



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 12+

№ 26 (1626)
27 июня 2024 г.

МЕДИА
#КОМАНДА

47

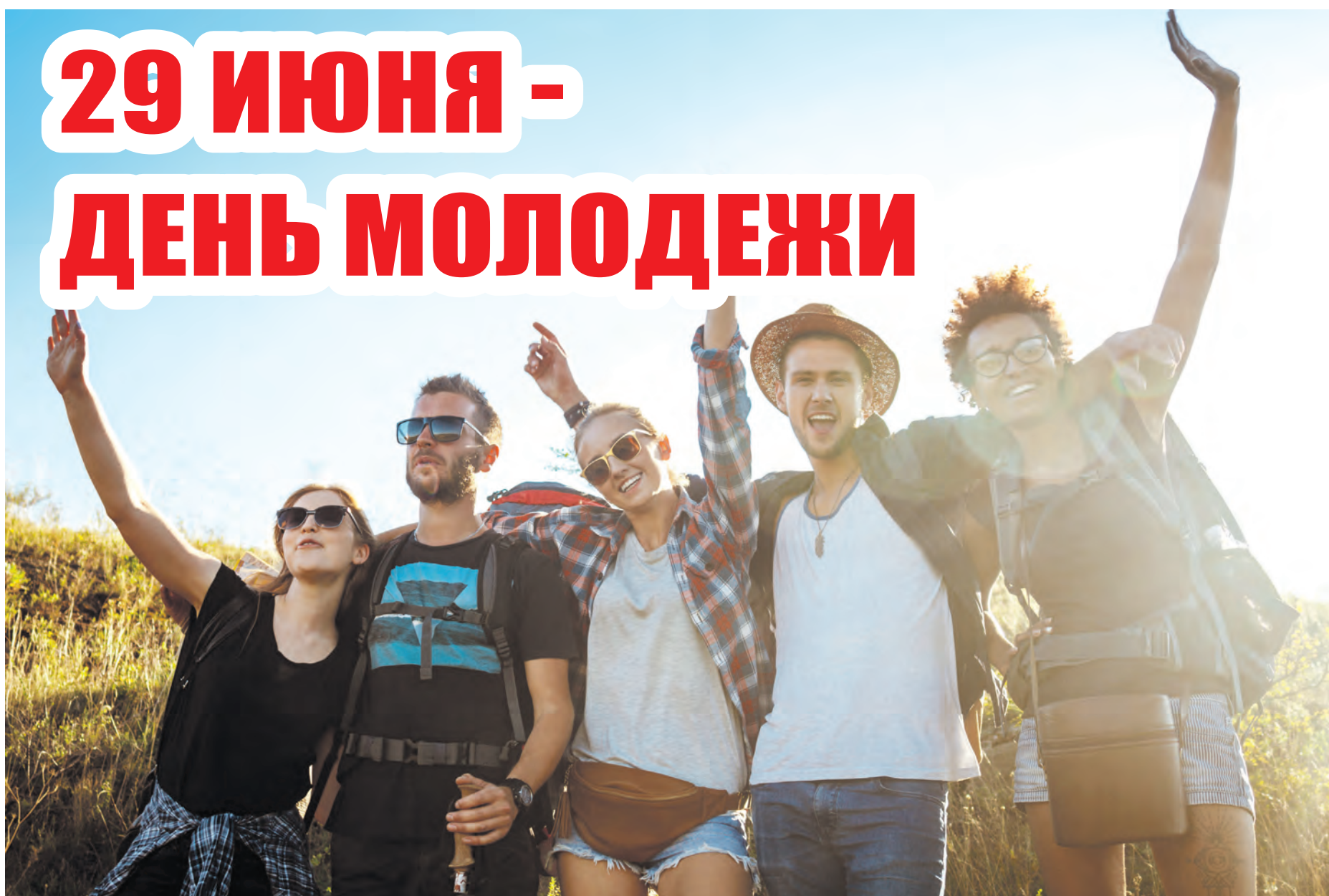


red-tera@yandex.ru



reklama-tera@yandex.ru

29 ИЮНЯ - ДЕНЬ МОЛОДЕЖИ



**Дорогие друзья!
Поздравляю вас
с Днём молодёжи России!**

Молодость — это самый прекрасный период в судьбе каждого человека. Это время смелых идей и надежд, поиска своего предназначения, построения карьеры и создания семьи. Не будьте равнодушными к происходящему, участвуйте в жизни родного края, используйте весь свой потенциал и не бойтесь попробовать себя в разных сферах.

В Ленинградской области сегодня созданы условия и возможности для всестороннего развития молодых людей. И помните: именно от вас зависит будущее нашей страны. Постарайтесь сделать его счастливым!

Пусть энергия молодости поможет вам в воплощении мечтаний и достижении задуманного, а каждый день молодой жизни будет счастливым и полным незабываемых впечатлений. Желаю вам успехов во всём, уверенности в своих силах, достижения поставленных целей, крепкого здоровья и благополучия. С праздником!

Депутат Государственной Думы
Сергей ЯХНЮК

**Дорогие друзья!
Рад поздравить всех молодых жителей
Ленинградской области с праздником — Днём
молодежи!**

Мы гордимся ленинградскими юношами и девушками. Теми, кто сегодня сражается, трудится, учится. Вы не только создаете будущее, в котором вам жить через 10–20 лет, вы активно меняете настоящее.

Ленинградские волонтеры, стройотрядовцы, участники профессиональных конкурсов и олимпиад, блестящие студенты и курсанты, отважные воины — ленинградская молодежь сегодня везде, где востребованы трудолюбие, талант, ум, смелость.

Правительство Ленинградской области помогает молодым найти свой путь, способствует тому, чтобы росли и раскрывались таланты: мы продолжим заботиться о нашей молодежи и очень рассчитываем на всех вас!

Желаю ленинградским парням и девушкам хорошего летнего настроения. Желаю встретить любимых — на всю жизнь, создать крепкие семьи, где будут дети и где будет радость!

С праздником!

Губернатор Ленинградской области
Александр ДРОЗДЕНКО

ГОРОД И ГОРОЖАНЕ



Сосновый Бор давно заслужил право называться спортивным городом. У нас есть отличные условия для занятий разными видами — по самым скромным подсчетам, их около сотни. Только вот с водным спортом до последнего времени не очень везло. Инфраструктура для этого начала появляться сравнительно недавно. И большой шаг вперед — это то, что с 1 марта сосновоборцы могут посещать бассейн СКК «Энергетик» вне зависимости от того, работают они на предприятиях атомной отрасли или нет. Конечно, нужно соблюдать определенные условия. Какие и почему?

Об этом мы беседуем с Оксаной Бобрешовой (Шишовой) — начальником отделения лечебной физкультуры и физического оздоровления Ленинградской атомной электростанции. Именно так официально называется спортивно-концертный комплекс, который является структурным подразделением цеха «Санаторий-профилакторий «Копанское»».

— В отделе сотрудники Ленинградской АЭС получают профилактическую реабилитацию, — рассказывает Оксана Николаевна. — Вся реабилитация направлена на то, чтобы продлить профессиональное долголетие наших уважаемых работников. Это самая главная задача. Видов реабилитации много, но, конечно, больше всего людей интересует бассейн. У нас их два. Есть маленький бассейн для детей и большой, 25-метровый, единственный в нашем городе.

— Могут ли в бассейне заниматься горожане, не работающие на Ленинградской атомной станции?

— В маленьком бассейне мы сейчас смогли организовать группы для детей. Думаю, что с сентября этот процесс пойдет более интенсивно. А в большом бассейне, помимо реабилитации сотрудников атомной станции, проходят занятия по плаванию для взрослых. Под присмотром инструкторов здесь занимаются сотрудники предприятий, которые входят в контур «Росэнергоатома», также пожарные, которые обеспечивают безопасность этих предприятий, и вот теперь

ДОРОЖКИ БАССЕЙНА - ОТКРЫТЫ ДЛЯ ГОРОЖАН



ЛЕНИНГРАДСКАЯ
АЭС
РОСАТОМ



Всем, у кого возникнут сложности с оформлением абонементов, Оксана Бобрешова (Шишова) готова помочь лично.

наконец-то — жители города Сосновый Бор, не работающие в атомной отрасли.

— Как сосновоборцы получили такую возможность?

— Это была сложная и длительная работа. Результат должен был удовлетворять, с одной стороны, требованиям безопасности, которые действуют на Ленинградской атомной электростанции, а с другой — обычному хорошему желанию горожан посещать бассейн. Благодаря обдуманному и взвешенному решению руководства ЛАЭС жители города получили возможность заниматься в бассейне. Мы не предлагаем им реабилитационные процедуры, но ходить в бассейн они могут.

— Почему потребовалось столько времени для решения этого вопроса?

— Бассейн — структурное подразделение атомной станции, и у нас действуют те же нормативно-правовые акты, что на самой станции. Правила посещения бассейна должны им соответствовать. Мы со своей стороны сделали все, чтобы сочетать особенности ведомственного учреждения и желание горожан.

— Что нужно, чтобы попасть в бассейн?

— Порядок действий любой горожанин может увидеть на входе в наш комплекс. Он так и называется — «Порядок прохождения физических лиц в бассейн». Кратко его можно описать так.

Шаг 1. Скачать и распечатать бланк заявки с согласием на обработку персональных данных с официальной странички Ленинградской АЭС «ВКонтакте» (либо сфотографировать бланк, размещенный на входе в комплекс и распечатать его фото).

Шаг 2. Заполнить заявку и согласие на обработку персональных данных, поставить свою подпись.

Шаг 3. Сфотографировать и направить заявку по электронной почте: skk-basseyn@ln.rosenergoatom.ru. Принести распечатку заявки не нужно! Пенсионеры, у которых нет электронной

почты, могут отправить ее через ветеранскую организацию, либо через родных и близких.

Шаг 4. Получить в любом медучреждении медицинскую справку от терапевта об отсутствии противопоказаний для занятий в бассейне.

Шаг 5. После одобрения заявки службой безопасности ЛАЭС — приобрести абонемент.

Например, вы хотите заниматься плаванием с 1 сентября. Тогда нужно направить заявление до 20 августа, до 25 числа с ним работает служба безопасности ЛАЭС. И если нет никаких отводов, то с 26 числа месяца вы можете прийти к нам с медсправкой и приобрести абонемент.

Как видите, процедура проста. И все, кто прошел эти пять шагов — получили свои абонементы. По ним каждый горожанин может заниматься плаванием в отведенное ему свободное время.

Нужно понимать, что мы не можем, например, на дорожку пустить десять человек сразу. Человеку и самому будет некомфортно, и по санитарным нормам максимальное количество пловцов на дорожке — только пять. К сожалению, «растянуть» бассейн мы не можем, как не можем и «растянуть» время — больше 24 часов в сутках у нас все равно не будет. Большая часть времени отводится на реабилитацию сотрудников Ленинградской АЭС, с учетом их графика работы по сменам. Но мы ищем возможности, которые позволили бы большему количеству горожан заниматься в бассейне.

— Какие же это варианты?

— Сейчас мы организуем группы акваэробики, и специалисты, которые будут этим заниматься, говорят, что им и большее количество людей ничем не по-

мешает. Если этот вид будет востребованным — мы пойдем навстречу.

— Будет ли бассейн работать летом?

— Всегда в июле и августе в бассейне проводятся профилактические работы. Это не нововведение, так было всегда, и нынешний год — не исключение. С 1 июля и до 24 августа бассейн будет закрыт на профилактику. А затем откроет свои двери и для энергетиков, и для жителей Соснового Бора.

Хочу обратиться к каждому сосновоборцу: если у вас возникают какие-либо сложности с оформлением документов — не стесняйтесь задавать вопросы. Отвечу и постараюсь помочь каждому!

— Оксана Николаевна, а теперь вопрос не по работе. Вы участвовали и победили во внутрипартийном голосовании «ЕДИНОЙ РОССИИ» по округу №9. Почему решили идти на предстоящие выборы и что считаете важным сделать в первую очередь?

— Я в партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ» состою с 2004 года и всегда разделяла и разделяю взгляды ее сторонников и ее задачи. А округ №9 считаю своим, хотя в последнем созыве не была депутатом. Но в свое время активно занималась и благоустройством территории, и созданием детских площадок во дворах. В этом районе бываю постоянно и вижу, чем надо заняться в первую очередь. Здесь не хватает нормальных пешеходных дорожек, автомобильных стоянок...

Но главное — здесь находится гимназия №5, в которую ходят дети не только из ближайших домов, но и из других уголков города. Крайне необходимо обеспечить безопасное движение детей в этом микрорайоне, оградить тротуары от проезжей части.

Ну и вопросы благоустройства не снимаются, в этом я жду предложений от жителей. В домах этого округа живет много ветеранов Средмаша, ЛАЭС, Концерна «Титан-2», хочу вникнуть в их чаяния и поддержать в решении имеющихся проблем.

Важно обеспечить безопасное движение детей к гимназии №5



ИНФОРМАЦИЯ ПРЕСС-ЦЕНТРА АДМИНИСТРАЦИИ

Во Дворце культуры «Строитель» состоялось праздничное мероприятие, посвященное Дню социального и медицинского работника.

Своим повседневным трудом люди этих важных и нужных профессий поддерживают тех, кто нуждается в особой заботе и помощи, сохраняют здоровье, продлевают и спасают человеческие жизни.

Со словами огромной признательности к собравшимся обратились заместитель главы администрации по социальным вопросам Татьяна Горшкова, заместитель председателя Совета депутатов Александр Павлов, а также депутаты городского совета Наталья Воскресенская и Павел Гредасов.

За высокий профессионализм и преданность делу в торжественной обстановке были вручены Почетные грамоты главы Сосновоборского городского округа:

НАГРАДЫ ДОСТОЙНЫМ



Начальнику отдела эпидемиологического надзора территориального отдела по г. Сосновый Бор Ленинградской области Межрегионального управления № 122 ФМБА России **Инге Хомяковой**;

Главному врачу ООО «Центр семейной медицины

«ТИТАНМЕД» **Олегу Тенчурину**;

Эксперту-физику по контролю за источниками ионизирующих и неионизирующих источников промышленно-санитарной лаборатории ФГБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии № 38 ФМБА России» **Марии Шевченко**;

Директору Ленинградского областного государственного казенного учреждения «Центр социальной защиты населения» филиала в Сосновоборском городском округе **Ирине Наумовой**;

Начальнику ФГБУЗ «Центральная медико-санитарная часть № 38 ФМБА России» **Павлу Рязанову**;

Старшей медицинской сестре отделения паллиативной помощи городской больницы ФГБУЗ «Центральная медико-санитарная часть № 38 ФМБА России» **Наталье Сафроновой**;

Почетных грамот Совета депутатов Сосновоборского городского округа удостоены:

Директор Ленинградского областного государственного автономного учреждения «Сосновоборский многопрофильный реабилитационный центр» **Наталья Симонова**;

Врач-терапевт реабилитационно-оздоровительного отделения филиала АО «Концерн Росэнергоатом» Ленинградская атомная станция санаторий профилакторий «Копанское» **Анна Солнцева**.

