



ПРИХОДИТЕ  
К НАМ  
В КОНТАКТЕ



ТЕЛЕФОН/ФАКС:

2-62-36



2-92-36



8-921-584-87-25

РЕКЛАМНЫЙ ОТДЕЛ



СМОТРИТЕ  
НАС  
НА YOUTUBE



# Тера

Город – это МЫ с ВАМИ!

# ПРЕСС



Выходит еженедельно с 11 февраля 1994 г.

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

№ 32 (1632)  
8 августа 2024 г.

МЕДИА  
#КОМАНДА

47



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



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



## Дорогие ленинградцы!

От всего сердца поздравляю всех, кто трудится в строительной отрасли нашего региона, с профессиональным праздником!

Ленинградская область гордится высокими достижениями своих строителей.

Наш регион занимает сегодня первое место в России по объему вводимого жилья на душу населения. Мы также лидируем и по темпу решения проблемы обманутых дольщиков.

В Ленинградской области одновременно строятся десятки социальных и промышленных объектов: школ, ФАПов, домов культуры, крупнейших современных предприятий.

Примите слова благодарности за ваш труд, благодаря которому 47-й регион становится все более привлекательным.

Желаю строителям Ленинградской области здоровья, энергии и новых масштабных объектов!

Губернатор  
Ленинградской области  
Александр ДРОЗДЕНКО

## Уважаемые строители Ленинградской области!

От имени депутатов Законодательного собрания Ленинградской области и от себя лично поздравляю вас с профессиональным праздником — Днем строителя!

Строительный комплекс играет ключевую роль в экономике страны в целом и нашей Ленинградской области в частности. С каждым годом отрасль демонстрирует устойчивый рост: всё больше укрепляется её технологическая независимость, наращивается производство стройматериалов, внедряются инновационные разработки и цифровые технологии, реализуются большие проекты в промышленном и социальном строительстве.

За всеми этими успехами стоит высокий профессионализм строительных организаций региона и работа органов власти, направленная на развитие строительного комплекса. Особые слова признательности хочется сказать ветеранам строительной отрасли, которые передают молодым богатый профессиональный опыт, знания и умения.

Желаю вам, уважаемые работники строительной индустрии, масштабных строек, новых интересных проектов и заказов, творчества, удачи. Крепкого вам здоровья, счастья и благополучия!

Председатель  
Законодательного собрания  
Ленинградской области  
Сергей БЕБЕНИН

## Уважаемые работники и ветераны строительной отрасли!

Примите сердечные поздравления с профессиональным праздником — Днем строителя!

Труд строителей оставляет зримый след на земле и служит не одному поколению людей. Ваша профессия — одна из самых ответственных, а высокая востребованность строителей — показатель интенсивного развития территории. Так было в годы создания нашего города, когда весь Сосновый Бор стал большой строительной площадкой. Так происходит и сейчас — возводятся новые промышленные и социальные объекты, преобразуется облик улиц, скверов и дворов. Если у строителей много работы — значит, развиваются и другие производства, создаются новые рабочие места, и пополняется городская казна.

День строителя для Соснового Бора — большой праздник. В первую очередь я поздравляю наших заслуженных первостроителей! Спасибо вам за энтузиазм, знания и навыки, которые вы передали следующему поколению. Сосновоборские строители обладают уникальным опытом возведения объектов различного назначения, в том числе стратегически важных для страны. Вы неизменно пользуетесь авторитетом у заказчиков и горожан благодаря высокому профессионализму, качеству работ и верности слову. Спасибо вам за мастерство, за ваши золотые руки и любовь к родному городу!

Пусть у вас всегда будут большие перспективные проекты и надежные партнеры! От всей души желаю вам и вашим семьям здоровья, благополучия, достатка и удачи!

Глава  
Сосновоборского городского округа  
Михаил ВОРОНКОВ



## ГОРОД И ГОРОЖАНЕ

# СЕМЕЙНЫЙ ПРАЗДНИК ВО ДВОРЕ «РАНТАЛЫ»



Жители могли поговорить о насущном с членом Профсоюзного комитета ЛАЭС Иваном Цветковым

5 августа во дворе дома № 6 по Парковой прошел веселый праздник для жителей окрестных домов. «Семейный праздник» с разнообразной программой организует Ленинградская атомная электростанция. Игры, конкурсы, аквагим — ребятишкам было чем заняться, да и родителям не скучно.

Сосновоборцы старшего поколения с ностальгией вспоминают времена, когда все соседи знали друг друга, когда праздники отмечали всем двором, а то и всей улицей, и каждый вечер можно было посидеть на скамеечке, предложить соседу партию в шахматы и обменяться новостями, глядя на прыгающих в «классики» девчонок и гонящихся в футбол пацанов. Игр было много, дети перенимали их друг от друга, и во дворах всегда было многолюдно.

Увы, современные дети играют гораздо реже. И мало у кого есть неразлучная дворовая компания. Да и взрослые, несколько десятилетий прожив на одной лестничной площадке,

могут вообще не знать друг о друге и даже не здороваться при встрече... Подобные праздники помогают соседям приглядеться друг к другу, познакомиться, узнать, с кем общаются их дети во дворе.

«Ранталы» — сравнительно новый жилой комплекс. Горожане и гости, которые заглядывают в здешние магазинчики, или бегут мимо красивых домов к остановке междугородних автобусов, даже и не догадываются, что во дворе есть детская площадка. Гуляют здесь ребятишки из соседних домов. Они первыми и вышли посмотреть, что же там такое происходит, почему ставят яркие банеры и кто пришел в гости, да еще в таких необычных костюмах. Стоило зазвучать музыке — во

двор поспешили те, кто уже успел зайти домой, а заодно и случайные прохожие. Интересно же!

**Местная жительница:**

— Прекрасный праздник. Детям же иногда надо развлекаться — надо проводить такие мероприятия. Все хорошо сделано. Даже кажется, что наш двор маловат для таких событий. И родителям полезно — можно хоть узнать, кто твои соседи.



**Житель соседнего дома:**  
— «Семейный праздник» — это хорошо. Пусть мы здесь и случайно оказались — живем неподалеку. Такая коммуникация важна и детям и взрослым. Знакомства,

общение на важные темы — это улучшение взаимодействия для жителей Соснового Бора. У нас ведь небольшой город.

Современные дети знают немало. Они и книжки читают, и мультфильмы смотрят — так что персонажей, которые зывали их поиграть, узнали сразу. Потом аниматоры предложили вопросы, над которыми надо было подумать, завели подвижные игры для детей, объявили конкурсы, в которых весьма охотно участвовали родители. А семей с детьми в «Рантале» много.



— Это первый подобный праздник в нашем дворе, — рассказывает Иван Цветков, работник Ленинградской атомной станции, любитель спорта и многодетный папа. — Он организован Госкорпорацией «Росатом» в честь Года семьи, который сейчас проходит в России. Очень важно поддерживать семью, особенно в нашем городе. Администрация Соснового Бора оказала нам всяческую поддержку. Важно и то, что на таких праздниках люди знакомятся — ведь сейчас нередко бывает, что соседи вообще друга не знают.

А в жизни возникает немало вопросов, касающихся, например, общедомового имущества,

и решать их нужно сообща, всем вместе. Для этого важно, чтобы жители дома общались, чтобы они понимали и обсуждали общие проблемы — на встречах, в общедомовых чатах, группах в соцсетях. Такие семейные праздники объединяют людей. Это не только неформальное событие, важное для жителей дома, всего комплекса, микрорайона. Но и возможность решить наиболее насущные проблемы.

Микрорайон «Рантала» построен недавно. Но и у его жителей есть заботы, которые можно и нужно решать сообща. И некоторые из них уже взяты в работу.

Например, дорожка за ЖК, ведущая к «Перекрестку» — она популярна не только у жителей «Ранталы», но и у обитателей соседних микрорайонов. Там и один из самых больших в городе магазинов, и офис «Сбербанка», и автостоянка. До последнего времени это была просто тропинка, ведущая свою историю, как говорится, от царя Гороха — с тех времен, когда еще и «Ранталы» не было, а на месте «Перекрестка» существовал образованный по недосмотру строителей большой пруд. Привести территорию в порядок не удавалось довольно долго, жители даже планировали сделать все сами и за свой счет, однако помешало то, что земля находится не в собственности ЖК, а в муниципальной. Но инициатива не осталась без внимания, и средства на дорожку нашлись при последней корректировке бюджета. Так что до конца августа компания «Северо-Запад» должна уже все доделать. И это для жителей комплекса — первый опыт такого вот взаимодействия их сообщества и органов местного самоуправления.

Есть и другие идеи, как можно улучшить жизнь в этом микрорайоне. Он, конечно, удобный, современный и более или менее благоустроенный. Но всегда можно сделать больше и еще лучше, если понять, чего хочешь ты сам и чего хочет сосед — и объединить усилия.

