



ПРИХОДИТЕ  
К НАМ  
В КОНТАКТЕ



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



Выходит еженедельно с 11 февраля 1994 г.

[www.terastudio.com](http://www.terastudio.com) 12+

№ 23 (1623)  
6 июня 2024 г.

МЕДИА  
#КОМАНДА

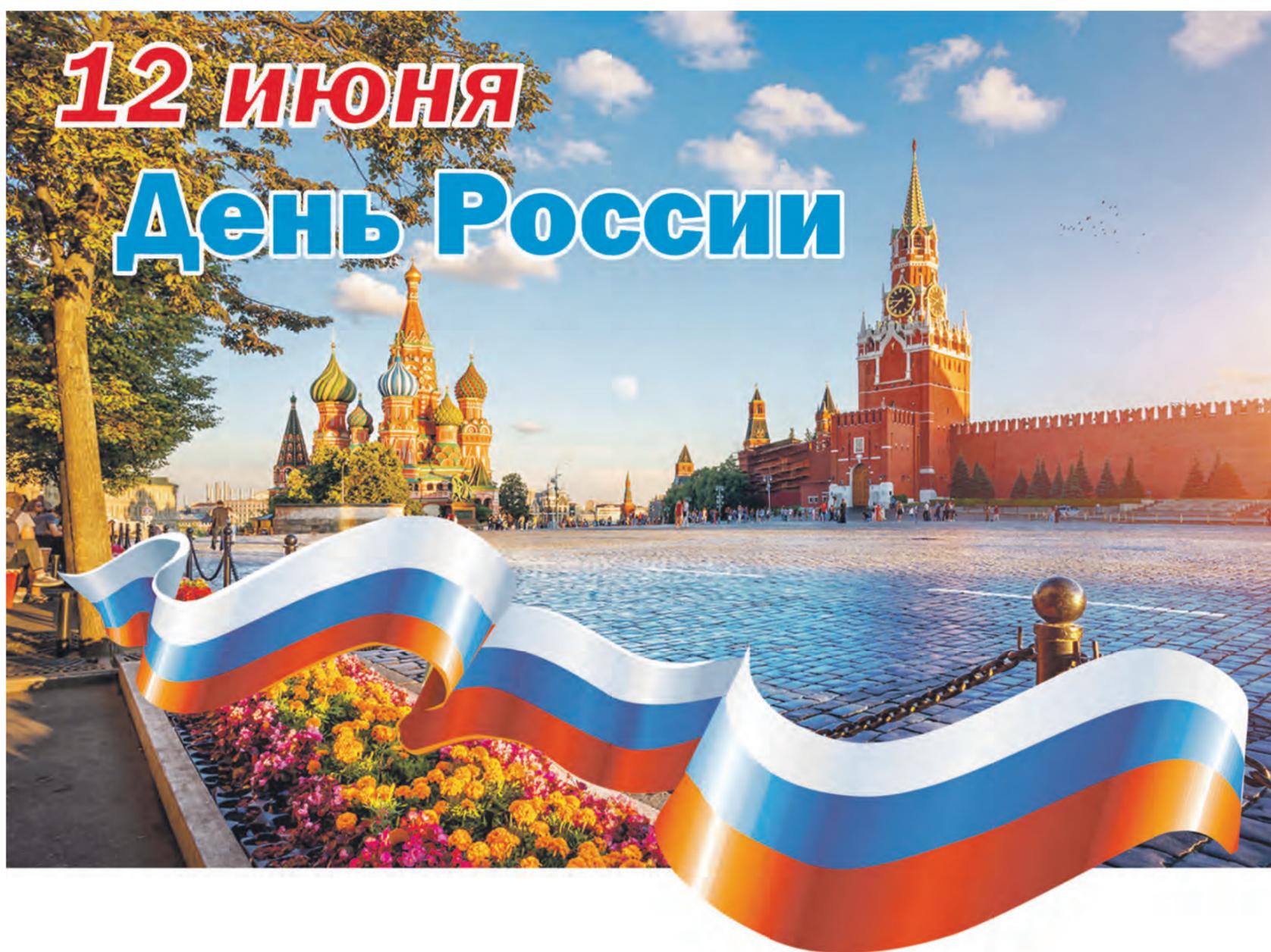
47



[red-tera@yandex.ru](mailto:red-tera@yandex.ru)



[reklama-tera@yandex.ru](mailto:reklama-tera@yandex.ru)



## Уважаемые жители Ленинградской области! Дорогие друзья!

Поздравляю вас с главным государственным праздником страны — Днем России!

Этот праздник не определяется национальностью или вероисповеданием, он объединяет всех, кто гордится своим Отечеством, его историей и традициями, культурным наследием и духовными ценностями.

Россия — это все мы, и каждый из нас несет ответственность за настоящее и будущее нашей великой Родины, своими малыми и большими делами вносит вклад в ее развитие и процветание. И только сплотившись мы можем достойно противостоять брошенным вызовам, преодолеть все испытания и укрепить статус крепкой и могучей державы.

В этот праздничный день от всей души желаю всем добра, благополучия, успехов во всех начинаниях на благо Родины!

**Председатель Законодательного собрания Ленинградской области  
Сергей БЕБЕНИН**

## Уважаемые сосновоборцы! Поздравляю вас с государственным праздником — Днем России!

*Этот день напоминает нам о долгом историческом пути нашей страны и о неразрывной связи времен и поколений. Прошлое нашей Родины наполнено драматическими событиями и крутыми поворотами всемирного значения, великими победами, яркими примерами героизма ее защитников, выдающимися достижениями наших соотечественников в науке и культуре. Сплоченность и созидательная энергия народа — главная опора общества в преодолении современных вызовов времени.*

*Все мы разные, но все мы любим Россию, гордимся духовной силой и талантом россиян. Своим добросовестным трудом, заботой о близких, неравнодушием к окружающей жизни стремимся преумножать свершения предшественников.*

*Спасибо всем сосновоборцам за самоотверженный труд, высокий профессионализм и активную гражданскую позицию, за добрые дела ради общего блага и жизни будущих поколений! Желаю благополучия каждой семье и процветания нашему Отечеству! Пусть наша страна будет всегда сильной, свободной и справедливой, а наши дети растут счастливыми!*

**Глава Сосновоборского городского округа Михаил ВОРОНКОВ**

## КОММЕНТАРИЙ

## Геннадий АЛМАЗОВ, бывший депутат, наш эксперт: «Борьба за благоприятную среду должна идти в рамках закона»



Вот и закончился первый этап эпопеи с местным референдумом в Сосновом Бору по планируемому размещению глиноземного завода на территории соседнего с нами Ломоносовского муниципального района.

Сосновоборский городской суд вынес следующее решение:

«Уполномоченному представителю инициативной группы по проведению референдума в муниципальном образовании Сосновоборский городской округ Ленинградской области Апостоловскому Ивану Кирилловичу в удовлетворении исковых требований к Совету депутатов муниципального образования Сосновоборский городской округ Ленинградской области о признании

решения незаконным, обязанности повторно провести проверку вопросов референдума ОТКАЗАТЬ».

Это означает, что суд первой инстанции полностью подтвердил позицию сосновоборских депутатов, что проведение местного референдума в Сосновом Бору по планируемому строительству глиноземного завода в соседнем районе не относится к вопросам местного значения городского округа, противоречит требованиям законодательства, является незаконным по сути

и лишний раз косвенно подтвердил профессионализм нашего депутатского корпуса.

Очень обидно, что длящиеся на протяжении года разъяснения наших городских депутатов инициаторам референдума в Сосновом Бору о том, что конституционное право жителей нашего города на защиту окружающей среды может и должно быть основано только на безусловном выполнении требований федерального закона, а не на «хотелках» юридически полуграмотных партийных лидеров и на инициативах экологов, а также не может не учитывать и не может быть реализовано в Сосновом Бору без учета мнения жителей и тех районов, на которых непосредственно планируется хозяйственная деятельность и чьи экологические

интересы затрагиваются в первую очередь.

Означает ли это, что теперь наши депутаты могут отстраниться от решения проблемы и «почивать на лаврах»? Отнюдь нет! Впереди всех нас ждет большая и серьезная работа по обеспечению наших прав на благоприятную среду. И в этой работе в качестве «первой скрипки» должны выступать профессиональные экологи, профессиональные юристы и специалисты других специальностей, чье мнение и знания при проведении экологической экспертизы намечаемой хозяйственной деятельности могут и должны реально повлиять на принятие решения по вопросу строительства экологически опасного предприятия по производству глинозема в Ленинградской области.



ЛЕНИНГРАДСКАЯ  
АЭС  
РОСАТОМ

## В СОСНОВОМ БОРУ СОСТОЯЛСЯ ВТОРОЙ ФЕСТИВАЛЬ ТВОРЧЕСТВА И ВОЛОНТЕРСТВА АТОМНЫХ ГОРОДОВ «АТОМ LIVE-2024»

Его посетили 5 000 горожан и гостей Соснового Бора. Он стал первым среди серии музыкальных фестивалей в атомных городах.



Павел Гредасов, руководитель молодежной организации Ленинградской АЭС, организатор фестиваля: «Благодаря фестивалю у молодежи есть возможность показать то, чем она занимается: это и творчество, и спорт, и музыка. Уверен, что каждый, кто пришёл на праздник нашёл для себя подходящее развлечение и зарядился позитивным настроением на всё предстоящее лето».

Хэдлинером фестиваля стала группа «Инкognito».

В музыкальных соревнованиях среди групп из атомных городов победили:

1 место — ЯНЕЯ (г. Удомля)



2 место — Омуть (г. Курчатов)

3 место — Сердце не стучит (г. Сосновый Бор)

Ярким завершением фестиваля стал розыгрыш велосипеда. Для этого нужно было опустить свой билет в ящик и находиться на фестивале в момент розыгрыша. Счастливым стал Александр Крылов.

Екатерина Лазарева, гость фестиваля: «Я была поражена, сколько всего для детей и взрослых сделано: конкурсы, музыкальные концерты, призы. Гости смогли выиграть приятные сувениры на память — шоппер, панаму, кружку, блокноты. Просто в восторге, что в наше время сейчас делается для молодёжи. Мой ребенок сказал, что будет сюда ходить каждый год».

«Атом Live-2024» отправляется дальше в путешествие по атомным городам. Лето фестиваль состоится в г. Полярные Зори, Десногорске и Обнинске.



Для гостей фестиваля работали 30 интерактивных площадок с квестами и мастер-классами. Участвуя в них взрослые и дети познакомились с шестью ценностями Росатома: приоритет — безопасность, единая команда, эффективность, уважение, ответственность за результат, на шаг впереди. На каждой локации можно было поиграть всей семьей и проверить насколько вы — сплоченная команда, сделать аквагрим, нарисовать градиру, сплести браслет на память, попробовать покататься на скейте.

На площади возле спортивного комплекса «Сосновый Бор» организаторы разместили три музыкальные сцены, на которых выступили 18 творческих коллективов из атомных городов, а также Санкт-Петербурга.

## ИНФОРМАЦИЯ ПРЕСС-ЦЕНТРА АДМИНИСТРАЦИИ



В Центре развития творчества состоялся областной Фестиваль-конкурс детского технического моделирования. Он проводится ежегодно областным учреждением дополнительного образования «Центр «Ладoga» и позволяет школьникам продемонстрировать свои способности, знания и умения в проектно-конструкторских, научно-технических, художественных направлениях, а также в сферах технического творчества и изобретательства и помогает популяризации инженерных специальностей.

Конкурсанты представили работы в номинациях: «Современные технологии и их применение», подноминации: транспорт, техническое

конструирование и моделирование, архитектура, научные исследования и эксперимент; а в номинации «IT и программирование» подноминации:

робототехника и интеллектуальные системы, прототипирование, мультимедийные технологии.

В мероприятии приняли участие школьники Ленинградской области, в том числе сосновоборские ребята.

Жюри в составе представителей городских предприятий принимало к рассмотрению работы, представленные как очно, так и дистанционно.

О том, как будет определен победитель, рассказала заместитель директора «Центр «Ладoga» Наталья Угодина:

— В этом году наш конкурс выдвинут на премию губернатора региона для поддержки талантливой молодежи в возрасте 14–18 лет. Участвовать в нем могут и младшие ребята, до 13 лет, и они тоже получают свои награды и призы, но абсолютный победитель фестиваля — конкурса будет один, он и станет Лауреатом премии губернатора. Для выявления номинанта на премию в возрастной категории 14–18 лет состоится суперфинал, он пройдет на базе нашего Центра 13 июня.

Большую работу по подготовке к конкурсу и поддержке своих воспитанников проделали педагоги дополнительного образования и методисты ЦРТ Марина Москвина, Марина Абросимова, Анна Юшкова, Денис Уваров, Владислав Жуков, Татьяна Воронина.

### РАСПИСАНИЕ АВТОБУСОВ ПО МАРШРУТУ № 22 (ГОРОДСКОЙ ПЛЯЖ)

с 1 июня по 31 августа

Время отправления с конечных пунктов в прямом направлении:

10.00; 10.40; 11.20; 12.00; 13.30; 14.30; 15.30; 16.10; 16.50; 17.30; 18.10; 18.50; 19.30; 20.10

Время отправления с конечных пунктов в обратном направлении:

10.30; 11.10; 11.50; 12.30; 14.00; 15.00; 16.00; 16.40; 17.20; 18.00; 18.40; 19.20; 20.00; 20.40

Перечень остановочных пунктов:

Школа № 6 — ул. Молодёжная (маг. «Иртыш») — маг. «Москва» — школа № 4 (ул. Кр. Фортов 20) — маг. «Морьяк» — ДК «Строитель» — ул. Солнечная — Центральная почта — СК «Малахит» — Волейбольный центр — Балтийский Берег

## СТАРТОВАЛА ЛЕТНЯЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ КАМПАНИЯ

30 мая в нашем городе начали работу оздоровительные лагеря на базе школ № 1, 7 и 9 имени В.И. Некрасова.

Первая смена будет продолжаться по 28 июня, вторая — со 2 по 30 июля.

Оздоровительный лагерь «Чайка» за две смены примет 200 детей.

Лагерь для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, готов принять за 1 и 2 смены 80 человек.

Охват детей в профильном оздоровительном лагере «Юнармия» составит 60 человек, в лагерях «Планета детства», «Содружество орлят России» и «Энергия» — по 50, в лагере «Радоса» — 60, в лагере «Интеллект» и «Водный патриотический туризм» — по 30 человек.