Состоялось чествование семейных династий сферы здравоохранения и социальной сферы, в которых 2 поколения работают в одной организации, а также многодетных сотрудников.

Для гостей праздника состоялась яркая концертная программа с участием творческих коллективов.

ВЫСОКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В сосновоборских школах закончился основной период сдачи единого государственного экзамена, участвовали 297 человек, в том числе 17 выпускников прошлых лет.

Пока получены не все результаты, но уже можно сказать, что выпускники справились с заданиями неплохо. Есть те, кто получил максимальную оценку 100 баллов — например, ученица частной школы Вера Захарина, которая получила 100 баллов по химии.

В этом году выпускники могут пересдать один из экзаменов в дополнительные дни, если они получили неудовлетворительную оценку или хотели бы улучшить результат. Это можно сделать 4 и 5 июля — перечень экзаменов на каждый из этих дней опубликован на сайте комитета образования. Необходимо подать заявление в свою школу — с 26 июня по 1 июля и с 27 июня по 2 июля соответственно.

ЛЕТО ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

Продолжается летняя оздоровительная кампания.

В спортивно-оздоровительном лагере «Темп» в школе № 7 смены заканчивается, там отдыхают сто пятьдесят детей.

Работают и профильные отряды. Ребята не только отдыхают, но и занимаются интересными делами. Все лагеря участвуют в городском фестивале «Лето — время открытий». Уже состоялся отборочный этап. Лучшие номера ребята покажут на городском концерте.

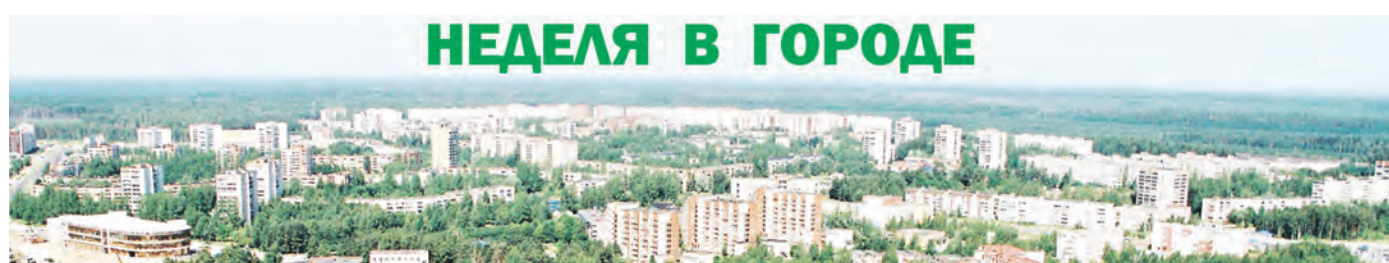
Например, в подростковом лагере «Юнармия» состоялся квест по пожарной безопасности. Оценивали работу юных пожарных инспекторы 72 пожарной части МЧС России. Юнармейцы также участвовали в торжественно-траурных мероприятиях, посвященных Дню памяти и скорби, на открытии памятника морякам-балтийцам, погибшим при разминировании немецких минных заграждений в Нарвском заливе летом и осенью 1944 года в деревне Гакково на Кургальском полуострове.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОЛИМП

Подведены итоги областного конкурса преподавателей детских школ искусств, музыкальных и художественных школ Ленинградской области «Педагогический Олимп».

Учредителями конкурса являются Комитет по культуре и туризму Ленинградской области и «Дом народного творчества».

Гран-при в номинации «Методическая разработка» вручен сосновоборцу Игорю Лепину — преподавателю и директору школы искусств имени Кипренского. Его методическая разработка «ПРО ДИЗАЙН» с иллюстрированным



приложением послужит хорошим методическим пособием для преподавателей школ искусств Ленинградской области, преподающим графический дизайн.

ЧТО ДУМАЮТ БУДУЩИЕ ИЗБИРАТЕЛИ?

Подведены итоги творческого конкурса среди школьников «Я — будущий избиратель».

Конкурс был посвящен выборам Президента России, а участвовали в нем ребята из Ленинградской области. В номинации «На лучшую фотографию со слоганом, призывающим активно принимать участие в выборах» (будущие избиратели в возрасте 11–15 лет) первое место занял Иван Крысь. Он занимается в нашем Доме детского творчества. Ему присуждены диплом и подарочный сертификат от Леноблизбиркома. Награждение пройдет позже.

ЭПИДПОРОГИ НЕ ПРЕВЫШЕНЫ

На прошлой неделе в Сосновом Бору не зарегистрировано ни одного случая новой коронавирусной инфекции.

Что касается других респираторных заболеваний, то по этому поводу в медсанчасть обратились 247 пациентов, в том числе 92 ребенка. Пороги эпидемического благополучия не превышены ни по совокупному населению, ни по отдельным возрастным группам.

Внебольничной пневмонией заболели 5 человек, в том числе 1 ребенок. Медики зарегистрировали 18 случаев острой кишечной инфекции, 16 из них — у детей. Очагов в детских учреждениях не выявлено. Пятеро детей заболели ветрянкой, трое — скарлатиной. При медицинских осмотрах у пятерых выявлен энтеробиоз.

У двоих пациентов выявлен гепатит С. Один человек заболел коклюшем, у одного пациента обнаружен туберкулез лимфатических узлов.

По поводу укусов животных обратились два человека. На одного напала бродячая собака, другого покусала домашняя кошка.

Жертвами клещей стали 25 человек, из них на территории города пострадали шестеро, семь человек — в садоводствах, 11 — в соседних районах. В одном случае место установить не удалось.

НЕМНОГО МЕДИЦИНСКОЙ СТАТИСТИКИ

По данным на утро понедельника, в стационаре медсанчасти находилось 297 пациентов, в сосновоборском родильном доме появились на свет 5 малышей.

Хирурги сделали 73 операции, в том числе 41 — в плановом порядке. С травмами в приемный покой, детскую и взрослую поликлиники обратились 139 человек — почти на тридцать случаев меньше, чем за предшествующую седмицу.

«Скорая помощь» выезжала на вызовы 259 раз. Помощь медиков понадобилась одному пострадавшему в ДТП.

12 пациентов отправились лечиться в клиники Санкт-Петербурга и Ленинградской области, а также в специализированные медицинские центры.

Во взрослую поликлинику сосновоборцы обращались 8660 раз, в детскую — 2707, как по болезни, так и с профилактической целью.

«СОЛНЦЕ» СДАНО

Госстройнадзор выдал разрешение на ввод в эксплуатацию последнего дома проблемного жилого комплекса в Сосновом Бору — «Солнце».

Совсем скоро Фонд защиты прав дольщиков сможет организовать выдачу ключей собственникам жилья. Передача ключей от квартир запланирована на июль. Перед этим необходимо зарегистрировать объект и поставить его на учет, а также найти управляющую компанию, которая будет обслуживать дом. Кроме того, подрядчик еще не завершил благоустройство территории. Таким образом, завершится строительная эпопея, которая началась больше десяти лет назад.

БУДНИ СОСНОВОБОРСКОЙ ПОЛИЦИИ

За неделю сотрудники горотдела МВД зарегистрировали 197 заявлений о происшествиях и преступлениях. Заведено 8 уголовных дел, раскрыто 6 преступлений.

Сосновоборцы продолжают осажать мошенники. К сожалению, доверчивых людей много. Недавно одна жительница города лиши-

лась миллиона рублей с лишним. Ей позвонили и рассказали о сомнительных операциях на банковских счетах. Жулики под предлогом сохранности средств предложили перевести их на безопасный счет. Тем самым ей был нанесен ущерб в особо крупном размере. Возбуждено уголовное дело. А в правоохранительных органах в очередной раз напомнили, как вести себя, если вам позвонили с незнакомого номера. Лучше всего сразу прервать разговор и НИКОГДА не сообщать никому свои личные данные и сведения о банковских картах.

К административной ответственности привлечены 40 человек — это пьяницы, мелкие хулиганы и нерадивые родители.

В дежурную часть доставлены 7 иностранных граждан — они не имели права находиться в погранзоне.

За это время в городе случилось 11 ДТП, в двух пострадали люди.

17 июня около семи утра в районе дома 64 по проспекту Героев водитель автомобиля «Лада Веста» при выезде с прилегающей территории не уступил дорогу автомобилю «Хендай Солярис». Пострадала девочка — пассажирка автомобиля «Хендай». Она была доставлена в медсанчасть и после оказания помощи отпущена домой.

20 июня около дома 3 по ул. Солнечной водитель автомобиля «Шкода Фабиа» сбил велосипедиста, который не предоставил автомобилю преимущества. Пострадал велосипедист, ему оказана амбулаторная помощь.

ПОГИБЛА НА ПОЖАРЕ...

В минувшие выходные в Сосновом Бору случилось два пожара, сообщили в областном управлении МЧС.

22 июня около восьми утра загорелся дачный дом в садоводстве «Лесная поляна». Выгорела кровля и мансарда. Пострадавших нет.

В этот же день в 14.45 пожарным поступило сообщение о пожаре в доме 22 по ул. Солнечной. В одной из квартир второго этажа загорелась обстановка. С верхних этажей пришлось эвакуировать десять жильцов. В результате пожара погибла хозяйка загоревшейся квартиры.

Дознание ведет отдел надзорной деятельности.



ОТЧЁТ ДЕПУТАТА

Ольга Мартынова



Своими главными депутатскими задачами считаю: оказание помощи пожилым людям и людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, сохранение памяти о первостроителях города, а также улучшение благоустройства микрорайонов, которое включает комплекс мероприятий по инженерной подготовке и обеспечению безопасности, озеленению, устройству покрытий, освещению, размещению малых архитектурных форм.

Председатель депутатской комиссии по экологии, архитектуре и градостроительству, а также работаю еще в двух комиссиях: по муниципальному имуществу, земле и строительству и по ЖКХ. Регулярно, **10-го числа каждого месяца,**



**ДЕПУТАТ СОВЕТА ДЕПУТАТОВ
ПО ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ ОКРУГУ №2**

**Отчет о работе
в четвертом созыве**

проводила прием избирателей по округу, оказывала им помощь и консультацию в решении проблем. Являюсь автором многочисленных действующих решений.

По моим депутатским обращениям было сделано:

- завершено проектирование благоустройства сквера «Первостроителей» (заменены и отремонтированы скамейки, покрашены урны и пешеходный мостик, посажена сирень),

в этом году отремонтируют входную часть сквера, спуск с пандусами, ремонт пешеходных дорожек. Кроме того, мною был инициирован вопрос о выделении средств на реализацию

проекта благоустройства сквера «имени А. А. Фроля» на ул. Комсомольской, д. 2–8;

- выполнены работы по снижению спуска пешеходной дорожки от кинотеатра «Современник» по ул. Комсомольской, 13 до дома 1 ул. Ленинской, завершен ремонт пешеходной дорожки возле реабилитационного центра «Надежда» к дому 20 по ул. Ленинградской, а также пешеходного перехода между школами № 1 и коррекционной к д. 8 и д. 11 по ул. Ленинской, где установлены дополнительно перила и освещение. Выполнено освещение пешеходной дорожки у дома 4 по ул. Ленинской. В рамках муниципальной программы было заменено уличное наружное освещение по всей улице Ленинской до ул. Высотной.

При депутатском содействии и контроле произведен косметический ремонт в д. 13 по ул. Комсомольской (бывшее общежитие), а также установлены домофоны и организовано парковочное место для инвалида. В рамках областной программы капитального ремонта жилых домов завершены работы в д. 6, 10, 16, 18, 22, 24, 28, 14 по ул. Ленинградской, в д. 4, 11, 8, 12 по ул. Ленинской и д. 12, 14 по ул. Комсомольской. Отремонтирован козырек у д. 4 по ул. Ленинской. По запросу выполнен ямочный ремонт от д. 3 по ул. Ленинской до д. 2–4 по ул. Ленинградской. С учетом обращений избирателей выполнена санитарная обрезка деревьев вдоль домов 16–18 по ул. Ленинградской, ул. 14 по ул. Ленинградской, а также у д. 4 по ул. Ленинской. Завершены работы по ремонту 2-х дорожек со стороны моста «Заречье»



ОТЧЁТ ДЕПУТАТА



к ул. Комсомольской и кино-театру «Современник». **В этом году запланирован ремонт двух дорожек в зеленой зоне у д. 12 и 14 по ул. Ленинградской к д. 7 по ул. Ленинской.**

Совместно с жителями ведется постоянный контроль состояния детских площадок на ул. Ленинской, д. 5, 3 и ул. Комсомольской, д. 9. Заменены площадки на ул. Ленинской, д. 5 и д. 3, производилась обрезка деревьев и замена песка в песочницах. В этом году запланирован ремонт песочницы и скамеечек на детской площадке у д. 5 по ул. Ленинской. Приличном участии был благоустроен двор доп. дорожками к центральной почте и построена детская площадка у д. 26 по ул. Ленинградской. Установлены скамейки со спинками у д. 8 по ул. Ленинградской, на Малой Копорской Крепости, у д. 5 по ул. Ленинской. Всей семьей установили скамейку со столом у д. 2–4 по ул. Комсомольской для детских праздников.

У домов 12–14 на ул. Комсомольской демонтирована старая детская площадка, а в 2022 году че-рез проект «Я планирую бюджет» сформирована инициатива установки новой. Выражаю благодарность моей помощнице **Наталье Рай** и жителям данных домов за участие в мониторинге и голосование в данном конкурсе (**323 голоса проголосовали ЗА детскую новую площадку и благоустройство территории в целом**). **Детские площадки для детей до 6 лет необходимы в каж-дом дворе. Именно данная тема была в моем приоритете все 4 созыва депутатской деятельности. В этом году формируется техническое задание для строительства детской площадки у д. 8–10 по ул. Комсомольской.**



Трем семьям была оказана помощь в улучшении жилищных условий и постановке на учет в качестве нуждающихся в жилых помещениях. Прошли встречи совместно с советом ветеранов войны, труда и правоохранительных органов, с обществом слепых, с учредителями общественной организацией «ЖЕНСОВЕТ» и сотрудниками предприятий

города. Вместе со своими помощниками посещала ветеранов на дому с подарками. Проводила встречи с жителями, которые находятся в статусе «Дети войны», координатор многих социально значимых проектов и акций. Поучаствовала в благотворительной акции в поддержку детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, и детей, оставшихся без попече-

ния родителей. Собранные подарки переданы участниками добровольческого объединения «Зелёные пионеры» в социальные учреждения нашего города.