**Анастасия СЕМЕНОВА**



Все девчонки любят аквагим



Аниматоры «заводили» всех играми и конкурсами



## ИНФОРМАЦИЯ ПРЕСС-ЦЕНТРА АДМИНИСТРАЦИИ

## СКВЕР ПЕРВОСТРОИТЕЛЕЙ ПРЕОБРАЖАЕТСЯ

Полным ходом идут работы по благоустройству сквера Первостроителей.

— В настоящее время выполнены работы по мощению брусчаткой существующих дорожек, а также продолжается обустройство новых пешеходных дорожек. Проект включает в себя новое освещение, обустройство комфортных подъемов и спусков для маломобильных групп населения, а также лестницы. Будет проведен косметический ремонт существующих лавочек и мо-

стика. Работы выполняются компанией ООО «Стройград», которая в нашем городе уже проявила себя с хорошей стороны, — рассказал начальник отдела капитального строительства Александр Лазаренко.

За ходом работ тщательно следит депутатская комиссия по экологии, архитектуре и градостроительству:

— Сегодня в сквере Первостроителей идет масштабная

работа: дорожки, освещение, пандусы. Этому проекту уже 6 лет, мы участвовали в конкурсах, и сегодня видим, как идут работы по благоустройству, — прокомментировала депутат городского совета Ольга Мартынова.

Стоит отметить, что проект благоустройства сквера разработан с учетом максимального сохранения существующих зеленых насаждений.

Срок окончания работ — 31 августа.



## НА НАБЕРЕЖНОЙ НОВАЯ ДОРОЖКА

Сегодня активно ведутся работы по строительству пешеходной дорожки на улице Набережной от дома № 3 до дома № 15. Данный проект реализуется в рамках областного закона № 3-оз по инициативе активных жителей, а также представителей территориального общественного самоуправления «Старое Калище».

— Будет выполнена дорожка с подготовкой песочного и щебеночного основания, установка бортовых камней. Данная дорожка является логическим продолжением пешеходного маршрута, который был построен в прошлом году от железнодорожного переезда 80 км, и будет проходить через всю улицу Набережную до проспекта Александра

Невского, — рассказал начальник отдела капитального строительства Александр Лазаренко.

— Это хороший пример того, как инициативные жители могут реализовать проекты, которые важны как для них самих, так и для окружающих. Благодаря таким активным сосновоборцам наш город становится еще более

комфортным для жизни, — прокомментировал представитель молодежной организации Ленинградской АЭС Руслан Пардаев.

Работы планируется завершить к 1 сентября, при этом было отмечено, что, судя по темпу выполнения работ, можно предположить возможность опережения графика.

## ПОЧЕТНАЯ ГРАЖДАНКА ИЗ СОСНОВОГО БОРА

Матери восемнадцати детей Ольге Кравцовой присвоено звание Почетной гражданки Ленинградской области.

Решение было принято еще весной, а награду она получила в минувшую субботу, на Дне Ленинградской области, который праздновали в Кудрово.

Весной этого года Ольге было присвоено звание «Мать-героиня».

Каждый год это звание присваивается двоим жителям региона. В этом году удостоился еще депутат Государственной Думы Сергей Петров.

Ленинградская область отметила 97 лет со дня образования. Праздник проходил в парке «Оккервиль» в одном из самых молодых городов региона — Кудрово. От Соснового Бора в концертной программе участвовали Анастасия Бубнова и ансамбль спортивного танца «Энергия» Дворца культуры «Строитель».

В следующем году торжества пройдут в Ивангороде.

## СОСНОВОБОРЦЫ - В КАТЕГОРИЙНОМ ПОХОДЕ

Команда из Дома детского и юношеского туризма и экскурсий «Ювента» приняла участие во Всероссийском слете юных туристов в Северной Осетии.

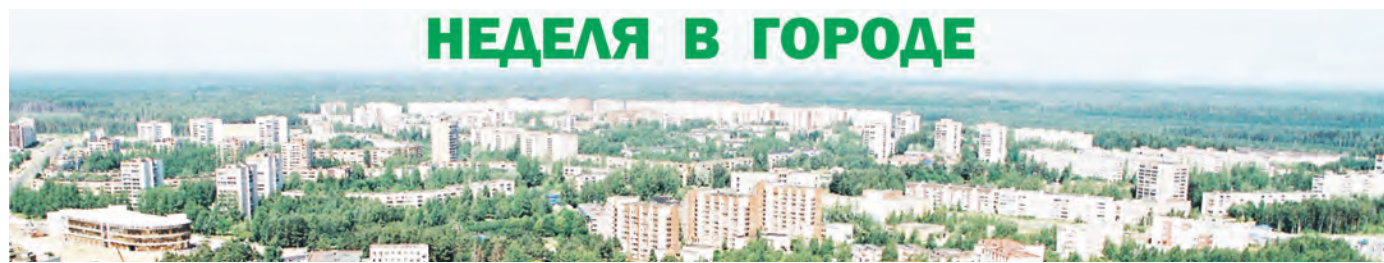
Слет проходил с 20 июля по 2 августа. За команду Ленинградской области выступали сосновоборцы Лев Хлыстов, Максим, Матвей и Артем Кузнецовы, а также Елизавета Семкина. Руководители — Александр Маханьков и Мария Салова. Ребята сходили в поход 3 категории. По результатам похода и защите отчета наши туристы заняли третье место.

## ИДЕТ ПРИЕМКА

Всего три недели осталось до первого звонка на уроки (а казалось бы, лето только что началось).

И в настоящее время идет приемка учебных заведений, а также учреждений культуры и спорта к новому учебному году.

Как рассказала заместитель главы администрации по социальным вопросам Татьяна Горшкова, ремонтные работы идут по графику, к концу августа подрядчики должны все закончить. Приемка потому и проводится раньше, чтобы у подрядчиков была возможность испра-



## НЕДЕЛЯ В ГОРОДЕ

вить все недочеты, если таковые обнаружатся. В составе приемной комиссии — специалисты комитета образования, комитета благоустройства и других профильных отделов, а также надзорных органов.

Между тем каникулы еще не закончились. На минувшей неделе группа из тридцати пяти детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, вернулась из загородного лагеря «Сокол» Выборгского района. А 9 августа в этот же лагерь отправится следующая группа, тоже состоящая из тридцати пяти человек. Они будут отдыхать до 29 августа.

## ОБНАРУЖЕНА БОРРЕЛИЯ

В четырех клещах, которые эпидемиологи исследовали на прошлой неделе, обнаружен возбудитель болезни Лайма — боррелия.

Но вообще случаев нападения клещей зарегистрировано меньше — за неделю по этому поводу в медсанчасть обратились 11 человек. За предыдущую семидневку таких случаев было 27. По поводу укусов животных обратились трое. Двоих укусили домашние собаки, одного — мышь.

Зарегистрирован 1 случай новой коронавирусной инфекции. По поводу острых респираторных заболеваний обратились 237 человек, в том числе 111 детей. Порог эпидемического благополучия превышен по совокупному населению, в отдельных возрастных группах показатели в пределах обычной летней еженедельной нормы. 11 человек заболели внебольничной пневмонией, все взрослые.

Медики зарегистрировали 17 случаев острой кишечной инфекции, 14 из них у детей, но очагов в детских учреждениях не обнаружено. Во время медосмотра у двоих детей выявлен энтеробиоз. Двое детей заболели ветрянкой.

## ВОДА, ВОДА, КРУГОМ ВОДА

Купальный сезон в Сосновом Бору продолжается, и специалисты Роспотребнадзора регулярно берут воду на анализ.

Как рассказал государственный санитарный врач города Дмитрий Ткаченко, на прошлой неделе зарегистрировано превышение по микробиологическим показателям в двух точках в районе городского пляжа. Ситуация не критическая, купаться там можно, но необходимо соблюдать осторожность — не глотать воду, а после возвращения с пляжа лучше всего принять душ. В Липово вода соответствует нормам, в районе карьеров — тоже.

## МНОГО ЭКСТРЕННЫХ ОПЕРАЦИЙ

За неделю хирурги ЦМСЧ-38 сделали 97 операций, причем 60 из них — экстренные.

Всего же, по данным на утро понедельника, в стационаре находились 211 пациентов, за неделю госпитализированы 211 человек.

В Сосновоборском родильном доме появились на свет трое малышей.

Горожане получили 159 травм — примерно столько же, сколько и за предшествующую семидневку. Пять человек пострадали в ДТП — одного госпитализировали в травматологическое отделение, четверым оказана амбулаторная помощь. «Скорая помощь» выезжала на вызовы 235 раз.