Спортивно-оздоровительный лагерь «Темп» сможет принять 150 ребят. Все профильные оздоровительные лагеря будут работать в одну смену, за исключением спортивно-оздоровительного лагеря «Малахит», который за 1 смену примет 85 человек.

Молодежный центр «Диалог» организует работу губернаторского молодежного трудового отряда в 2 смены с охватом 70 подростков.

Всего в летних дневных лагерях отдохнут 915 детей и подростков, что на 165 человек больше, чем в минувшем году.

Кроме того, запланированы туристические краеведческие многодневные походы на протяжении всех летних месяцев, совершить их смогут 210 юных любителей туризма.

Для 70 детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, предоставляются путевки в детский лагерь «Сокол» Выборгского района в июле и августе.

Имеются свободные путевки для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, в лагерь на базе школы № 9 им. В.И. Некрасова на вторую смену (со 2 по 30 июля) и в загородный лагерь «Сокол» на 4 смену.

На проведение мероприятий по организации и обеспечению отдыха, оздоровления, занятости детей и подростков в 2024 году предусмотрено более 16,5 млн. руб., в том числе из областного бюджета — 1,9 и из бюджета города — 14,6 млн. рублей.



## И НОВОЕ ИГРОВОЕ ПРОСТРАНСТВО!

Накануне Дня защиты детей в детском саду № 6 состоялся яркий праздник с играми, конкурсами и танцами. А главным событием предпраздничного дня стало открытие нового игрового пространства «Мастерская Аиста».

Открытая зона в помещении детского сада оснащена разнообразным игровым оборудованием, материалами для творчества и изготовления поделок. Все, что находится в мастерской — в открытом доступе для детей.

В мастерскую приглашают детей разных возрастов из всех групп, что позволяет реализовать идею разновозрастного сотрудничества. При этом воспитатель выступает в основном в роли наблюдателя и помощника, предоставляя воспитанникам максимум самостоятельности.

Одним помещением игровое пространство не ограничено, из него можно выйти в «умный коридор», оснащенный интерактивными дидактическими панелями.

— Идея создания открытого игрового пространства реализуется в сетевых садах проекта «Школа Росатома», — прокомментировала заведующая детского сада № 6 Ирина Кочерова. — Мы побывали на стажировках в нескольких «атомных» городах и увидели, как здорово и ин-

тересно развиваются дети при использовании данной технологии, и решили перенять опыт. Наша мастерская — это место детских проб и воплощения собственных замыслов. Место, где дети самостоятельны и сами договариваются друг с другом, сами разрабатывают правила и принимают решения. Мастерскую будут посещать воспитанники разных возрастов и из разных групп (до 10 человек одновременно). Здесь каждый ребенок может самостоятельно испытать свои возможности, найти новых друзей

В детском саду № 6 реализуются также проекты профориентации. Активист молодежной организации ЛАЭС Алина Чеботарева, занимающаяся профориентацией школьников, приняла участие в открытии пространства и отметила, что в учреждении созданы хорошие условия для развития креативного мышления, творческих навыков и самостоятельности воспитанников, которые помогают в дальнейшем школьникам осознанно выбирать профессию.

# КАК «ПРИЗЕМЛИЛИ» БЮДЖЕТ

На базе молодежного центра «Диалог» состоялось первое собрание членов инициативной комиссии проекта «Я планирую бюджет» 2024.

Этот проект, реализуемый в нашем городе, является реальным примером воплощения в жизнь принципов местного самоуправления, ведь именно местное самоуправление представляет интересы населения, проживающего на данной территории, обеспечивает исполнение принятых решений и осуществление различной хозяйственной деятельности.

На встрече участники рассказали об инициативах, которые они хотят реализовать в городе в рамках проекта.

В этом году большинство инициатив направлено на укрепление материально-технической базы городских спортивных секций и также присутствуют инициативы по благоустройству придомовых территорий, школьных пространств и городского пляжа. Среди идей резерва нашлось место и для скульптуры «Бездомный пёс Кефир».

Один член комиссии отказался от участия в проекте, и его место путем проведения жеребьевки заняла Наталья Аторвина из резервного состава.

#### Список инициатив

##### «Я планирую бюджет» 2024:

1. Юные чемпионы (инвентарь, станки для занятий художественной гимнастикой). Наталья Павловна Аторвина.
2. Хоккей для детей (установка трибуны на хоккейной коробке). Екатерина Алексеевна Бородина.



3. Благоустройство (благоустройство 16 округа — скамейки, дорожки и т.п.). Александра Дмитриевна Смирнова.

4. Входная зона в Лицей № 8 (ремонт крыльца, лестницы и входной зоны у ворот). Ольга Адамовна Кузнецова.

5. Путь к мечте (ковровое покрытие для занятий художественной гимнастикой). Анастасия Вячеславовна Фирсова.

6. Дорога к школе (организация пешеходных дорожек по «народным тропам» к лицей № 8). Светлана Евгеньевна Анциферова.

7. Реконструкция малой Копорской крепости (детская структура с катальной горкой). Екатерина Владимировна Барышниковна.

8. Атомные звездочки (костюмы для художественной гимнастики). Любовь Юрьевна Павлова.

9. От коробки к Ледовому дворцу (универсальное покрытие на хоккейной коробке). Алексей Романович Крылов.

10. Модульное покрытие (хоккейная коробка). Руслан Евгеньевич Глазунов.

11. Благоустройство ул. Солнечная 9–13. Дарья Викторовна Роут.

12. Детская площадка у Лицея № 8 (благоустройство). Ерюшкина Анна Юрьевна.

13. Пляж Липово (замена спортивных элементов, установка лавочек, раздевалок, урн и т.п.). Наталья Юрьевна Колпакова.

14. Лучшее детям (инвентарь для художественной гимнастики). Наталия Олеговна Веселова.



#### Резервные инициативы:

1. Приморский каток (организация катка в Приморском парке). Дарья Викторовна Роут.

2. Скульптура «Бездомный пёс Кефир». Максим Владимирович Прокошин.

3. Пешком на карьер (организация пешеходной дорожки от магазина «Весна» до Храма). Валентин Иванович Козлов.

В ближайшие дни участники представят видео-презентации своих инициатив.

Но уже по докладам и схемам было видно, что основная направленность предложений и проектов связана с организацией и осуществлением мероприятий по работе с детьми и молодежью; с обеспечением условий для развития физической культуры, школьного и массового спорта, проведением официальных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий для населения нашего городского округа.

Соб. инф.

Реализуется при поддержке Комитета по печати Ленинградской области

## ЭХО СОБЫТИЯ

1 июня в Сосновом Бору на двух площадках — в парке «Белые пески» и в Андерсенграде — состоялся областной праздник «Карнавал детства».

Денек выдался жарким — самое что ни на есть начало лета. И как приятно оказаться в парке, на удобной скамейке под деревьями! А если откуда-то доносится звуки духового оркестра — настроение создается исключительно романтическое. Праздник открыл духовой оркестр «Мелодия» Детской школы искусств «Балтика». А на других площадках в это время уже во-всю шли мастер-классы. У одного столика рисовали, у другого — расписывали фигурки сказочных персонажей, а в «Мастерской Медвежайки» даже лепили из глины. И если кому потребовалось подкрепиться — пожалуйста, «сытные ряды» работали с самого утра.

Потом на сцену вышли Князь Гвидон и Царевна-Лебедь. И совсем не случайно! Ведь праздник этого года посвящен нескольким событиям — в том числе, Дню защиты детей, а еще Году семьи в России и 225-летию со дня рождения Александра Сергеевича Пушкина.

До праздника прошел конкурс семейного коспаля, тоже

на пушкинскую тему, и на концерте награждали победителей.

В этот день в гости к сосновоборцам приехали более четырех сотен участников из пяти районов. Юные танцоры, певцы и актеры — место в программе нашлось всем. Были ближайшие соседи — коллективы из Бегуницкого сельского поселения, из Копорья, из Ломоносова. Из Тосненского района — из Тельмановского поселения, которое совсем недавно стало городским. И из Приладожского. Да много откуда еще!

Это было самое настоящее буйство звуков и красок. Вот зажигательный номер «Саf Latino» в исполнении ансамбля «Зазеркалье» Ломоносовского городского дома культуры, а ему на смену — «Краски Индии», который исполнили юные танцовщицы из Бегуниц. Вокальная студия «Апрель» из Тельмана и семейный ансамбль от детского сада № 12 Соснового Бора... Тематика — разная. Народные и современные песни и танцы, хореографические сценки, и даже коллективам



# АХ, КАРНАВАЛ - УДИВИТЕЛЬНЫЙ МИР!

военно-патриотической направленности нашлось место — юнармейскому отряду «Дружина» с «Русским вальсом». А дизайнер Наталья Клепиковская подготовила коллекцию одежды — и ее модели устроили дефиле.

Публика подпевала и подтанцовывала, ребяташки с радостью ловили мыльные пузыри и серпантин, любовались «огненными фонтанами».

А в конце всех ждала «Цветная дискотека» — фестиваль красок.

Не менее яркие события разворачивались и в Андерсенграде. Ребята из Детской школы искусств им. О.А. Кипренского устроили пленэр, и потом все смогли посмотреть, что у них получилось. По всему детскому городку — аквагрим и мастер-классы, игры с «Серебряным человеком», и вся территория — сплошная фотозона.

А на сцене? На маленькой сцене амфитеатра — выступили творческие коллективы, которым доступен такой вот камерный формат. Это кукольные театры и солисты, но и для хореографии здесь место нашлось. Кстати, некоторые коллективы успели выступить и на одной площадке, и на другой.

Словом, карнавал прошел — лето началось!

Марина ПЕТРОВА

## КАК ЭТО БЫЛО

## ГОРОД ДО ГОРОДА

До 1958 года названия «Сосновый Бор» на карте Ленинградской области не было. В то же время некоторые объекты уже начинали строиться. До 1948 года территория, на которой десять лет спустя появился новый поселок, представляла собой часть Ораниенбаумского района. В 1948 — город Ораниенбаум, а соответственно, и район, были переименованы. Изменение названия до сих пор вызывает споры историков. При всем уважении к основоположнику российской науки Михаилу Васильевичу Ломоносову, пока не нашлось никаких сведений о том, что он когда-либо бывал в Ораниенбауме даже проездом. Только в Усть-Рудице была усадьба и мозаичная мастерская... Но все же, как бы то ни было, город и район переименовали. По данным на 1958 год, в составе района были и территории, на которых чуть позднее появился новый поселок, относились они все к Калищенскому сельсовету.

Сельсовету подчинялись железнодорожная станция Калище, завод Калище, несколько деревень — Старое Калище, Устье, Ручьи, Систо-Палкино, три поселка — Калище, Смолокурка и поселок завода Калище. Ракопежи, Керново, карьеры на 71 и 75 км, Мустово, Казарма на 84 км и Городок-Калище тоже относились к Устьинскому сельсовету, но в официальных документах тех лет именуется не деревнями или поселками, а просто населенными пунктами.

В 1958 году произошла административно-территориальная реформа. Некоторые населенные пункты отошли к новому поселку, а Устье, Ручьи, Липово, Систо-Палкино, Смолокурка, Ракопежи, Керново, Мустово и карьеры остались в составе вновь образованного Устьинского сельсовета.

## АХ, ДЕНЕЖКИ...

По постановлению Леноблсполкома новому поселку была отведена территория в 110 га. Часть земель ранее принадлежала рыболовецким колхозам имени Карла Маркса и «Красная Заря», Ручьевскому рыбозаводу, Гослесфонду.

В населенных пунктах, располагавшихся на этих территориях, к тому моменту были некоторые объекты инфраструктуры, для тех лет вполне достойные — школы, клубы, амбулатории или здравпункты, а то и больницы — в Устье, например, она была и располагалась в Доме Петрова. Были несколько школ — начальные в деревнях и школа-интернат. Было несколько клубов — и один из них, в Ручьях, работает до сих пор. Были детские сады и ясли — колхозные и Ручьевского рыбозавода.

Кто и как все это содержал? Школы, больницы и учреждения культуры по большей части подчинялись Исполкому Ломоносовского райсовета, он и определял финансирование. На ясли и детские сады деньги выделяли колхозы и рыбокомбинат. И даже первую в поселке библиотеку финансировал Ручьевский рыбокомбинат — до этого приезжала передвижка от Ломоносовского районного дома культуры.

Свою инфраструктуру будущему атомграду еще только предстояло построить. И найти деньги на строительство не только предприятий и жилья, но и социальных объектов.

## СПЕЦИФИКА НОВОГО ПОСЕЛКА

Финансовая ситуация тех лет была очень интересной и мало чем походила на современную. Суще-



Когда-то очень популярной была поговорка, что в приличном обществе о деньгах не говорят. Но сейчас в большинстве своем люди понимают, что от денег зависит очень многое, и всегда нужно понимать, откуда их взять и на что потратить. Особенно если речь идет о такой непростой вещи, как городской или поселковый бюджет. Первый бюджет Соснового Бора был принят 10 июня 1959 года — 65 лет назад. И он очень сильно отличался от того бюджета, который есть у города сейчас!

ствало две системы расчетов — наличный и безналичный. Казалось бы, ничего необычного в этом нет, все мы сейчас пользуемся безналом, и никаких сложностей это не вызывает. Захотели — получили наличные в офисе банка или через банкомат, захотели — внесли на карту снова.

Но тогдашняя система была принципиально другой. Наличный и безналичный потоки никак не пересекались. Первый — для населения и предприятий, второй — только для предприятий. Безналичных денег никто никогда в глаза не видел, но вот что-то купить для производства или построить на них было можно — да почти всегда именно так и велись расчеты между предприятиями.

Значительная часть безналичных денег шла через министерства. При этом промышленные министерства, руководившие наиболее перспективными отраслями, могли себе позволить больше, чем, например, мини-

стерства образования или культуры. Например, в только что появившемся поселке мог появиться дом культуры или школа, даже если строительство профильным министерством еще даже не было запланировано — а соответственно, и денег выделить не могли.

В этом смысле новый поселок, которому Калищенский сельсовет (по инициативе строительной организации ЛенГРЭС) решил присвоить название «Сосновый Бор», оказался местом чрезвычайно перспективным. Программу строительства в СССР атомных станций Правительство приняло еще в 1956 году. И хотя изначально предполагалось построить в наших краях не атомную станцию, а ГРЭС-16, рядом начали стремительно появляться предприятия, необходимые для развития именно атомной отрасли. Относились они к Министерству среднего машиностроения. Соответственно, оно обеспечивало и строительство промышленных объ-

ектов, и создание социальной инфраструктуры. Органам власти разного уровня оставалось только все это принять на баланс и содержать. Школы практически сразу были поселковыми, а впоследствии — городскими. То есть финансирование шло по линии исполкома поселкового или городского совета, откуда деньги поступали, соответственно, через министерство образования. Правда, с первых же лет существования Соснового Бора стало традицией брать над школами шефство, так что предприятия и тут не оставались в стороне.