В 2020 году награждена Почетным дипломом от ЗАКСа ЛО, в 2021 году награждена Почетной грамотой от совета депутатов СГО, в 2022 году Почетной грамотой от общероссийской общественно-государственной организацией «Союз Женщин России» — «За значительный вклад в повышение эффективности выполнения коллективных задач в области обороны и гуманитарного реагирования, проявленную инициативу по поддержке участников спецоперации, членов их семей, мирных жителей освобожденных территорий». Считаю своим гражданским долгом участие в сборе средств для поддержки участников СВО.

С уважением и наилучшими пожеланиями —

депутат четырех созывов
Ольга МАРТЫНОВА



ЛЕНИНГРАДСКАЯ ПАНОРАМА

КОМАНДА 47

ПРИОЗЕРСКИЙ РАЙОН СМОТРИТ В БУДУЩЕЕ

Край лесов и озёр — так обычно называют Приозерский район Ленобласти. Не удивительно, ведь почти половину его площади занимают леса, а вода — больше трети! Однако не одними только природными красотами славятся эти края. Трудовые победы, достижения в агропроме и культурной политике — всё это про современный Приозерский район.

АГРОСЕКТОР — НА ПЕРВОМ МЕСТЕ

Сельское хозяйство — базовая отрасль в экономике Приозерского района. Находясь в зоне рискованного земледелия, местные аграрии основной упор делают на животноводство и заготовку кормов.

В районе действуют 16 организаций агропромышленного комплекса, 7 из них — племенные хозяйства, названия которых у всех на слуху: «Гражданский», «Первомайский», «Петровский», «Красноозерное», «Раздолье», «Расцвет», «Мельниково». В прошлом году Приозерский район занял 1 место в области по продуктивности коров и 2 место — по валовому производству молока в Ленинградской области.

На втором месте по значимости в районе — рыбохозяйственный комплекс. Здесь работают 4 предприятия: СХП «Кузнечное», «Экон», «Органический рост» и сиговый питомник «Форват». В основном они поставляют радужную форель, осетровые и сиговые виды, карпа, а «Кузнечное» занимается ещё и горячим, и холодным копчением форели.

Растениеводство также не отстает: помимо обеспечения кормами племенных хозяйств, в Приозерском районе выращивают сезонные ягоды — земля-

«ЛЕНИНГРАДСКАЯ ПАНОРАМА» РАССКАЗЫВАЕТ О ЖИЗНИ И УСПЕХАХ РАЙОНОВ ЛЕНОБЛАСТИ



В 2024 году будут благоустроены общественные территории в 6 поселениях района

нику и малину. За 2023 год компании «Утконос» и «Новая ягода» вырастили 8,4 тонны земляники и почти 178 тонн малины. На всю страну славится марка Приозерского молочного завода «Зелёный берег». Знаком многим и вкус продукции Приозерского хлебокомбината: местный хлеб стал одним из символов Приозерска.

ПРОМЫШЛЕННОСТЬ И ТУРИЗМ

Развивается и приозерская промышленность. За 2023 год объёмы производства выросли на 6%, а в случае с обрабатывающими предприятиями — на 19%! Количество субъектов малого и среднего предпринимательства увеличилось на 95, а самозанятых — сразу на 1200. Это важно, так как именно в малом и среднем бизнесе заняты 45% работников Приозерского района. Поэтому власти постоянно выделяют субсидии и средства для развития малого бизнеса. Результат не заставляет себя ждать: налоги в бюджет от субъектов МСП за 2023 год выросли на 6,2%.

Важную роль в экономике района играет туризм. Приозерский район — живописное место; неудивительно, что туристическая сфера активно развивается. Так, продолжается строительство горнолыжного курорта «Красное Озеро», на курорте «Ярви-Резорт» скоро появится новая гостиница, а в Петровском сельском поселении строится всесезонный оздоровительный комплекс. Все эти инвестиции работают на благо района, делают его привлекательным для россиян, что очень важно, учитывая устойчивую тенденцию на развитие внутреннего туризма.

ЗАЛОГ КОМФОРТНОЙ ЖИЗНИ

Приозерский район активно участвует в проекте «Формирование комфортной городской сре-

довой, Петровском, Запорожье, Сосново и Раздолье.

Особое внимание в районе уделяется сфере ЖКХ и теплоснабжению. Так, замена котла и оборудования в 2023 году была проведена в котельной Севастьяново, заменены несколько участков тепловых сетей в микрорайоне Ровное, отремонтированы сети в Приозерске и Сосново. Жилые дома оснащаются общедомовыми приборами учёта: в городе они установлены в 100% домов, в районе — в 82%.

Меняет жизнь людей к лучшему и программа газификации: природный газ уже пришёл в 19 населённых пунктов, ещё 4 ждут его в 2024 году.

ТЕРРИТОРИЯ ЗНАНИЙ

На территории района находятся 42 образовательные организации — 20 школ, 20 дошкольных учреждений и 2 учреждения дополнительного образования. Активно ведётся модернизация их материально-технической базы. Так, выходит на финишную прямую реновация Мичуринской средней школы, а в 2024 году реконструкция начнётся уже в Раздольской средней школе и приозерском детском саду № 9. Ожидается расширение сети центров образования «Точка роста» — они появятся ещё в 9 школах.

Самые активные и успешные школьники регулярно получают стипендию главы администрации — в 2023 году её были удостоены 59 учеников. Хорошие результаты в профессиональных конкурсах показывают педагоги: например, учитель математики школы № 5 Ольга Смольникова в 2023 году получила областную премию за достижения в педагогической деятельности, а воспитатели детского сада № 26 Светлана Антонова, Наталья Завгородняя и Наталья Скворцова победили в конкурсе «Нравственный подвиг учителя».

Развивается и спортивная инфраструктура района. Тяжёлая атлетика, спортивная борьба, плавание, стрельба из лука, футбол, городошный спорт —



Горнолыжные курорты — визитная карточка района

вот неполный перечень видов спорта, которыми можно профессионально заниматься на приозерской земле. Местные атлеты регулярно участвуют в соревнованиях и привозят домой медали за призовые места, а количество самих соревнований растёт год от года.

Что касается культурной политики, то здесь в число стратегических задач входит начало строительства Дома культуры в Мичуринском, необходимостью капитального ремонта четырёх поселковых ДК, а также строительство новых зданий для Сосновской школы искусств и Приозерской художественной школы.

ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ

НА **6,2%** УВЕЛИЧИЛИСЬ ПОСТУПЛЕНИЯ НАЛОГОВ ОТ МАЛОГО И СРЕДНЕГО БИЗНЕСА

Приозерский район продолжает работу во всех сферах и, что немаловажно, делает это вместе с жителями. Для этого реализуются специальные форматы взаимодействия, в том числе — инициативное бюджетирование, работа со старостами на местах. Так, в 2024 году по инициативе жителей и старост будут выполнены несколько проектов — от ремонта уличного освещения до установки детских площадок.

Продолжат в районе благоустраивать территории по проекту «Формирование комфортной городской среды», ремонтировать дороги и учреждения — так, будет завершён ремонт Дома культуры в Громово, а Культурный центр «Карнавал, Раздолье и Борисово. Планируется поддержать агропромышленный комплекс, чтобы он и в 2024 году демонстрировал такие же внушительные показатели.

— Деятельность каждой организации, учреждения, общественного объединения является опорой для работы органов власти любого уровня. Мы чувствуем участие активных жителей района в наших повседневных делах и рассчитываем на поддержку в дальнейшем, — отметил глава администрации Приозерского района Александр Сохлаков.

ТАТЬЯНА ПЕРОВА
ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА
АДМИНИСТРАЦИИ
ПРИОЗЕРСКОГО РАЙОНА

ды». Только в 2023 году субсидии по ней получили 5 поселений — это Приозерск (территория около Политехнического колледжа), Раздолье (аллея вдоль стадиона), Петровское (Центральная площадь), Плодовое (центр по-



Молодёжь на праздновании Дня флага России

селка) и Громово (Центральная площадь). Всего с 2017 года по президентской программе благоустроены 22 общественных пространства и 35 дворовых территорий. В 2024 году планируется благоустроить ещё 6 территорий в Приозерске, Громово,



Приозерский район — лидер Ленобласти по продуктивности коров и валовому производству молока

ЗА 2023 ГОД



ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВО В ПРИОЗЕРСКОМ РАЙОНЕ

ЛЕНИНГРАДСКАЯ ПАНОРАМА



ДОРОЖНОЕ ХОЗЯЙСТВО

ЖАРКОЕ ЛЕТО, ГОРЯЧИЙ АСФАЛЬТ

В ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ ПРОДОЛЖАЕТСЯ
МАСШТАБНЫЙ РЕМОНТ АВТОМОБИЛЬНЫХ ДОРОГ

Сезон дорожных работ в Ленинградской области в самом разгаре. Где-то, как на станции Свирь в Подпорожье, уже можно проехать по свежему асфальту, а где-то, как в Усть-Луге Кингисеппского района, работы только начинаются. Журналист «Ленинградской панорамы» вместе со специалистами «Ленавтодора» проверил, как протекает ремонт на нескольких крупных объектах 47-го региона.

Гулкий шум дорожной фрезы, снимающей асфальтовое покрытие, громкие разговоры рабочих в спецовках, чёткие команды регулировщика движения — все эти звуки окружают крупнейший в 2024 году дорожный ремонт в Ленинградской области. А именно — замену асфальта на 20-километровом участке дороги на въезде в Гатчину в рамках нацпроекта «Безопасные качественные дороги». Работы ведутся на трассе со стороны деревни Куровицы через Пижму, Воскресенское, Кобрино и Суйду.

— По этой дороге ежедневно проезжает большой поток автомобилистов, порядка 16 тысяч транспортных средств. К сожалению, асфальт здесь сильно износился. Просьбы заменить дорожное покрытие поступали от жителей всего Гатчинского района, не только от городских, — делится с «Ленинградской панорамой» представитель подрядчика. — Сейчас у нас уже убран ряд автобусных остановок, проведена фрезеровка и снят верхний слой старого асфальта на 8 километрах дороги. Движемся в хорошем темпе.

Работы на объекте ведутся поэтапно. Фрезы снимают изношенный асфальт и убирают старые выбоины, потом начинается укладка черного слоя, а затем и верхнего — после чего техника перемещается на новый участок.

Обитатели соседних посёлков к дорожному ремонту относятся конструктивно, где-то даже с юмором. Например, местный житель Игнат Павлович, которому, на минуточку,



уже около 80 лет, даже просил, чтобы его взяли в рабочие. Говорит, устал смотреть со стороны, а помочь чем-то хочется.

— Вот так вот, бывает, часами стою, наблюдаю за работой. Иногда приношу ребятам перекусить! А шум от техники лично мне не мешает. Сейчас стало даже тише, чем когда грузовики проезжали по старой дороге — она ходуном ходила под колёсами. Хотя, может, это я уже немного глуховат стал, — пошутил житель Куровиц.

Полностью работы на объекте должны закончить до конца лета. Помимо укладки асфальта здесь укрепят обочины, установят новые дорожные знаки.

Прибывшие на место с плановой проверкой представители дорожного хозяйства Ленобласти остались довольны увиденным. Однако просили нас напомнить водителям: дорога на время ремонта сужена, работает реверсивное движение.

В такой ситуации особенно важно следить за временными знаками и предупреждениями.

Не менее важный ремонт проводится в эти дни в Лужском районе: там в рамках всё того же национального проекта обновляют участок дороги возле станции Толмачёво. Региональная трасса соединяет шоссе на Псков и одноименную железнодорожную станцию в центре посёлка. По итогам масштабной реконструкции новый облик получит центральная улица населённого пункта, на которой расположены врачебная амбулатория, школа и здание местной администрации.

Дорожники уложат здесь новый асфальт, укрепят обочины и нанесут разметку, а также установят новые остановочные павильоны с пандусами: ими смогут пользоваться люди с ограниченными возможностями здоровья. Как узнала «Ленинградская панорама», работы

на объекте должны завершиться в течение двух недель.

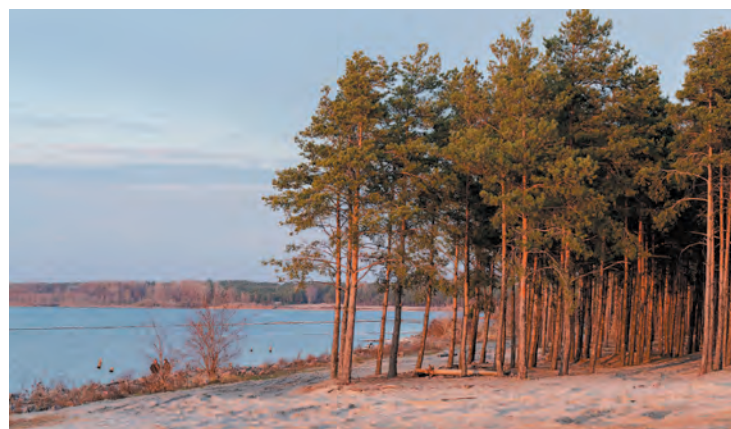
— Здесь, как и на большинстве дорог, работы идут по графику. В ряде мест — даже с опережением, — пояснили нам в комитете по дорожному хозяйству Ленобласти. — Действия подрядчиков находятся у нас на контроле. Так, на этой неделе плановые проверки прошли от Луги до Подпорожья, ранее были проверены ремонты в Ломоносовском и Тосненском, Приозерском и Всеволожском, Волховском и Кировском районах.

Напомним, что география дорожных ремонтов в этом году затронет практически всю территорию Ленинградской области от Подпорожья до Выборгского района. Большая часть из них будет осуществлена в рамках национального проекта «Безопасные качественные дороги».

КСЕНИЯ БОНДАРЕНКО
ФОТО АВТОРА



БЕЗОПАСНОСТЬ



Лето балует жителей Ленинградской области тёплой и солнечной погодой. Неудивительно, что тысячи ленинградцев ежедневно выезжают за город, чтобы отдохнуть на свежем воздухе — желательно поближе к воде. О том, как сделать этот отдых по-настоящему безопасным, нам рассказали представители МЧС, Роспотребнадзора и комитета по природным ресурсам Ленобласти.

— Нами проведено более 1100 исследований воды за этот сезон. Буквально 31 мая в восьми районах Ленобласти качество воды соответствовало гигиеническим требованиям, однако уже на 20 июня ситуация изменилась и список, к сожалению, сократился до семи, — отмечает заместитель руководителя Управления Роспотребнадзора по Ленинградской области Максим Чёрный. — Сегодня в числе разре-

шённых — десять ленинградских водоёмов. Это озеро Павловское в Бокситогорском районе, Курголовское и Коркинское озёра во Всеволожском районе, река Шингарка в деревне Низино Ломоносовского района, озёра Омчино и Толони в Лужском районе, река Вуокса и озеро Отрадное в Приозерском районе, а также река Тихвинка в Тихвинском районе и карьер в посёлке Шапки Тосненского района.