Во взрослую поликлинику сосновоборцы обращались 6288 раз, в детскую — 1808 раз. В инфекционном отделении находятся люди с обычными сезонными инфекциями — больных коронавирусом, равно как и заболевших клещевым энцефалитом или боррелиозом, там сейчас нет.

## БУДНИ СОСНОВОБОРСКОЙ ПОЛИЦИИ

За неделю сотрудники Сосновоборского отдела МВД зарегистрировали 233 заявления о происшествиях и преступлениях. Заведено 11 уголовных дел, раскрыто 4 преступления.

По-прежнему часто горожане становятся жертвами мошенников, постоянно меняющих

свои уловки. Сейчас телефонные мошенники часто представляются сотрудниками операторов мобильной связи — предлагают продлить договор, а для этого просят паспортные данные. В полиции напомнили, что сообщать данные своих документов по телефону не следует. Если есть какие-либо сомнения относительно договора, лучше всего обратиться в офис оператора.

Административной ответственности привлечены 29 человек — за мелкое хулиганство, мелкое воровство, драки и неисполнение родительских обязанностей. В дежурную часть попали 15 иностранных граждан, шестеро из них не должны были въезжать в Россию, а у остальных не было пропусков в погранзону.

Сотрудники отделения ГИБДД зафиксировали 97 нарушений Правил дорожного движения, 88 из них допустили водители. В городе произошло 5 ДТП, в двух пострадали люди.

1 августа около половины третьего случилась авария на дороге «Санкт-Петербург — Ручьи». Водитель мотоцикла «Хонда», 1987 года рождения, не справился с управлением и упал. Его госпитализировали в травматологическое отделение медсанчасти.

3 августа около половины десятого вечера в районе дома 1 по улице Мира водитель автобуса, нарушив дистанцию, столкнулся с автомобилем «Мерседес». Пострадала женщина — водитель «Мерседеса» и пассажир-подросток. Их доставили в медсанчасть, а после оказания амбулаторной помощи отпустили домой.

## СООБЩАЕТ МЧС

Пожарные подразделения, дислоцированные в Сосновом Бору, за неделю выезжали по тревоге 5 раз.

Пожаров в городе не случилось, серьезных возгораний тоже. Один вызов оказался ложным.

Спасатели четыре раза оказывали помощь населению — при ликвидации последствий ДТП и освобождении из запертых квартир заблокированных там граждан. Однако вызов 2 августа был более серьезным — спасатели по заявке полиции выносили труп с чердака дома 23 по Солнечной.



## СОСНОВОБОРСКИЕ ПЕРСПЕКТИВЫ

# ПЛЯЖ В ЛИПОВО, СПОРТ И ДОРОГА К ШКОЛЕ



1 августа состоялось итоговое заседание инициативной группы проекта «Я планирую бюджет». Участники проголосовали за инициативы, которые будут реализованы в Сосновом Бору в 2025 году — таковы условия конкурса.

Этому предшествовало множество важных событий — горожане выдвигали инициативы, их предложения проходили экспертную оценку, потом состоялась защита проектов, народное голосование... Словом, путь идеи к воплощению — не такой уж простой, как может показаться неискушенному человеку. Нужно, чтобы инициатива была полезна городу и горожанам, чтобы была реальная возможность ее реализовать, а также чтобы она уложилась в лимит — на все про все выделяется двадцать миллионов рублей.

Главная особенность «ЯПБ-2024» — много инициатив, касающихся спорта. Тут и обустройство хоккейной коробки, и костюмы для гимнасток, и каток в Приморском парке. Правда, от идеи катка отказались, но не потому, что инициатива плохая и ненужная, просто в лимит она не вписывается, там нужны серьезные проектно-изыскательские работы, поскольку проходит много коммуникаций.

Победителем народного голосования на портале Госуслуг стал проект «Пляж в Липово» — эта инициатива

получила дополнительный балл, который, по мнению председателя комитета финансов Татьяны Поповой, может оказаться очень важным и для итогов голосования. Инициативу выдвинула Наталья Колпакова, поддержал ее депутат Совета депутатов Павел Гредасов.

Пляж в Липово в последние годы стал чрезвычайно популярен как у горожан, так и у гостей Соснового Бора. Это не только любимое место отдыха — здесь постоянно проходят самые разные спортивные соревнования. Не далее, как в июле состоялся фестиваль пляжных видов спорта, и участники азартно играли в футбол, волейбол, пляжный теннис, петанк... Но чем больше посетителей — тем скорее изнашиваются спортивные элементы и лавочки, которых, заметим, и так не очень много. По проекту предполагается износившиеся элементы пляжного убранства заменить и добавить новые — скамейки, раздевалки, урны и другое. Трех миллионов на это вполне хватит.

Среди победителей — две инициативы, касающиеся хоккейной коробки

в восьмом микрорайоне. Крытого ледового дворца в Сосновом Бору пока нет, но хоккей в городе чрезвычайно популярен — команды есть и в школах, и во дворах, и на предприятиях. Желающих просто покататься на коньках тоже хватает. Два «хоккейных» проекта — «От коробки к Ледовому дворцу» и «Модульное покрытие» — тесно связаны друг с другом, и реализовывать их, конечно, нужно одновременно, иначе смысла нет. Если коротко, то на коробке нужно прочное основание, на которое уложат финишное покрытие — чтобы площадкой можно было пользоваться и зимой, и летом. Спросите, что делать летом на хоккейной коробке? Много чего. Кататься на роликах, играть в подвижные игры... при этом желательно без травм. Такое покрытие, как на баскетбольном стадионе на Глуховке, как раз позволяет использовать площадку и в летнее время, и обойтись без ссадин на коленках. Оно воистину универсальное. Инициаторов Алексея Крылова и Руслана Глазунова поддержал член профкома ЛАЭС и сам большой хоккейный энтузиаст Иван Цветков. На реализацию каждой инициативы выделено 2 млн. 988 тыс. рублей.

Благодаря проекту «Я планирую бюджет» юные гимнастки из ДЮСШ получают новые костюмы и инвентарь. Инициатива «Лучшее — детям», с ней выступила Наталья Веселова, и на это предусмотрено 2 млн. 808 тыс. руб. Чуть больше — 2 млн. 940 тыс. руб. — школа получит на костюмы, с инициативой «Атомные звездочки» выступила Любовь Павлова.

Три миллиона выделено на инициативу Ольги Кузнецовой «Входная зона в лицей № 8». Это старая история... лестница и крыльцо, конечно, не обвалились, но выглядят грустно, и ребят, бегущих в школу, это несколько не радует. А вот инициатива Светланы Анциферовой «Дорога к школе», которая предусматривала

обустройство пешеходных дорожек на пути к тому же восьмому лицей, в программу не вошла.

Жаль, что в свете предстоящей смены состава Совета депутатов история с благоустройством вокруг лицея приобрела политизированную, бирюзовую «окраску». А один из кандидатов даже поспешил поздравить с победой себя. Может, конечно, люди они и новые, да методы манипуляции у них старые...

Однако это вовсе не означает, что горожане будут дальше вытптывать парк и при этом спотыкаться о корни и прыгать через лужи. И администрация, и другие, более конструктивные, политики города понимают важность этой задачи и очень возможно, что средства на реализацию найдутся в других источниках.

Такие ситуации в городе уже бывали, и неоднократно. Ведь проект «Я планирую бюджет» разработан в том числе и для того, чтобы органы местного самоуправления решали не только глобальные городские проблемы, но обратили внимание на очень важные мелочи. Как, например, обустройство «народных троп», ремонт дорожек на Ленинградской по проекту «16 точек благоустройства», который поддержал известный в городе общественник Сергей Крайнов.

А что будет дальше с теми, чьи инициативы стали победителями? А дальше они должны будут пройти весь путь, который проходит любой проект, предусматривающий бюджетное финансирование — сметы, согласования, конкурсные процедуры. Задача проекта «Я планирую бюджет» заключается еще и в том, чтобы как можно больше жителей города понимали, как работает бюджетная система. Тех, кто в этом разбирается, в Сосновом Бору становится все больше. Заявиться со своей идеей может любой горожанин, и в этом году было подано рекордное количество заявок — 347. С помощью жеребьевки выбрали пятнадцать участников, а в итоге — реализованы будут пять инициатив.

Проект реализуется в Сосновом Бору больше десяти лет. И более сорока интересных инициатив уже выполнены. Первым крупным реализованным проектом стал кластер «Бабочка». Потом состоялся симпозиум ландшафтной скульптуры, в результате которого появился парк скульптур возле «Ленинграда», топиарии в разных уголках города, деревянные скульптуры, спортивные уголки в детских садах и школах — в общем, много всего. И это не предел! Так что, если есть идея, можно уже сейчас подумать, как ее предложить в проект «Я планирую бюджет» следующего года, а заодно посмотреть грантовые программы — федеральные, областные или «Росатома». Возможностей реализовать инициативу сейчас много, и важно их освоить и применить. Город от этого только выиграет.