А вот детские сады вплоть до середины 90-х оставались ведомственными, то есть принадлежащими предприятиям. Первый — рыбокомбината, затем свои садики построили Ленспецкомбинат, СУС, НИТИ — да и все остальные тоже. Предприятия отвечали и за строительство, и за ремонт, и за питание детей, и за зарплату сотрудников.

## ПЕРВЫЙ БЮДЖЕТ

Сосновоборский бюджет 2024 года — это три с лишним миллиарда рублей доходов и чуть меньше — расходов. Основной бюджетополучатель — социальная сфера: образование, культура, спорт, молодежная политика. При этом финансовая система довольно сложная, разные отрасли финансируются из бюджетов разного уровня. А что было тогда, шестьдесят пять лет назад? Как и сейчас, поселковый совет имел право финансировать только то, что входит, выражаясь современным языком, в сферу его полномочий или является городской собственностью. Не так и много — школа, библиотека, клуб, здравпункт.

Доходная часть составляла 48 800 рублей. Нет, никакие нули не пропущены. Сорок восемь тысяч рублей — ну, почти сорок девять. Но тысяч, а вовсе даже и не миллионов, о миллиардах уж и речи нет. При этом бюджет с первого же года был бездефицитным. Истратить тоже предполагалось 48 800 рублей, копейка в копейку.

Школа тогда была всего одна. И располагалась в таких помещениях, что не приходилось тратить ни на центральное отопление, ни на воду или канализацию. Ремонт, зарплата учителей, дрова. На все про все — 10 тысяч рублей. Здравпункт, который тогда тоже находился в ведении органа местного самоуправления, а вовсе не федеральной структуры, обходился бюджету в 13 100 рублей в год. Библиотека и клуб — 14 200 рублей. Обеспечение работы местного совета, включая содержание деревянного здания — чуть больше восьми тысяч.

Шли годы. Поселок рос, превратился в город. Потом у него появились границы — в 1992 году. Менялась страна. Менялись денежные система и бюджетное законодательство. Но в архивах остались документы — постановления исполкома, платежные ведомости и многое другое. И именно по этим документам видно, как изменилась жизнь и маленький поселок превратился в процветающий город, у которого достойное настоящее и очень хорошие перспективы.

Мария БОРИСЕНКО

Фото Александра АХЛАМОВА



## ЛЕНИНГРАДСКАЯ ПАНОРАМА

ЭКОНОМИКА

Алюминиевая промышленность стала настоящим «железным хребтом» России в период санкций. Корпуса для самолётов и автомобильные диски, мосты и оконные профили, медицинские изделия и даже протезы для инвалидов — всё это наша страна сегодня производит из алюминия. Кроме того, индустрия обеспечивает свыше полумиллиона россиян рабочими местами, а регионы присутствия — современной социальной инфраструктурой. О перспективах отрасли и о том, какую роль в ней может играть 47-й регион, — в материале «Ленинградской панорамы».

### МЕТАЛЛ БУДУЩЕГО

Сами металлурги называют 13-й элемент таблицы Менделеева «металлом будущего». Сегодня из него производят не только привычные всем ложки и кастрюли или знаменитые сплавы для летательных аппаратов. В 21-м веке без алюминия нельзя представить машиностроение и энергетику, строительство и медицину. Этот металл критически необходим России для обеспечения промышленного суверенитета страны и технологического развития. Его роль в экономике особенно ярко «подсветили» западные санкции, когда всем стало понятно: в ближайшие годы России предстоит опираться на собственные силы и ресурсы.

— Алюминиевая отрасль — базис для построения экономики замкнутого цикла, так как этот металл может быть переработан бесконечное число раз без потери свойств, причём срок службы изделий из него превышает 90 лет, — поясняет Ирина Казовская, председатель Алюминиевой ассоциации России. — По нашим подсчётам, потребление «крылатого металла» на внутреннем рынке должно вырасти более чем на 400–500 тыс. тонн и составить 1,5 млн тонн ежегодно к 2026 году. В показателях на душу населения это составит около 10 кг в год, приблизившись к постоянно растущему среднемировому значению.

Значительная часть этих объёмов — высокотехнологичное производство. Например, изготовление литых компонентов, легкоплавных колёс и дви-



# СТРАНА ДАЁТ МЕТАЛЛ

ПРОИЗВОДСТВО АЛЮМИНИЯ ПОЗВОЛЯЕТ РОССИИ УСПЕШНО СДЕРЖИВАТЬ ЗАПАДНЫЕ САНКЦИИ И РАЗВИВАТЬ СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ



Ирина Казовская, председатель Алюминиевой ассоциации РФ

гателей для автопрома. Или же развитие городской, причальной и дорожной инфраструктуры. А ещё — новые кабели для энергосетей, пассажирские вагоны для скоростных магистралей и метро, развитие авиации и судостроения, импортозамещение и энергетики.

Показателен пример «Русала», который внедрил и за несколько лет утроил поставки порошковых сплавов для протезирования методом 3D-печа-

ти. Это решение существенно упростило производство протезов для медицинской отрасли — в том числе для ветеранов боевых действий. Другой яркий проект «Русала» — строительство взлётно-посадочных полос из алюминия. Перспективное решение рассчитано на развитие аэродромной инфраструктуры для малой авиации и повышение транспортной доступности удалённых и труднодоступных районов.

— Ещё одно ноу-хау — алюминиевый сплав в электропроводке. Вот уже несколько лет проводка из высокотехнологичных алюминиевых сплавов активно используется в России при строительстве многоквартирных домов, — дополняет список инноваций Ирина Казовская.

### ВРЕМЯ ВЫЗОВОВ

Главный вызов, который стоит перед алюминиевой отраслью сегодня, — найти баланс между внутренним потреблением и экспортом. Исторически наша страна поставляла весомую часть продукции из «летучего металла» за границу. Даже в период санкций страны Запада не смогли отказаться от российского алюминия. К началу 2024 года Евросоюз увеличил его поставки на 66%. Как говорят эксперты, — европейцы наращивают закупки в страхе перед новыми санкциями. Те же США и Британия уже ввели полный запрет на ввоз алюминия из России. Неудивительно — американцы и здесь рады устранить конкурента, чтобы протолкнуть на рынок более дорогой и гораздо менее популярный металл из США.

Чем не повод для того, чтобы поставлять больше продукции на собственный рынок? С этим

согласны представители Алюминиевой ассоциации России.

— Действительно, только четверть от объёмов производства потребляется на внутреннем рынке. Хотя Россия занимает второе место по производству первичного алюминия после Китая. Сейчас это 4 млн тонн в год, или 5,6% мирового производства. Важно повышать мощности, а вместе с тем и спрос, культуру применения алюминия в России, — считает Ирина Казовская.

На этом пути необходимо решить ещё одну проблему. А именно — дефицит сырья. Несколько десятилетий Россия фактически занималась переработкой металла, закупая глинозём у «западных партнёров». Санкции поставили под сомнение и эту практику.

— Вся алюминиевая отрасль сейчас находится под беспрецедентным давлением. Более половины сырья мы завозим из-за рубежа, а это очень сложно. Нам предстоит инвестировать в сырьевую базу, создавая при этом социальные проекты для населения, проводя экологическую модернизацию заводов, — резюмирует Ирина Казовская.

### ЭКОЛОГИЧНОЕ ПРОИЗВОДСТВО

Ключевая роль в решении обозначенных проблем отводится Ленинградской области. Именно здесь «Русал» планирует построить глинозёмный завод, который станет сырьевой базой для лидера алюминиевой промышленности. В 2028 году должна заработать первая очередь проекта мощностью до 2,4 млн тонн год, а к 2032 году построят и вторую очередь с аналогичной мощностью.

Ожидается, что 47-й регион получит от «Русала» как многомиллионные налоги, так и свыше 7 тысяч рабочих мест. Для сравнения — это больше, чем население таких городов, как Любань, Каменногорск и Приморск. Место расположения завода ещё обсуждается. В качестве основных вариантов рассматриваются участки между Усть-Лугой и Сосновым Бором.

— Первоначально хотели разместить рядом с Сосновоборской атомной станцией. Но нам удалось объяснить, что здесь строить нельзя. Надо строить рядом с портом и чтобы не попасть в санитарную зону и на особо охраняемые территории. Пока была одна из точек выбрана — это равное удаление и от порта, и от Соснового Бора, — объяснил ситуацию губернатор Ленобласти Александр Дрозденко.

Что до экологии, то уже сегодня «Русал» инвестирует около 400 млрд рублей в новые стандарты производства. Это первая в мире компания, освоившая технологию инертных анодов, полностью исключающую выбросы парниковых газов и ряда загрязнителей. Более того, применение технологии сопровождается выделением кислорода. А производство алюминиевой фольги от «Русала» официально признано самым чистым в мире.

Ну а главное, что новый завод должен стать градообразующим для целого района. Опыт показывает: «Русал» инвестирует в благоустройство территорий, образовательные программы, трудоустройство, науку, культуру и спорт. И его приход в любую местность всегда сопровождается повышением уровня жизни людей, реальным преобразованием городов и посёлков.

ИЛЬЯ БУНИН

ФОТО: АЛЮМИНИЕВАЯ АССОЦИАЦИЯ РОССИИ



В рамках социальных программ «Русал» проводит субботники на зелёных территориях в регионах присутствия



## ЛЕНИНГРАДСКАЯ ПАНОРАМА



ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ КОРРУПЦИИ

## НАМ ЕСТЬ ЧЕМУ УЧИТЬСЯ У ДЕТЕЙ

НЕТЕРПИМОСТЬ К КОРРУПЦИИ В ЛЕНОБЛАСТИ ПРИВИВАЮТ СО ШКОЛЬНОЙ СКАМЬИ

Ленинградская область проводит комплексную работу по противодействию коррупции, включающую в себя не только экономические и правовые инструменты, но и меры воспитательного характера. Яркий пример — конкурс «Мы за честную Россию без коррупции», участие в котором ежегодно принимают сотни ленинградских школьников.

Накануне Международного дня защиты детей в Ленинградской области подвели итоги традиционного конкурса видеороликов «Мы за честную Россию без коррупции» среди старшеклассников. В этом году мероприятие, организованное областным комитетом общего и профессионального образования, проходило в седьмой раз, участие в нём принял 631 школьник. Для сравнения, годом ранее свои работы на конкурс заявили 424 ребёнка.

— Подобный конкурс помогает воспитать нынешнее поколение, которое в последующем будет нести в массы тематику противодействия коррупции. Так мы закладываем в добрую почву «зерно честности», которое потом обязательно даст свои всходы, — отметил в разговоре с «Ленинградской панорамой» начальник отдела по противодействию коррупции в Ленинградской области Иван Лавров. — Мне довелось отсмотреть все работы, которые поступили на региональный этап конкурса. Скажу, что ребята отнеслись к проектам с большой ответственностью, проявили творче-

ское мышление и искреннее чувство гражданского долга.

Всего на областной этап было направлено 47 видеороликов. Символическая цифра для 47-го региона! Работу над каждым мини-фильмом вела целая команда школьников: юные режиссёры, сценаристы, актёры, операторы. Учителя помогали и наставляли, однако вся практическая часть лежала на плечах несовершеннолетних.

По итогам конкурса члены жюри выбрали одного абсолютного победителя, двух победителей и восемь лауреатов. Награждение прошло в онлайн-формате: ребятам вручили дипломы губернатора Ленинградской области, а школам передали профессиональные видеокамеры. Всё для будущих проектов и новых побед! «Ленинградской панораме» удалось ознакомиться с лучшими работами этого года. Порадовало неравнодушие, проявленное ребятами, их высокая техническая оснащённость, использование разных жанров кино и журналистики. Так, среди видеороликов были телеинтервью, репортажи, мультфильмы и даже одно журналистское расследование. Однако фильм-победитель действительно выделялся на фоне остальных. Речь идёт о киноленте «Холоп-3. Возмездие», снятой и смонтированной учениками СОШ № 4 Лужского района.

Как объяснил «Ленинградской панораме» педагог и куратор проекта Сергей Дюков, название для ролика выбрали сами школьники во время мозгового штурма. В те дни на экраны как раз вышел блокбастер «Холоп-2», посвящён-

ный перевоспитанию московского «мажора», попавшего в реалии исторического прошлого.

— Тема перевоспитания стала центральной и в нашей работе. Как результат — победа! Приятно осознавать, что наша школа становится лучшей не первый год подряд. Гордимся тем, что смогли подтвердить свою «марку качества», — добавил Сергей Дюков.

В центре школьной киноленты — чиновник, готовый помогать просителям только за взятки. В один из дней он отказывается в помощи пенсионерке, которая оказывается самой настоящей волшебницей. Обиженная женщина отправляет бюрократа во времена Ивана Грозного — известного борца с мздоимством и казнокрадами. Уже на плахе главный герой осознаёт свою ошибку, после чего пробуждается в родном и привычном кабинете. Однако на его руке навсегда остаётся метка казнокрада — как память о преступлениях прошлого...

Среди награждённых также оказались ученики Кингисеппской школы № 3 с углублённым изуче-



нием отдельных предметов. Их мультфильм, созданный под руководством педагогов Натальи Рожко и Марии Столбовой, объясняет простую вещь: государственные деньги, выделенные на строительство любого объекта, должны расходоваться в соответствии со сметой. Иначе они могут просто раствориться в воздухе вместе с запланированной стройкой.

В жанре анимации попробовали себя и ученики медицентра «Сатурн» Выборгской гимназии № 11. Если в прошлый раз юные выборжане стали лауреатами, то в этот — победителями конкурса. Они освоили достаточно сложную технологию «ротоскопинга», когда отснятые кадры с реальными актёрами

с помощью компьютерной программы превращаются в анимацию.

В двухминутном ролике школьники рассказали сложную историю душевных переживаний ребёнка, чей отец был пойман на коррупции. И острую тему, и психологически точный сценарий подростки создали своими силами.

— Я очень горжусь своими родителями. Мой папа — госслужащий. Был им, — говорит, потупив взгляд, главная героиня ролика. В памяти девочки проносятся воспоминания о задержании отца... Эмоционально сильная сцена так здорово придумана и сыграна, что могла бы произвести впечатление на самого матерого бюрократа!