Но и этот список нельзя называть окончательным. В течение лета он может как сокращаться, так и расширяться. Ведь перечень пригодных для купания водоёмов по итогам плановых заборов воды обновляется еженедельно на сайте областного Роспотребнадзора!

Впрочем, уже сейчас областное правительство принимает меры, которые в обозримой перспективе позволят изменить си-

АЙДА КУПАТЬСЯ? ТОЛЬКО ОСТОРОЖНО!

ЛЕНИНГРАДЦАМ РАССКАЗАЛИ, ГДЕ И КАК ЭТИМ ЛЕТОМ БЕЗОПАСНО ОТДОХНУТЬ У ВОДЫ

туацию к лучшему. Например, на протяжении нескольких лет Ленинградская область восстанавливает местные реки и озёра. В этом нам помогает президентский нацпроект «Экология». Так, в прошлом году были очищены 9 километров реки Коваши в Ломоносовском районе: здесь расчистили берега, провели уникальные работы по углублению дна.

— Комитет по природным ресурсам в прошлом году обратил с инициативой в адрес Министерства природных ресурсов и экологии Российской Федерации, с тем чтобы в Ленинградской области выделили федеральное финансирование на расчистку водных объектов.

» ЧЕМ ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПЛЯЖ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ЛЮБОГО ДРУГОГО?

Наличием спасательного поста, на котором находятся спасатели и медики. В случае ЧП отдыхающим будет оказана вся необходимая помощь вне зависимости от того, что произошло — солнечный удар или спасение жизни при утоплении. Также в таких местах нет подводных течений, нет водоворотов, а зона купания ограничена буйками. Дно официальных пляжей проверено и очищено от опасных предметов.

Мы предложили направить туда 86 рек и озёр на общую сумму 4 миллиарда рублей. Сейчас проходит рассмотрение заявок, очень надеюсь, что до начала июля будет принято положительное решение, — поделился планами председатель Комитета по природным ресурсам Ленинградской области Фёдор Стулов.

Однако даже самый чистый водоём не гарантирует отдыхающим стопроцентную защиту от несчастных случаев. Выходя на берег реки или озера, каждый ленинградец должен помнить о базовых правилах безопасности. В противном случае — высока вероятность происшествий. Вот и этим летом в Ленобласти на водах погибли уже 9 человек, двое из них — дети. Каждый раз трагедия была связана с отдыхом в не оборудованных для купания местах.

Несмотря на это, многие ленинградцы продолжают предпочитать официальным пляжам дикий берег. Особенно — затопленные карьеры, которые изначально не задумывались как зона отдыха.

— Важно помнить, что обычный карьер — это промышленный объект, но никак не место для купания. Дно в карьерах очень непредсказуемое, бывает, что мелководье резко сменяется экстре-

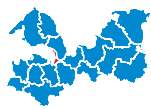
мальными глубинами в несколько десятков метров. На дне карьеров могут находиться различные коряги, острые камни, трубы, металлолом, — предупреждает начальник отдела безопасности людей на водных объектах МЧС России по Ленинградской области Владислав Степанов. — Важно также внимательно следить за детьми и пожилыми родственниками. Ну и, конечно, нельзя употреблять алкоголь перед тем, как направляетесь к водоёму.

Напомним, что за заплывы вне официальных пляжей жителям Ленобласти грозит штраф до 1000 рублей. Рейды по местам дикого отдыха в 47-м регионе проходят еженедельно — нарушителей ловят на территории всех муниципальных районов.

Всю информацию о расположении пляжей и их режиме работы можно посмотреть на сайте главного управления МЧС России по Ленинградской области.

Список пляжей для безопасного отдыха в 2024 году





ЛЕНИНГРАДСКАЯ ПАНОРАМА

ГОД СЕМЬИ

СЕЛЬСКОЕ СЧАСТЬЕ СЕМЬИ ФИЛОНОВЫХ

Семья Сергея и Татьяны Филоновых из Кингисеппского района — победители регионального этапа Всероссийского конкурса «Семья года» в номинации «Сельская семья». О том, как даётся «жизнь на земле» профессиональным строителю и юристу, о форме победы над борщевиком и семейных ценностях они рассказали «Ленинградской панораме».

«КТО, ЕСЛИ НЕ МЫ?»

Татьяна и Сергей в браке 17 лет, оба выглядят отлично и подтянуто — очевидно, сказывается активная жизнь на природе. До ухода в овощеводство они работали в разных сферах, никак не связанных с сельской продукцией.

— Я по образованию юрист, имею большой стаж муниципальной службы и работы на руководящих должностях в органах соцзащиты. В апреле этого года приняла решение заниматься семейным делом, выращиванием и продажей овощей и ягод. Главный на ферме — Сергей, на нём всё держится, а я работаю на подхвате, — говорит Татьяна.

С будущим мужем она познакомилась в посёлке Кингисеппский. Сергей ухаживал за Татьяной три года. Кроме цветов, постоянно приносил её любимые груши — теперь грушевые деревья украшают участок рядом с их семейным очагом. Сергей, получивший образование строителя, вначале работал по специальности, возводил дома. Однако страсть к работе на земле вскоре открыла перед Филоновыми новые жизненные перспективы.

— Я с детства выращивал зелень на подоконнике, возился с грядками на даче, — рассказывает Сергей. — Да и мои предки из Брянской области тоже всю жизнь трудились на земле. Так что, можно сказать, эта тяга у меня в крови.

В ДЕРЕВНЕ ПАДОГА ЖИВЁТ И РАБОТАЕТ СЕМЬЯ ГОДА



После покупки участка в Большелуцком поселении Сергей и Татьяна сначала выращивали картофель для себя, а также занимались выращиванием цветов. Любимое дело и семейный труд вскоре дали свои плоды — у супругов стали появляться излишки на продажу. Земляки и соседи высоко оценили качество продукции, появился устойчивый спрос. В результате три года назад семья купила 4 гектара земли, чтобы в прямом смысле расширить поле деятельности.

— Вся земля была под борщевиком, мы разрабатывали участок своими силами: сами пилили деревья, выкорчевывали пни. В первый год посадили картошку, приобрели небольшой трактор, затем его сменила машина побольше. Потом купили картофелесажалку, картофелекопалку. Все три года собирали и перебирали картошку вручную всем семейством, даже бабушки помогали. И вот недавно впервые купили настоящий комбайн, чтобы увеличить эффективность работы, — рассказывает Татьяна.

Вот так, своим примером, молодые люди доказали, что лучшим средством борьбы с запо-

лившим Ленинградскую область борщевиком, чьи семена живут в земле до 8 лет, является...созидательный труд и неравнодушные умелые люди. И теперь на их участке вместо ядовитых сорняков растут благородные культуры картофеля и томатов, а в теплицах можно встретить даже гроздь белого винограда.

ВПЕРЁД И ВВЕРХ

Как известно, Ленинградская область относится к зоне рискованного земледелия. Чтобы справиться с вызовами природы, необходимо быть упорным, умным, гибко мыслить и уметь быстро принимать верные решения.

— Когда мы начинали, опытный фермер из Пскова удивлялся нам: зачем такие молодые забрались в эту отрасль, ведь мало кто из нашего поколения готов заниматься таким трудом. Насколько мне известно, мы — единственная семья фермеров моложе 40 лет в Кингисеппском районе. Но кто тогда, если не мы? — улыбается Татьяна. — Многому приходится учиться самостоятельно, при наличии свободного времени тратим его на самообразование. Например, смотрим ролики земляков-фермеров, которые переехали в Краснодарский край. Казалось бы, земля там плодородная, но возникают свои сложности. Например, множество вредителей, однако ребята не опускают руки и заряжают своей позитивной энергией остальных. Может, когда-нибудь и мы дорастём до своего видеоконтента, а канал назовём «Вести с ленинградских полей».

Что касается сложностей, то и у наших героев их было немало. Сельхозтехнику пришлось покупать в Псковской области, где фермерский труд развивается бурными темпами, а удобрения — в складчину крупными партиями вместе с коллегами из других регионов. Увы, несмотря на близость крупных произ-

водителей полезных химикатов, приобрести у них ценную продукцию практически невозможно. Такие небольшие объёмы для них нерентабельны.

— К примеру, нам сейчас требуется около 300 кг удобрений. Такой объём у местных больших компаний купить нельзя, им интереснее крупные аграрии, — говорит Сергей.

Хорошим подспорьем фермерскому труду в Падого стало бы подключение газа. Работа котла в теплице завязана на дровах, которые быстро прогорают — приходится подбрасывать топливо каждые три часа, в том числе и ночью. А один мешок угля стоит 500 рублей, плюс траты на доставку. Если надолго отключают свет, хоть караул кричи, так как ситуация чревата взрывом котла, сетуют Сергей и Татьяна.

Регулярно подбрасывает сюрпризы и погода. В этом году фермеры посадили морковь, которую из-за жары приходилось пересевать три раза. Чтобы спасти будущий урожай они даже организовали на поле капельный полив, как делают только на юге России.

Однако Филоновы сдаваться не собираются. К тому же супругам помогают сыновья Кирилл и Максим — они активно осваивают фермерские премудрости и даже азы управления сельхозтехникой. Старший, Кирилл, помогает отцу достраивать дом, а младший выращивает клубнику на своей делянке и увлекается рыбалкой.

— Мы планируем развиваться дальше. Будем выращивать борщевую набор — самые востребованные овощи: свеклу, морковь, капусту и картофель. В этом году приобрели и посадили несколько сортов клубники на рассадку, — говорит Татьяна.

В ОТПУСК — ТОЛЬКО В СЕНТЯБРЕ

Сейчас семья Филоновых продаёт овощи в магазины и рестораны на территории района, а также готовится построить своё овощехранилище и открыть собственный магазин. Как показала практика, если серьёзно относиться к своему делу, то возможно конкурировать даже с крупными сетями.

— Конкурировать удаётся за счёт качества продукции. Мы производим тройную переборку картофеля, гнилого нет, ведётся чёткий отбор. Плюс высокие вкусовые качества всех овощей. Например, картофель мы высаживаем сорта «Гала», ищем семенной материал первой репродукции, — рассказывает Сергей.



Большую поддержку семье оказывает комитет экономического развития Кингисеппского района и администрация МО «Большелуцкое сельское поселение».

— Количество предпринимателей в Ленинградской области в сфере АПК увеличивается, бизнесмены получают гранты от региона. Это здорово, ведь у нас огромное количество невостремленных земель сельхозназначения. Эту отрасль можно развивать очень успешно, особенно в условиях импортозамещения. Необходимо, чтобы приоритетное направление для сбыта продукции отводилось таким вот малым фермерским хозяйствам, чтобы они могли свои товары легко реализовывать по хорошим ценам, — комментирует член Совета депутатов Кингисеппского района Виктор Карпенко.

Тем более, что аграрные традиции в районе — самые серьёзные. В советское время здесь работали огромные колхозы, был даже свой аэропорт и самолёты для орошения земель с воздуха.

Впрочем, не одним только трудом жив человек. При таком плотном графике Сергей и Татьяна успевают отдохнуть лишь «когда дождь идёт». В отпуск на море — только после уборочной, в сентябре, как раз на время бархатного сезона. Не остаётся в стороне и общественная жизнь: Татьяна — член Молодёжного совета при главе администрации Кингисеппского района и председателе родительского комитета в школе. Сергей — глава Общественного совета деревни Падого.

Семейный девиз людей, которые всё успевают, прост: «Никогда и ни перед чем не опускать рук». А секрет семейного счастья держится на трех китах: любовь, доверие и взаимная поддержка.

АЛЕКСАНДР КУДРЯВЦЕВ
ФОТО: АЛЕКСАНДР КУДРЯВЦЕВ,
СЕМЕЙНЫЙ АРХИВ ФИЛОНОВЫХ



ЛЕНИНГРАДСКАЯ ПАНОРАМА



ЛЕНИНГРАДСКИЙ РУБЕЖ

МОЩЬ РУССКОГО ОРУЖИЯ

По поручению губернатора Александра Дрозденко в Ленинградской области силами фонда «Ленинградский рубеж» ведётся работа по системной поддержке некоммерческих организаций, которые помогают нашим защитникам в зоне спецоперации. Речь идёт о тысячах волонтеров — тех, кто собирает гуманитарную помощь, плетёт маскировочные сети, изготавливает окопные свечи, помогает семьям мобилизованных и контрактников. Есть в этом списке и свои мастера высоких технологий и инноваций — например, представители Центра по подготовке пилотов и сборке дронов «Русское оружие FPV».

ЛЕНОБЛАСТЬ ГОТОВИТ ПРОФЕССИОНАЛОВ ПО УПРАВЛЕНИЮ БЕСПИЛОТНИКАМИ И РАБОТЕ СО СРЕДСТВАМИ РЭБ

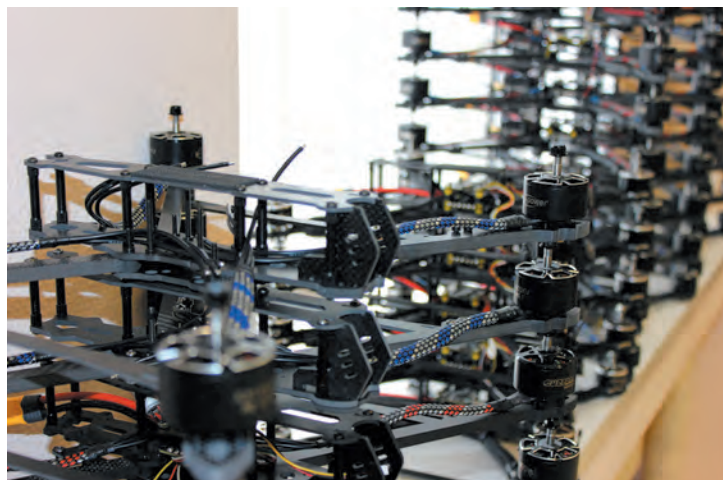
Команда «Русское оружие FPV» объединяет настоящих патриотов, ребят, неравнодушных к судьбе своей страны. На сегодняшний день специалисты центра обучили уже сотни курсантов, готовых к пилотированию беспилотников, работе со средствами радиоэлектронной борьбы и разведке.

— Изначально мы занимались отправкой гуманитарной помощи. Но с развитием технологий на фронте появилась необходимость повсеместного применения дронов. Поначалу какие-то беспилотники заку-

пали, но мало привезти в подразделение БПЛА — нужно ещё военнослужащих обучить ими пользоваться. Так и пришли к решению открыть центр по обучению. Сейчас приглашаем военных и гражданских людей на обучающие курсы, в ходе которых они за две недели смогут освоить базовые вещи. За беспилотными системами будущее! — рассказал Павел Тимофеев, руководитель центра.