Марина ПЕТРОВА





## ГОРОД И ГОРОЖАНЕ

# Константин Осипов: ОТ ПЕРВЫХ ТРЕНАЖЕРОВ ДО МАССОВЫХ СОСТЯЗАНИЙ

Воркаут в последние годы стал одним из самых популярных видов спорта в Сосновом Бору. И во многом — благодаря Константину Осипову, настоящему энтузиасту уличной гимнастики. Первые уличные площадки с тренажерами, первые соревнования по воркауту, Дни отца, ставшие уже традиционными — они проходят и как отдельные мероприятия, и одновременно с патриотическими акциями Союза ветеранов боевых действий. Словом, Константин и его единомышленники — не просто увлеченные люди, но те, кто способен дать стимул к движению и создать в городе новое направление.

И это — пример, как энергия энтузиастов позволяет привлечь средства на реализацию интересных проектов, объединить усилия города и Ленинградской атомной станции для того, чтобы жизнь в Сосновом Бору стала интереснее и насыщеннее.

## НАЧИНАЛОСЬ С УЛИЧНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ

Воркаут — это уличная гимнастика. Это и любительский вид спорта, и фитнес, и физкультура, и интересный досуг в одном флаконе. Заниматься воркаутом можно где угодно — достаточно сделать несколько простых снарядов вроде турника. То есть на любой спортивной площадке или в школьном спортзале, где есть шведская стенка, брусья и другое весьма распространенное оборудование.

Но гораздо интереснее, если использовать что-то более современное — например, тренажеры. И они появились у нас в городе — сначала была победа в конкурсе, что и позволило получить приз — комплект оборудования для такой площадки. Потом — программа «Я планирую бюджет», одним из победителей которой стал кластер «Бабочка» — первая успешно реализованная народная инициатива.

А благодаря поддержке ЛАЭС был построен тренажерный комплекс на улице Соколова — один из лучших в регионе. И все это было бы невозможно без энтузиастов, конкурсов и грантов — в частности, АТР АЭС.

Сейчас на этих спортивных площадках нет отбоя от желающих позаниматься. И здесь же проводятся многочисленные соревнования и фестивали, неотъемлемой частью которых стали состязания по воркауту.

Но вот такой площадки, которую можно было бы с минимальными уси-

лиями собрать и разобрать, в городе не было.

## НЕОБЫЧНАЯ ПЛОЩАДКА

Ровно 8 лет назад (если точно — 6 августа 2016 года) Константин Осипов с единомышленниками основали в городе клуб любителей уличной гимнастики «Вежливые люди». Затем появилась Федерация воздушно-силовой атлетики и пилонного спорта Ленинградской области — Осипов стал ее председателем. У некоммерческих организаций гораздо больше возможностей реализовать свои идеи, чем просто у компании хороших людей.

В этом году проект Федерации стал одним из победителей конкурса Фонда «АТР АЭС». Эксперты отметили большую социальную значимость этого проекта.

— Наш проект «Вежливые люди» существует несколько лет, но у нас не было возможности создать площадку для наших открытых тренировок, — поделился Константин. — И мы смогли сделать это благодаря победе в конкурсе социально значимых проектов от Фонда «АТР АЭС». Уникальность площадки в том, что она абсолютно мобильна: ее можно поставить в любом месте и проводить различные соревнования, мастер-классы, открытые тренировки. У нас появился потенциал для организации спортивных мероприятий на новом уровне. В таком конкурсе участвуем впервые. Проект мы разработали для всех жителей Со-

снового Бора в возрасте от 6 до 75 лет, желающих принять участие в наших спортивных мероприятиях. Хотим приобщить к спортивной активности как можно больше людей. Мы испытываем гордость и радость за нашу команду единомышленников. Вместе с коллегами проделана большая и сложная работа. И у нас есть идея в будущем организовать фестиваль по различным спортивным направлениям, наиболее востребованными сосновоборцами и гостями города.



Оборудование от фонда АТР АЭС



Перед тренировкой. К.Осипов второй справа.

## ДЕНЬ ОТЦА 2024

Дебют новой мобильной площадки состоялся в конце июня. Дело было возле Городского культурного центра «Арт-карусель», где как раз в этот день проходил рок-фестиваль «Балтийский берег». И участники рок-тусовки, сочувствующие и просто прохожие сначала с любопытством рассматривали интересную конструкцию, а потом у многих возникло желание попробовать самим. Так и начался турнир «День Отца». Приурочен он был к Дню ветеранов боевых действий — с участниками локальных войн и вооруженных конфликтов «Вежливые люди» сотрудничают постоянно, и многие мероприятия проводят вместе.

Возможность провести такой турнир появилась тоже благодаря Фонду «АТР АЭС». И еще общественной организации «Город смыслов», которая не так давно появилась у нас в городе — просто объединения, которые занимаются чем-то интересным, решили собраться вместе, познакомиться, узнать о других направлениях и при необходимости помочь друг другу. И даже провели первую городскую конференцию — в июне в лекционном зале Приморского парка.

И первый турнир на мобильной площадке тоже поддержали другие объединения — скейтбордисты из «Дома на колесах» под руководством Сергея Крайнова, представители стрелкового клуба «Мишень», а также специалист Ленинградской атомной станции, он же многолетний отец и он же — любитель хоккея Иван Цветков.

Программа соревнований включала в себя несколько дисциплин как типично уличной гимнастики, так и военно-прикладных видов спорта: вис и подтягивание на перекладине, разборка и сборка автомата, стрельба, первая медицинская помощь. И стоило посмотреть, кто с большим удовольствием это делал — дети или папы!

— Для этого турнира мы впервые собрали и опробовали новую мобильную спортивную конструкцию. Ее можно устанавливать как на улице так и в зале, и заниматься на ней могут все от дошкольников до пенсионеров, — рассказал Константин Осипов.

А Иван Цветков отметил особую важность таких турниров:

— Это прекрасный праздник, который дает повод собраться всей семьей и сказать спасибо папе. Отец играет важную роль в воспитании детей, является ориентиром, учит быть честным, порядочным человеком, сильным, брать на себя ответственность, любить маму и Родину. Это порой сложно, но нужно в любой ситуации оставаться мужчиной, так как на вас смотрят дети.

День отца — это соревнования, а любые соревнования предусматривают вручение наград. Призы для турнира «Вежливые люди» тоже получили на конкурсе — в ходе конференции НКО и волонтерских организаций «Город смыслов».

## ПЕРСПЕКТИВЫ НА БУДУЩЕЕ

По словам Константина Осипова, приобретение нового оборудования дает дополнительные возможности для популяризации уличной гимнастики, а значит, здорового образа жизни! Такую площадку можно поставить где угодно — во дворе дома, на деревенской площадке, на лесной поляне...

И организовывать соревнования в самых неожиданных местах «Вежливым людям» не впервой. Они делали это и в разных районах Ленинградской области, и в соседних областях. Получается, что Фонд «АТР АЭС» содействует развитию спорта не только в Атомградах, но и в других регионах, где желающие есть, но поддержку могут найти не всегда.

А председатель регионального отделения Российской союза ветеранов Афганистана Илья Сикорский рассказал, что при поддержке атомной станции в Сосновом Бору проводятся соревнования и по другим интересным техническим видам — лазертагу, техническому туризму.

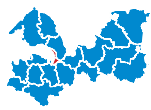
И надо отметить, что многие проекты, выдвинутые на соискание грантов и получившие поддержку, в дальнейшем развивались уже самостоятельно.

В этом году Концерн Росэнергоатом и Фонд «АТР АЭС» поддерживают 56 проектов на общую сумму в 45 млн. рублей — все они будут реализованы в городах присутствия атомных станций. Конкурс проводится уже больше десяти лет, он направлен на повышение качества жизни. Благодаря поддержке фонда удалось реализовать множество интересных проектов в сфере культуры, экологии, спорта, образования, а также улучшить городскую среду. Сосновоборцы это ощущают на конкретных примерах.

Ирина ПОЛЯКОВА

Фото из личного архива К. Осипова и открытых источников





## ЛЕНИНГРАДСКАЯ ПАНОРАМА

ДЕНЬ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ



Ленинградская  
Область

# «КОМАНДА 47»: ТОЛЬКО ВПЕРЕД!

ГОРОД КУДРОВО ПРИНЯЛ ТОРЖЕСТВА В ЧЕСТЬ  
97-ЛЕТИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Гостей молодого города ожидал Семейный фестиваль, ярмарка мастеров, гастрономические мастер-классы и грандиозный концерт с участием звёзд эстрады. Подробности и живые эмоции от праздника — в материале «Ленинградской панорамы».

