филе белой рыбы в духовке с овощами

Полдник: салат капустный

Ужин: индейка

Суббота

Завтрак: любая каша из списка разрешенных

Обед: овощной суп-пюре в мультиварке

Полдник: смузи из киви

Ужин: курица или индейка с овощами

Воскресенье

Завтрак: овсяная каша

Обед: куриный суп

Полдник: салат с сельдереем и грецким орехом

Ужин: филе нежирной рыбы с овощами

РЕЗУЛЬТАТЫ ДИЕТЫ

Правильное питание при диабете 2 типа помогает похудеть, и тем самым снизить инсулинорезистентность клеток, другими словами, восприимчивость к инсулину.

Первое время диета при диабете 2 типа может казаться утомительной, но потом это станет образом жизни.

Сахарный диабет неизлечим, но его можно контролировать и жить полноценной жизнью. У пациентов, выполняющих правила и рекомендации, наблюдается нормализация сахара в крови, улучшается общее состояние организма и повышается иммунитет. Человек также может избавиться от лишних килограммов и всевозможных проблем, связанных с диабетом.

Нужно запомнить главное правило — питание должно быть разнообразным. Важно, чтобы вместе с пищей человек получал витамины и другие полезные вещества, необходимые для жизнедеятельности организма.

Наталья Беляева, врач-диетолог:

«Сахарный диабет 2 типа относится к группе заболеваний НИЗ — неинфекционные заболевания, характеризующиеся длительной продолжительностью и медленной прогрессией. К слову, помимо сахарного диабета 2 типа, к этой группе относятся также сердечно-сосудистые заболевания, онкологические заболевания и хронические заболевания дыхательных путей.

Питание как составляющая правильного образа жизни при сахарном диабете 2 типа, безусловно, должно быть организовано в соответствии с имеющимися нарушениями обменных процессов — быть полноценным, содержать все макро- и микронутриенты. Важно питанием не только корректировать нарушенный углеводный обмен у таких пациентов, но и не допускать формирование других проблем».

ТАБЛИЦА ПРОДУКТОВ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ 2 ТИПА

Вид разрешенного продукта	Продукты
Фрукты	Ограниченно: абрикосы, алыча, грейпфруты, апельсины, брусника, клюква, персики, яблоки, сливы, облепиха, красная смородина, вишня, крыжовник
Овощи	Огурцы, брокколи, зеленый горошек, цветная капуста, листовой салат, зелень, кабачки, перец зеленый, грибы
Молочные продукты	Нежирные молоко, творог, кисломолочные продукты, немного сыра с низким процентом жирности
Крупы	Соя, фасоль, горох, чечевица, гречневая, овсяная, перловая, изредка макароны
Мясо и рыба	Нежирные говядина, индейка, курица, кролик, белые виды рыбы
Сладкое	Только специальные диабетические продукты и крайне ограниченно
Питье	Несладкие чай, кофе, компоты, отвары трав
Хлебобулочные изделия	Хлеб из муки грубого помола, цельнозерновой
Разное	Яйца, растительные масла

Сосновоборский СПОРТ

ДЮСШ

ВСЕ ЦВЕТА КАРАТЭ

13 ноября команда каратистов г. Сосновый Бор приняла участие в соревнованиях по КАТА «Кубок мастера Сибуя» в Санкт–Петербурге.

В соревнованиях участвовали команды: из Санкт-Петербурга, Ленинградской области: Сосновый Бор, Волхов, Тосно. Нашу команду представляли спортсмены ДЮСШ в составе 10 человек.

Начало спортивного сезона провели на отлично, все спортсмены получили заслуженные награды.

Золотые медали завоевали: Шустов Михаил, Аношина Алиса, Митенков Тимофей, Романова Олеся.

Серебро: Мотошин Ярослав, Рязанов Михаил, Золотова Марианна, Тир Ева.

Бронзовые медали: Тищенко Иван, Поплавский Станислав.

На открытие фестиваля присутствовала атташе Генерального Консульства Японии в Санкт-Петербурге, президенты Федераций восточного боевого единоборства Ленинградской области Ситорю и Кобудо.

Победители и призеры награждены кубками, медалями и дипломами Региональной общественной организации «Школа каратэ-до ТОКУКАЙ» г. Санкт-Петербурга и специальными призами от Генерального Консульства Японии.

Хочется выразить большую благодарность родителям детей, которые нашли возможности и время поддержать и принять участие в данном мероприятии.

Спортсменов тренируют Сергей Тир и Ирина Новикова (ДЮСШ).

С 10 по 13 ноября воспитанники ДЮСШ принимали участие в соревнованиях Московской области по настольному теннису «Открытый турнир «Коломенская ракетка» среди юношей и девушек (г. Коломна).

С 11 по 13 ноября воспитанники ДЮСШ принимали участие в Областных лично-командных спортивных соревнованиях «Кубок Федерации шахмат. Второй этап» среди мальчиков и девочек до 11 лет (ДООЦ «Россонь» дер. Ванакюля Кингисеппского района).

Мирослав Мельничук

Мирослав Мельничук занял первое место среди мальчиков 2012 года рождения и моложе (победитель турнира). Сергеев Пётр занял второе место среди мальчиков 2014–2015 годов рождения. Команда в составе: Мельничук Мирослав, Сергеев Пётр, Каминский Данила, Лисичкина Анастасия — заняла третье место.

С 12 по 13 ноября воспитанники ДЮСШ принимали участие в Первенстве Ленинградской области по баскетболу среди команд 2008 года рождения и моложе в Волосово и заняли третье место. (Тренер Шведов А. В.).

С 11 по 13 ноября в Кировске проходили соревнования по художественной гимнастике: Региональные физкультурные соревнования по групповым упражнениям среди гимнасток 2013–2015 годов рождения упражнениям.