Центр обучения обеспечивает армию России специалистами, которые смогут не только работать с дронами в зоне спецоперации, но и самостоятельно готовить сослуживцев непосредственно на передовой. Это — принципиальное отличие проекта «Русское оружие FPV» от других подобных курсов. Отработанный механизм по обучению специалистов беспилотных систем и радиоэлектронной борьбы позволит наполнить целые подразделения военнослужащими, которые смогут собирать и разбирать дроны, управлять ими, а также проводить разведку с воздуха и глушить связь противнику.

— Наша задача — передать ребятам, пришедшим в центр, знания о средствах радиоэлектронной борьбы и разведки, а также о тактике примене-



ния дронов. Мы после курсов выпускаем совершенно готовых специалистов, которые больше всего нужны сейчас на фронте. С каждого полка на курсы приезжает по одному человеку, которые после обучения смогут передать знания всему подразделению, — поделился инструктор с позывным «Букварь».

Стоит отметить, что скоро в зоне СВО откроется научно-тех-

нический центр Ленинградский области. Первый специалист, который будет работать в нашем новом центре, проходит курсы у ребят в «Русском оружии FPV».

В свою очередь Правительство Ленинградской области и фонд «Ленинградский рубеж» регулярно поставляют на передовую партии с современной техникой. Так, десятки беспилотных летательных аппаратов и средства РЭБ были переданы нашим защитникам в ходе визита Александра Дрозденко на Донбасс в конце мая.

— Всё подобрано, закуплено, доведено «до ума» и доставлено фондом «Ленинградский рубеж»: машина водоочистки, мобильная станция РЭБ, тягач для рембазы и другое спецоборудование. Для фронта, для Победы, — прокомментировал Александр Дрозденко.



В Центре обучают сборке дронов и управлению ими



Беспилотники — эффективное средство разведки на поле боя

МАТЕРИАЛ ПОДГОТОВЛЕН ФОНДОМ «ЛЕНИНГРАДСКИЙ РУБЕЖ»

Брестская крепость известна как символ несломленного мужества и стойкости. В первые дни Великой Отечественной войны здесь развернулась ожесточенная битва, ставшая примером негибаемого сопротивления советских солдат. В День памяти и скорби — 22 июня — у стен Брестской крепости побывала группа детей участников спецоперации из Ленинградской области. Летнее путешествие в Республику Беларусь для них организовал фонд «Ленинградский рубеж».

Для детей, чьи отцы сейчас защищают нашу страну там, на передовой, или погибли за Родину, визит в Брестскую крепость стал уроком патриотизма и глубокого ува-

СИЛА ДУХА — СКВОЗЬ ПОКОЛЕНИЯ

ЮНЫЕ ЛЕНИНГРАДЦЫ ПОСЕТИЛИ БРЕСТСКУЮ КРЕПОСТЬ И МЕМОРИАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ХАТЫНЬ»

жения к подвигам предков. Здесь же ленинградцы приняли участие в митинге-реквиеме «Памяти павшим!», возложили цветы и посмотрели реконструкцию.

— Когда ты видишь все эти памятники, то понимаешь, сколько горя всей стране принесла война. Этой поездкой мы воспитываем патриотизм в наших детях, потому что их отцы, наши мужья, трудятся на благо страны. И хочется, чтобы дети относились бе-

режно к нашей Родине и чтили свое Отечество, — подчеркнула Дина Власенко, жена ветерана боевых действий.

Руководитель филиала Фонда «Защитники Отечества» в Ленинградской области Сергей Галев отметил, что было особенно важно попасть в это место боевой славы именно ранним утром 22 июня — в то же время, когда началась Великая Отечественная война.

— Семьи участников СВО и военнослужащих спецподразделений смогли посмотреть реконструкцию того самого сражения, когда Брестский военный гарнизон принял на себя первый удар нацистских оккупантов. Посещение мемориального комплекса позволило детям воочию увидеть, как разворачивались события священной войны, — заявил Сергей Григорьевич. — Хочется поблагодарить правительство Ленобласти в лице губернатора Александра Дрозденко и Фонда «Ленинградский рубеж», а также Министерство внутренних дел Республики Беларусь, Союз ветеранов «Тайфун» и СПБТ «Алмаз» за организацию этой знаковой поездки.



Театрализованное представление у стен Брестской крепости в честь Дня памяти и скорби

Отметим, что до этого ребята из Ленинградской области успели посетить целый ряд памятных мест белорусской земли. В том числе — мемориал «Хатынь» в Логойском районе Минской области. Ленинградцам рассказали о трагической судьбе деревни, сожжённой нацистами вместе с жителями.

Сейчас «Хатынь» — это символ неутраченный скорби, объединяющей Россию и Белоруссию. Сохранение памяти о жестоких

событиях прошлого служит важным напоминанием для всех нас — преступления нацистов не должны повториться, а любое зло и межнациональная рознь будут подавлены в самом зачатке.

Наследие героев живёт в сердцах потомков. Подвиги советских солдат навсегда останутся в нашей памяти.

МАТЕРИАЛ ПОДГОТОВЛЕН ФОНДОМ «ЛЕНИНГРАДСКИЙ РУБЕЖ»



Жёны и дети участников спецоперации на экскурсии по мемориалу «Хатынь»



«ДОМ НА КОЛЕСАХ» ОТКРЫТ ДЛЯ ВСЕХ

21 июня в Сосновом Бору отметили Международный день скейтбордиста. Организовала его автономная некоммерческая организация Федерация скейтбординга «Дом на колесах».

Уличные виды спорта были всегда. Во все времена находились желающие показать свою удалость и помериться силами с соседями, будь то метание камешков в цель, городки или игра в волейбол через бельевую веревку. Одни виды со временем исчезали, другие — не теряют популярности веками, а есть и такие, что появились несколько десятилетий и интерес к ним постоянно растет. К третьей группе и относится скейтбординг. В Сосновом Бору он появился около сорока лет назад, а в нулевые — стал очень модным, особенно среди подростков.

В те годы ребят со скейтами можно было видеть где угодно, они осваивали самые разные места. И сейчас это одно из самых интересных и жизнеспособных движений, и не только молодежных — те, кто когда-то устроил площадку в восьмом микрорайоне, успели повзрослеть, обзавестись семьями, но со спортом не расстаются и приводят на фестивали и соревнования уже своих детей. И учат их. И их воспитанники добиваются успехов на соревнованиях, и не только по скейтбордингу, но и, например, по спортивному самокату. Уличных спортсменов признали другие спортивные организации. Им удалось преодолеть непонимание — когда площадка была возле хоккейной коробки, на спортсменов частенько жаловались жители окрестных домов. Жаловались преимущественно на шум, потому что находилась «рампа» в густонаселенном микрорайоне, где многоэтажные дома стоят очень тесно и любой шум многократно усиливается.

Потребовалось много лет напряженной работы и активное взаимодействие энтузиастов этого вида с органами местного самоуправления, чтобы все было довольно — жители могли спокойно отдыхать, а скейтбордисты — тренироваться, сколько душе угодно. Сейчас в городе два скейт-парка, спортсмены выделяют там свои трюки, а остальные горожане — приходят любоваться и фотографировать. А если захочется — можно и научиться.

Школа скейтбординга «Экскурс» существует в Сосновом Бору уже десять лет. Об этом рассказал председатель федерации «Дом на колесах» Сергей Крайнов. Занимаются со всеми желающими те, кто когда-то начинал это движение в нашем городе



и к настоящему времени достиг высокого мастерства. В первые годы скейтбордисты учились сами — методом проб и ошибок. Грамотных тренеров и инструкторов в городе не было. Мастерство осваивали по многократно переписанным видеокассетам. Видели какой-то трюк — старались понять, как его делать, и повторить.

Естественно, без травм не обошлось — вот и сложилось у многих горожан мнение, что это очень-очень опасный вид спорта. На самом деле это не так, это очень яркий и позитивный вид, который приносит массу положительных эмоций и спортсменам, и зрителям. Но для этого надо грамотно подойти к делу. Да, нужна очень хорошая координация движений, а для этого — интенсивные тренировки, терпение и опыт.

Но опыт — дело наживное, и сейчас мастеров немало. В Сосновом Бору они работают на двух площадках. Базовые навыки начинающие получают за несколько дней. Постепенно и с максимальным соблюдением правил безопасности. Пожалуй, этот вид, как никакой другой, требует

терпения и желания осваивать мастерство постепенно, от простого к сложному.

Школа скейтбординга «Экскурс» проводит занятия в двух скейтпарках — на Глуховке и возле школы № 6.

С площадки «Шестая школа» День скейтбордиста и начался. Отсюда стартовал большой заезд по городу, который сопровождался показательными выступлениями и мастер-классами. При этом участвовали в них не только скейтбордисты, но и любители других современных уличных видов — в частности, самокатчики. Именно спортивный самокат сейчас составляет основную конкуренцию скейтборду. Самокатом проще управлять, а что касается трюков, то их в этом виде не меньше, просто они немного другие. К тому же этот вид более универсален — самокат популярен и как вид транспорта.

Тем не менее, скейтбординг своих позиций не сдает. Несколько лет назад он стал олимпийским видом спорта. Условия для тренировок в Сосновом Бору неплохие, и во многом — благодаря энтузиастам этого вида. Нет, речь не

о том, чтобы самим построить площадку для занятий, как бывало в первые годы. Есть другой путь, он более эффективный — выходить со своими предложениями в органы местного самоуправления, Госкорпорацию «Росатом», участвовать в грантовых конкурсах, которых сейчас очень много и которые дают возможность получить финансирование на интересные социальные проекты. Кстати, выступление «Дома на колесах» вызвало большой интерес у участников конференции «Город смыслов», которая проходила в Сосновом Бору в конце мая. В Федерации можно научиться не только кататься, но и, например, делать такие доски.

Город смыслов — это про то, что каждый, кто хочет заниматься чем-то интересным, может получить признание и поддержку. В городе много смыслов, и один из них — позитивное отношение к действительности, полезные увлечения.

Приемлимые условия для занятий скейтбордингом в городе есть. Есть площадки, есть квалифицированные тренеры. Сейчас одна из площадок может принимать и людей с ограниченными возможностями. Почему нет? А в ближайшее время активисты движения планируют усовершенствовать площадки, чтобы было хорошо всем — ведь у скейтбординга несколько направлений. И уровень тоже разный. И интересы жителей тоже надо учесть — в том числе и тех, кому приходится ходить через площадки. Так что впереди — обустройство места для катания по прямой и зоны с фигурами для скольжения. Впрочем, и многое другое...

Сорок лет для вида спорта — не такое уж большое время. Однако, для конкретного человека изменений и новшеств произошло — выше крыши! А сколько интересного еще ждет впереди.

Анастасия СЕМЕНОВА
Фото автора



Долговязый красавчик, который украшает участки многих садоводов, известен всем. Но не все знают, что он может еще и защищать садовые растения и цветы от вредителей.

Настои из этого растения губительны гусеницам боярышницы, златогузки и садовой моли, пилильщикам, медяницам и многим другим вредителям, которые все лето объедают листья культурных растений. В его цветках и семенах содержатся алкалоиды, токсичные для всей садовой нечисти. Так что сажайте побольше кустиков дельфиниума в саду, и вам не понадобится химия.

Если срезать побеги дельфиниума с цветками (1 кг), слегка подвялить их, положить в ведро с водой, настоять 2 суток, добавить 40 г жидкого мыла, то можно опрыскивать им культурные растения против листогрызущих вредителей. При работе с настоем дельфиниума следует соблюдать меры предосторожности: следить за тем, чтобы раствор не попадал

ДЕЛЬФИНИУМ В НОВОЙ РОЛИ



в лицо, особенно в глаза. Во время этой процедуры (ее можно проводить с помощью веника, смачивая его в ведре с раствором) не прикасайтесь руками к лицу. Окончив работу, тщательно вымыть руки с мылом. Это серьезный совет, потому что алкалоиды дельфиниума близки по составу к яду кураре, которым индейцы

смазывали наконечники боевых стрел. Во время обработки на 30 минут следует изолировать домашних животных. Для растений настоем не опасен, он не обжигает листья, более экологичен, чем любой химикат, который применяют от вредителей, быстро распадается на безвредные соединения.

ВО САДУ ЛМ В ОГОРОДЕ



Рубрику ведет Надежда Полторацкая

ДЛЯ ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫХ



Кому жуки, кому комары. Во время выкармливания птенцов у многих насекомых птиц рацион довольно разнообразный. Они склевывают любых жуков и гусениц, кроме ядовитых, дурно пахнущих или вообще несъедобных, каким для них, например, является колорадский разбойник. Лучше всего работают на наших участках синицы разных видов и трясогузки. Очень полезны все виды дятлов, но в садах их, к сожалению, очень мало.

А вот скворцы полезны дачникам только во время вскармливания птенцов. Потом они принимаются за дачные ягоды и могут в одночасье склевать весь урожай ирги или вишни.

Стрижи и ласточки летом, не покладая крыльев, отлавливают комаров, мошек и всякую летающую и жалящую братию, кроме пчел и ос. Не разрушайте их гнезд, хотя они часто портят вид над окном или под крышей.

ЧЕГО НЕ ЛЮБИТ ГОРОХ?

Горох будет идти в ботву и давать мало стручков, будет мелким, сухим и несладким, если допустить те условия выращивания, которые он не выносит.

Горох — холодостойкое растение и может выдерживать понижение температуры до 0 градусов. А вот жару он совсем не выносит, особенно в период активного роста. Поэтому с посадкой гороха лучше не затягивать, чтобы к приходу июльской жары он уже нарастил зелень и сформировал стручки.

Горох очень любит воду, почва должна быть всегда чуть влажная. Особенно это важно

после посева до появления всходов, а также в период цветения. В первом случае горох может не взойти вовсе, а во втором — будет хуже завязываться и меньше плодоносить, будет сухой и не такой сочный.

Гороху нужно много солнца и света. В тени он хуже цветет и соответственно хуже плодоносит, сильно вытягивается, вырастает хилым и грустным. Поэтому его нужно определять на хорошо освещенные



местечки, особенно у нас в Ленинградской области, где в мае и июне редко бывает жарко.

Горох не любит большое количество подкормок, особенно это касается органики. В идеале органику нужно вносить под предшественников гороха, максимум — с осени. Но никак не весной. Не любит горох и большого количества азота в почве. Нет, расти он будет прекрасно, а вот стручков

будет мало, и они будут мелкими. Поэтому готовить грядку под горох следует заранее, а весной и летом позволить ему расти за счет внесенного ранее питания, не донимая частыми подкормками. В начале лета можно дать только калийно-фосфорную подкормку.