Как подчеркнула директор выборгской гимназии Наталья Моисеева, участие в таких творческих мероприятиях позволяет ребятам выразить своё отношение к актуальным проблемам общества. И это тот самый случай, когда взрослым людям есть чему поучиться у подрастающего поколения.

КСЕНИЯ БОНДАРЕНКО  
ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА  
АДМИНИСТРАЦИИ  
ЛУЖСКОГО РАЙОНА

**Абсолютный победитель** — МОУ «СОШ № 4» Лужского района  
**Победитель** — МБОУ «Бокситогорская ООШ № 1»  
**Победитель** — МБОУ «Гимназия № 11» Выборгского района  
**Лауреаты:**  
МКОУ «Лодейнопольская СОШ № 2»  
МОУ «СОШ № 1 им. Героя Советского Союза Н. П. Фёдорова» (Тихвинский район)

МОБУ «Сясьстройская СОШ № 1» (Волховский район)  
МОУ «Бегуницкая СОШ» (Волосовский район)  
МБОУ «Кингисеппская СОШ № 3»  
МОУ «Изварская СОШ» (Волосовский район)  
МБОУ «Приморский центр образования» (Выборгский район)  
МБОУ «Коммунарская СОШ № 2» (Гатчинский район)

ОБЩЕСТВО

Комитет государственного экологического надзора Ленобласти разработал новый порядок привлечения к ответственности за сброс отходов с транспортного средства. Он предусматривает, в частности, ощутимые штрафные санкции для физических и юридических лиц. Представители ведомства рассказали нам, какое наказание ждёт нарушителей и как граждане могут улучшить экологическую обстановку в регионе.



Выбросить стаканчик из-под кофе в окно автомобиля? Разобрать багажник любимой машины, оставив лишнее на обочине? Отсыпать лишний груз из «Газели» неподалёку от трассы? Наверное, каждый автолюбитель хотя бы раз в жизни сталкивался с подобными искушениями. До недавних пор ответственность за такие действия была символической — штраф не превышал 1,5 тысячи рублей. Однако в этом году по инициативе комитета государственного экологического надзора Ленинградской области в 47-м регионе ввели новые, гораздо более серьёзные санкции.

Так, в случае с легковыми авто штраф для физических лиц со-

ставит от 10 до 15 тысяч рублей, а для юридических лиц — до 50 тысяч рублей. Ещё более серьёзные суммы предусмотрены для водителей и владельцев большегрузов — до 50 тысяч рублей и до 120 тысяч рублей для «физиков» и юрлиц соответственно.

— Действительно, в случае с небольшими штрафами нарушителей не пугала неотвратимость наказания. Многие водители сознательно вставали на путь правонарушения. Мы регулярно сталкивались с репликами, что заплатить штраф дешевле, чем организовать вывоз отходов, — говорит Рамила Ага-

## ЗА МУСОР ВДОЛЬ ДОРОГ — НОВЫЕ ШТРАФЫ

В РОССИИ ВВОДЯТ СЕРЬЁЗНЫЕ ШТРАФЫ ЗА МУСОР, ВЫБРОШЕННЫЙ ИЗ ОКНА АВТОМОБИЛЯ

ева, председатель комитета государственного экологического надзора Ленинградской области.

В ведомстве также объяснили, что помочь в поисках нарушителей государству могут неравнодушные граждане. Для этого нужно зафиксировать противоправное действие на фото или видео.

— Любой человек может выступить в роли «народного инспектора» при выявлении случаев, связанных с загрязнением окружающей среды. Завидев нарушителя, необходимо обратиться в оперативные службы по номеру 112 и рассказать о том, какое правонарушение допущено. Очень важно осуществить фотовидеофиксацию, причём на устройстве должно быть установлено специальное приложение с геолокацией. Помимо этого на видео и фото, которые будут отправлены в наш комитет, должны быть обозначены дата и время происшествия, а также госномер

автомобиля нарушителя. Тогда фото или видео можно будет использовать в качестве доказательной базы, — уточнила консультант комитета госэконадзора Ленобласти Диана Семёнова.

Будут фиксировать нарушения и специальные камеры наблюдения, установленные по всей территории Ленинградской области. После анализа снимка в центре обработки данных и принятия решения о штрафе вся необходимая информация поступит в личный кабинет водителя на «Госуслугах».

Данное направление сейчас работает очень активно: за прошлый год физлицам выписали порядка двух млн штрафов. Благодаря слаженной работе муниципальных властей и ГИБДД такие «письма счастья» приходят буквально в течение недели.

В комитете госэконадзора напомнили: согласно российскому законодательству каждый гражданин должен заключать договор на вывоз отходов с ре-

гиональным оператором. Если речь идёт о крупногабаритных отходах, важно озаботиться вопросом: заключён ли у вашей управляющей компании подобный договор. Либо — заключить его самостоятельно.

— Многие игнорируют эти требования и предпочитают обращаться по объявлению к частным перевозчикам. Зачастую такие организации вывозят мусор на территории дачных кооперативов. Получается, что гражданин невольно засоряет окружающую среду, не обращаясь к региональному оператору, которые гарантированно вывезут отходы на пункт утилизации, — приводит пример Диана Семёнова, консультант комитета государственного экологического надзора Ленинградской области.

Основной совет в этой ситуации — следовать легальным схемам и проверять, куда едут твои отходы. Ведь забота об экологии — дело каждого.

ЕЛИЗАВЕТА КНЯЗЕВА  
ФОТО: ГОСЭКОНАДЗОР ЛО



## ЛЕНИНГРАДСКАЯ ПАНОРАМА

ПЕРСОНА



Сергей Поддубный в годы обучения в Ленинградской консерватории

**Творческий путь композитора Сергея Николаевича Поддубного неразрывно связан с Ленинградской землёй. Сергей Николаевич — член Союза композиторов Санкт-Петербурга, академик Петровской академии наук и искусств, лауреат премии имени Г. В. Свиридова и Всероссийского конкурса композиторов имени Д. Д. Шостаковича. Он автор симфонических, кантатно-ораториальных, инструментальных произведений, сочинений для театра и детей. Его музыка звучит в концертных залах России, Франции, Германии, Америки. В интервью «Ленинградской панораме» маэстро рассказал о знаках свыше в своей судьбе, значимости обучения детей музыке и даже о том, как звучит Ленинградская область.**

### ЛЮБОВЬ К МУЗЫКЕ — С ДЕТСТВА

— Сергей Николаевич, что связывает вас с Ленинградской областью?

— Главная связующая ниточка — детские музыкальные школы Всеволожского района, где я уже тридцать лет преподаю теорию музыки и сольфеджио. В 1994 году по семейным обстоятельствам устроился в музыкальную школу в Ручьях, она была рядом с домом. Сейчас работаю в Детской школе искусств имени А.С. Даргомыжского, в отделении, которое находится в Ново-Девятино, на улице Арсенальной.

— При этом ваш педагогический стаж — полвека. Вам нравится обучать детей и молодёжь музыке?

— Мне комфортно в роли педагога. Я преподавал в Санкт-Петербургском государственном институте культуры, Хоровом училище имени М.И. Глинки, музыкальном училище имени Н.П. Римского-Корсакова.

Помню, в начале преподавательской карьеры, сразу после Ленинградской консерватории,

я нещадно мучил студентов. Такой был подход! К счастью, быстро одумался. Мама посоветовала мне перестать валять дурака и вспомнить себя самого в годы ученичества.

С тех пор я всегда стараюсь поставить себя на место ученика. Хороших учеников у меня не было. Рад, что для многих музыка стала профессией, с кем-то мы теперь коллеги.

Хочу обратиться к родителям: прививайте детям любовь к музыке! Благо в Ленинградской области много отличных музыкальных школ, где уровень преподавания не уступает петербургским, а в некоторых и превосходит.

— Считаете, что начальное музыкальное образование должно стать нормой?

— Убеждён в этом! Особенно оно необходимо девочкам — будущим мамам. В дореволюционной России гувернантки обучали детей музыке, не спрашивая ни своих воспитанников, ни их родителей, есть ли у ребёнка слух. Музыкальный слух на физиологическом уровне есть у всех — в этом я уверен.

— Семь-восемь лет параллельно с общеобразовательной школой учиться в музыкальной — не каждый выдержит...

— Согласен, это большой труд. Честно сказать, я не сторонник восьмилетней программы. Думаю, народники могут учиться по пятилетней — как это и было раньше. Что же касается мотивации, то здесь почти всё зависит от родителей.

Если бы у юного Бетховена, не проявлявшего особого рвения к музыке, не было деспота-папы, мировая культура осталась бы без гениальных произведений. То же самое с Моцартом.

— Силой усаживать за инструмент?

— Кнутом и пряником. Если ребёнок намерен школу бросить — убеждать, бороться до последнего, не сдаваться! Когда мне было года четыре, мама сказала:

# ЛИРИЧЕСКОЕ ИНТЕРМЕЦЦО ВО СЛАВУ РОДНОГО КРАЯ

ИНТЕРВЬЮ С ИЗВЕСТНЫМ КОМПОЗИТОРОМ И ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ СЕРГЕЕМ ПОДДУБНЫМ

«Мой сын станет композитором!». Если бы не её воля, забота, понимание, моя жизнь пошла бы иначе.

### СУДЬБЫ СВЯЗУЮЩАЯ НИТЬ

— Ваша творческая карьера началась очень рано, причём с кино. Расскажите о знакомстве с Иосифом Хейфицем.

— Режиссёр подошел к нам с мамой на улице и пригласил на «Ленфильм». Он снимал кино про ребят, вчерашних школьников, приехавших на целину. Фильм называется «Горизонт». Главные роли исполняли Юрий Толубеев и Борис Чирков. Мне, шестилетнему, доверили сыграть внука директора совхоза.

Это был знак судьбы. Я человек мистического мышления. Чем дольше живу, тем больше убеждаюсь: всё предначертано, судьба решается на небесах.

Волею судеб и в моей жизни вдруг появлялись удивительные люди. Например, в музыкальную школу меня зачислили по рекомендации композитора Ивана Дзержинского. Я играл беспризорника Ваню в его опере «Судьба человека» по одноимённому рассказу Михаила Шолохова. Она шла в Кировском театре. Невероятно, но моим партнёром был знаменитый бас, народный артист СССР Борис Штоколов.

Я поступил учиться по классу фортепиано, но быстро увлёкся композицией.

— В каком возрасте было написано первое произведение?

— Лет в восемь-девять. Это был вальс — наивный, простодушный. Я показал его Нине Александровне Осетровой-Яковлевой. Она преподавала у нас в школе, была ярким представителем ленинградской композиторской школы. Стал ходить к ней на занятия. Их Нина Александровна вела увлекательно.

— Вы сознавали, что судьба сводит вас с настоящими мастерами своего дела?



— Не в полной мере. Я был способным, одарённым ребёнком, которому один за другим выпадают «счастливые билеты».

В 1965 году Кировский театр поставил оперу Бенджамина Бриттена «Питер Граймс». Это произведение о трагической судьбе простого английского моряка. Мне дали роль его ученика Джона. Она хотя без слов, мимическая, но сложная, многомерная.

Я буквально заболел музыкой Бриттена! Не пропускал ни одной оркестровой репетиции. Знаковые, необыкновенные дни — совместная работа с большими музыкантами, режиссёрами, дирижёрами, хормейстерами. Подарок небес!

В декабре 1966 года английский композитор приехал в Ленинград. В «Астории» была намечена встреча с Шостаковичем. На приём пригласили известных ленинградских музыкантов. Я упрямился Ивана Ивановича Дзержинского взять меня с собой. Не спал всю ночь, представляя, что увижу своего кумира. Но случилась роковая неудача. Милиционер, стоявший на входе в гостиницу, меня не пропустил: «Детям нельзя!».

Расскажу такой случай. Однажды на спектакль «Судьба человека» пришёл космонавт Герман Титов. Он зашёл за кулисы. Я принялся ему рассказывать про своего сироту Ваню. Космонавт снял с кителя и подарил мне значок «Восток-2», подписал фотографию. Ну как мальчишка мог не гордиться, что стал обладателем уникального значка? Храму его до сих пор.

— Когда вы решили, что станете композитором?

— После школы поступил в Ленинградский государственный институт культуры, выбрал хоровое дирижирование. Всё как-то складывалось само собой, по накатанной. Я понимал, что свяжу жизнь с музыкой, но чёткое осознание пришло только на последних курсах института.

Тогда стал показывать свои сочинения композиторам — Сергею Слонимскому, Ивану Полтавцеву. Получив диплом, поступил в Ленинградскую консерваторию на композиторский факультет. По просьбе министерства культуры и кафедры композиции мне даже разрешили не отрабатывать по распределению обязательные три года.



С народным артистом СССР Борисом Штоколовым

### НИ ОДНОГО ЛИШНЕГО ТАКТА

— Вы пишете в разных жанрах — симфоническую музыку, для оркестров русских народных инструментов, театра и телевидения, пьесы для детей. Какая приносит наибольшее удовольствие?

— Я академический человек, и в творчестве это отражается. Люблю стройность, логичность в построении. Ни одного случайного такта! Каждый нужно объяснить.

— Где найти ваши ноты?

— Это не проблема. Скажу без ложной скромности: я один из самых издаваемых современных российских композиторов. Уже много лет сотрудничаю с издательством «Композитор Санкт-Петербург». Публикую не только собственные сочинения, но выступаю составителем и автором сборников. Их уже больше пятидесяти.

— Сергей Николаевич, на ваш взгляд, музыкальное произведение какого жанра больше всего отвечает характеру Ленинградской области?

— Я бы написал лирическое интермеццо — свободное по оркестровке, возвышенное, чтобы передать трагизм исторических событий, и в первую очередь Великой Отечественной войны. И в то же время показал бы красоту Ленобласти, её божественные пейзажи и обязательно необыкновенных, удивительно светлых и добрых жителей.

БЕСЕДОВАЛА  
ЛЮДМИЛА КОНДРАШОВА  
ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА  
СЕРГЕЯ ПОДДУБНОГО

## ЛЕНИНГРАДСКАЯ ПАНОРАМА



ЖИВОТНЫЙ МИР ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Действительно ли глухарь — глухой? Зачем эти птицы каждую весну собираются в одних и тех же местах? Могут ли они напасть на человека? Об этом и многом другом читателям «Ленинградской панорамы» рассказывает Павел Глазков — кандидат биологических наук, телеведущий, автор канала о животных «Каждой твари по паре».

## САМАЯ КРУПНАЯ ПТИЦА

Думаю, многим из вас хорошо известно народное выражение: «Эх ты, глухая тетеря!» Так обращаются к человеку, который по невнимательности что-нибудь не услышал. А вы не задумывались, почему «глухая» — именно «тетеря»?