Среди гимнасток 2014–2015 годов рождения команда в составе: Гредасовой Мии, Чуркиной Ксении, Корзухиной Ксении, Алексеевой Бажены, Цветковой Леры заняли третье место. (Тренер Анисимова Я. В.)

Среди гимнасток 2012–13 годов рождения команда в составе: Фёдоровой Марии, Осипенко Анны, Блышинской Яны, Довгаль Дианы, Андрос Ольги заняла второе место.

Среди гимнасток 2013–14 годов рождения команда в составе: Борух Алисы, Нехорошковой Полины, Скородумовой Валерии, Садыровой Ники, Басковцевой Анны, Семиковой Веры — заняла второе место.

Среди гимнасток 2014–15 годов рождения команда в составе: Давыдовой Аллы, Быстровой Александры, Кашиной Варвары, Титовой Маргариты, Дьяченко Василины — заняла первое место. (Тренеры Кутлаева К. А., Сибирякова Е. Д.)

С 11 по 13 ноября в Кировске проходило Первенство Ленинградской области по художественной гимнастике по групповым упражнениям среди гимнасток 2012 года рождения.

Победители Первенства ЛО 2014-15 г.р. с тренером

Команда в составе: Глазуновой Алексины, Новиковой Софии, Гужвиной Маргариты, Тарасовой Анастасии, Нехорошковой Ники — заняла первое место. (Тренеры Кутлаева К. А., Сибирякова Е. Д.).

Команда в составе: Галай Елизаветы, Демидовой Даны, Цимаховской Софии, Тихановой Ксении, Пушкиной Варвары — заняла второе место. (Тренеры Веселова Н. О., Гончарова С. Л.)

Победители Первенства ЛО 2012 г.р.

Среди гимнасток 2010–2011 годов рождения, выступавших по первому разряду:

Команда в составе: Лазейкиной Вероники, Цукановой Марии, Елисеевой Марии, Садыровой Таисии, Маргасовой Екатерины — заняла третье место. (Тренеры Кутлаева К. А., Сибирякова Е. Д.)

12 ноября — команда СОШ № 9 имени В. И. Некрасова выезжала на областной фестиваль по баскетболу «Всероссийской федерации школьного спорта» Ленинградской области который проходил в пос. имени Морозова Всеволожского района.

16 ноября будут проходить соревнования муниципального этапа 48-й городской Спартакиады школьников по общей физической подготовке среди команд 6-х классов общеобразовательных организаций Сосновоборского городского округа (на базе школы № 3 по графику).

МАЛАХИТ

БОКС

10–12 ноября в Гатчинском районе проходил турнир по боксу среди юношей памяти А. Алексеева. В соревнованиях приняли участие 300 боксеров из Ленинградской области, Санкт Петербурга, Краснодарского края.

Среди участников были сосновоборские боксёры из двух школ бокса СК «Малахит».

Спортсмены школы бокса К • 24 Курбанов Жохангир и Федосеев Арсений после двух дней турнира завоевали две бронзовые медали и покинули турнир, будучи ранее приглашёнными в Петергоф на турнир памяти К. А. Курдовера.

Спортсмены школы бокса имени А. Мирошниченко продолжили путь к медалям и показали хороший результат: 1-е место Бабенко Кирилл; 2-е место Холбутаев Дилшедбек, Колесников Кирилл, Афонин Даниил; 3-е место Начаров Александр, Прокофьев Марк.

А на турнире памяти К.А. Курдовера в Петергофе спортсменов школы бокса К • 24 уже ждали представители известных клубов Санкт-Петербурга. Турнир был организован на высоком уровне. Поздравляли и награждали победителей депутаты ЗакС Санкт-Петербурга и известные спортсмены, среди которых боксёр-профессионал Евгений Терентьев (обладатель 3-х чемпионских поясов поделился секретами спорта и автографами).

Среди 60 участников турнира наши боксёры выступили очень конкурентно, из 11 восемь стали первыми, трое заняли вторые места.

Сосновоборский СПОРТ

«Золото» получили Хасанов Мехроч, Гришуков Иван, Курбанов Джони, Куликов Семён, Яковлев Владимир, Хасанов Руфа, Корпачёв Вадим, Федосеев Арсений.

Серебряные призёры: Федулкин Даня, Рябчук Иван, Шильченко Егор.

Кроме того, Федулкина Даню отдельно наградили кубком и призом «За волю к победе», а Хасанов Руфа получил приз «За лучшую технику».

В родной Сосновый Бор боксёры вернулись полные впечатлений, медалей, номеров телефонов новых друзей и хорошего настроения!

ТЕННИС

На Калининской атомной электростанции прошел турнир по теннису среди ветеранов на кубок КАЭС. В мужском разряде в возрастной категории 45+ третье место выиграл сосновоборец Евгений Житомирский (на фото второй справа).

ВАЛЕНТИНКА - страничка про мамины заботы

ОТНОШЕНИЯ С РЕБЕНКОМ: ПЕРЕЗАГРУЗКА

Наверное, это один из самых частых мифов, сопровождающих теорию привязанности: что с ребенком надо быть неотлучно, постоянно уделять ему внимание, немедленно реагировать на каждый его призыв.

Давайте разберемся.

Во-первых, ребенок не остаётся неизменным в течение детства. Да, в первые месяцы жизни он ничего не может сделать для себя сам, его единственная надежда — отклик взрослых на его потребности. Он даже сказать о них не может — часто им приходится угадывать.

Но дети, к счастью, растут и развиваются. Наша итоговая цель — вырастить человека, способного заботиться о себе и о других, эффективно решать свои проблемы и при необходимости обращаться за помощью.

Чтобы научиться всему этому, ему и дано длинное детство.