### ЗЕЛЁНОЕ СЕРДЦЕ КУДРОВО

Кудрово по праву можно назвать одним из символов современной Ленинградской области. За 15 лет посёлок с населением меньше 100 человек превратился в динамично развивающийся город, который из года в год удерживает звание самого комфортного места для жизни во всей России. В 2024 году к этому титулу добавился и статус столицы празднования 97-летия Ленинградской области.

Торжества проходили в парке «Оккервиль» — зелёном сердце Кудрово. Последние месяцы эта зона отдыха была закрыта на реконструкцию, так что временное открытие парка в честь праздника стало прекрасной новостью для всех кудровчан. Люди оценили промежуточные итоги благоустройства: современный ландшафтный дизайн, новую детскую площадку с игровыми зонами «Кит» и «Сырный буксир», а также удобный амфитеатр со сценой для культурных мероприятий.

Именно здесь с 10 утра проходил Семейный фестиваль — одно из центральных событий Дня Ленинградской области.

— У нас действительно в Ленобласти традиционные многопоколенные и многодетные семьи. Спасибо вам огромное за ваш ежедневный труд, потому что семья — это всегда работа. И чем больше в семье детей — тем больше такой работы! Мы очень надеемся, что это станет доброй традицией: на день рождения Ленобласти проводить Семейный фестиваль, — обратилась к зрителям уполно-



моченный по правам ребёнка в 47-м регионе Татьяна Толстова.

Здесь каждый мог найти занятие себе по душе. Я, например, заглянула на стенд футбольного клуба «Ленинградец». Мальчишки и девчонки учились у футболистов чеканке мяча и секретным финтам, а далёкие от спорта люди могли сделать селфи с талисманом команды — лосем Лосилием.

Неподалёку работал выездной отдел ЗАГСа Ленинградской области. Среди тех, кто решил создать семью и расписаться в День Ленобласти, оказались Александр и Екатерина Гулько из Всеволожска.

— Мы вместе уже два года, всё это время проживаем в Ленинградской области. Решили, что сочетаться браком в такой день — хорошая идея. Получилось замечательно, праздник удался, а нашими гостями стали тысячи ленинградцев, — пояснили «Ленинградской панораме» молодожёны.

### ЛЕНИНГРАДСКАЯ СЕМЬЯ

Году семьи было посвящено и традиционное выступление муниципальных районов и округов Ленобласти. Волховский район предстал перед гостями праздника как большая



Турнир по гигантским шахматам

кулинарная семья, рассказав о местных традициях гостеприимства. Выборгский район оказался богат на спортивные династии, а Киришский — на семьи, прославившие малую родину в трудовых подвигах.

Овации сорвало выступление команды Кировского района на тему «Ультрасовременная семья». Представители района перепели хит «Моя игра» рэпера Басты, слегка переделав текст: «Моя семья, моя страна, здесь правила одни и цель одна!». Пюющим чиновникам в этот момент подпевали, без преувеличения, все зрители!

Презентация визитных карточек проходила на главной сцене, оформленной в виде гигантского корабля. За штурвалом судна расположился Капитан — губернатор 47-го региона Александр Дрозденко. Адмиралом же был выбран почётный гость Дня Ленобласти — глава Службы внешней разведки РФ Сергей Нарышкин.

— Буря эмоций, все классно и здорово! Ленинградская область — 97 лет. С точки зрения человеческой жизни — это солидный возраст. С точки зрения истории — это наш миг. Но это наш миг, который мы прожили достойно, честно и открыто, — поздравил земляков Александр Юрьевич.

— Ленинградская область — наш родной дом, где царит мир, благополучие и порядок, где от поколения к поколению передаются наши традиции и наши духовные ценности. Так было, так есть и так будет всегда, — обратился к собравшимся Сергей Нарышкин.

Слова поздравлений сменялись вручением ценных подарков. Так, губернатор Северной столицы Александр Беглов передал 47-му региону соляную комнату для одного из строящихся детских садов. Символично, что это произошло именно в Кудрово, ведь город образует агломерацию Ленинградской области и Санкт-Петербурга. В совместные планы двух регионов входит строительство здесь новой станции метрополитена — пользоваться ею будут и ленинградцы, и петербуржцы.

Кульминацией официальной части стало чествование новых почётных граждан Ленинградской области. Впервые этого звания была удостоена мать-героиня: жительница Соснового Бора Ольга Кравцова. Вместе с мужем Евгением, ведущим инженером Ленинградской атомной станции, она воспитывает 18 детей, посвящая им всё своё время и силы. Почётным гражданином также стал депутат Госдумы РФ Сергей Петров — уроженец Волхова, активный участник общественной и политической жизни региона.

### КАЛЕЙДОСКОП ЭМОЦИЙ

Главным подарком для всех гостей праздника стала насыщенная концертная программа. Перед ленинградцами выступили Алексей Чумаков, Юлиана Караулова, Татьяна Буланова и Родион Газманов. В это же время в парке не стихали активности и игры. Кто-то участвовал в турнире по шахматам, кто-то проводил время с детьми на новой игровой площадке или же знакомился с работами ремесленников на «Ярмарке мастеров».

Совместить развлечения и пользу гостям помогли и представители МЧС России. Они рассказали о современной технике, которая помогает спасать жизни людей: будь то гидравличе-



Яркое шоу на сцене парка «Оккервиль»

ские ножницы или бензорез для вскрытия металла, а также газовая установка пожаротушения. Желающие могли примерить боевую форму пожарного или даже попасть в мишень прицельным напором воды из пожарного рукава.

На фестивале «Калейдоскоп вкуса» ленинградцев ждали мастер-классы по приготовлению

ухи, расстегаев из ладожского судака, картофельных драников. Не обошлось и без готовых блюд из числа гастрономических брендов Ленобласти: ладожской корюшки, петровской ухи, карельских калиток, выборгского кренделя...

— Очень хочется побывать везде.

Так много всего интересного, что мы с мужем разрываемся. Больше всего понравились гастрономическая зона и новая детская площадка, — поделилась с «Ленинградской панорамой» жительница Кудрово Ирина Чекалина.

В какой-то момент настроение ленинградцев передавалось окружающей природе. Праздник начинался под раскаты грома — многие гости пришли в Оккервиль с зонтиками или в дождевиках. Однако к вечеру над Кудрово вышло солнце, которое согрело гостей до завершения торжества. К традиционному салюту все успели согреться и насладиться атмосферой праздничного летнего дня. Ну а эстафета праздника от Кудрово перешла к Киришам, где уже в 2025 году пройдёт очередная День Ленобласти.

КСЕНИЯ БОНДАРЕНКО

ФОТО «ЛЕНИНГРАДСКАЯ ПАНОРАМА»



Члены жюри ставили «лайки» выступлению каждого муниципального района и округа



Познавательное развлечение от МЧС: сбивать мишени из пожарного рукава



## ЛЕНИНГРАДСКАЯ ПАНОРАМА



КОМАНДА 47

Накануне Дня Ленобласти в Доме правительства чествовали выдающихся ленинградцев. Награды из рук губернатора Александра Дрозденко получили многодетные родители, участники спецоперации, общественники и профессионалы из различных отраслей народного хозяйства.

— Сегодня Ленинградская область динамично развивается по всем направлениям. Это и промышленный регион, и аграрный, и энергетический, и логистический хаб, и научный центр. Хотя у нас и нет полезных ископаемых, мы — регион-донор в экономике страны. Но самая главная наша ценность — люди. И мне особенно приятно вручать награды нашим землякам в день 97-летия родной Ленинградской области, — обратился к участникам церемонии Александр Дрозденко.

Особое внимание на церемонии уделили героям специальной военной операции. За мужество и самоотверженность, проявленные при исполнении специального задания, медалью «За отвагу» был награжден рядовой Роман Зотов — стрелок пулемётного расчёта добровольческого формирования «Ахмат». Медали «За

## ЛЮДИ — ГЛАВНАЯ ЦЕННОСТЬ

ЗАСЛУЖЕННЫМ ЖИТЕЛЯМ ЛЕНОБЛАСТИ ВРУЧИЛИ ГОСУДАРСТВЕННЫЕ НАГРАДЫ



храбрость» II степени были удостоены ленинградцы, представляющие добровольческое формирование «Барс», — водитель группы связи старший прапорщик Алексей Боровков и командир разведывательного взвода старший лейтенант Алексей Герасимов.