Горох плохо растет по соседству с луком и чесноком, они тормозят его развитие. Также горох плохо растет и развивается в условиях слишком густой посадки и зарастания сорняками. Поэтому нужно полоть посадки гороха, иначе труды по выращиванию будут напрасны. Что касается соседства, то горох лучше посадить рядом с огурцами, морковью, капустой, кабачками или клубникой.

ПРАВИЛЬНО ГОТОВИМ ЗЕЛЕНое УДОБРЕНИЕ

Сторонники всего натурального и органического используют в качестве подкормки культур (прежде всего азотом) зеленое удобрение.

Названий у него много — зеленая бродилка, зеленое удобрение, настой трав, травяной квас, жидкий компост и т.д. Это удобрение может стать прекрасной заменой навозу, и подходит для подкормки любых растений в саду. Использовать ее можно, как под корень, так и по листу (в зависимости от используемой концентрации).

Приготовить зеленое удобрение просто. Для этого сбраживают абсолютно любую траву. В большую емкость складывается скошенная трава, заливается водой и затягивается пленкой. Стоять емкость

должна на солнце, чтобы начался процесс брожения. Получается очень хорошее удобрение, содержащее азот, фосфор, калий и микроэлементы в том виде, в котором как раз они необходимы растениям. Ни одна химическая подкормка такого не дает.

Пленкой массу нужно закрывать обязательно, чтобы создался парниковый эффект. А, чтобы масса быстрее перебродила, можно добавить в нее мочевины (20–50 г на ведро жидкости). При температуре около +25 градусов спустя 3–4 дня после приготовления на поверхности появляется пена, это значит, что раствор уже готов.



Передерживать его нельзя, потому что со временем могут улетучиться все полезные вещества. Стоит учитывать, что зеленая бродилка может источать неприятный запах. Чтобы от него избавиться, можно добавить биопрепараты (типа «Сияние» или «Байкала»). Запаха будет меньше, но и качество удобрения снизится.

Что класть нельзя: это сделает бродилку бесполезной и даже вредной

Многих огородников волнует вопрос, что добавить в зеленое удобрение, чтобы урожай был еще обильнее и вкуснее.

Кто-то, например, добавляет нашатырный спирт. Безусловно, благодаря такой добавке урожай будет обильным,

крупным, вкусным, но еще и нитратным, а значит, вредным. Нитраты в организме человека преобразуются в опасные нитриты, которые обладают канцерогенным эффектом, и могут стать причиной возникновения онкологических заболеваний, а также поражения печени.

Есть и еще компоненты, которые добавляют в зеленое удобрение. Они несут в себе ничего опасного, однако могут привести к тому, что урожай значительно снизится. Важнейшая функция зеленого удобрения — активация почвенной микрофлоры. Благодаря образованию в бескислородной среде, в толще бродящего чана всевозможных кислот, сложных эфиров и т.д., удобрение становится сильнейшим биоактиватором почвы и активатором роста растений. Среда в бочке с зеленой бродилкой должна быть обязательно кислой, чтобы было хорошее брожение.

Если же в бочке с удобрением щелочная среда, то происходит процесс не брожения, а гниения, а это делает зеленое удобрение гораздо менее эффективным. Это значит, что нельзя выщелачивать травяной настоем содой, мелом и золой.

ОБРАЗ ЖИЗНИ — ЗДОРОВЫЙ!



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

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

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

ЧТО ПОМОЖЕТ ЖИТЬ ДОЛЬШЕ



Наши ежедневные привычки и поведение напрямую влияют на продолжительность и качество жизни. И это не голословное утверждение. Данные масштабных наблюдений, проводившихся на протяжении 34 лет (с 1980 по 2014 год) с участием 120 тысяч человек, позволили оценить влияние на здоровье и продолжительность жизни участников исследования их рациона питания, физической активности, массы тела и вредных привычек.

Учитывались следующие критерии:

1. Здоровое питание

Соотношение потребления продуктов, положительно влияющих на здоровье (овощи, фрукты, орехи, цельное зерно, полезные жиры и жирные кислоты омега-3), и продуктов с потенциально негативным влиянием (красное и обработанное мясо, подслащенные сахаром напитки, трансжиры и натрий).

2. Уровень физической активности

Наличие как минимум 30 минут активности в день от умеренной до высокой интенсивности.

3. Здоровая масса тела

Определялась как индекс массы тела (ИМТ) в интервале от 18,5 до 24,9.

4. Курение

Так как «здорового» курения или безопасного для здоровья числа выкуриваемых сигарет не существует, значимым фактором считалось отсутствие курения.

5. Умеренное потребление алкоголя

От 5 до 15 г чистого спирта в день для женщин и от 5 до 30 г в день для мужчин. Как правило, одна порция алкогольного напитка содержит около 14 г чистого спирта. Это около 350 мл пива или 150 мл вина. Хотя, конечно, от употребления алкоголя лучше отказаться в принципе.

Исследование показало, что здоровые привычки имеют огромное значение. Согласно полученным данным, люди, которые имели хорошие показатели по пяти перечисленным критериям, жили значительно дольше, нежели те, кто этим критериям не соответствовал.

Те, кто в возрасте 50 лет (или ранее) включили в свой образ жизни все пять привычек, увеличили свой срок жизни на 12–14 лет. Участники исследования, у которых не было ни одной из этих привычек, были гораздо более склонны к преждевременной смерти от рака или сердечно-сосудистых заболеваний.

Исследование также позволило выявить зависимость ожидаемой продолжительности жизни от числа здоровых привычек. Всего одна здоровая привычка (неважно, какая именно) увеличивает ожидаемую продолжительность жизни на два года. Соответственно, чем больше у человека здоровых привычек, тем более продолжительна его жизнь.

С ЧЕМ СТОИТ ЕСТЬ МЯСО

ИТАК, ПОЧЕМУ НА ГАРНИР К МЯСУ СТОИТ ВЫБРАТЬ ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ?

1. Зелень и овощи — прекрасный источник витаминов, микроэлементов и других полезных веществ. Среди них, например, калий, магний, железо, кальций, витамины К, С, Е, витамины группы В, бета-каротин, жирные кислоты омега-3, фолиевая кислота, лютеин. Так, заменив картошку или макароны на гарнир из овощей и зелени, вы получите дополнительную порцию пользы вместо лишних калорий. Кстати, о калориях. Как овощи, так и зелень — еда весьма диетическая, поэтому съесть за один присест такого гарнира можно достаточно много, обеспечив себе не только пользу, но и ощущение сытости.

2. Среди нутриентов, содержащихся в зелени и овощах, есть вещества, которые помогают расщеплению белков, жиров и углеводов. При этом мясо — довольно тяжелая для переваривания еда. Но если есть его с зеленью и овощами, то можно помочь работе желудочно-кишечного тракта, перевариванию пищи и усвоению питательных веществ из нее. То есть, употребляя говядину или свинину с зеленью, вы помогаете ЖКТ эффективнее извлекать пользу из мяса.

3. Зелень и овощи — это полезная клетчатка. Она нужна, опять же, для хорошего пищеварения и для здоровья кишечника вообще: клетчатка «подкармливает» полезные бактерии и стимулирует их размножение, что, в свою очередь, не дает размножаться бактериям вредным. От качества микрофлоры кишечника зависит далеко не только то, как переваривается пища, но и, без преувеличения, здоровье всего организма и даже настроение. Таким образом, выбирая зеленый гарнир, вы улучшаете свое самочувствие и качество жизни.

ГОТОВИМ ЗЕЛЕННЫЕ ГАРНИРЫ

Эти три гарнира из зелени и овощей не только полезные, но и вкусные. Убедитесь в этом, приготовив их и подав к мясу или другому второму блюду.

1. Салатно-овощной гарнир

Набор ингредиентов для этого гарнира может варьироваться: можно взять разные виды зелени и поэкспериментировать с приправами.

Для 4 порций вам понадобится: 1 белая луковица, 4 черешка сельдерея, пучок шпината, пучок руколы, пучок салата-латука, 1 зубчик чеснока, 1 ч.л. семян зиры, 1/2 ч.л. семян укропа, щепотка молотого мускатного ореха, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец по вкусу.



Наверняка вы слышали, что самый полезный гарнир для мяса — овощи. Но задавались ли вопросом: почему? В этой статье напомним, почему с мясом стоит есть именно зелень и овощи, и предложим вам три рецепта, которые наглядно показывают, что зеленый гарнир — это отличная идея.

Очистите и нарежьте лук очень тонкими полосками, сельдерей — тонкими ломтиками. В воке или сковородке разогрейте масло, порубите зубчик чеснока и добавьте в масло. Туда же бросьте семена зиры и укропа и жарьте полминуты. Добавьте лук и сельдерей. Обжарьте на сильном огне, помешивая, 3–5 минут. Затем добавьте остальную зелень, предварительно промытую, избавленную от жестких черешков и крупно нарубленную. Приправьте мускатным орехом, солью и перцем. Готовьте на сильном огне 2 минуты и сразу подавайте.

2. Гарнир из шпината с болгарским перцем

В этот гарнир можно добавить разный болгарский перец, но аппетитнее всего шпинат выглядит в компании с желтым и красным перцем.

На 4 порции вам понадобится: 500 г свежего шпината, 1/6 пачки (30 г) сливочного масла, половина болгарского перца, соль по вкусу.

Несколько раз хорошо промойте шпинат, стряхните воду и положите, не

обсушивая, в кастрюлю с толстым дном. Добавьте туда же перец, очищенный от семян и мелко порезанный, и соль. Поставьте кастрюлю на средний огонь и готовьте, помешивая, 8–10 минут. Затем растопите в сковороде масло и переложите туда шпинат. Готовьте, помешивая, еще 3–5 минут.

3. «Зеленый» капустный салат

Составляющие этого гарнира тоже можно дополнять и изменять по своему вкусу. Основа тут — капуста, а в остальных возможны варианты.

На 4 порции вам понадобится: 300 г белокочанной капусты, 2 средних огурца, 50 г молодого шпината (бейби-шпината), небольшой пучок петрушки, 1 ст. л. белого уксуса, щепотка сахара, 1 ст. л. нерафинированного оливкового масла, соль по вкусу.

Капусту мелко нарубите. Огурцы тонко порежьте. Зелень промойте, избавьте от жестких стеблей и нарубите. Все перемешайте. Сделайте заправку, смешав масло, уксус, сахар и соль, и заправьте ею гарнир.

Смотрите телеканал «ТЕРА-СТУДИЯ»



в цифровом формате в кабельной сети МТС на 552 канале
В аналоговом формате на 50 ТВК
ВАЖНО: принимается на даче на дециметровую антенну



на сайте www.terastudio.com
в СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ:

в Вконтакте в группе «СТРК ТЕРА-студия» vk.com/terastudio



на youtube: www.youtube.com/channel/UCzEHtGR8Ya5uUdOeMsPskNw

ЛУЧШИЕ ВИДЕО ТЕЛЕКАНАЛА «ТЕРА-СТУДИЯ»



Фестиваль пляжных видов спорта состоялся в Липово



Острова Балтийской славы



Совет депутатов



Эти сюжеты всегда можно найти Вконтакте, на Youtube и на сайте: www.terastudio.com

ЛЕНТВ 24

ПРОГРАММА ТЕЛЕПЕРЕДАЧ

1 ИЮЛЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

06:00 «Психосоматика. Другая медицина» Док. цикл. Россия. 2014 г. (12+)
06:30 «Репортажи из будущего» Док. цикл. Россия. 2016–21 г. (12+)
07:10 «Отчий берег» Сериал. Драма. Россия. 2017 г. (16+)
09:05 «Бабий бунт, или Война в Новоселково» Сериал. Комедия. Россия. 2013 г. (16+)
11:00, 13:00, 15:00, 17:15, 19:00 «ЛентВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)
11:15, 04:20 «Карибский кризис. Оцифрованная история» Док. цикл. Россия. 2022 г. (16+)
12:00, 13:15 «Отчий берег» Сериал. Драма. Россия. 2017 г. (16+)
14:15 «Репортажи из будущего» Док. цикл. Россия. 2016–21 г. (12+)
15:15 «ЛентВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. Прямой эфир (6+)
15:35 «Кронштадтская крепость. Страницы истории» Док. цикл. Россия. 2021 г. (12+)
16:00 Прямая линия с губернатором Ленинградской области (6+)
17:30, 02:40 «Маруся» Мелодрама. Франция. Россия. 2013 г. (16+) (с субтитрами)
19:15, 04:05 «Гидом — буду!» Трэвел-шоу — видеопутеводитель по Санкт-Петербургу. Россия. 2022 г. (12+)
19:30, 05:05 «Подкидывш» Сериал. Ретро-детектив. Россия. 2018 г. (16+)
20:30, 23:00, 02:00 «ЛентВ24 Акценты» Инф. программа. Прямой эфир (12+)
21:10 «Королева льда» Мелодрама. Россия. 2008 г. (16+)
23:40 «Тем летом» Мелодрама. Италия. 2008 г. (16+)
01:00 «Люди РФ» Док. цикл. Россия. 2021–22 гг. (12+) (с субтитрами)
01:30 «Кронштадтская крепость. Страницы истории» Док. цикл. Россия. 2021 г. (12+)

2 ИЮЛЯ, ВТОРНИК

06:00 «Ради жизни» Мини-сериал. Мелодрама. Россия. 2020 г. (16+)
06:55 «Гидом — буду!» Трэвел-шоу — видеопутеводитель по Санкт-Петербургу. Россия. 2022 г. (12+)
07:10 «Отчий берег» Сериал. Драма. Россия. 2017 г. (16+)
09:05 «Бабий бунт, или Война в Новоселково» Сериал. Комедия. Россия. 2013 г. (16+)
11:00, 13:00, 15:00, 17:00, 19:00 «ЛентВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)
11:15 «Карибский кризис. Оцифрованная история» Док. цикл. Россия. 2022 г. (16+)
12:00, 13:15 «Отчий берег» Сериал. Драма. Россия. 2017 г. (16+)
14:15 «Репортажи из будущего» Док. цикл. Россия. 2016–21 г. (12+)
15:15 «ЛентВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. Прямой эфир (6+)
15:35 «Кронштадтская крепость. Страницы истории» Док. цикл. Россия. 2021 г. (12+)
16:00 «Моя любовь — Россия!» Док. цикл. Россия. 2018–22 гг. (12+)
16:30 «Люди РФ» Док. цикл. Россия. 2021–22 гг. (12+) (с субтитрами)
17:15 «Ради жизни» Мини-сериал. Мелодрама. Россия. 2020 г. (16+)
19:15 «Гидом — буду!» Трэвел-шоу — видеопутеводитель по Санкт-Петербургу. Россия. 2022 г. (12+)
19:30, 05:05 «Подкидывш» Сериал. Ретро-