Если и с трёх-, и с шести- и с девятилетним ребенком мы продолжаем вести себя как с младенцем, подрываясь на каждый писк и строя всю свою жизнь вокруг него, как же ему двигаться в сторону автономии? Он должен вносить свой вклад в удовлетворение своих потребностей. Какой это может быть вклад? Например, внятно попросить. Терпеливо подождать. Сделать самому. Сделать что-то за родителя, чтобы у того было больше времени. Чем больше возможностей у ребенка, тем больше становится вклад.

После 2–2,5 лет ни один здоровый ребенок объективно не требует внимания родителей в режиме 24/7.

Во-вторых, к сожалению или к счастью, это просто невозможно. Родителям надо работать, заниматься бытом, общаться друг с другом и друзьями. Если они вводят ребенка в иллюзию, что они всегда под рукой, рано или поздно, как бы они ни старались, им захочется, чтобы он уже наконец отстал. Они возьмут себя в руки и пойдут играть, но ребенок почувствует, что родитель мечтает сбежать и начнет цепляться, ныть и требовать. Оно бы и ничего, все дети так делают, но если в ответ взрослый пугается и погружается в вину — ведь он обязан быть рядом всегда — ребенок получает подтверждение, что есть чего опасаться, что сам он не может себя занять. И цепляется ещё больше. А родитель ещё больше тяготится.

В такой круг часто попадают мамы и папы, которые в своем детстве переживали нехватку родительского внимания и решили для себя, что у них будет не так.

Материалы для этой странички подбирала мама трех ребятишек Валентина СЕРГЕЕВА.

Если у вас есть интересный опыт или проблемы - присылайте свои рассказы и вопросы, мы постараемся всё обсудить и сделать нашу «мамину страничку» полезной.

Людмила ПЕТРАНОВСКАЯ

ВСЁ ПРО ЖИВОПИСЬ «МОКРЫМ ПО МОКРОМУ»

МОКРЫМ ПО МОКРОМУ РИСУЮТ ВО ВСЕХ ВАЛЬДОРФСКИХ САДИКАХ КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ

Что нужно:

Листы бумаги (ватман, бумага для акварели или любая не очень тонкая бумага, хорошо впитывающая влагу), плоская широкая кисточка размер щетины 20–22, краски для рисования, разведённые в баночках, достаточно 3 цветов: желтый, красный, синий, губка.

Подготовка:

Вашему ребенку понравится вместе с Вами готовить стол для рисования. Дети часто с интересом наблюдают за любой работой взрослых, и готовы в этом помочь. Совместная с ребенком (от 2-х лет) подготовка очень важна, и она уже является самостоятельной фазой занятий.

Итак, стаканчик-непроливайку наполняем водой, а рядом с ним положим губку для того, чтобы промокать слишком влажную кисточку, перед окунанием ее в краску. Краски разводим и размешиваем до однородности в стаканчиках для краски. Лист для живописи погружаем в емкость с водой (небольшой тазик, ванночку) и тщательно расправляем губкой на столе, я бы сказала приклеиваем к столу, чтобы не было пузырей.

Начинаем рисовать! Хорошо, если Вы сразу зададите ребенку какую-нибудь тему: нарисовать, то, что видели на прогулке, или прочитаете сказку, и попросите нарисовать наиболее запомнившийся ее фрагмент. Тем не менее, спонтанное рисование — когда ребенок рисует все что хочет или может, придает замысловатым формам названия, порой такие же замысловатые, и «оживляет» их в своем воображении, либо просто «марает» бумагу — следя за переходами и завораживающими слияниями и градациями красок разных цветов.

Казалось бы, тремя основными цветами (красный, голубой, желтый) мы ограничиваем ребенка, — но это не так, мы напротив — предоставляем ему великолепную возможность экс-

периментировать и таким образом — создавать самостоятельно богатую в нюансах цветовую палитру.

На мокром листе отдельные краски смешиваются и перетекают друг в друга во многих местах, и возникают промежуточные цвета — зеленый, оранжевый, коричневый, фиолетовый. Наблюдая за этими метаморфозами — дети радуются, и удивляются: они — творцы, они — первооткрыватели! Так же как и в случае с игрой цвета на бумаге, ребенок с интересом будет наблюдать за постоянно меняющимся цветом воды в стаканчике, котором промываются кисти.

Когда весь лист уже занят рисунком, и краски светятся и блестят благодаря присутствию в них элемента воды, у ребенка наступает пик «художественного» удовлетворения! Потом, когда картина уже убрана для просушки, она уже не представляет для ребенка такого интереса.

При технике рисования «мокрым по мокрому» — соединение жидкой краски с влажным листом создает расплывчатые контуры, что только лучше для полета фантазии ребенка — он в течение всего занятия продолжает творить образы. Когда ребенок добавляет новую краску к уже начатому рисунку, в его фантазии часто возникает новая смысловая связь, которую он потом развивает в последующем рисовании.

Во время спонтанного рисования или после его завершения — спросите ребенка о рисунке: какие цвета они считает особенно красивыми и какое содержание, сюжет он отразил в нарисованной картине. Это способствует активизации детского воображения.

Как ведут себя дети:

• Ребенку 1,5–3 года: Даже для детей самого нежного возраста — рисование акварелью уже представляет собою радостное переживание. От малыша не стоит ждать, что он быстро освоит некоторые технические действия, например, будет промывать кисть каждый раз перед тем, как обмакнуть ее в новую краску. Также кроха по началу не сможет целенаправленно водить кистью. Чаще всего дети этого возраста водят кисточкой по бумаге волнообразно или зигзагообразно. Для них самое важное — это возникающий в результате движения след.

• Ребенку 3–4-5 лет: Если малыши раннего возраста рисуют большей частью старательно и молча, то трех- четырех- и пятилетние дети охотно комментируют — если на их листе происходит нечто особенное.