Итак, по порядку. Самой крупной птицей лесов — не только нашей Ленинградской области, но и всей России — является глухарь. В древности на Руси глухаря называли «глухим тетеревом» или «глухой тетерей». То есть, кроме обычного тетерева, был ещё «глухой тетерев», он же глухарь.

Глухарь не только самая крупная птица наших лесов, но и одна из самых красивых. Во время видеосъёмки из специальной маскировочной засидки мне не раз удавалось разглядеть его с расстояния нескольких метров. Грудь у самца фиолетово-зелёная с металлическим отливом. Удлиненные перья на подбородке образуют величественную бороду. На голове чётко выделяются красные брови и крючкообразный, мощный, как у орла, клюв. Любопытно, что большой веерообразный хвост глухаря состоит ровно из 18 перьев. Что до его веса, то он может достигать до 5 килограммов. А вот глухарки — вдвое меньше самцов и имеют пёструю маскировочную окраску.



Голову глухаря украшают красные брови и мощный клюв

## БИТВА ЗА ЛЮБОВЬ

Основную часть жизни глухарки проводят в гордом одиночестве. И только раз в году, начиная с конца зимы, они концентрируются в определенном месте, которое называется токовищем, — где происходит таинство брачных отношений.

Всю свою жизнь глухарь преданно встречает весну на одном и том же току. Ещё в феврале на этом месте самцы начинают обо-



## ГЛУХАРЬ — ПТИЦА ЛЕНИНГРАДСКОГО ЛЕСА

БИОЛОГ ПАВЕЛ ГЛАЗКОВ — ОБ УДИВИТЕЛЬНОЙ ПТИЦЕ СЕМЕЙСТВА ФАЗАНОВЫХ

Посмотрите на глухарей, которые «попались» в видеоловушку Павла Глазкова



Больше интересных фактов — в аудиоподкасте:



значать свою территорию — куда весной они будут приглашать самок. Чтобы «застолбить» персональный участок, глухарь важно рассказывает с опущенными крыльями и буквально рисует на снегу замысловатые «чертежи». Кстати, по этим рисункам на снегу я и нахожу глухариные тока. На одной такой территории одновременно может собираться около 15–20 крупных птиц.

Активный этап брачного периода у глухарей выпадает на весну: с апреля по май. В течение всего этого времени каждый глухарь ревностно охраняет свой индивидуальный участок. Центр тока считается наиболее престижным местом, поэтому участки здесь занимают самые сильные и взрослые самцы. Именно с ними чаще всего и спариваются глухарки.

Глухари прилетают на токовище ещё с вечера. И терпеливо ждут, чтобы рано утром, затемно, сидя на дереве, начать исполнять свою знаменитую брачную песню. Во время пения глухарь принимает особую позу. Хвост его раскрывается широко веером, а голова и шея поднимаются почти вертикально. Песня глухаря состоит из двух колен: вначале идет серия чётких щелчков, а затем — звук, напоминающий заточку металлического инструмента. Это вторая часть брачной песни, которая так и называется: «точение». Слуховой аппарат птицы устроен таким образом, что во время «точения» глухарь на несколько секунд перестаёт слышать — буквально глохнет.

Этот момент можно использовать, чтобы приблизиться к птице. Но делать это надо в полной темноте, ведь у глухаря очень хорошее зрение. За короткое время можно успеть сделать ровно 3 шага вперёд — и замереть. Следующие три шага получится пройти только когда птица снова запо-

мест токов резко снижает численность глухарей!

С восходом солнца самцы спускаются с деревьев на землю, где продолжают токовать. Важно расхаживая, они высматривают самок. А иногда — и конкурентов, с которыми периодически устраивают драки. Глухарки выбирают своих женихов по песне, и когда яркий певец спускается на землю, самки сами подлетают к нему. Нередко около взрослого самца собираются до пяти и более глухарок. Можно наблюдать, как жених, расправив веером хвост, словно павлин, важно расхаживает по земле, поёт, а самки водят вокруг него хоровод. После спаривания глухарки улетают с тока. В укромном месте в земле они вырывают ямку, в которую откладывают яйца. В гордом одиночестве птицы насиживают яйца и затем выращивают птенцов. А самцы тем временем продолжают прилетать на токовище, петь, драться с конкурентами — и ждать, когда на них обратит внимание очередная невеста.

## ГЛУХАРЬ — ПТИЦА ОСТОРОЖНАЯ

Иногда в природе встречаются крайне агрессивные глухарки — они могут нападать даже на человека. Это, конечно же, не норма. Глухарь — крайне осторожная птица. При виде приближающегося человека он всегда улетает — даже если сидит на высоком дереве.

У меня в жизни было несколько встреч с глухарями-драчунами. Впервые — на Южном Урале, а несколько лет назад — и у нас в Ленинградской области. Мой

совет: при встрече с агрессивной птицей нужно немедленно уходить. Глухарь смело набрасывается на человека, пуская в ход свой острый, загнутый, как у орла, клюв и крылья! Поверьте, эти удары весьма болезненны! После встречи с глухарем-драчуном на моей спине неделю сияли синяки.

Глухарь нападает на человека только на участке, который считает исключительно своим — и не терпит гостей, за исключением, конечно же, вождельных глухарок.

Чтобы снимать для истории встречу с драчуном, пришлось искать к птице подход. В прямом смысле слова — довариваться с ней. Прошло около получаса, прежде чем глухарь позволил мне спокойно снимать себя — и даже позировал, сидя на моей спине!

Причину столь необычного поведения учёные пока объяснить не могут. Была гипотеза, что всему виной патологически высокий уровень половых гормонов в брачный период — весной. Но в то же время описаны



Весна — период брачных игр у глухарей

встречи с глухарями-драчунами и осенью, и даже зимой — когда самцы нападали на лыжников и сноубордистов.

Ещё один интересный факт про глухаря: зимой его основная еда — это хвоя сосны. И чтобы перетереть эту грубую пищу, с осени глухарь заглатывает мелкие камушки, которые по-научному называются гастролитами. Прямо в своём желудке он устраивает «склад» из тщательно отобранных, максимально крепких камушков. К наступлению холодов в животе у глухаря их должно быть около 1000, иначе ему не перезимовать (у глухарок камушков примерно в половину меньше). Недостаток в желудке гастролитов — одна из основных причин гибели этих птиц зимой.

По данным комитета по охране животного мира Ленинградской области, в нашем регионе обитает более 34 тысяч глухарей. Поэтому, во время прогулки в лесу есть большая вероятность увидеть этого красавца. Главное — к нему не приближаться: а то вдруг вам повстречался именно тот глухарь-драчун!

Любите и берегите природу!



Павлу Глазкову удалось подобраться к глухарю ради совместного фото

ПАВЕЛ ГЛАЗКОВ  
ФОТО АВТОРА

## ДЮСШ



30 мая открылся городской летний спортивно-оздоровительный лагерь «Темп» на 150 детей. (Лагерь работает на базе МБОУ «СОШ «7»).

С 31 мая по 2 июня воспитанницы ДЮСШ принимали участие во Всероссийских соревнованиях по художественной гимнастике, посвя-

щенных Дню защиты детей, которые проходили в Санкт-Петербурге.

1 июня провели турнир по восточному боевому еди-



ноборству (дисциплина «сетокан»), посвященный Дню защиты детей. Победители и призеры награждены медалями, грамотами, сладкими призами.

2 июня воспитанницы ДЮСШ принимали участие в муниципальных соревнованиях по художественной гимнастике «Киришанка» в честь 50-летия спорткомплекса «Нефтяник» г. Кириши.

В групповых упражнениях:

- среди гимнасток, выступавших по 2 разряду, команда в составе: Шурманова Мария, Макарова Анна, Кондратьева Арина, Самсонова Олеся, Чистова Лика — заняла 2 место.

В индивидуальной программе:

среди гимнасток 2015 года рождения:

Антонова Милана, Макарова Анна — 1 место.

Цветкова Валерия, Шурманова Мария — 2 место.

Кондратьева Арина, Самсонова Олеся — 3 место.

Среди гимнасток 2013 года рождения:

Зверева Ксения — 2 место.

Черненькая Вероника — 3 место.

(Тренеры: Анисимова Я.,

В., Сибирякова Е. Д.)

4 июня состоялось открытие смены спортивно-оздоровительного лагеря «Темп» на стадионе СОШ № 7.

7 июня пройдут муниципальные соревнования «Первенство Сосновоборского городского округа по художественной гимнастике», в которых будут принимать участие гимнастки 2013–2018 годов рождения.

Соревнования будут проходить в игровом зале ДЮСШ по адресу: улица Космонавтов, 21. Начало в 14.00.

## СЁТОКАН

1 июня прошёл турнир по ВБЕ Сетокан, посвященный Дню защиты детей. Это мероприятие стало завершающим этапом в этом спортивном сезоне для каратистов ДЮСШ. Соревнования обслуживали: аттестованный судейский корпус, состоящий из сосновоборских судей: Новикова И.Е., Тир С.Н., Могилевкин А.Ю., Коротин О.В., Тир Я.С., Тир Е.С.

Спортсмены соревновались в двух дисциплинах: Кихон-иппон и Ката — и показали разнообразную технику, которой овладели за год. Директор ДЮСШ А.А. Павлов пожелал участникам здоровья, честной борьбы и больших побед. Победители и призеры награждены медалями и грамотами, а также — в честь Дня защиты детей — всем были вручены сладкие подарки.

Подготовил тренер-преподаватель ДЮСШ С. ТИР



## ДЗЮДО

1–3 июня в Санкт-Петербурге прошёл 12-й международный турнир по дзюдо «Кубок Анатолия Рахлина» среди юниоров и юниорок до 21 года.

Анатолий Рахлин — легендарный тренер. Он прожил все 900 дней блокады в Ленинграде. Воссоздал дзюдо и воспитал железный характер тысяч наших спортсменов, среди которых и президент России — Владимир Путин.

Около 300 спортсменов из 16 стран приняли участие в соревнованиях.

3 место в весовой категории 73 кг (среди 47 соперников) завоевал наш сосновоборский спортсмен Денис Киселев. И теперь он продолжает бороться за путевку на первенство мира!

## ФУТБОЛ

В канун Дня защиты в Сосновом Бору состоялся 6-й тур чемпионата Ленинградской области по футболу «Домашние игры».

На стадионе «Малахит» сражались юные футболисты команды Соснового Бора «Смена — ЛАЭС» и команды «Тосно» 2014 и 2013 года рождения. И с первых минут спортсмены Соснового Бора проявили атомный характер и напор.

Сначала сражались участники 2014 года рождения. Уверенная игра сосновоборцев не дала противнику никакого шанса на победу. 12:1 в пользу сосновоборской команды.

Шестой тур соревнований закончен. Впереди ещё ряд игр. Желаем нашим мальчишкам побед на чемпионатах и первенствах.





В СКК «Энергетик» прошёл первый Открытый Кубок города Сосновый Бор по жиму лёжа под эгидой «Всемирной организации по пауэрлифтингу без экипировки (WRPF)» с присвоением спортивного разряда «КМС» при поддержке: первичной профсоюзной организации ЛАЭС; ФСК «Спорт-ЛАЭС»; тренажёрного зала FITNESS DRIVE.



Первенство проводилось среди мужчин и женщин всех возрастных категорий в соответствии техническими правилами «WRPF», а победителя определяли по формуле Уилкса.

Все участники проявили силу духа, упорство и показали высокие результаты:

Среди женщин свыше 44 кг:  
1 место: Панасюга Галина (55 кг);

2 место: Шаламова Алина (52, 5 кг);

3 место: Антоненко Евгения (50 кг).

Среди мужчин до 80 кг:  
1 место: Швырёв Сергей (132, 5 кг);

2 место: Голубов Георгий (112, 5 кг);

3 место: Уткин Илья (90 кг).

Среди мужчин до 100 кг:  
1 место: Литвинов Артемий

(157.5 кг);

2 место: Меркулов Михаил (150 кг);

3 место: Гусев Виталий (145 кг).

Среди мужчин свыше 100 кг:  
1 место: Галинский Николай

2 место: Михайлов Юрий (152, 155 кг);

3 место: Положаенко Николай (145 кг).



## СЕМЕЙНЫЙ «МОТО ДРАЙВ»

Этим летом Ленинградская область впервые примет большой спортивный праздник для поклонников активного отдыха: 29 и 30 июня на автодроме «Игора Драйв» впервые пройдет спортивно-зрелищное мероприятие «Мото Драйв». Гости ждут два дня экстремальных и зрелищных мотогонок в различных дисциплинах, а также развлекательная программа для взрослых и детей.

На главной трассе автодрома развернутся соревнования страны по шоссейно-кольцевым мотогонкам «Моторинг», в которых примут участие 28 команд и 210 райдеров. В первый день пройдут квалификационные заезды, а во второй — 5 гонок, где в борьбе за подиум сойдутся быстрейшие гонщики в классах Superbike и Supersport.

Также впервые на основной трассе мотокросса пройдут соревнования по эндуро, которые станут частью спортивной программы «Мото Драйв». На трассе длиной 1750 метров, оборудованном дополнительными препятствиями, пройдет гонка, где выступят десятки любителей и опытных спортсменов.

а второй день соревнований лучшие гонщики страны сойдутся в гонке 5 на 5. Соревнования пройдут на трассе суперкросса с «острыми» трамплинами, волнами и резкими поворотами и трассе эндуро с бревнами, камнями и катушками выше человеческого роста.

Для тех, кто хочет улучшить свои навыки управления мотоциклом на

пересеченной местности, научиться прыгать через бревна, преодолевать каменные и другие преграды, пройдет мастер-класс по эндуро от Давида Леонова, одного из ведущих российских эндуро-гонщиков.

В мото-выходные для зрителей выступят DJ и кавер-группы, а также «Драйв шоу» первого и единственного в России и Европе автотеатра. У Главной трибуны гостей ждут барабанное шоу и «Уличная классика», площадки для паркура, хип-хопа и воркаута, где для всех желающих пройдут мастер-классы.

## КУБОК ТРЕХ ДОРОГ

При поддержке Ленинградской АЭС 1 июня прошло мероприятие для юных автолюбителей.

Организаторы необычных соревнований «Кубок трёх дорог» исполнили мечту десятка мальчишек из Соснового Бора.

В День защиты детей подростки в возрасте 14–16 лет стали участниками состязаний на лучшую технику вождения. Вспомнили правила дорожного движения, познакомились с устройством автомобиля и почувствовали какво это быть водителем автомашин УАЗ и Daewoo Matiz.