Не забывает страна и про труд гражданских специалистов, которые участвуют в восстановлении Новороссии. Впервые в стенах Дома правительства вручались награды Луганской

Народной Республики. За высокий профессионализм при организации и доставке гуманитарной помощи, своевременно оказанную поддержку участникам СВО и мирному населению города Свердловска были награждены представители коммерческих и общественных организаций Ленинградской области. А группа медицинских работников 47-го региона награждена медалью Луки Крымского за самоотверженность при оказании профессиональ-

ной помощи на новых территориях России.

В Год семьи были отмечены достижения многодетных родителей из Ленинградской области. За большие заслуги в укреплении института семьи и воспитании детей ордена «Родительская слава» были удостоены Анатолий и Ольга Макогоновы из Ломоносовского района. Многодетная семья, в которой растут восемь детей, поднялась на сцену в полном составе, сорвав овации присутствующих! Не менее тепло участники церемонии встретили Геннадия и Марину Рогоза, награждённых орденом «Родительская слава». Супруги не только воспитывают семерых детей, но и занимаются собственным бизнесом — в 2017 году они открыли в Подпорожье собственную музыкальную студию.

Всего в церемонии награждения приняли участие 69 человек. Среди них — благотворители, аграрии, педагоги, рабочие, артисты, общественники. Так, почётное звание «Заслуженный

учитель Российской Федерации» получила преподаватель Приладожской средней общеобразовательной школы Ирина Дупанова. Ирина Павловна — учитель физики, посвятивший педагогике 42 года. С 1988 года она живёт в поселке Приладожский Кировского района.

— Считаю, что этой наградой заслуживает каждый учитель в нашей стране. Россия славится своими наставниками. Нет никого, кто не встретил бы хорошего педагога в своей жизни. Я уверена, что вы все помните своих любимых учителей, — сказала Ирина Дупанова после награждения.

Почётной грамотой губернатора Ленинградской области, в свою очередь, была награждена известная вокалистка Афина Делионида. Ответное слово певицы оказалось музыкальным: она призналась в любви к Ленинградской земле, исполнив песню «Обереги».

— Я люблю тебя очень и очень — от Онеги до Балтики. Я люблю твои сельские парки, Старой Ладоги купола. Я люблю все фонтаны и арки, Ленинградская область моя, — прозвучали строки неофициального гимна 47-го региона.

КСЕНИЯ БОНДАРЕНКО  
ФОТО АВТОРА

ОБЩЕСТВО



## ПОМОЩЬ НА КАЖДОМ ЭТАПЕ

В ЛЕНОБЛАСТИ СОЗДАЮТ ЕДИНУЮ СИСТЕМУ МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ СПЕЦОПЕРАЦИИ

«Медицинская маршрутизация» — за этим суховатым термином скрывается программа ленинградских медиков по поддержке ветеранов специальной военной операции. Она предполагает оказание эффективной помощи героям СВО на разных этапах — от профилактики до стационарного лечения. О том, как Ленобласть смогла объединить различные медицинские учреждения в единую систему реабилитации защитников Отечества, журналистам рассказал председатель областного комздрава Александр Жарков.

Ленинградская область оказывает комплексную помощь военнослужащим, начиная от гуманитарной поддержки и снабжения техникой, заканчивая полным циклом реабилитации и Сертоловской больницы, где имеется современное медицинское оборудование и опытные специалисты. Для лечения

включает комплекс мероприятий в реанимационных условиях после сосудистых катастроф, инсульта, инфаркта с последующим переводом пациента в профильное отделение. На этапе стационара помощь оказывается в стенах больницы — в зависимости от характера травм. Здесь-то и включается «маршрутизация»: ветерана направляют в то учреждение, где ему могут помочь специалисты «узкого профиля». Амбулаторная помощь — заключительный этап, когда пациента переводят в дневной стационар или поликлинику для дальнейшего восстановления в родном районе.

— Большинство ветеранов нуждаются в реабилитации опорно-двигательного аппарата. В этой программе участвуют Тихвинская межрайонная больница и Сертоловская больница, где имеется современное медицинское оборудование и опытные специалисты. Для лечения

соматических и сосудистых заболеваний пациентов направляют в Токсовскую, Волховскую и Сертоловскую больницы, — рассказал председатель комитета по здравоохранению Ленинградской области Александр Жарков.

Со временем в систему реабилитации будут включать и другие учреждения медицинского и социального профиля.

— В ближайшее время открывается реабилитационный стационар в городе Коммунар Гатчинского округа на 300 коек. Кроме того, в этом году мы открываем полноценный стационар в Кировском районе, город Отрадное, — заявил Александр Жарков.

По задумке, со временем в каждом районе должны появиться хоть и небольшие, но современные центры оказания помощи ветеранам. Не только для лечения травм, но и для оказания психологической помощи.

— В каждой медицинской организации, в каждом центре помощи фонда «Защитники Отечества» есть кабинет медицинского психолога, психотерапевта. К психотерапевту могут обратиться не только бойцы, но и члены их семей. Важно вовремя оказать психологическую помощь, мы видим высокую потребность в ней и понимаем необходимость её предоставления, — резюмировал глава комздрава.

Александр Жарков добавил, что комитет по здравоохранению тесно сотрудничает с комитетом по социальной защите в вопросе создания единой системы адаптации и социализации ленинградцев, вернувшихся домой с фронта.

МАРИЯ КОМАРОВА  
ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА  
ПРАВИТЕЛЬСТВА ЛО

## ЗАЩИТИТЬ ЛЕС ОТ ПОЖАРОВ

В ЛЕСАХ ЛЕНОБЛАСТИ ДЕЙСТВУЕТ ОСОБЫЙ ПРОТИВОПОЖАРНЫЙ РЕЖИМ

В связи с повышением пожарной опасности на территории Ленинградской области установлен особый противопожарный режим. Соответствующее постановление регионального правительства подписал губернатор Александр Дрозденко.

На период действия особого противопожарного режима в лесах региона установлен запрет на разведение костров, использование сожженных для приготовления блюд на открытом огне и угля, сжигание твердых бытовых отходов, выжигание травы на землях лесного фонда и прилегающих территориях.

Как пояснили «Ленинградской панораме» в комитете государственного экологического

надзора Ленинградской области, нарушение установленных ограничений влечет наложение административного штрафа в размере от трех до четырех тысяч рублей.

— На минувшей неделе проведены проверки на территории Лудейнопольского, Кондушского, Свицкого, Любанского, Шапкинско-Ладожского, Тарасовского, Ходжинского, Волосовского лесничеств. Отработаны сигналы о большом количестве костров на территории Рошчинского лесничества, — пояснили в ведомстве.

Патрулирование лесов и населенных пунктов продолжится, в районах также будут организованы дежурства добровольных пожарных и экологической милиции.







## ЛЕНИНГРАДСКАЯ ПАНОРАМА

ЖИВОТНЫЙ МИР ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ



своего дома. Пожалуй, это самая надёжная опора для их жилища. И хотя люди уже не используют водонапорные башни по прямому назначению, считаю, что их необходимо сохранять — хотя бы для этих величественных птиц.

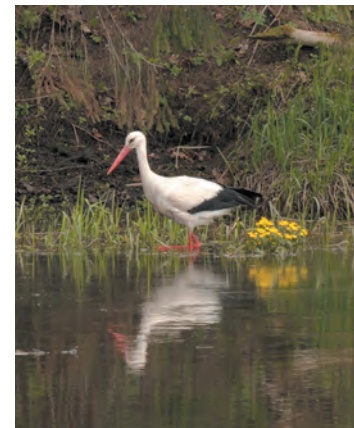
Гнездо аиста — крупная постройка из веток, скреплённых землей и соломой. Своё жилище птицы используют многократно и постоянно достраивают. С годами размер гнезда увеличивается и может достигать в диаметре 2,5 метров, а в высоту — трёх-четырёх метров, и весить несколько тонн! Внутри гнёзд аистов часто селятся и другие птицы: воробьи, скворцы и даже галки. В Ленинградской области есть гнёзда белого аиста, возраст которых составляет несколько десятков лет.

Сёла, покинутые людьми, аисты со временем тоже оставляют. Они перестали гнездиться в большинстве населённых пунктов Чернобыльской зоны. Символично, что на памятнике жертвам радиационных аварий и катастроф, который находится в Санкт-Петербурге в парке имени Академика Сахарова, изображён именно одинокий аист. Здесь эта птица символизирует надежду на возрождение жизни.

В природе у белого аиста существует полная противоположность — чёрный аист. В отличие от белого, чёрный — очень скрытная птица, которая избегает человека и селится в глухих лесах. Чёрные аисты крайне редко встречаются в Ленинградской области и занесены в Красную книгу нашего региона.

Любоваться белыми аистами нам осталось недолго. В конце августа они начнут сбиваться в стаи и отправятся на зимовку. Некоторые полетят в Южную Африку — их путь превысит 10 тысяч километров. На это нелёгкое путешествие у аистов уходит примерно три месяца.