программа. Прямой эфир (6+)
15:35 «Кронштадтская крепость. Страницы истории» Док. цикл. Россия. 2021 г. (12+)
16:00 «Моя любовь — Россия!» Док. цикл. Россия. 2018–22 гг. (12+)
16:30 «Люди РФ» Док. цикл. Россия. 2021–22 гг. (12+) (с субтитрами)
17:15 «Ради жизни» Мини-сериал. Мелодрама. Россия. 2020 г. (16+)
19:15 «Гидом — буду!» Трэвел-шоу — видеопутеводитель по Санкт-Петербургу. Россия. 2022 г. (12+)
19:30, 05:05 «Подкидывш» Сериал. Ретро-детектив. Россия. 2018 г. (16+)
20:30, 23:00, 02:00 «ЛентВ24 Акценты» Инф. программа. Прямой эфир (12+)
21:10 «Свой Чужой» Мелодрама. Россия. 2008 г. (16+)
23:40 «Злые соседи» Комедия. США. 2022 г. (16+)
01:05 «Люди РФ» Док. цикл. Россия. 2021–22 гг. (12+) (с субтитрами)
01:30 «Кронштадтская крепость. Страницы истории» Док. цикл. Россия. 2021 г. (12+)
02:40 «Королева льда» Мелодрама. Россия. 2008 г. (16+)
04:20 «Карибский кризис. Оцифрованная история» Док. цикл. Россия. 2022 г. (16+)

3 ИЮЛЯ, СРЕДА

06:00 «Ради жизни» Мини-сериал. Мелодрама. Россия. 2020 г. (16+)
06:55 «Гидом — буду!» Трэвел-шоу — видеопутеводитель по Санкт-Петербургу. Россия. 2022 г. (12+)
07:10 «Отчий берег» Сериал. Драма. Россия. 2017 г. (16+)
09:05 «Бабий бунт, или Война в Новоселково» Сериал. Комедия. Россия. 2013 г. (16+)
11:00, 13:00, 15:00, 17:00, 19:00 «ЛентВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)
11:15 «Карибский кризис. Оцифрованная история» Док. цикл. Россия. 2022 г. (16+)
12:00, 13:15 «Отчий берег» Сериал. Драма. Россия. 2017 г. (16+)
14:15 «Репортажи из будущего» Док. цикл. Россия. 2016–21 г. (12+)
15:15 «ЛентВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. Прямой эфир (6+)
15:35 «Кронштадтская крепость. Страницы истории» Док. цикл. Россия. 2021 г. (12+)
16:00 «Моя любовь — Россия!» Док. цикл. Россия. 2018–22 гг. (12+)
16:30 «Люди РФ» Док. цикл. Россия. 2021–22 гг. (12+) (с субтитрами)
17:15 «Ради жизни» Мини-сериал. Мелодрама. Россия. 2020 г. (16+)
19:15 «Гидом — буду!» Трэвел-шоу — видеопутеводитель по Санкт-Петербургу. Россия. 2022 г. (12+)
19:30, 05:05 «Подкидывш» Сериал. Ретро-

детектив. Россия. 2018 г. (16+)
20:30, 23:00, 02:00 «ЛентВ24 Акценты» Инф. программа. Прямой эфир (12+)
21:10 «Маруся» Мелодрама. Франция, Россия. 2013 г. (16+) (с субтитрами)
23:40 «Король рок-н-ролла» Драма. США. 2014 г. (16+)
01:30 «Кронштадтская крепость. Страницы истории» Док. цикл. Россия. 2021 г. (12+)
02:40 «Тем летом» Комедия. Италия. 2008 г. (16+)
04:05 «Гидом — буду!» Трэвел-шоу — видеопутеводитель по Санкт-Петербургу. Россия. 2022 г. (12+)
04:20 «Карибский кризис. Оцифрованная история» Док. цикл. Россия. 2022 г. (16+)

4 ИЮЛЯ, ЧЕТВЕРГ

06:00 «Ради жизни» Мини-сериал. Мелодрама. Россия. 2020 г. (16+)
06:55 «Гидом — буду!» Трэвел-шоу — видеопутеводитель по Санкт-Петербургу. Россия. 2022 г. (12+)
07:10 «Отчий берег» Сериал. Драма. Россия. 2017 г. (16+)
09:05 «Бабий бунт, или Война в Новоселково» Сериал. Комедия. Россия. 2013 г. (16+)
11:00, 13:00, 15:00, 17:00, 19:00 «ЛентВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)
11:15 «Карибский кризис. Оцифрованная история» Док. цикл. Россия. 2022 г. (16+)
12:00, 13:15 «Отчий берег» Сериал. Драма. Россия. 2017 г. (16+)
14:15 «Репортажи из будущего» Док. цикл. Россия. 2016–21 г. (12+)
15:15 «ЛентВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. Прямой эфир (6+)
15:35 «Кронштадтская крепость. Страницы истории» Док. цикл. Россия. 2021 г. (12+)
16:00 «Люди РФ» Док. цикл. Россия. 2021–22 гг. (12+) (с субтитрами)
16:30 «Война и политика» Аналитическая программа (16+)
17:15 «Нераскрытый талант» Мини-сериал. Детектив. Россия. 2016 г. (16+) (с субтитрами)
19:15 «Гидом — буду!» Трэвел-шоу — видеопутеводитель по Санкт-Петербургу. Россия. 2022 г. (12+)
19:30, 05:05 «Подкидывш» Сериал. Ретро-детектив. Россия. 2018 г. (16+)
20:30, 23:00, 02:00 «ЛентВ24 Акценты» Инф. программа. Прямой эфир (12+)
21:10 «Тем летом» Комедия. Италия. 2008 г. (16+)
23:40 «Свой Чужой» Мелодрама. Россия. 2008 г. (16+)
01:30 «Война и политика» Аналитическая программа (16+)
02:40 «Злые соседи» Комедия. США. 2022 г. (16+)
04:05 «Гидом — буду!» Трэвел-шоу — видео-

путеводитель по Санкт-Петербургу. Россия. 2022 г. (12+)
04:20 «Карибский кризис. Оцифрованная история» Док. цикл. Россия. 2022 г. (16+)
5 ИЮЛЯ, ПЯТНИЦА
06:00 «Ради жизни» Мини-сериал. Мелодрама. Россия. 2020 г. (16+)
06:55 «Гидом — буду!» Трэвел-шоу — видеопутеводитель по Санкт-Петербургу. Россия. 2022 г. (12+)
07:10 «Отчий берег» Сериал. Драма. Россия. 2017 г. (16+)
09:05 «Бабий бунт, или Война в Новоселково» Сериал. Комедия. Россия. 2013 г. (16+)
11:00, 13:00, 15:00, 17:00, 19:00 «ЛентВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)
11:15 «Тайны высоких широт» Док. фильм. Россия. 2018 г. (12+)
12:00, 13:15 «Отчий берег» Сериал. Драма. Россия. 2017 г. (16+)
14:15 «Репортажи из будущего» Док. цикл. Россия. 2016–21 г. (12+)
15:15 «ЛентВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. Прямой эфир (6+)
15:35 «Кронштадтская крепость. Страницы истории» Док. цикл. Россия. 2021 г. (12+)
16:00 «Моя любовь — Россия!» Док. цикл. Россия. 2018–22 гг. (12+)
16:30 «Люди РФ» Док. цикл. Россия. 2021–22 гг. (12+) (с субтитрами)
17:15 «Нераскрытый талант» Мини-сериал. Детектив. Россия. 2016 г. (16+) (с субтитрами)
19:15 «Гидом — буду!» Трэвел-шоу — видеопутеводитель по Санкт-Петербургу. Россия. 2022 г. (12+)
19:30, 05:05 «Подкидывш» Сериал. Ретро-детектив. Россия. 2018 г. (16+)
20:30, 23:00, 02:00 «ЛентВ24 Акценты» Инф. программа. Прямой эфир (12+)
21:10 «Злые соседи» Комедия. США. 2022 г. (16+)
23:40 «Когда цветут сады» — Концерт памяти Анны Герман в Ташкенте. 2023 г. (16+)
02:40 «Король рок-н-ролла» Драма. США. 2014 г. (16+)
04:25 «Тайны высоких широт» Док. фильм. Россия. 2018 г. (12+)

6 ИЮЛЯ, СУББОТА

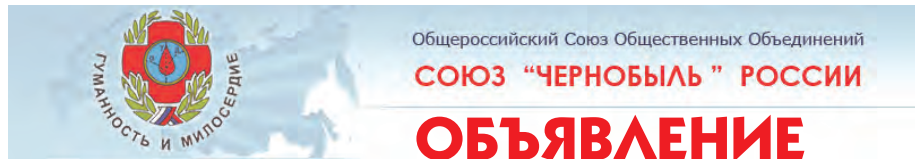
06:00 «Люди РФ» Док. цикл. Россия. 2021–22 гг. (12+) (с субтитрами)
06:30 «Психосоматика. Другая медицина» Док. цикл. Россия. 2014 г. (12+)
07:00, 08:00 «ЛентВ24 Акценты» Инф. программа. (12+)
07:40, 08:40 «ЛентВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. (6+)
09:00 «Прогулки по Рыбинску с Александром Козловым» Док. цикл. Россия. 2013 г. (12+)
09:15 «Нонна Мордюкова. Прости меня за любовь» Док. фильм. Россия. 2018 г. (12+)

10:10 «Выжить в лесу» Реалити-шоу. Россия. 2015 г. (16+)
11:00, 15:00, 19:00 «ЛентВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)
11:15 «Ландшафтный дизайн — это просто!» Сезон 2 Познавательная программа. Россия. 2021 г. (12+)
11:45, 15:15 «Любовь — не картошка» Сериал. Комедия. Россия. 2013 г. (16+)
18:30 «Моя любовь — Россия!» Док. цикл. Россия. 2018–22 гг. (12+)
19:15, 04:15 «Господа-товарищи» («Чёрный человек») Сериал. История. Россия. 2015 г. (16+)
21:00 «Трембита» Мюзикл. 1968 г. СССР (16+)
22:30 «Король рок-н-ролла» Драма. США. 2014 г. (16+)
00:20 «Ночной дождь» Кулинарная программа. Россия. 2021–22 гг. (12+)
00:45 «Нераскрытый талант» Мини-сериал. Детектив. Россия. 2016 г. (16+) (с субтитрами)
06:00 «Люди РФ» Док. цикл. Россия. 2021–22 гг. (12+) (с субтитрами)

7 ИЮЛЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

06:00 «Люди РФ» Док. цикл. Россия. 2021–22 гг. (12+) (с субтитрами)
06:30 «Психосоматика. Другая медицина» Док. цикл. Россия. 2014 г. (12+)
06:55 «Смешарики. Легенда о Золотом Драконе» Мультфильм. Россия. 2015 г. (6+)
08:20, 15:45 «Трембита» Мюзикл. 1968 г. СССР (16+)
09:45 «Ландшафтный дизайн — это просто!» Сезон 2 Познавательная программа. Россия. 2021 г. (12+)
10:10 «Выжить в лесу» Реалити-шоу. Россия. 2015 г. (16+)
11:00, 15:00, 19:00 «ЛентВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)
11:15 «Прогулки по Рыбинску с Александром Козловым» Док. цикл. Россия. 2013 г. (12+)
11:30 «Нераскрытый талант» Мини-сериал. Детектив. Россия. 2016 г. (16+) (с субтитрами)
15:15 «Люди РФ» Док. цикл. Россия. 2021–22 гг. (12+) (с субтитрами)
17:15 «Праздничный концерт в День семьи, любви и верности. Лучшее» Россия. 2021 г. (12+)
19:15, 01:00 «Господа-товарищи» («Марафет») Сериал. История. Россия. 2015 г. (16+)
21:00 «Война и политика» Аналитическая программа (16+)
21:30 «Я найду тебя» Драма. США. 2019 г. (16+)
23:30 «Нонна Мордюкова. Прости меня за любовь» Док. фильм. Россия. 2018 г. (12+)
00:30 «Ночной дождь» Кулинарная программа. Россия. 2021–22 гг. (12+)
02:45 «Любовь — не картошка» Сериал. Комедия. Россия. 2013 г. (16+)

ОБЪЯВЛЕНИЯ ♦ РЕКЛАМА



Общероссийский Союз Общественных Объединений
СОЮЗ «ЧЕРНОБЫЛЬ» РОССИИ

ОБЪЯВЛЕНИЕ

В рамках подготовки к празднованию 80-й годовщины Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг. Сосновоборское отделение Общероссийской общественной организации Союз — «Чернобыль» — России проводит сбор воспоминаний чернобыльцев и ветеранов подразделений «Особого риска» о своих близких и родных, принимавших участие в войне и работах в тылу. Воспоминания планируется опубликовать в средствах массовой информации г. Сосновый Бор или отдельным изданием.

Обращаться в Сосновоборское отделение Общероссийской общественной организации Союз — «Чернобыль» — России
г. Сосновый Бор, ул. Ленинградская, 60, тел. 8(81369) 2-96-03,
e-mail: chernobylish@mail.com.

Председатель правления Карпенко Василий Николаевич, тел.: 8(921) 431-11-50.

Член правления: Алешин Александр Михайлович, e-mail: aleshinam@live.com,
тел.: 8(905) 227-26-80.

Правление Сосновоборской организации Союз «Чернобыль» России

Сувенирная продукция

магниты жетоны кружки
брелоки футболки тарелки

Здание городской администрации,
вход со стороны художественного музея

2-92-36 2-62-36

www.terastudio.com

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

Изготовление ШТАМПОВ и ПЕЧАТЕЙ

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

Здание городской администрации,
вход со стороны школы искусств

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)

Продается б/у холодильник в удовлетворительном состоянии за 2000 руб. Тел.: 2-62-36, 2-92-36

2-62-36 • КСЕРОКС

ИНФОРМАЦИЯ СФР



С НАЧАЛА 2024 ГОДА СВЫШЕ 130 МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА И ОБЛАСТИ ВЫШЛИ НА ПЕНСИЮ ДОСРОЧНО

С начала 2024 года Отделение Социального фонда по Санкт-Петербургу и Ленинградской области досрочно назначило пенсию более 130 медикам региона.

Право выйти на пенсию досрочно возникает при наличии специального медицинского стажа, то есть:

- не менее 25 лет медицинского стажа, если трудовая деятельность проходила только в учреждениях здравоохранения, расположенных в сельской местности и поселках городского типа;
- не менее 30 лет медицинского стажа, если трудовая деятельность осуществлялась в медучреждениях только в городах, или имеется «смешанный» стаж — и в городах, и в сельской местности, и в поселках городского типа.