Поздравила победителей и вручила награды Наталья Воскресенская, начальник ЛПФО Ленинградской АЭС, депутат городского совета.

В рамках праздника для всех желающих пострелять по мишеням такую возможность



предоставил тир «Мишень», а команда Street Workout «Вежливые Люди» г. Сосновый Бор провела соревнования для присутствующих взрослых - «День Отца 2024», выявив лучших. Это:

Васильев Максим (1 место), Кошелев Юрий (2 мест), Ямковой Дмитрий (3 место).



28 мая состоялась комиссия в Министерстве спорта Российской Федерации по вопросу перевода вида спорта «воздушная гимнастика» из 1 во 2 раздел Всероссийского реестра видов спорта.

Выражаем благодарность всей команде «Национальной федерации воздушной гимнастики и пилонного спорта» за вклад в становление воздушной гимнастики в рамках государственного регулирования.

Наконец-то подписан ЕВСК, и теперь наши дети будут получать НАСТОЯЩИЕ разряды!.

# 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](http://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](http://здоровоепитание.рф) представлена информация о последних научных достижениях о питании, даны рекомендации, подготовленные на основе научно-обоснованных данных и масштабных всероссийских исследований.

## ТОП-7 ПРАВИЛ ПИТАНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ МИКРОБИОТЫ

Делимся советами о том, как питаться с пользой для себя и важных бактерий, от которых во многом зависит здоровье человека.

Только представьте, в каждом из нас живут триллионы бактерий, большая часть из них — в нижней части кишечника. Микробиом кишечника состоит из полезных и потенциально вредных бактерий.

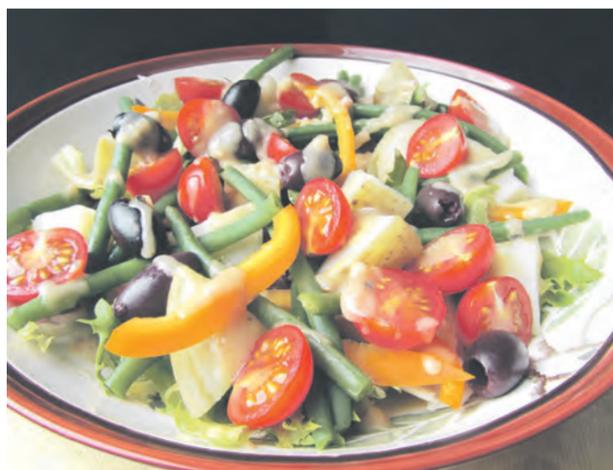
Большинство из них — симбиотические (от которых выигрывают и человек, и микробиота), меньшая часть бактерий относится к патогенным видам (может привести к развитию болезни). В здоровом организме сосуществуют патогенная и симбиотическая микробиоты. Пища, которую мы едим, влияет на развитие и благополучие этих бактерий. Микробиота кишечника в свою очередь влияет на метаболизм, массу тела, склонность к заболеваниям, иммунную систему, аппетит и даже на настроение человека.

### КАК МОЖНО ПОДДЕРЖАТЬ МИКРОБИОТУ:

#### 1. Ешьте разнообразные продукты

В кишечнике обитают сотни видов бактерий, для роста и развития им нужны разные питательные вещества.

Рацион среднестатистического горожанина не отличается разнообразием продуктов, он слишком жирный, сладкий и приносит мало пользы микробиоте. Чтобы полезные бактерии хорошо себя чувствовали и приносили нам пользу, а вредные бактерии не размножались — питаться надо максимально разнообразно.



#### 2. Ешьте продукты с клетчаткой

Фрукты, овощи, фасоль и бобовые — отличные источники питательных веществ для микробиоты. В них много клетчатки, которая не переваривается в кишечнике, но нужна полезным бактериям для роста и развития.

Вот некоторые продукты, которые можно включить в свой рацион:

- зеленый горошек;
- брокколи;
- нут;
- чечевица;
- фасоль;
- цельное зерно.

Диета, в которой много фруктов и овощей, предотвращает рост болезнетворных бактерий. Яблоки, черника, миндаль и фисташки увеличивают количество полезных бифидобактерий. Вегетарианские диеты благотворно влияют на состав микробиоты, снижая количество болезнетворных бактерий — таких как *E. coli*. Предполагается, что это связано с более высоким содержанием клетчатки в рационах без мяса.

#### 3. Ешьте ферментированные продукты

Наши бактерии особенно любят продукты, которые прошли ферментацию, например брожение или квашение.

Примеры ферментированных продуктов:

- йогурт;
- кимчи;
- квашеная капуста;
- кефир;
- комбуча.

Кисломолочные продукты помогают уменьшить количество болезнетворных бактерий у людей с синдромом раздраженного кишечника. Употребление йогурта может благотворно сказаться на переносимости лактозы у детей и взрослых. Помните, что максимальную пользу принесут кисломолочные продукты без сахара, вкусовых и ароматических добавок. Ферментированное соевое молоко и кимчи способствуют росту полезных бифидо- и лактобактерий, и уменьшают количество болезнетворных бактерий.

#### 4. Ешьте цельнозерновые продукты

В продуктах из непереработанного зерна много клетчатки и неперевариваемых углеводов — таких как бета-глюканы. Эти углеводы не усваиваются в тонком кишечнике, как другие питательные вещества, и поступают в толстый кишечник, там они расщепляются микробиотой и способствуют росту бифидо- и лактобактерий. Еще цельнозерновые продукты дают более длительное чувство сытости. Это снижает вероятность переедания в течение дня.

#### 5. Ешьте продукты, богатые полифенолами

Полифенолы — растительные антиоксиданты, они действуют как топливо для полезных бактерий.

В этих продуктах много полифенолов:

- какао и темный шоколад;
- зеленый чай;
- миндаль;
- лук;
- черника;
- брокколи.

#### 6. Ешьте продукты, богатые пробиотиками

Пробиотики — живые бактерии, которые содержатся в некоторых пищевых продуктах. Эти бактерии полезны для человека, не вызывают заболеваний и не продуцируют токсины. Они улучшают состав и биологическую активность микрофлоры кишечника. Отличный источник пробиотиков — квашеная капуста (естественным путем, без уксуса), к тому же она богата клетчаткой, витаминами С, В и К.

Имейте в виду, что пробиотики, особенно если их вводить внезапно, могут увеличить газообразование в кишечнике и привести к вздутию живота. Впрочем, этот небольшой дискомфорт быстро пройдет, если продукты, богатые пробиотиками есть регулярно.

#### 7. Не обманывайте вкус

Искусственные подсластители, такие как аспартам, сукралоза и сахарин нарушают метаболизм и уменьшают разнообразие микробиоты кишечника — в исследованиях на животных это привело к развитию ожирения и диабета. Еще лучше поменьше есть промышленно-обработанных пищевых продуктов — они также нарушают метаболизм микробов.

Питайтесь с пользой для себя и своих бактерий!

## КАК «ОЗДОРОВИТЬ» ПИЦЦУ



Рассказала врач-диетолог «ФИЦ питания и биотехнологии» и биотехнологии» Антонина Стародубова.

При приготовлении пиццы рекомендуется заменить колбасу на мясо курицы, а также использовать различные овощи — сладкий перец, цукини, баклажаны, зелень. Об этом сообщила заместитель директора по научной и лечебной работе «ФИЦ питания и биотехнологии», доктор медицинских наук, профессор Антонина Стародубова.

«Можно заменить колбасу и ветчину на отварное или запеченное мясо курицы или индейки с невысоким содержанием жиров и выбрать сыр с пониженным содержанием жира. Кроме того, часть муки высшего сорта при приготовлении теста для пиццы можно заменить на цельнозерновую — или частично использовать нутовую или чечевичную муку», — сказала диетолог.

Она подчеркнула, что добавление в пиццу колбасных изделий значительно увеличивает общую калорийность блюда и повышает содержание в нем насыщенных жиров и соли.

«А добавление в начинку различных овощей сделает состав пиццы более сбалансированным, обогатит блюдо витаминами, минеральными веществами и клетчаткой», — пояснила эксперт.

Врач предупредила, что даже «полезный» вариант пиццы не подходит для ежедневного питания.

«Даже взрослому здоровому человеку не стоит употреблять пиццу чаще, чем два-три раза в месяц. И порция при этом не должна превышать 150–200 г. Людям, страдающим переносимостью какого-либо из компонентов пиццы, употреблять ее в пищу не следует»,

При выборе готовой пиццы важно обратить внимание на ее состав, также лучше отказаться от дополнительных соусов.

«Не стоит запивать пиццу сладкими напитками, даже если они прилагаются производителем в качестве бонуса. Регулярное чрезмерное потребление продуктов, содержащих добавленный сахар, приводит к развитию избыточной массы тела, ожирению и связанным с ним заболеваниями», — заключила врач.

# 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](http://www.terastudio.com)  
— В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ:

— в Вконтакте в группе  
«СТРК ТЕРА-студия»  
[vk.com/terastudio](https://vk.com/terastudio)



— на youtube:  
[www.youtube.com/channel/UCzEHtGR8Ya5uUdOeMsPskNw](https://www.youtube.com/channel/UCzEHtGR8Ya5uUdOeMsPskNw)

## ЛУЧШИЕ ВИДЕО ТЕЛЕКАНАЛА «ТЕРА-СТУДИЯ»



Субботник МЦ «Диалог» совместно с депутатами города на территории мемориального комплекса «Берег мужественных»



Решение вопроса парковок на пересечение улиц Ленинградская и Ленинская



В Сосновом Бору прошел турнир по большому теннису среди взрослых спортсменов

Эти сюжеты всегда можно найти Вконтакте, на Youtube и на сайте: [www.terastudio.com](http://www.terastudio.com)

## ЛЕНТВ 24

## ПРОГРАММА ТЕЛЕПЕРЕДАЧ

### 10 ИЮНЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

06:00 «Новое утро» на ЛЕНТВ24. Инф. канал (12+)  
09:00, 11:00, 13:00, 15:00, 17:15, 19:00 «ЛЕНТВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)  
09:05 «Тренируемся дома и на работе» Познавательная программа. Россия. 2022–23 гг. (12+)  
09:25 «Доктор Тырса» Сериал. Драма. Россия. 2010 г. (16+)  
11:15 «108 минут, которые перевернули мир» Док. фильм. Россия. 2021 г. (12+)  
12:00, 13:15 «Разведчицы» Сериал. Драма. Россия. (16+)  
14:10 «Олег Анофриев. Первый на вторых ролях» Док. фильм. Россия. 2015 г. (12+)  
15:15 «ЛЕНТВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. Прямой эфир (6+)  
15:35 «Заповедники РФ» Док. цикл. Россия. 2017–23 гг. (12+) (с субтитрами)  
16:05 «Моя любовь — Россия!» Док. цикл. Россия. 2018–20 гг. (12+)  
16:30 «Рассекреченная история» Док. цикл. Россия. 2018–23 гг. (16+)  
17:15 «Жена генерала» Мини-сериал. Драма. Россия. 2011 г. (16+)  
19:15 «Государственная грамота. Указы Петра I» Док. цикл. Россия. 2022 г. (12+) (с субтитрами)  
19:30, 05:05 «Захват» Сериал. Детектив. Россия. 2014 г. (16+)  
20:30, 23:00, 02:00 «ЛЕНТВ24 Акценты» Инф. программа. Прямой эфир (12+)  
21:10 «Зойкина любовь» Мелодрама. Россия. 2011 г. (16+)  
23:40 «Любовь не купишь за деньги» Мелодрама. США. 2020 г. (16+) (с субтитрами)  
01:20 «Юлия Борисова. Молчание Турандот» Док. фильм. Россия. 2018 г. (12+)  
02:40 «На другой стороне рая» Драма. США. 2019 г. (16+)  
04:40 «Заповедники РФ» Док. цикл. Россия. 2017–23 гг. (12+) (с субтитрами)

### 11 ИЮНЯ, ВТОРНИК

06:00 «Новое утро» на ЛЕНТВ24. Инф. канал (12+)  
09:00, 11:00, 13:00, 15:00, 17:15, 19:00 «ЛЕНТВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)  
09:05 «Тренируемся дома и на работе» Познавательная программа. Россия. 2022–23 гг. (12+)  
09:25 «Доктор Тырса» Сериал. Драма. Россия. 2010 г. (16+)  
11:15 «108 минут, которые перевернули мир» Док. фильм. Россия. 2021 г. (12+)

12:00, 13:15 «Разведчицы» Сериал. Драма. Россия. (16+)  
14:10 «Юлия Борисова. Молчание Турандот» Док. фильм. Россия. 2018 г. (12+)  
15:15 «ЛЕНТВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. Прямой эфир (6+)  
15:35 «ДНК России» Док. цикл. Россия. 2023 г. (12+)  
16:05 «Моя любовь — Россия!» Док. цикл. Россия. 2018–20 гг. (12+)  
16:30 «Рассекреченная история» Док. цикл. Россия. 2018–23 гг. (16+)  
17:15, 02:40 «Жена генерала» Мини-сериал. Драма. Россия. 2011 г. (16+)  
19:15 «Деревни России» Док. цикл. Россия. 2022–23 гг. (12+) (с субтитрами)  
19:30 «Поединок в Лефортово. Шах и мат Бурбону» Док. фильм. Россия. 2015 г. (12+)  
20:30, 23:00, 02:00 «ЛЕНТВ24 Акценты» Инф. программа. Прямой эфир (12+)  
21:10 «Любовь не купишь за деньги» Мелодрама. США. 2020 г. (16+) (с субтитрами)  
23:40 «Трое в лодке, не считая собаки» Комедия. СССР. 1979 г. (16+)

### 12 ИЮНЯ, СРЕДА

06:00, 11:15 «Владимирская Богородица. Где она — там Россия» Док. фильм. Россия. 2018 г. (12+)  
06:45 «Деревни России» Док. цикл. Россия. 2022–23 гг. (12+) (с субтитрами)  
07:00 «ЛЕНТВ24 Акценты» Инф. программа. (12+)  
07:40 «ЛЕНТВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. (6+)  
08:00 «Смешарики. ДежаВю» Анимация. Россия. 2018г (6+)  
09:25 Программа мультфильмов (6+)  
09:40 Юбилейный гала-концерт «Этот мир придуман не нами», посвященный 95-летию композитора, народного артиста России Александра Зацепина. Россия. 2021 г. (12+)  
11:00, 15:00, 19:00 «ЛЕНТВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)  
12:00 «Трое в лодке, не считая собаки» Комедия. СССР. 1979 г. (16+)  
14:25, 15:15 «Виват, гардемарин!» Приключения. СССР. 1991 г. (16+)  
17:10 «Гардемарини 3» Приключения. Россия — Германия. 1992 г. (16+)  
19:15, 03:40 «Зеркало для героя» Драма. СССР. 1987 г. (16+)  
21:35 Концерт ЛЮБЭ. К Юбилею Николая Расторгуева. Россия. 2022 г. (16+)  
23:10 «Только серьезные отношения» Мелодрама. Россия. 2021 г. (16+)