• Ребенку 5–6 лет: Пяти- и шестилетние дети рисуют преимущественно молча, сосредоточенно и аккуратно. Изредка во время рисования они могут делиться с Вами своими замечаниями относительно красок или содержания своей картины. Перед началом рисования, они обычно уже сформировали себе представление об определенном цвете, которого они хотят добиться, или о предмете — которого хотят нарисовать.

Как и многие другие способности, умение рисовать лучше всего приобретается ребенком-дошкольником — через подражание взрослому. Замечательно, если ребенок может наблюдать за рисованием Вас, или своих старших братьев и сестер. Он схватывает все на лету, как увидел, в соответствии со своим возрастом. Малышу до 3–4 лет, если Вы в данный момент рисуете, тоже захочется сразу рисовать, в то время, как 5–6 летние ребята могут предпочесть рисовать сами и в другое время.

А технические процессы, связанные рисованием — к примеру приготовление материала и его уборка, промывание кисти, перед окунанием ее в краску — станут хорошей привычкой благодаря подражанию Вам, особенно, если Вы будете привлекать на это внимание ребенка.

Дети по своей природе имеют потребность повторять или подражать всем действиям за другими людьми, с которыми непосредственно общается. Поэтому во многом сознательные действия родных и близких ребенку людей — воздействуют на него гораздо более глубоким и устойчивым образом, чем объяснения и поучения на словах.

Елена ГРИНТАЛЬ

Смотрите телеканал «ТЕРА-СТУДИЯ»

в цифровом формате
в кабельной сети МТС
на 552 канале

В аналоговом формате
на 50 ТВК

ВАЖНО: принимается на даче
на дециметровую антенну

— на сайте www.terastudio.com
— В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ:
- в ВКонтакте в группе
«СТРК ТЕРА-студия»
vk.com/terastudio
- на youtube:
www.youtube.com/channel/
UCzEHtGR8Ya5uUdOeMsPskNw

САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ВИДЕО ТЕЛЕКАНАЛА «ТЕРА-СТУДИЯ» НА ПРОШЕДШЕЙ НЕДЕЛЕ

Первые паспорта вручены Сосновоборцам
на празднике День народного единства

Семейный праздник
ко Дню народного единства

Двойной юбилей
музыкальной школы "Балтика"

Программа патриотической направленности
«Не хлебом единым»

Торжественное поздравление
с профессиональным праздником
работников органов внутренних дел РФ

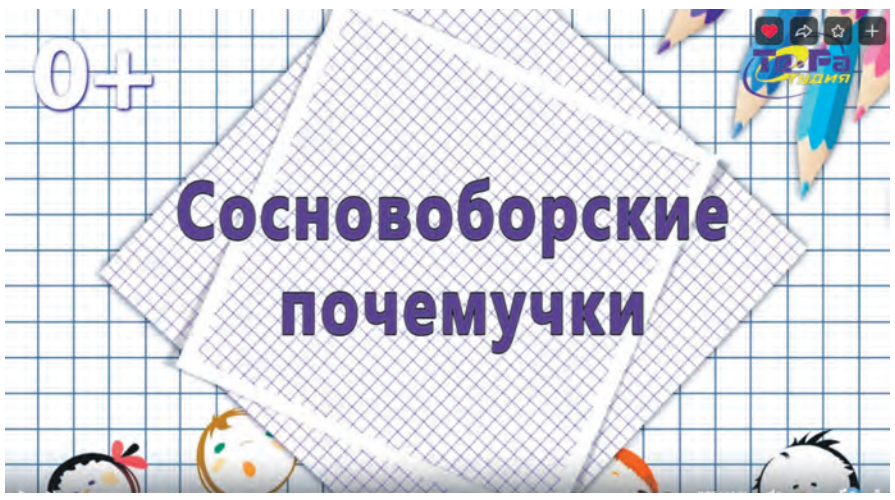
Творческие встречи людей
с ограниченными возможностями здоровья

**Эти сюжеты всегда можно найти
в соцсети ВКонтакте, на Youtube и на сайте: www.terastudio.com**

«ВСЕЛЕННАЯ ПРАВОСЛАВИЯ»

О православии компетентно, честно и интересно рассказывает протоиерей Андрей Мекрюков, настоятель прихода храма преподобного Серафима Саровского.

Смотрите программу «Вселенная Православия» на телеканале «ТЕРА-студия» (эфирное вещание):
- по пятницам в 19.15
- на сайте www.terastudio.com
- в группе «СТРК ТЕРА-студия» vk.com/terastudio
- телеканал ТЕРА-студия на youtube



«ТЕРА-студия» представляет совместный проект с Домом Детского Творчества — цикл передач «Сосновоборские почемучки».

На каждой программе ребенок узнает что-то интересное, а на мастер-классах у педагогов Дома Детского Творчества научится чему-то новому.

ВСЕ СВЕЖИЕ ВЫПУСКИ БУДУТ ДОБАВЛЕНЫ В АЛЬБОМ ВКОНТАКТЕ

Каждую субботу в 20:30

ВНИМАНИЮ ТЕЛЕЗРИТЕЛЕЙ

**Программу кабельного ТВ
на текущий день недели
можно посмотреть здесь:**

ОБЪЯВЛЕНИЯ ✦ РЕКЛАМА

Изготовление ШТАМПОВ и ПЕЧАТЕЙ

Те-Ра студия

тел.: 8 (81369) 2-92-36
моб.: 8-921-584-87-25

Здание городской администрации, вход со стороны школы искусств

реклама

центр принимает мазки на Коронавирус COVID-19 (SARS-COV-2, РНК [РЕАЛ-ТАЙМ ПЦР])
подробности по телефону

ЦЕНТР МЕДИЦИНСКИХ АНАЛИЗОВ

Лицензия № ЛО-47-01-000596-от 11.05.2012

График работы:
пон.-пятн.- 7.30-19.30,
субб.- 9.00-18.00,
воск.- 9.00-16.00

* Анализы любой сложности без записи и очередей.
* Консультация врача гинеколога, кандидата мед. наук по вопросам женской и детской гинекологии.
* Врач УЗИ
* LPG–массаж, RF-лифтинг, кавитация
* Прессотерапия