В льготный стаж работников здравоохранения засчитываются не только периоды работы, но и курсы повышения квалификации с отрывом

от трудовой деятельности. Для медиков, оказывавших помощь пациентам с коронавирусной инфекцией в период с 1 января по 30 сентября 2020 года, установлен особый порядок исчисления льготного стажа: один день работы учитывается как два дня.

Также в стаж включаются периоды выплаты пособий по временной нетрудоспособности, ежегодных оплачиваемых отпусков и отпуска по беременности и родам.

Подать заявление о назначении пенсии досрочно можно на портале госуслуг, в МФЦ или клиентской службе Отделения. По всем возникающим вопросам граждане могут обратиться в единый контакт-центр: 8 (800) 100-00-01 (звонок бесплатный).

РАСПИСАНИЕ БОГОСЛУЖЕНИЙ В ХРАМЕ СЯТОЙ ТРОИЦЫ дер. ГОРА-ВАЛДАЙ НА ИЮЛЬ 2024 ГОДА

2 июля вторник	18.30 – Акафист.
6 июля суббота	14.00 – Крещение. 16.00 – Вечернее богослужение, исповедь.
7 июля воскресенье	НЕДЕЛЯ 2-Я ПО ПЯТИДЕСЯТНИЦЕ. ВСЕХ СВЯТЫХ, В ЗЕМЛЕ РУССКОЙ ПРОСИЯВШИХ. РОЖДЕСТВО ЧЕСТНОГО СЛАВНОГО ПРОРОКА, ПРЕДТЕЧИ И КРЕСТИТЕЛЯ ГОСПОДНЯ ИОАННА. 9.00 – Божественная Литургия. Крестный ход. 12.30 – Панихида. 17.00 – Огласительная беседа.
9 июля вторник	18.30 – Акафист.
12 июля пятница	СЕДМИЦА 3-Я ПО ПЯТИДЕСЯТНИЦЕ. СЛАВНЫХ И ВСЕХВАЛЬНЫХ ПЕРВОВЕРХОВНЫХ АПОСТОЛОВ ПЕТРА И ПАВЛА (67). 10.00 – Часы. Божественная Литургия.
13 июля суббота	14.00 – Крещение. 16.00 – Вечернее богослужение, исповедь.
14 июля воскресенье	НЕДЕЛЯ 3-Я ПО ПЯТИДЕСЯТНИЦЕ. СОБОР СВЯТЫХ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЙ МИТРОПОЛИИ. 9.00 – Божественная Литургия. Крестный ход. 12.30 – Панихида. 17.00 – Огласительная беседа.
16 июля вторник	18.30 – Акафист.
20 июля суббота	14.00 – Крещение. 16.00 – Вечернее богослужение, исповедь.
21 июля воскресенье	НЕДЕЛЯ 4-Я ПО ПЯТИДЕСЯТНИЦЕ. ЯВЛЕНИЕ ИКОНЫ ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ ВО ГРАДЕ КАЗАНИ (1579). СОБОР ПРЕПОДОБНЫХ ОТЦОВ ПСКОВО - ПЕЧЕРСКИХ. 9.00 – Божественная Литургия. 12.30 – Панихида. 17.00 – Огласительная беседа.
23 июля вторник	18.30 – Акафист.
27 июля суббота	14.00 – Крещение 16.00 – Вечернее богослужение, исповедь
28 июля воскресенье	НЕДЕЛЯ 5-Я ПО ПЯТИДЕСЯТНИЦЕ. ПАМЯТЬ СВЯТЫХ ОТЦОВ ШЕСТИ ВСЕЛЕНСКИХ СОБОРОВ. РАВНОАП. ВЕЛИКОГО КНЯЗЯ ВЛАДИМИРА, ВО СВЯТОМ КРЕЩЕНИИ ВАСИЛИЯ (1015). СОБОР КИЕВСКИХ СВЯТЫХ. 9.00 – Божественная Литургия. Крестный ход. – Вечерня с чтением коленопреклоненных молитв. 17.00 – Огласительная беседа
30 июля вторник	18.30 – Акафист.

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. Для этого необходимо внести соответствующие сведения в блоке «Контактная информация - Настройки» профиля личного кабинета
- в электронной форме через мобильное приложение «Налоги ФЛ». Для этого необходимо внести 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
8 (800) 222-22-22



С 28 по 30 июня на городском пляже пройдет патриотическая акция «Сила V правде». Сосновоборцы и гости города смогут увидеть и посетить десантный корабль на воздушной подушке «Мордовия», вертолет, выставку военной боевой техники, а также оружия времен Великой Отечественной войны и современной России, написать письмо на фронт. Для посетителей состоится концертная программа, будет работать полевая кухня, а также сувенирный магазин «Армия России».

28 июня с 11.00 до 18.00
29, 30 июня с 12.00 до 18.00

ПРОГРАММА ПАТРИОТИЧЕСКОЙ АКЦИИ «СИЛА V ПРАВДЕ»

28 июня

- 11.00–11.30 Митинг, посвященный патриотической акции «Сила V правде», выступления приглашенных лиц
- 12.00–13.00 Прием детей в ряды Всероссийского детско-юношеского движения «Юнармия»
- 12.00–12.40 Концертная программа городских творческих коллективов
- 12.40–13.40 Концерт вокально-инструментального ансамбля Балтийского флота «Черные береты»
- 12.00–16.00 Написание писем на фронт
- 13.40–18.00 — Музыкальная программа
- 13.00–18.00 Работа полевой кухни
- 13.00–18.00 Проведение экскурсий на корабль, вертолет, показ военной техники для всех желающих по группам (15–20 человек)
- 12.00–18.00 Работа выставки оружия времен Великой Отечественной войны и современной России
- 12.00–18.00 Работа подвижного пункта набора на контракт, сувенирного магазина «Армия России»

29 июня

- 12.00–13.00 Концертная программа городских творческих коллективов
- 13.00–17.00 Музыкальная программа

- 17.00–18.00 Концерт вокально-инструментального ансамбля Балтийского флота «Черные береты»
- 13.00–18.00 Работа полевой кухни
- 12.00–18.00 — Работа подвижного пункта набора на контракт, сувенирного магазина «Армия России»
- 12.00–18.00 Работа выставки оружия времен Великой Отечественной войны и современной России
- 12.00–18.00 Проведение экскурсий на корабль, вертолет, показ военной техники для всех желающих по группам (15–20 человек)

30 июня

- 12.00–13.00 Концертная программа городских творческих коллективов
- 13.00–17.00 Музыкальная программа
- 17.00–18.00 Концерт вокально-инструментального ансамбля Балтийского флота «Черные береты»
- 13.00–18.00 Работа полевой кухни
- 12.00–18.00 — Работа подвижного пункта набора на контракт, сувенирного магазина «Армия России»
- 12.00–18.00 Работа выставки оружия времен Великой Отечественной войны и современной России
- 12.00–18.00 Проведение экскурсий на корабль, вертолет, показ военной техники для всех желающих по группам (15–20 человек)

СКАНВОРД

Кузнец-скакунок	Уход под добру-подзорову	Игра в мяч школьников в красных галстуках	Разговорный ... эстрады	Огравляющий горчичный газ
		Посредничает при знакомстве	Ярко сияет в созвездии Лебедь	
		"Се-стрица" тюленя		
Пристань в верховьях Волги	Баран в зодиаке		Добить грех ... в избушке тошно	Огурчики в бочонке на зиму
		Место, где дичь скрылась (стар.)		
"Обнаженная маха" (художник)	Герой Стивена Сигала			
		Завтра для пятницы	Главная полица Венесуэлы	Сточная труба
Распущенные у рёвы	Испанец "Формулы-1"			
	Балерина по имени Илзе	На нём говорят в Израиле	Фестивальная Мекока Европы	
				"Рок-н-... мёртв, а я ещё нет"
Повесть Искандера "... и удавы"	Очень русская женская фамилия			... Ведищева, слезающая "Помоги мне"
"Ветер из преисподней" в Италии	Легендарная рок-группа "... Флюид"			
Обычное право у мусульман			Жёлтый пигмент	

Предыдущий номер газеты вы можете посмотреть и почитать здесь:



Два сосновоборских коллектива — ансамбль финской песни «Pieni Polku» и АНО «Культурная среда» — отправились 23 июня в поселок Сиверский Гатчинского района.

Здесь состоялся XXXVI летний праздник ингерманландских финнов «Юханнус», и наши самодеятельные артисты участвовали в большой концертной программе.

ПРОДОЛЖАТЕЛИ ДРЕВНИХ ТРАДИЦИЙ

Иванов день, он же Юханнус, в наших краях отмечали еще в языческие времена, просто назывался он иначе и связан был с летним солнцестоянием. Когда местные народы приняли христианство, праздник совпал с днем Иоанна Крестителя. Для ингерманландских финнов это — главный день в году. Деревенские жители гадали на свою судьбу и выполняли самые разные обряды, чтобы и урожай был богатым, и в доме благополучно, и семья здорова. Самые естественные желания!

Традиция устраивать общий праздник для жителей многих деревень возникла в конце девятнадцатого века и связана с именем ингерманландского просветителя и композитора Моозеса Пуутро. Он организовал первый песенный праздник, в котором участвовали много хоров. Судьба Моозеса Пуутро — одна из загадок истории. Однажды он вышел из дома и больше не вернулся. Дело было после Октябрьской революции, так что случиться могло все, что угодно.

А вот традиции, основанные им, решено было возобновить в конце 80-х. И первый «Juhannus» состоялся в 1989 году по инициативе Общества ингерманландских финнов «Inkerin Liito». С тех пор представители разных культурных сообществ собираются вместе каждый год. Праздник проходит при поддержке Комитета Ленинградской области по местному самоуправлению, межнациональным и межконфессиональным отношениям, областного Дома дружбы, местных администраций. Гатчинского района и Сиверского городского поселения. Для Гатчинского района за последние годы «Юханнус» стал одним из брендов и важным мероприятием событийного туризма, каждый год на фольклорный праздник приезжает множество гостей из разных регионов. Наши сосновоборские люди не пропускают такие мероприятия!

ЕХАЛ НА ЯРМАРКУ...

Принимать гостей — давняя традиция Сиверской, ведь еще в конце девятнадцатого века он был признанной дачной столицей, где отдыхали многие известные люди. А Лялин луг — памятник природы,

НА ИВАНОВ ДЕНЬ



очень живописное место, где течет река Оредеж между красно-рыжих берегов, и высятся сосны, и раскинулся красивый луг. Правда, местные жители прозвали его «сковородкой» — за форму (и те, кто приехал на праздник, убедились в справедливости этого сравнения — денек выдался очень жарким).

С самого утра начали съезжаться мастера декоративно-прикладного искусства. Многие из них по крупицам восстанавливали исторические технологии — гончары и ткачи, мастера по работе с деревом, вышивальщицы, изготовители игрушек — было на что посмотреть. А заодно и поучиться — например, ткать, плести венки, делать традиционных кукол или вязать венки для финской бани, да и для русской тоже. Особенно много вязаных изделий. Жительницы Ингерманландии в совершенстве владели этим ремеслом, и у них — свой особый способ вывязывать пятак у носка и палец в варежки. Недаром же есть целый проект «Шерстяной народ» — несколько выставок на разных площадках, где были представлены самые интересные и своеобразные изделия. Тут же показывают результаты своей работы книгоиздатели — «Инкери», «Остров», «Гийоль». Книг по истории Ленинградской области вышло очень много и для самых разных читателей, от учеников начальной школы до серьезных исследователей.

Можно было также попробовать традиционные блюда, в первую очередь молочные. Финские молочницы всегда славились, это был целый класс — доставляли свежайшее молоко, творог, сметану жителям Петербурга и дачникам, в том числе и в Сиверской.

Интересно многим гостям было посмотреть, как устроены финский дом и двор. Они отличались от русских, но было и сходство: и одни, и другие вели хозяйство и старались жить как можно лучше.

ПЕСНИ И ПЛЯСКИ НА ЛУГУ

Концертная программа началась с приветственных слов — от областного Комитета по местному самоуправлению и органов местной власти, а также приветствовал гостей руководитель Гатчинского отделения «Инкерин Лиитто» Дмитрий Поляков. Участникам — самые добрые пожелания. Ведь подобные праздники — залог добрососедских отношений между людьми разных национальностей. И ведущие говорят на двух языках — финском и русском.

Кстати, представители башкирско-татарского культурного общества Сиверской в этот день отправились в гости в Тосненский район — там проходил другой областной фольклорный праздник — Сабантуй.

С напутственными словами обратился настоятель Гатчинского лютеранского прихода кирхи Святого Николая Виктор Воронцов, а приходской хор исполнил несколько музыкальных произведений. Был и общий танец — участвовали в нем члены пяти творческих коллективов из Санкт-Петербурга, Ленинградской области и Общества ижорской культуры «Шойкула».

МЫ С ЮЖНОГО БЕРЕГА

Ленинградская область — большой регион с разнообразными природными условиями. И местные народы тоже жили в разных условиях, что сказывалось и на укладе жизни, и на хозяйстве, и на традициях.

На праздник приехали 25 творческих коллективов из разных районов. Были представители не только финских диаспор, но и родственных народов — увы, уже малочисленных — вожан и ижор. Были коллективы культурных обществ — коми, удмуртов, а хореографический ансамбль «Неево» поддерживает эстонские музыкальные традиции.

Сосновоборцы почти всегда участвуют в таких праздниках. В городе у нас много лет существует ансамбль финской песни «Pieni Polku». Работает он в Центре развития личности «Гармония» (руководит Любовь Муратова). Коллектив постоянно участвует в городских праздниках, организует их и сам — «Рождество с Pieni Polku» всегда привлекает зрителей интересной программой и теплой атмосферой.

А вот автономная некоммерческая организация «Культурная среда» существует сравнительно недавно. Организовала ее Мария Романова — известная мастерица, одна из авторов народных костюмов, которые можно видеть в Сосновоборском городском музее и клубе «Ручьи». Костюмы она делала вместе с матерью, Натальей Романовой. А сейчас «Культурная среда» претворяет в жизнь очень интересный проект, который стал возможен благодаря Губернаторскому гранту. В Сосновом Бору прошли несколько лекций о культуре местных коренных народов, большая выставка портретов в Сосновоборском музее современного искусства, а на «Юханнусе» зрители с восторгом наблюдали за этнодефиле. Это был второй показ одежды в народном стиле, премьера состоялась несколько недель назад в Ломоносовском районе. «Культурная среда» — яркий пример того, как представления о красоте, которые были у наших предков, преломляются и развиваются в современном мире.

Завершился праздник большим общим костром, который тоже имеет символическое значение. Считается, что в живом огне костра сгорают все беды и невзгоды. И пусть так оно и будет!

Мария БОРИСЕНКО
Фото автора

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

ЗАЩИЩА 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