00:45 «Любовь не купишь за деньги» Мелодрама. США. 2020 г. (16+) (с субтитрами)  
02:25 «Ночной дождь» Кулинарная программа. Россия. 2021–22 гг. (12+)  
02:55 «Олег Анофриев. Первый на вторых ролях» Док. фильм. Россия. 2015 г. (12+)

### 13 ИЮНЯ, ЧЕТВЕРГ

06:00 «Новое утро» на ЛЕНТВ24. Инф. канал (12+)  
09:00, 11:00, 13:00, 15:00, 17:00, 19:00 «ЛЕНТВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)  
09:05 «Прогулки по Рыбинску с Александром Козловым» Док. цикл. Россия. 2013 г. (12+)  
09:20 «Офицерские жены» Сериал. Драма. Россия. 2015 г. (16+)  
11:15 «Вымпел». «По следу террористов» Док. фильм. Россия. 2021 г. (16+)  
12:00, 13:15 «Разведчицы» Сериал. Драма. Россия. (16+)  
14:10 «Сергей Маковецкий. Неслучайные встречи» Док. фильм. Россия. 2013 г. (12+)  
15:15 «ЛЕНТВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. Прямой эфир (6+)  
15:35 «Заповедники РФ» Док. цикл. Россия. 2017–23 гг. (12+) (с субтитрами)  
16:05 «Рассекреченная история» Док. цикл. Россия. 2018–23 гг. (16+)  
16:30 «Война и политика» Аналитическая программа (16+)  
17:15 «Сфинксы северных ворот» Мини-сериал. Детектив. 2018 г. Россия (16+)  
19:15 «Виват, гардемарин!» Приключения. СССР. 1991 г. (16+)  
20:30, 23:00, 02:00 «ЛЕНТВ24 Акценты» Инф. программа. Прямой эфир (12+)  
21:10 «Зимняя сказка, или Королева, потерявшая имя» Комедия. Италия. 2015 г. (16+) (с субтитрами)  
23:40 «Патриотическая комедия» Комедия. Россия. 1992 г. (16+)  
01:30 «Война и политика» Аналитическая программа (16+)  
02:40 «Только серьезные отношения» Мелодрама. Россия. 2021 г. (16+)  
04:15 «Сергей Маковецкий. Неслучайные встречи» Док. фильм. Россия. 2013 г. (12+)  
05:05 «Поединок в Лефортово. Шах и мат Бурбону» Док. фильм. Россия. 2015 г. (12+)

### 14 ИЮНЯ, ПЯТНИЦА

06:00 «Новое утро» на ЛЕНТВ24. Инф. канал (12+)  
09:00, 11:00, 13:00, 15:00, 17:00, 19:00 «ЛЕНТВ24 Новости» Инф. программа.

Прямой эфир (6+)  
09:05 «Прогулки по Рыбинску с Александром Козловым» Док. цикл. Россия. 2013 г. (12+)  
09:20 «Офицерские жены» Сериал. Драма. Россия. 2015 г. (16+)  
11:15 «Вымпел». «По следу террористов» Док. фильм. Россия. 2021 г. (16+)  
12:00, 13:15 «Разведчицы» Сериал. Драма. Россия. (16+)  
14:10 «Любовь на съемочной площадке» Док. фильм. Россия. 2017 г. (12+)  
15:15 «ЛЕНТВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. Прямой эфир (6+)  
15:35 «Заповедники РФ» Док. цикл. Россия. 2017–23 гг. (12+) (с субтитрами)  
16:05 «Моя любовь — Россия!» Док. цикл. Россия. 2018–20 гг. (12+)  
16:30 «Рассекреченная история» Док. цикл. Россия. 2018–23 гг. (16+)  
17:15 «Сфинксы северных ворот» Мини-сериал. Детектив. 2018 г. Россия (16+)  
19:15 «Виват, гардемарин!» Приключения. СССР. 1991 г. (16+)  
20:30, 23:00, 02:00 «ЛЕНТВ24 Акценты» Инф. программа. Прямой эфир (12+)  
21:10 «Только серьезные отношения» Мелодрама. Россия. 2021 г. (16+)  
23:40 «Зеркало для героя» Драма. СССР. 1987 г. (16+)  
02:40 «Зимняя сказка, или Королева, потерявшая имя» Комедия. Италия. 2015 г. (16+) (с субтитрами)  
04:20 «Юбилейный гала-концерт «Этот мир придуман не нами», посвященный 95-летию композитора, народного артиста России Александра Зацепина. Россия. 2021 г. (12+)  
05:35 «Ландшафтный дизайн — это просто!» Сезон 2 Познавательная программа. Россия. 2021 г. (12+)

### 15 ИЮНЯ, СУББОТА

06:00 «Заповедники РФ» Док. цикл. Россия. 2017–23 гг. (12+) (с субтитрами)  
06:30 «Психосоматика. Другая медицина» Док. цикл. Россия. 2014 г. (12+)  
07:00, 08:00 «ЛЕНТВ24 Акценты» Инф. программа. (12+)  
07:40, 08:40 «ЛЕНТВ24 Актуальный разговор» Док. фильм. (6+)  
09:00 «Северные амуры» Мультфильм. Россия. 2023 г. (6+)  
10:05 «Ландшафтный дизайн — это просто!» Сезон 2 Познавательная программа. Россия. 2021 г. (12+)  
10:35 «Сытная кухня» Кулинарная программа. Россия. 2021 г. (12+)  
11:00, 15:00, 19:00 «ЛЕНТВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)  
11:15 «Заповедники РФ» Док. цикл. Россия. 2017–23 гг. (12+) (с субтитрами)  
11:45 «Сфинксы северных ворот» Мини-сериал. Детектив. 2018 г. Россия (16+)  
15: «Патриотическая комедия» Комедия. Россия. 1992 г. (16+)  
17:05 «Уснувший пассажир» Детектив. Россия. 1993 г. (16+) (с субтитрами)  
18:30 «Рассекреченная история» Док. цикл. Россия. 2018–23 гг. (16+)  
19:15, 04:15 «Господа-товарищи» («Мурка») Сериал. Детектив. Россия. 2014 г. (16+)  
21:05 «Война и политика» Аналитическая программа (16+)  
21:35 «Папа за маму» Комедия. Италия. 2019 г. (16+)  
00:40 «Красота небесная» Мини-сериал. Мелодрама. Россия. 2021 г. (16+)  
06:00 «Новое утро» на ЛЕНТВ24. Инф. канал (12+)

11:15 «Моя любовь — Россия!» Док. цикл. Россия. 2018–20 гг. (12+)  
11:45 «Гардемарини 3» Приключения. Россия — Германия. 1992 г. (16+)  
13:30 «Продлись, продлись, очарованные...» Мелодрама. СССР. 1984 г. (12+)  
15:20 «Красота небесная» Мини-сериал. Мелодрама. Россия. 2021 г. (16+)  
19:15, 04:15 «Господа-товарищи» («Попрыгунчики») Сериал. Детектив. Россия. 2014 г. (16+)  
21:05 «Патриотическая комедия» Комедия. Россия. 1992 г. (16+)  
22:55 «Зимняя сказка, или Королева, потерявшая имя» Комедия. Италия. 2015 г. (16+) (с субтитрами)  
00:30 «Ночной дождь» Кулинарная программа. Россия. 2021–22 гг. (12+)  
01:00 «Сфинксы северных ворот» Мини-сериал. Детектив. 2018 г. Россия (16+)

### 16 ИЮНЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

06:00 «Заповедники РФ» Док. цикл. Россия. 2017–23 гг. (12+) (с субтитрами)  
06:30 «Психосоматика. Другая медицина» Док. цикл. Россия. 2014 г. (12+)  
07:00 «Северные амуры» Мультфильм. Россия. 2023 г. (6+)  
08:10 Программа мультфильмов (6+)  
08:35, 23:10 «Продлись, продлись, очарованные...» Мелодрама. СССР. 1984 г. (12+)  
10:05 «Ландшафтный дизайн — это просто!» Сезон 2 Познавательная программа. Россия. 2021 г. (12+)  
10:35 «Сытная кухня» Кулинарная программа. Россия. 2021 г. (12+)  
11:00, 15:00, 19:00 «ЛЕНТВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)  
11:15 «Заповедники РФ» Док. цикл. Россия. 2017–23 гг. (12+) (с субтитрами)  
11:45 «Сфинксы северных ворот» Мини-сериал. Детектив. 2018 г. Россия (16+)  
15: «Патриотическая комедия» Комедия. Россия. 1992 г. (16+)  
17:05 «Уснувший пассажир» Детектив. Россия. 1993 г. (16+) (с субтитрами)  
18:30 «Рассекреченная история» Док. цикл. Россия. 2018–23 гг. (16+)  
19:15, 04:15 «Господа-товарищи» («Мурка») Сериал. Детектив. Россия. 2014 г. (16+)  
21:05 «Война и политика» Аналитическая программа (16+)  
21:35 «Папа за маму» Комедия. Италия. 2019 г. (16+)  
00:40 «Красота небесная» Мини-сериал. Мелодрама. Россия. 2021 г. (16+)  
06:00 «Новое утро» на ЛЕНТВ24. Инф. канал (12+)

## ОБЪЯВЛЕНИЯ ♦ РЕКЛАМА

Общероссийский Союз Общественных Объединений  
**СОЮЗ «ЧЕРНОБЫЛЬ» РОССИИ**

**С ЮБИЛЕЕМ!**

Правление Сосновоборского отделения  
Общероссийской общественной организации  
Союз «Чернобыль» России поздравляет

**Максимову Зою Сергеевну  
с 75-летием,  
Пухова Виктора Васильевича  
с 70-летием**

**Желаем здоровья, радости и долгих лет жизни!**

**Сувенирная продукция**

магниты жетоны кружки  
брелоки футболки тарелки

**Здание городской администрации,  
вход со стороны художественного музея**

**www.terastudio.com 2-92-36 2-62-36**

**ТРЕБУЕТСЯ ВИДЕООПЕРАТОР**

Рабочая неделя 5/2.  
Оплата сдельная  
с возможностью подработки при желании.  
Опыт не обязателен,  
главное - желание учиться и работать.  
Все интересующие вопросы можно задать в рабочие дни с 9.30 до 18.00

**(813 69) 2-92-36 или 2-62-36**

**ТераСтудия**

**Изготовление ШТАМПОВ и ПЕЧАТЕЙ**

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

**Здание городской администрации,  
вход со стороны школы искусств**

**ТЕБУЮТСЯ**

ГБУ «Автобаза Правительства Ленинградской области» требуются водители автомобилей категорий: «В» (легковые автомобили) и «Д» (автобусы 50 мест). Зарплатная плата от 83 000 рублей с учетом квартальных и годовых премий, выплата материальной помощи к отпуску. Официальное трудоустройство в соответствии с ТК РФ. Иногородним соискателям предоставляется общежитие. Требования: опыт работы водителем автомобиля. Телефон отдела по работе с персоналом: 8 (812) 273-50-03, e-mail: secretar@avtobza-lo.spb.ru

**ТОВАРЫ И УСЛУГИ****КУПЛЮ**

Куплю оптом (50 р. за кг) отработанные аккумуляторы от 500 руб. Куплю макулатуру. Вывезу ненужный хлам из дома. Тел.: 8-950-015-00-45 (16)

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

Куплю гараж от собственника в любом состоянии. Тел.: 8-911-250-30-32 (119)

Куплю земельный участок от собственника в любом состоянии. Тел.: 8-962-718-58-61 (120)

**ПРОДАМ**

Продам дрова. Тел.: 8-950-015-00-45 (17)

**КСЕРОКС**  
**• 2-62-36 •**

50  
ВСЕРОССИЙСКИЙ ВИРТУАЛЬНЫЙ КОНЦЕРТНЫЙ ЗАЛ  
ДВОРЕЦ КУЛЬТУРЫ «СТРОИТЕЛЬ»  
**10 ИЮНЯ**

**ВЕСЕННИЙ ДЖАЗ 18:00**

**ИГОРЬ БУТМАН**

Игорь Бутман / Московский джазовый оркестр

продолжительность - 2 часа 6 минут

**ВХОД СВОБОДНЫЙ 12+**

## ЖИЗНЬ БЕЗ ОПАСНОСТИ

**ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ЛЕСУ**

Долгожданное летнее время ежегодно омрачается лесными пожарами, которые становятся настоящим бедствием для нашей страны.



К сожалению, статистика лесных пожаров за прошлый год печальна, а цифры просто ужасают: в мае возгорания фиксировали почти на 600 тысячах гектаров, к середине августа огнём было сожжено уже 4 млн. гектаров, бедствие коснулось порядка 70 регионов Российской Федерации. За последние 5 лет пожарами «съедено» 4,4% (34,6 млн. гектаров) Гослесфонда России. При этом восстановлено всего лишь 0,7% (5,4 млн. гектаров).

Причиной лесного пожара может быть природный, естественный фактор, например грозовой разряд или самовозгорание торфяников. Но в подавляющем большинстве случаев именно человеческий фактор приводит к возгоранию с дальнейшим развитием пожара:

- нарушение людьми правил пожарной безопасности при разведении костров — 36%;
- выжигание сенокосных угодий, пастбищ, травы на полянах, в лесу — 25%;
- выжигание стерни, соломы на сельскохозяйственных полях — 11%;
- неосторожное курение — 7%;
- шалости детей с огнем — 6%.

Нелишним будет напомнить правила поведения и пожарной безопасности в лесу в летнее время:

- не выбрасывайте на природе сигареты или спички, даже если вам кажется, что они потушены, внутри может теплиться искра;

- не разводите костры в густых зарослях и хвойном молодняке, под низко свисающими кронами деревьев и рядом с сухой травой. Любой порыв ветра или неосторожное движение могут перебросить пламя костра в сторону;

- не разжигайте огонь на сильном ветру, даже если рядом нет деревьев — особенно с помощью жидкости для розжига;

- никогда не оставляйте костёр без присмотра. Покидая место стоянки, убедитесь, что он потушен;

- при введении особого противопожарного режима на территории субъекта или муниципального образования, разведение костров в лесах ЗАПРЕЩЕНО;

- не оставляйте в лесу то, что может загореться самостоятельно (ветошь, пропитанную маслом или бензином) или вызвать огонь (стеклянную и пластиковую тару, обладающую эффектом линзы).