Молодёжь может лететь как отдельно от родителей, так и вместе, а вот супруги всегда направляются в разные места, и иногда даже в разные страны. Известен факт, когда одна из семейных пар Ленинградской области разлетелась даже по разным континентам: самка зимовала в Испании, а самец — в Южной Африке. Интересно, что весной они встретились на своём гнезде с разницей в несколько дней!



В меню аиста — черви, лягушки и даже змеи

Молодые птицы проводят первые два года своей жизни в местах зимовки, в тёплых странах. Только в возрасте 3-х лет они возвращаются на север — туда, где появились на свет, чтобы продолжить род. Селятся они обычно неподалеку от родительского гнезда, в радиусе 100 км от места рождения.

Часто бывает, что люди помогают птицам в постройке жилища. Так, во дворе храма Рождества Пресвятой Богородицы в селе Рождество Гатчинского района Ленинградской области служители церкви специально установили бетонную опору, на которой аисты свили себе гнездо и уже восемь лет благополучно выводят потомство.

### КРУГ ЖИЗНИ

Каждую весну я приезжаю к этому гнезду, чтобы снять на видео, как обустроят быт вернувшиеся из дальнего путешествия будущие родители. Здесь можно стать свидетелем незабываемых моментов их взаимной нежности. Весенние ухаживания у семейной пары аистов происходят только «дома» — в гнезде. Птицы постоянно оказывают друг другу знаки внимания, перебирая перья на голове и шее у партнёра. Они исполняют ритуальные брачные танцы: синхронно закидывают головы на спины и клювом издаёт барабанную дробь, которая слышна за сотни метров. Щёлканье клювом — основной способ общения у аистов: таким образом они приветствуют друг друга каждый раз, когда встречаются после расставания.

Через пару недель после такой встречи у птиц появляется кладка — как правило, от 3 до 5 яиц, которые насиживают оба родителя по очереди. Самец во всём помогает своей избраннице. Примерно через месяц на свет появляются зрячие, но абсолютно беспомощные птенцы. Невероятно: выпрашивая пищу у родителей, аистята издают звук, похожий на мяуканье котят.

К концу лета, когда птенцы станут полностью самостоятельными, для них настанет время на несколько лет улететь из Ленинградской области, чтобы, повзрослев, вернуться домой, на Родину, и здесь продолжить свой род.

ПАВЕЛ ГЛАЗКОВ  
ФОТО АВТОРА

## БЕЛЫЕ АИСТЫ — ДОБРЫЕ ВЕСТНИКИ

БИОЛОГ ПАВЕЛ ГЛАЗКОВ — О ПТИЦАХ, КОТОРЫЕ СТАЛИ СИМВОЛОМ СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ И ДОСТАТКА

**Почему белые аисты селятся около человека? Как эти птицы, не умея петь, издают брачную песнь? Что сделать для того, чтобы привлечь к своему дому аистов? Об этом рассказывает биолог Павел Глазков — кандидат биологических наук, телеведущий, автор канала о животных «Каждой твари по паре».**

Сейчас в нашем регионе продолжают свой род более трёхсот пар аистов, и численность их продолжает увеличиваться.

Наверняка многие из вас видели одиночных аистов, задумчиво кормящихся вдоль автодорог. Обычно такую картину можно наблюдать во второй половине лета. А большие скопления этих птиц встречаются в полях во время сенокоса. Однажды в Гатчинском районе я наблюдал, как за трактором следовало около полусотни аистов. В скошенной траве им удобно выискивать себе пищу: дождевых червей, лягушек, мышевидных грызунов, мелких птиц и даже змей.

### ЗАБОТЛИВЫЕ РОДИТЕЛИ

У аистов-родителей сейчас, пожалуй, самое непростое время. Птенцы выросли, по размеру их уже сложно отличить от взрослых — а вот самостоятельно кормиться они пока ещё не умеют. Внешне дети сейчас отличаются от мамы с папой только цветом клюва: у малышей он тёмно-серого цвета, а у взрослых птиц — красного. Аистята активно учатся летать: они вспархивают из гнезда, делают небольшие круги и возвращаются обратно. Из соображений безопасности на землю они пока не слетают. А родители в это время вынуждены собирать пропитание своим подросткам: они прилетают в гнездо буквально на несколько минут — чтобы выгрузить из зоба запасы пищи и вновь отправиться на охоту.

Непростая задача для пары вырастить хотя бы 2–3 птенцов. Сложно представить, как справляются родители, когда число их прожорливых отпрысков — пять! Подобный рекорд был установлен в этом году семьёй аистов в деревне Выра Гатчинского района. Порой учёными отмечается и по шесть яиц в гнезде, но не из каждого вылупляются птенцы, не говоря уже о том, что не всех детёнышей удаётся выкормить.

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



Больше интересных фактов — в аудиоподкасте:



Известен факт: если родители понимают, что им не прокормить большое количество птенцов, они могут выбросить из гнезда самого слабого.

А вот аисты из деревни Выра — настоящие рекордсмены, ведь им удалось благополучно «поставить на крыло» всех своих деток! Вскормить пятёрку способна только взрослая, опытная пара и, разумеется, при наличии хорошей кормовой базы.

### НАШИ ВЕРНЫЕ СОСЕДИ

Аисты часто селятся вблизи населённых пунктов. Гнёзда строят на жилых и хозяйственных постройках, электрических столбах, водонапорных башнях — эти металлические конструкции аисты особенно активно используют в качестве фундамента для



Многолетняя семья аистов: родители и 3 аистёнка

### ПТИЦА СЧАСТЬЯ

Решением Президента России 2024 год в нашей стране объявлен Годом семьи. По славянским поверьям, в дом, рядом с которым появляется гнездо белого аиста, приходит семейное счастье и благополучие.

В этом есть своя логика, ведь аисты — преданные семьянины: они образуют стабильные пары на весь период размножения. В семье этих птиц царит равноправие: сообща строят гнездо, вместе насиживают яйца и заботливо выращивают потомство. Вот только на зимовку самец с самкой улетают порознь и, как правило, даже в разные страны.

Белые аисты начали заселять Ленинградскую область сравнительно недавно, с начала 1970-х годов. До этого было лишь несколько единичных залётов этих птиц в Санкт-Петербургскую губернию в 1894 и в 1910 годах.



Гнёзда аистов можно встретить на водонапорных башнях и электрических столбах



# ЛЕНИНГРАДСКАЯ ПАНОРАМА



ЛЕНИНГРАДСКИЙ РУБЕЖ

## ЗАДАЧА КОМАНДИРА — СОХРАНИТЬ ЖИЗНИ БОЙЦОВ

Доброволец из Ленинградской области Александр Добрый участвовал в боях за Донбасс ещё в 2015 году. С началом специальной военной операции он вернулся на земли Новороссии, где освобождал уже территорию Луганской Народной Республики. За боевую доблесть отважный ленинградец был удостоен ордена Мужества — награды, которая всегда имела особую ценность для защитников Отечества. О своём ратном подвиге и возрождении Донбасса Александр рассказал «Ленинградской панораме».

— Когда начались боевые действия в Донецкой и Луганской Народных Республиках в 2014 году, я не мог остаться в стороне. Поначалу стал помогать мирным жителям, приезжая с гуманитарной миссией. Однако увидев, что там происходит, принял решение встать на защиту русского населения

ИНТЕРВЬЮ С АЛЕКСАНДРОМ ДОБРЫМ — КАВАЛЕРОМ ОРДЕНА МУЖЕСТВА ИЗ 47-ГО РЕГИОНА

Донбасса. Хотя никакого боевого опыта, кроме срочной службы в Советской армии, у меня не было. Так и вступил добровольцем в народное ополчение, попав в батальон «Восток», — вспоминает Александр начало своего воинского пути.

С товарищами-ополченцами он прошёл через огонь, воду и медные трубы. Служил в составе разведотряда «Суть времени» вплоть до подписания печально известных мирных соглашений, которые так и не поставили точку в военном конфликте.

Спустя 8 лет ленинградец твёрдо поддержал решение Российской Федерации о начале специальной военной операции. После всего того, с чем столкнулся наш герой на Донец-

кой земле в бытность ополченцем, он ни минуты не сомневался в целях и задачах СВО.

— В Донбассе давно была развёрнута полномасштабная война, мы все это видели с 2014 года. Уже тогда было понятно: Украина не остановится, большого военного конфликта не избежать, — говорит боец.

Александр вспоминает, как после длительного перерыва вновь встал на защиту родной страны. В военкомате поначалу не хотели рассматривать его кандидатуру по причине возраста. Только в июне 2022 года, когда Президент Владимир Путин подписал указ о наборе добровольцев в возрасте старше 50 лет, ветеран Донбасса смог вернуться на фронт в составе батальона «БАРС-19».