СЛЕДИТЕ ЗА НОВОСТЯМИ И АКЦИЯМИ ЦЕНТРА В НАШЕЙ ГРУППЕ vk.com/med_analizy

ул. Солнечная, д. 16 А 2-70-71, 8-931-225-36-10

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

УСЛУГИ

ПРЕДЛАГАЮ

Грузоперевозки 1,5 т; 4,2 метра.
Грузчики.
СПб, область, другие регионы
Тел.: 8-904-630-94-81 (36)

Учитель-логопед (3-8 классы) Тел. 8-906-269-04-12

КУПЛЮ

Куплю радиодетали, измерительные приборы, генераторные лампы. Тел.: 8-916-739-44-34 (118)

Сувенирная продукция

www.terastudio.com

магниты
брелоки
жетоны
футболки
кружки
тарелки

Здание городской администрации, вход со стороны казначейства

2-92-36
2-62-36

РИЗО 2-92-36
ГРАФИЯ 2-62-36

ЗДАНИЕ ГОРОДСКОЙ АДМИНИСТРАЦИИ,
ВХОД СО СТОРОНЫ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ШКОЛЫ

реклама

ветеринарная клиника ПРАЙД

ШИРОКИЙ СПЕКТР УСЛУГ

- квалифицированные специалисты,
- современное оборудование,
- лабораторные исследования,
- ветеринарная аптека и грумминг-салон

мы в VK

Режим работы: с пн. по вс.: 09.00-19.00
ул. Ленинская, д.10
т.2-36-60; т.8-921-875-37-62

реклама

Руководство Ленинградской АЭС, Профсоюзный комитет, Совет ветеранов атомной станции, друзья и коллеги от всей души поздравляют

Владимира Александровича Сырейщикова

с юбилеем — 80–летием!

Владимир Александрович пришел на Ленинградскую АЭС в 1973 году на должность инженера цеха наладки и испытаний и прошел трудовой путь до заместителя начальника цеха. С 1993 года работал в должностях главного специалиста по реконструкции, заместителя начальника и начальника отдела вывода из эксплуатации.

Владимир Александрович принимал участие в пусках, реконструкции и модернизации, во всех жизненных циклах всех четырех энергоблоков. Во многом благодаря Владимиру Александровичу был обеспечен своевременный пуск энергоблоков, и Ленинградская АЭС вышла на проектную мощность. С тех пор она стала и остается флагманом отечественной атомной энергетики. Под его руководством были опробованы и сданы в промышленную эксплуатацию первые в стране установки очистки гелия для РБМК-1000, установки сжигания гремучей смеси турбогенераторов, УПАК, систем очистки сдувок циркуляционных баков СУЗ.

Особого внимания заслуживает работа В.А. Сырейщикова по межправительственному российско-японскому соглашению о создании микрофонной системы обнаружения течей теплоносителя.

С 2008 по 2012 Владимир Александрович возглавлял отдел вывода из эксплуатации. Внес неоценимый вклад в разработку концепции вывода из эксплуатации, в создание программ, баз данных, нормативной документации.

Коллеги и друзья по работе знают и помнят Владимира Александровича как высококвалифицированного специалиста, тактичного руководителя, обладающего широкой инженерной эрудицией и отличными организаторскими способностями. Владимир Александрович — яркая личность, профессионал, труженик и человек щедрой души.

За производственную деятельность Владимир Александрович Сырейщиков награжден медалью «За трудовую доблесть», юбилейной медалью Концерна «Росэнергоатом» «50 лет атомной энергетики России», отмечен благодарностью Министра в честь 20-летия Ленинградской АЭС, почетными грамотами и благодарностями руководства станции, а также является ветераном атомной энергетики и промышленности.

Выражаем Владимиру Александровичу глубокое уважение и признательность за поистине бесценный личный вклад в развитие российской атомной отрасли.

В этот торжественный день хотим пожелать Владимиру Александровичу здоровья, бодрости и оптимизма, благополучия семье и близким!

Коллектив Ленинградской АЭС

Дорогие сосновоборцы – ветераны!

Клуб «Ветеран» Дворца культуры «Строитель» приглашает гостей и завсегдатаев клуба 17 ноября на «Ноябрьские посиделки».

В программе:
– выступления творческих коллективов города, конкурсы и викторины, ретро–дискотека и многое другое...

Начало в 19 часов.
Тел. для справок 2–43–93
До встречи!
Совет клуба «Ветеран»

ПРЕДЛАГАЕМ КВАРТИРЫ
в новостройках Санкт-Петербурга и Ленинградской области
от 2 635 000 рублей
с ипотечной ставкой от 2,8% годовых

+7-981-870-66-25
Электронная регистрация сделок с недвижимостью
реклама

ПРОКУРАТУРА РАЗЪЯСНЯЕТ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОТЕРЯН ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЛИСТ?

Согласно статье 430 Гражданского процессуального кодекса Российской Федерации в случае утраты подлинника исполнительного листа или судебного приказа (исполнительных документов) суд, принявший решение, вынесший судебный приказ, может выдать дубликат исполнительного документов.

С таким заявлением в суд могут обратиться как сам взыскатель, так и судебный пристав-исполнитель.

Важно помнить, что заявление о выдаче дубликата исполнительного документа может быть подано в суд до истечения срока, установленного для предъявления исполнительного документа к исполнению, либо в течение месяца со дня, когда взыскателю после истечения этого срока стало известно об утрате исполнительного документа судебным приставом-исполнителем.

Заявление о выдаче дубликата исполнительного документа рассматривается судом в судебном заседании с извещением лиц, участвовавших в деле.