**Напоминаем также номер телефона вызова пожарной охраны и единый номер вызова экстренных оперативных служб: 101 и 112.**

**Помните, ответственность за окружающую природу лежит на каждом из нас!**

**Материал подготовлен специальной пожарно-спасательной частью № 77 специального отдела № 19 ФГКУ «Специальное управление ФПС № 72 МЧС России».**

УФНС России по Ленинградской области

## Будь в курсе налоговой задолженности!

### Нужно только согласие!

**Вид уведомления:**

- по телефону
- по электронной почте

Информацию о задолженности по налогам можно получать в виде СМС-сообщений или E-mail писем. Для этого необходимо направить в ФНС России **письменное согласие**:

- в электронной форме через сервис «Личный кабинет налогоплательщика для физических лиц» на сайте ФНС России [nalog.gov.ru](http://nalog.gov.ru). Для этого необходимо ввести соответствующие сведения в блоке «Контактная информация - Настройки» профиля личного кабинета
- в электронной форме через мобильное приложение «Налоги ФЛ». Для этого необходимо ввести соответствующие сведения в блоке «Обращения - Прочие ситуации»
- на бумажном носителе в любой налоговый орган нарочно или по почте заказным письмом

Рассылка осуществляется не чаще 1 раза в 3 месяца. В случае изменения указанного телефонного номера или электронной почты для информирования необходимо повторно направить согласие в налоговый орган.

[nalog.gov.ru](http://nalog.gov.ru)  
8 (800) 222-22-22

## СКАНВОРД

Он дискредитацией грозит

Блюдо на десерт

Игра, где блеф помогает

Петля ловца

Колхозница, но не работница

Колочий куст

Звериная нога

Блюдо из грибов

"Клановый" голос

Он строчит словами

Несомые течением брёвна

Супруг богини Лакшми

Настил из досок на балках

Украшения на потолке

"Это по-нашему"

"... наше-го времени"

Полу-фабрикат для кваса

Горизонталь в таблице

Потомок кифары

Комплект гирь

Начало бархатного сезона

Вид папоротника

И ткань, и дрожь

Эрзац алмаза

Кап на дереве

"Воздушные ворота" Парижа

Стильная старина

Материал для бурки

Ложка умирающего

Жук, поедатель луба

Данное время

## КАК ПРОВЕСТИ ВЫХОДНЫЕ

ДАТА, ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ	НАЗВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ	ВОЗР. КАТ.
<b>МАУК «ДК «Строитель»</b>			
06.06 10:30	Киновикторина для детских оздоровительных лагерей	ДК «Строитель»	6+
06.06 19:00	Пушкинский праздник	ДК «Строитель»	12+
09.06 15:00	Турнир интеллектуальной игры «Что? Где? Когда?»	ДК «Строитель»	16+
<b>СМБУК «ГТЦ «Волшебный Фонарь»</b>			
06.06 17:30	ПРЕМЬЕРА. Спектакль по сказке А.С.Пушкина «Сказка о рыбаке и рыбке»	Театральная площадь СМБУК «ГТЦ «Волшебный Фонарь»	3+
<b>СМБУК «ЦРЛ «Гармония»</b>			
09.06 14.00	Открытие сезона шашлыков, развлекательная программа	Территория отдыха «Хеваа»	6+
11.06 11.00	«Лето! Ура!» познавательно-игровая программа	Пр. Героев д.61а	6+
11.06 17.00	«Сила в единстве» концертная программа ко Дню России	Приморский парк, сцена «Мозаика»	6+
<b>МАУК «СПКиО»</b>			
08.06 11:00-13:00	«АРТ-Пикник» в парке «Приморский»	Парк «Приморский»	5+
<b>МБУК «Сосновоборский городской музей»</b>			
Постоянная экспозиция	«Блокадная комната». Макет.	Музей, ул. Афанасьева, д.50	5+
Постоянная экспозиция	Выставка «Вахта памяти»	Музей, ул. Афанасьева, д.50	5+
Постоянная экспозиция	Командный пункт 5 ОБМП. Макет.	Музей, ул. Афанасьева, д.50	5+
Постоянная экспозиция	Выставка «Из истории нашего края»	Музей, ул. Афанасьева, д.50	5+
Временная экспозиция по 22.06	Выставка под открытым небом. Картины советских и российских художников «Завтра была война»	У часовни Николая Чудотворца, мемориал «Защитникам Отечества»	6+
Временная экспозиция по 22.07	Выставка «Ушедшие в вечность» (памяти экипажа АПЛ «Комсомолец»)	Музей, ул. Афанасьева, д.50	5+
03.06 12.00	Открытие выставки «Мы родом из детства»	Музей, ул. Афанасьева, д.50	5+
09.06 13.00	Тематическая программа для детей «Растения нашего края»	Музей, ул. Афанасьева, д.50	5+
09.06 13.40	Программа из цикла История одного экспоната «Лодка-волокуша»	Музей, ул. Афанасьева, д.50	5+
<b>Муниципальное бюджетное учреждение «Сосновоборская городская публичная библиотека»</b>			
06.06 12:00	«Пушкин с нами!» Поэтический марш	старт от Детской библиотеки пр. Героев, д.5	6+
<b>Отдел семейного чтения / ОСЧ</b>			
06.06	«Будет жить язык наш русский вечно» Библиотечная акция по узнаванию новых (старых, незнакомых) слов	ул. Солнечная, 23а	6+
06.06 17:00	«Уважены за имя» (о предках А.С. Пушкина – к юбилею поэта). Беседа-презентация. Цикл: «Литературный четверг»	ул. Солнечная, 23а	16+
06.06	«Он наш поэт, он наша слава» (06.06 - 225 лет со дня рождения А.С. Пушкина) Книжная выставка	ул. Солнечная, 23а	14+
06.06	«Кто смотрит в облака» (06.06 - 95 лет со дня рождения Виктора Конецкого российского писателя-мариниста) Книжная выставка	ул. Солнечная, 23а	16+
07.06	«Жил-был в Питере волшебник» (11.06. – 110 лет со дня рождения русского писателя Юрия Вячеславовича Сотника (1914–1997). Книжная выставка	ул. Солнечная, 23а	6+
<b>Отдел детской и юношеской литературы - ОДЮЛ</b>			
06.07.06 11:00	«ПушкинЧас». Литературное странствие	пр. Героев, 5	50
06.06	«Пушкин навсегда». Книжная выставка	пр. Героев, 5	6+
07.06 12:00 - 14:00	«Выходи читать». Летний читальный зал	Парк «Белые пески»	3+
08.06 15:30	«Бумастер». Мастер-класс	пр. Героев, 5	6+
08.06 16:00	«Операция «Пласталин». Творческое занятие	пр. Героев, 5	3+
08.06 17:00	«Настолка». Час настольных игр	пр. Героев, 5	6+

Предыдущий номер газеты вы можете посмотреть и почитать здесь:



Следующий номер газеты выходит 14 июня

# «БУДЕМ РАЗБИРАТЬСЯ»

Прокуратура Ленинградской области взялась за депутатов регионального парламента. По итогам проверки их деклараций, трое могут лишиться мандатов. По крайней мере, этого будет требовать прокурор региона Сергей Жуковский.

По информации 47news, речь об избранных, скрывших иностранные активы своих близких родственников. Цитата: «Выявлены факты нарушения запретов, установленных Федеральным законом <<...>> о запрете владеть и (или) пользоваться иностранными финансовыми инструментами».

В частности, установлено, что близкие родственники двух депутатов, когда те уже получили мандат, владели иностранными активами.

*Под последними в нашем законодательстве подразумеваются акции или ценные бумаги иностранных компаний. А на самом деле — буквально всё, что имеет привязку к другому государству.*

Близкий родственник ещё одного депутата имеет счет в иностранном банке, а также кредитные обязательства перед иностранными банками и иными кредитными организациями.

*Предыдущей была история бывшего главы администрации Всеволожского района Андрея Низовского, чья супруга открыла карточку в банке Узбекистана. Это стало формальным поводом для лишения его должности. Также чуть не снесли аудитора КСП Гаршина за покупку акции «Яндекса» супругой. Самый же известный депутат в истории Ленобласти, Владимир Петров, сложил полномочия из-за необходимости открывать счета для оплаты коммунальных услуг в своих европейских апартаментах.*

В целом, баллотироваться, имея иностранные активы, можно. Но кандидат, идя на выборы, подписывает документ, где обязуется в течение трех месяцев после вступления в должность распродать всё, что

у него имеется. Аналогичное требование — к супругам и несовершеннолетним детям.

По информации 47news, основная претензия — к депутату от КППРФ Вадиму Будееву. В политику он решил войти самостоятельно, уже заработав состояние за счет контрактов в газовой инфраструктуре. Коллеги оценивают его как миллиардера.

Известно, что его супруга в 2021 году владела некими ценными бумагами. Как прокомментировал 47news он сам, как и многие, жена пользовалась мобильными приложениями, позволяющими иметь доступ к бирже.

*До начала СВО, то есть, применения к РФ мировых санкций, россияне могли приобрести в буквальном смысле всё, что угодно. К тому же, такой способ вложений средств считался довольно модным.*

Какие именно акции купила жена, Вадим Будеев не сказал, уточнив, что сумма была довольно высокой. На вопрос, больше ли это, условно, десяти тысяч или миллиона, ответил: «Больше миллиона, значительно». Однако он подметил, к моменту, когда это надо было продавать, акции сильно упали в цене, и продавать их было бессмысленно. О том, что такая логика нарушает федеральный закон, видимо, семья на тот момент не знала.

— Я считаю, что в итоге срок не нарушен, будем разбираться, — предупредил собеседник.

Аналогичные претензии — к депутату от ЛДПР Дамиру Шадаеву. Доподлинной информации о его нарушениях нет. Тем не менее, не сложно предположить, что человек, уехавший на длительное время в Германию, мог открыть там счета. К тому же, у супру-

ги в декларации есть дом в Италии, а это автоматом влечёт необходимость платить за коммунальные услуги. Сегодня он под арестом.



Третий, на кого нацелились — коммунист Виктор Царихин. С ним сложнее, он считается чуть ли не самым правильным депутатом ЗакСа. То есть живёт на зарплату, платит ипотеку. Возможно, также речь о каких-то акциях, купленных на бирже.

— В декларации я кое-что не так заполнил, упустил, признаю. Все объяснения дал. Надеюсь, органы во всем разберутся. Иностранных активов у нас не было. Знаю, что неверно поданная декларация — это, конечно, плохо, но не плачевно. А вот если депутат нарушил закон об иностранных активах, это может иметь последствия. Однако, у меня таких не было, — согласился Царихин.

В прокуратуре считают, что указанные нарушения являются основанием для досрочного прекращения полномочий депутата. По фактам председателю Законодательного собрания седьмого созыва внесено представление (на рассмотрении).

*Нарушения в декларациях депутатов находят ежегодно. Разбираются с этим по внутренним инстанциям: на комиссиях указывают, что нужно исправить. Официально депутаты должны рассмотреть претензии прокуратуры публично. Результат может быть разным, но по факту сводится к «принять к сведению».*

Другое дело, что в наше время термин «иностраный актив» звучит уже несколько вызывающе и найденное нарушение может стать инструментом влияния. В любом случае, прокуратура может добиваться отставки через суд.

Юлия ГИЛЬМШИНА  
47news

<https://47news.ru/articles/251611/>

## мои финансы КАКИЕ ЗАКОНЫ ВСТУПАЮТ В СИЛУ В ИЮНЕ 2024 ГОДА

Новые правила расчета для единого пособия, дополнительные выплаты пожилым людям, новые условия по Дальневосточной ипотеке, обязательная дактилоскопия для иностранцев — эти и другие новшества июня 2024 г. эксперты моифинансы.рф собрали в одной статье.



Новые правила расчета единого пособия

С 1 июня меняются правила учета трех типов дохода семей, которые претендуют на единое пособие: алименты, деньги на счетах у подростков до 18 лет и выплаты за родительские звания.

1. Алименты будут учитываться при расчете среднедушевого дохода следующим образом:

Если есть решение суда, то в расчет берется фактическая сумма, которая поступила на счет.

Если выплаты на детей назначены по соглашению сторон, то в расчет также берется фактическая сумма, но не меньше 5% от минимального размера оплаты труда (МРОТ) на одного ребенка, 33% — на двух детей, 50% — на

трех и более детей. При расчете будет учитываться региональный МРОТ.

Это правило будет действовать для тех родителей, которые при заполнении заявления на пособия указали, что находятся в разводе. Для родителей-одиночек или опекунов такое правило применяться не будет.

2. Не будет учитываться при расчете среднедушевого дохода семьи денежная сумма, которую государство выплачивает, когда награждает званиями «Мать-героиня», орденом или медалью «Родительская слава».

3. Также не будут учитываться деньги на номинальных счетах у подростков до 18 лет, которые очно учатся в школе, вузе или ссузе.

О льготах и выплатах для пенсионеров, новом порядке информирования о назначении пенсий, упрощении условий Дальневосточной и Арктической ипотеки, расширении списка жизненно необходимых лекарств и нововведениях для госслужащих, читайте на портале моифинансы.рф <https://xn-80apaohbc3aw9e.xn--plai/article/kakie-zakony-vstupayut-v-silu-v-iyune-2024-goda/>

Источник: Редакция МоиФинансы

**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

Еженедельная уборка и смена белья.  
Оформление документов, наличный и безналичный расчет.

+7(911)135-54-51  
[www.bgu-sbor.ru](http://www.bgu-sbor.ru)

**ЗАЩИЩАЯ БУДУЩЕЕ — ТЫ МЕНЯЕШЬ НАСТОЯЩЕЕ**  
СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РФ

**1 100 000 Р**

ЕДИНОВРЕМЕННО:  
Региональная выплата **505 000 Р** + Федеральная выплата **195 000 Р** + Фонд «Ленинградский рубль» **100 000 Р**

+ ЗЕМЕЛЬНЫЙ СЕРТИФИКАТ или 300 000 Р  
+ СОХРАНЕНИЕ ВЫПЛАТЫ 100% ПЕНСИИ СИЛОВИКАМ  
+ КОМПЕНСАЦИЯ ПРоезда ИЗ ЛЮБОГО РЕГИОНА РФ

**от 210 000 Р** ежемесячно в зоне СВО

Телефон горячей линии  
**8 800 444-11-47**  
ЗАЩИТНИК47.РФ