В ходе судебного заседания суд выясняет обстоятельства, свидетельствующие об утрате исполнительного документа, а именно когда, кем и при каких обстоятельствах он утрачен и исследует доказательства, подтверждающие его утрату.

На определение суда об отказе в выдаче дубликата исполнительного документа может быть подана частная жалоба.

В соответствии со статьей 21 Федерального закона от 02.10.2007 № 229-ФЗ «Об исполнительном производстве» исполнительные листы, выдаваемые на основании судебных актов, могут быть предъявлены к исполнению в течение трех лет со дня вступления судебного акта в законную силу.

Исполнительные документы, содержащие требования о взыскании периодических платежей, могут быть предъявлены к исполнению в течение всего срока, на который присуждены платежи, а также в течение трех лет после окончания этого срока.

ИНФОРМАЦИЯ ФНС

О СВОЕЙ ЗАДОЛЖЕННОСТИ МОЖНО УЗНАТЬ ЧЕРЕЗ СМС-ИНФОРМИРОВАНИЕ

Налоговая служба предоставляет налогоплательщикам удобную возможность оперативно получить информацию о возникшей недоимке и задолженности по пеням, штрафам, процентам посредством СМС–сообщений или сообщений на электронную почту.

Периодичность таких рассылок строго регламентирована законодательством о налогах и сборах — не чаще одного раза в квартал.

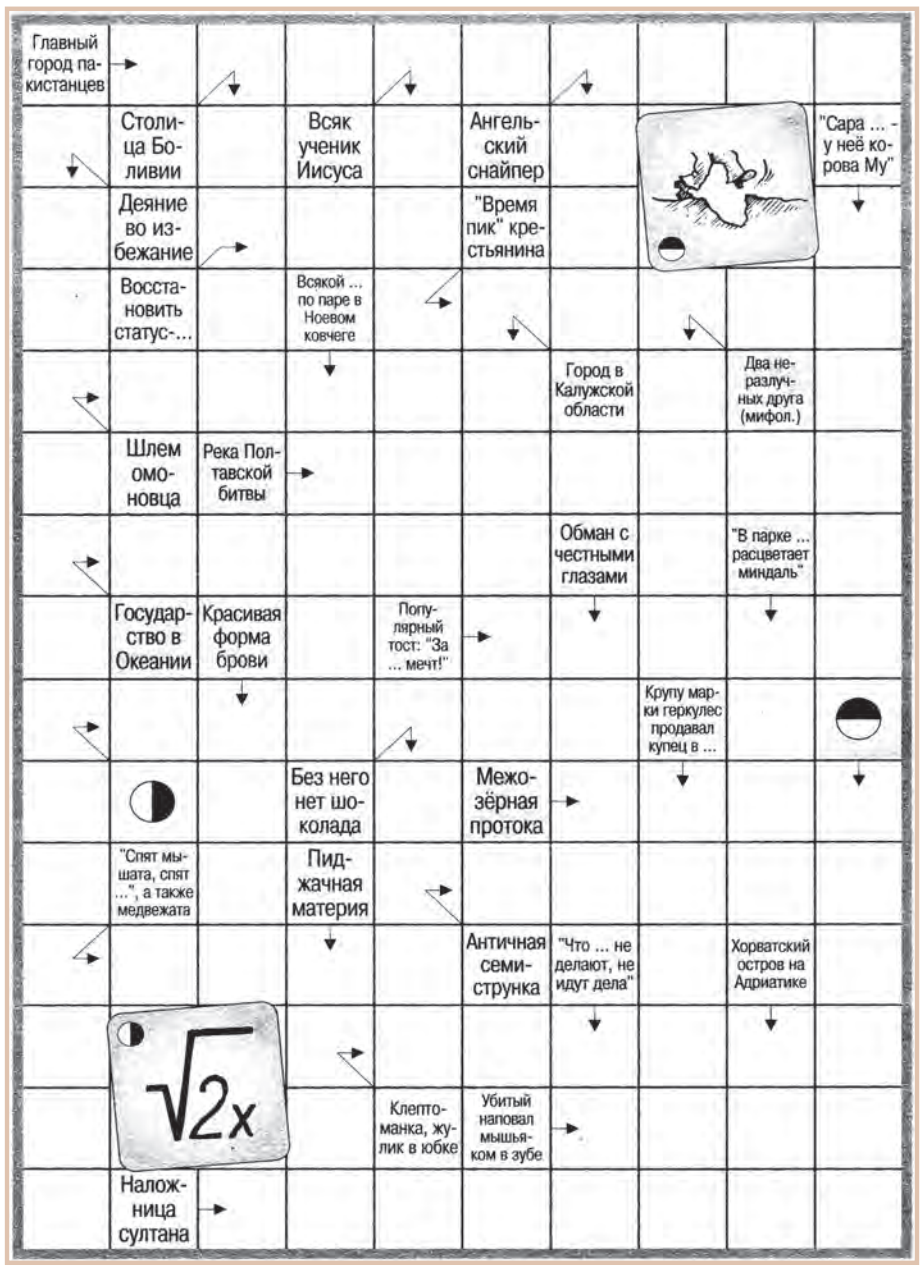
Обязательным условием подключения данной услуги является согласие юридического или физического лица на подобное информирование, представленное в налоговый орган. В согласии указывается наименование и ИНН организации или ФИО физического лица с указанием его паспортных данных, а также даты и места рождения. Кроме того, заполняется поле с номером телефона и (или) адресом электронной почты, на которые и будет приходить информирование о наличии недоимки, задолженности по пеням, штрафам и процентам (п. 7 ст. 31 Налогового кодекса РФ).

Физические лица могут подавать согласие как в налоговую инспекцию по месту жительства, так и в любой другой налоговый орган лично (через представителя). Но наиболее простым и удобным способом представления согласия является «Личный кабинет налогоплательщика»:

в разделе «Профиль» нужно нажать на ссылку «Согласие на информирование о наличии недоимки и (или) задолженности по пеням, штрафам, процентам».

Согласие можно представить по телекоммуникационным каналам связи или по почте заказным письмом. Форма документа утверждена приказом ФНС России от 06.07.2020 № ЕД-7–8/423@.

РАЗВЛЕКАЙСЯ



ПЕЧАТИ И ШТАМПЫ
2-92-36 2-62-36
реклама

Предыдущий номер газеты вы можете посмотреть и почитать здесь:

ТеРа ПРЕСС ГОРОД — ЭТО МЫ С ВАМИ! 12+ индекс 29383

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Северо-Западному федеральному округу (регистрационный номер ПИ № ТУ 78 – 02201 от 30.11.2020 г.)
Учредитель: Общество с ограниченной ответственностью Сосновоборская телерадиокомпания «ТЕРА - студия» (ОГРН 1034701759377), Генеральный директор **Ю.П. РАДЧЕНКО**

Главный редактор: **Н.П. КАРМАЛИТОВА**

Материалы со знаком ■ печатаются на правах рекламы

За достоверность и точность рекламы ответственность несет рекладмодатель. Газета не всегда разделяет мнение автора. За содержание рекламы отвечает рекламодатель. **ПРИ ПЕРЕПЕЧАТКЕ МАТЕРИАЛОВ ССЫЛКА НА «ТЕРА-ПРЕСС» ОБЯЗАТЕЛЬНА.**

Адрес редакции и издателя газеты «ТЕРА-пресс»:
188541, г.Сосновый Бор, ул.Ленинградская, 46.
Тел.\факс: 2-92-36, 2-62-36, **реклама:** 8-921-584-87-25,
E-mail: glavred-tera@ya.ru, red-tera@ya.ru

Газета отпечатана в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 195027, Санкт-Петербург, ул. Якорная, д.10, кор. 2, литер.А, пом. 44.

Подписание номера в печать по графику: **16.11.2022 12.00**
Номер подписан в печать фактически: **16.11.2022 12.00**
Цена свободная. Тираж 4000 экз. **Заказ № 5969**

ВРЕМЕНА ГОДА МАРИИ ФИЛИППОВОЙ

9 ноября во Дворце культуры «Строитель» открылась новая выставка. Свои работы представила сосновоборская художница Мария Филиппова. Это ее первая большая персональная выставка. Называется «Времена года».

Мария начала рисовать рано. Очень любила это занятие, а вот на экзамене в Художественную школу сильно волновалась — и, по ее словам, испытание прошло неудачно. Но члены приемной комиссии попросили показать альбомы с другими рисунками — и взяли ее. С тех пор Мария непрерывно учится.

Основы художественного мастерства она постигала в классе Ирины Александровны Перовой. После школы — самые разнообразные курсы. Использует и современные технические средства — например, видеоуроки. Изучает картины старых мастеров. Осваивает новые материалы. И — учит других — ведет занятия в студии изобразительного искусства и в Школе искусств в Копорье.

На выставке представлены работы, выполненные в разных техниках. Мария считает, что больше всего возможностей дают художнику самые что ни на есть классические материалы: холст и масляные краски. Но любит и акварель, и акрил, а в последнее время пристрастилась к пастельным мелкам.

У каждого времени года — свой характер. Нежная и радостная весна — предчувствие чего-то важного и интересного. Яркое лето, которое зовет в путешествия и кружит голову многообразием красок и чудесными ароматами. Пестрая и в то же время немного грустная осень — время философских размышлений. Зима — когда вроде бы все замирает, но в то же время продолжает жить напряженной и интересной жизнью...

И в любое время с человеком может случиться что-то неординарное. К примеру, когда Мария писала свои «Маки», к ней прилетела бабочка. Ну мало ли — бабочки порхают все лето, чего же тут особенного? Но особенное было — бабочка села на холст там, где Мария собиралась рисовать цветок. А потом перелетела на другое место, где должен был появиться второй цветок. А потом и на третье — как бы подсказывала, где это лучше расположить. Тут уж волей-неволей поверишь в древнегреческую легенду про то, что бабочка — это чья-то душа, ищущая связи с этим миром. И кто знает, может быть, это и был какой-нибудь великий художник прошлого? Да хоть тот же Леонардо да Винчи, которого так любит Мария — и которому посвящен один из ее натюрмортов?

Путешествовать она тоже любит. Каждая поездка — новые впечатления, о которых хочется рассказать. Вот и оказались в одной экспозиции знаменитый водопад в Карелии и виды Геленджика.

Сейчас Мария стремится постигнуть секреты мастерства старых голландских мастеров. И, может быть, сделать что-то в этом стиле. Рисует она всегда — если долго не может заниматься творчеством, очень скучает. И учит других — на вернисаж пришла «группа поддержки», ее ученики. Если у горожан есть потребность — готова учить и взрослых. Что называется, с нуля. Мало ли! Ведь в Сосновом Бору немало людей, которые всю жизнь курсировали между работой, дачей и телевизором, при этом хотели бы заняться чем-то интересным, только было или неудобно, или времени не хватало. Но творчество не знает границ, а учиться никогда не поздно.

Председатель клуба «Художник» Сергей Серегин поздравил Марию с первой персональной выставкой и пригласил участвовать в коллективных выставках, которые клуб, уже почти полвека работающий в ДК, устраивает несколько раз в год. На самом-то деле выставка у Филипповой уже вторая — но та, что проходила несколько лет назад в Ручьях, была совсем маленькая. Уже тогда куратор выставочных проектов Дворца Наталья Копылова отметила, что в Сосновом Бору появился новый яркий мастер, и что работы Марии еще не раз появятся на стенах арт-галереи Дворца.

А потом всех пригласили в кафе, где можно было поговорить с художницей в неформальной обстановке. И преподнести ей творческие подарки. Поздравить Марию пришли участники клуба авторской песни «Ингрия» Сергей Грибков и Павел Меденников. Еще один подарок преподнесла Наталья Копылова — она не только курирует выставки, сосновоборцам она больше известна как певица.

Устраивать концерты в дни вернисажей во Дворце стали совсем недавно. Этот проект называется «Культурная среда», и он приобретает все большую популярность. Ведь можно не только задать вопросы и поговорить об искусстве, но и самому показать свои творческие достижения. Открытый микрофон и доброжелательная публика. И в конце не забыли поблагодарить человека, без которого все это было бы гораздо хуже. За звукорежиссерским пультом в этот вечер была Ирина Кийски.

Марина ПЕТРОВА
Фото автора

КАК ПРОВЕСТИ ВЫХОДНЫЕ

ДАТА, ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ	НАЗВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ	ВОЗР. КАТ.
МАУК «ДК «Строитель»			
17.11 19:00	Спектакль «Заложники любви» (СПб)	к/з, к. 8, 9, кафе	18+
17.11 19:00-22:00	«Огонек» клуба «Ветеран»	т/з, кафе	18+
19.11 12:00	Оперетта «Снежная королева» (СПб)	к/з, к. 8, 9, кафе	0+
20.11 13:00-17:00	Собрание СНТ «Прибрежный»	т/з	18+
20.11 18:00	Концерт хора Валаамского монастыря	к/з, к. 8, 9, кафе	6+
МАУК «СПКиО»			
19.11 14:00-15:00	Игровая программа «Открытие почты Деда Мороза в День рождения Деда Мороза»	ДИК «Андерсенград»	5+
СМБУК «ГТЦ «Волшебный Фонарь»			
20.11 12:00	Кукольный спектакль «У самовара я и наша муха»	СМБУК «ГТЦ «Волшебный Фонарь»	3+
МАУК «ГКЦ «Арт-Карусель»			
18.11 19.00	Рок-концерт группа «Backin Black»	ул. Красных Фортов, д.14	18+
18.11 18.00	Спектакль молодежного театра «LIBERTE» из СПб» «Неугомонный дух»	ул. Красных Фортов, д.14	14+
20.11 15.00	Вечер, посвященный творчеству Эльдара Рязанова «Вспомните, как много есть людей хороших!» МЗ У-2	ул. Красных Фортов, д.14	14+
СМБУК «ЦРЛ «Гармония»			
18.11 18.00	Ролевая игра «Мафия» клуба интеллектуальных игр	пр. Героев д.63а	+14
19.11 9.00	Творческая встреча из цикла «Домострой 21 века» экскурсия в дворянскую усадьбу	Усадьба Лен. области	+6
МБУК «Сосновоборский городской музей»			
Постоянная экспозиция	Выставка «История окрестных деревень»	ул. Афанасьева, 50	5+
Постоянная экспозиция	Выставка «Балтийское небо», посвященная лётчикам на защите Ленинграда	ул. Афанасьева, 50	5+
Постоянная экспозиция	Выставка «Истоки. Памяти Виктора Того»	ул. Афанасьева, 50	5+
Муниципальное бюджетное учреждение «Сосновоборская городская публичная библиотека»			
19.11 11.30 –14.00	«Муниципальные библиотеки нового поколения: обмен опытом и идеями» Выездное заседание: круглый стол в рамках X Всероссийского Форума публичных библиотек «Модельные библиотеки и стандарт качества модернизации»	ул. Солнечная, 23а	14+
Отдел семейного чтения - ОСЧ			
18.11 14:00	«А мы ЛЮБИМ читать: Крис Нейлор –Баллестерос «Из ниоткуда»» Онлайн-читалка	Сайт sbor.47lib.ru; YouTube youtube.com/channel/UC3iO9AAWpmhAEzL88LZMWmg; ВК vk.com/club17160096	16+
6+	«Чёрно-белое кино…» (10.11 - День просмотра черно-белого фильма) Просмотр фильма-сказки	ул. Солнечная, 23а	6+
20.11	«Виктория Токарева: Нам нужно общение» (К 85-летию со дня рождения российской писательницы) Книжная выставка	ул. Солнечная, 23а	16+
20.11 15:00	«Семья в русской литературе XXI века» Цикл: «Семья – основа бытия» (Семья в литературных произведениях) Беседа-познание	ул. Солнечная, 23а	12+
Отдел детской и юношеской литературы - ОДЮЛ			
19.11 15:30	«Бумастер». Мастер-класс	пр. Героев, 5	6+
19.11 16:00	Операция «Пластилин». Творческое занятие	пр. Героев, 5	3+
Центр молодежного чтения «Точка СБора» (Отдел молодежного чтения – ОМЧ)			
18.11 16:00	«Bor_Games»: клуб любителей настольных игр	ул.Ленинградская,62	16+
19.11 16:00	«Триумф царя»: литературно-исторический час (Беседы по истории Отечества с Антоном Шитаревым)	ул.Ленинградская,62	16+

Сувенирная продукция
Здание городской администрации,
вход со стороны школы искусств
магниты
брелоки
жетоны
футболки
кружки
тарелки
наши телефоны:
2-92-36
2-62-36
реклама

ПЕЧАТИ И ШТАМПЫ
2-92-36 2-62-36
Здание городской администрации,
вход со стороны художественного музея
реклама

Бюро Гостиничных Услуг
ПРЕДЛАГАЕТ ПРОЖИВАНИЕ
в 1-но, 2-х и 3-х комнатных БЛАГОУСТРОЕННЫХ КВАРТИРАХ
от 500 р/сутки
В квартирах имеется все необходимое для проживания, включая кухонную посуду, постельное белье и полотенца
+7(911)135-54-51
www.bgu-sbor.ru
Еженедельная уборка и смена белья.
Оформление документов, наличный и безналичный расчет.
реклама