— Любое государство можно сравнить с кораблём. Наша Россия — это огромный корабль, который повернуть мгновенно невозможно. Конечно, Российская Федерация в 2014 году и в 2024 — это разные страны. Заметно очищение не только в головах обычных людей по отношению к ценностям жизни, но и во многих решениях власти, — рассуждает Александр Добрый.

На вопрос об ордене Мужества, присвоенном Александру за проявленные доблесть и отвагу, доброволец отвечает скромно, как и подобает герою.

— Чаще всего государственные награды — это коллективная заслуга всего подразделения. Летом 2022 года в составе батальона БАРС-19 мы участво-



Орден Мужества ленинградец называет заслугой всего своего подразделения

вали в освобождении города Лисичанска, находящегося в Луганской Народной Республике. Вслед за штурмовым отрядом заходили на отбитые позиции, которые надо было зачищать и удерживать. Тогда нам удалось отбросить противника до территорий, на которых и до сих пор идут тяжёлые бои. За эти сражения на рубежах ЛНР

быть полезным в тылу, поддерживать ближних, не теряя связи с боевыми товарищами.

— Сейчас нахожусь в двух параллельных мирах. В одной жизни — семья, работа, повседневные дела, а в другой — я мысленно с друзьями на фронте. Поэтому в тылу пытаюсь быть полезным. На добровольных началах езжу по школам и общаюсь с подрастающим поколением, которому рассказываю о себе и товарищах, о том, что видел лично, — делится ветеран спецоперации.

Завершил беседу Александр Добрый пожеланием сослуживцам и всем россиянам:

«Выполнение приказа — это очень важно. Особенно в армии. Но ещё важнее, как ты выполняешь этот приказ. Когда я служил командиром отряда, моей главной задачей было выполнить приказ так, чтобы сохранить жизни бойцов. Поэтому я желаю командирам в первую очередь беречь бойцов. А что касается жителей, то хочу сказать, что правда у каждого своя, а истина — у Бога. Если ты живёшь в России, ты с Богом!».



Встреча с лесным жителем в минуты затишья на передовой

я и был удостоен ордена, который дело со своим подразделением, — говорит герой.

Сейчас ветеран вернулся с передовой и понемногу возвращается к жизни в родной Ленинградской области. Старается

МАТЕРИАЛ

ПРЕДОСТАВЛЕН ФОНДОМ «ЛЕНИНГРАДСКИЙ РУБЕЖ»



На плечи разведки ложатся самые сложные и нестандартные боевые задачи

## УВЕЛИЧЕНЫ ВЫПЛАТЫ ЗАЩИТНИКАМ ОТЕЧЕСТВА

ЛЕНОБЛАСТЬ УВЕЛИЧИЛА ЕДИНОВРЕМЕННУЮ ВЫПЛАТУ ПРИ ЗАКЛЮЧЕНИИ КОНТРАКТА НА СЛУЖБУ В ЗОНЕ СВО

В Ленинградской области установлена максимальная по России выплата для участников специальной военной операции. Теперь добровольцы, заключившие контракт на военную службу в зоне СВО, могут рассчитывать на единовременную выплату до 2 100 000 рублей. Как пояснили «Ленинградской панораме» в пресс-службе областного правительства, данная мера поддержки доступна для военнослужащих как из Ленинградской области, так и из других регионов России.

Финансовая поддержка в Ленобласти, наряду с гарантированной единовременной выплатой 1 300 000 рублей из бюджета

региона и фонда «Ленинградский рубеж», а также федеральной выплатой в 400 000 рублей, включает и уникальную меру поддержки в виде земельного сертификата.

Сертификат выдаётся сразу после заключения контракта. По окончании службы сертификат можно обменять на участок или на денежный эквивалент, индексированный на момент обращения. На сегодня это — 400 000 рублей.

Выделение участка или его замена денежным эквивалентом гарантируется законом Ленинградской области, который был принят Законодательным собранием и подписан главой региона.

### ПОБЕДА БУДЕТ ЗА НАМИ!

СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РФ

Зарботная плата за первый год

## 4 620 000 ₽

Гарантированная выплата

## 2 100 000 ₽\*

от 210 000 ₽

ежемесячно в зоне СВО

Телефон горячей линии

### 8 800 444-11-47

Подробности на сайте ЗАЩИТНИК47.РФ

\*Включая земельный сертификат или денежную выплату

— Ещё раз хочу сказать, что фраза, которую я ранее произносил — «Всё для фронта, всё для победы» — это не лозунг, а наш девиз в работе. Это главный наш сегодня приоритет, — прокомментировал решение ЗакСа губернатор Ленобласти Александр Дрозденко.

Подписывая контракт, добровольцы уходят в зону специальной военной операции. Они вправе рассчитывать на получение земельного участка в Ленинградской области либо на получение денежной компенсации. Наша задача — дать им это право выбора!

Узнать подробности о наборе на военную службу по контракту можно по телефонам: 8 800 444-11-47 (телефон горячей линии), 8 (812) 572-20-30 (пункт отбора на военную службу по контракту Ленинградской области).





## ФЕСТИВАЛЬ ПО ПЛЯЖНЫМ ВИДАМ СПОРТА, ПОСВЯЩЕННЫЙ ДНЮ ФИЗКУЛЬТУРНИКА

СОСТОИТСЯ 10 АВГУСТА НА ПЛЯЖЕ «ЛИПОВО»

ТОРЖЕСТВЕННОЕ ОТКРЫТИЕ В 12:00

РЕГИСТРАЦИЯ УЧАСТНИКОВ 11:00–11:45

Соревнования по следующим видам спорта:

ПЛЯЖНЫЙ ФУТБОЛ  
(на кубок «ТАФГАЯ» + конкурсная программа)  
ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ  
ПЛЯЖНЫЙ ТЕННИС  
ФРИСБИ (ДИСК-ГОЛЬФ)  
ВОРКАУТ

В честь Дня физкультурника на отдельной площадке ВК «Динамо—ЛО» проведет выставочный матч 3х3, мастер-класс и интересную спортивную конкурсную программу.

Приходите продуктивно провести свой отдых и получить большую порцию положительных эмоций!



## РУКОПАШНЫЙ БОЙ

Сосновоборцы вышли на «охоту за медалями» Чемпионата и Первенства мира по рукопашному бою, который идет в г. Орел с 4 по 7 августа.

Илья Хабаров, который стал чемпионом Первенства России и выиграл путевку на Первенство мира, и Иван Булатов представляют спортивный клуб «ОЛИМП» и Сосновый Бор на серьезных соревнованиях. Пожелаем удачи!

Тренеры наших спортсменов — Киселев Н. С. и Геросименко А. А. Удачи!



## ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



3 августа ППО «Титан—2» вместе с творческой командой Event-Агентство Александра Белякова Сборконцерт организовали спортивно-развлекательную программу «День Здоровья» для сотрудников Холдинга ТИТАН-2 на площадке футбольного поля СКК «Малахит».

Работали 13 спортивных и развлекательных локаций, в том числе детская анимация, батут, попкорн, сладкая вата, пенное шоу.

Отдельная благодарность — отделу по физической культуре и спорту администрации города Сосновый Бор за организацию локации «баскетбол», профессиональное судейство и предоставление кубков командам — победителям локации.



## СИЛА РОССИИ

В минувшую субботу Street Workout «Вежливые Люди» провели турнир в честь Дня ВДВ в рамках Всероссийского спортивного марафона «Сила России». Участников, как всегда, оказалось немало и всех возрастов.

Победителями в своих номинациях стали:

Вис на перекладине от 5 до 14 лет:

1 место: Угрюмов Алексей  
2 место: Грачёв Юрий  
3 место: Алексенко Адам

Самая юная участница турнира — Грачёва Юля 5 лет.

Подтягивания от 14 до 18 лет:  
1 место: Бондаренко Виктор  
2 место: Бондаренко Георгий  
Подтягивания от 18 до 40 лет:  
1 место: Овчинников Владимир

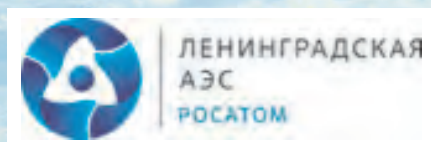
2 место: Гуков Влад  
3 место: Бауер Никита  
Подтягивания от 40 лет и старше:

1 место: Бондаренко Константин  
2 место: Ерловец Дмитрий  
3 место: Шикунев Сергей  
Разборка и сборка автомата АК

(макет):  
1 место: Кривенков Алексей Иванович (62 года!)

2 место: Соколова Валя  
3 место: Боброва Наталья





## ПРОФПРОЕКТ СО «ЗНАНИЕМ»

На площадке Информационного центра по атомной энергии (ИЦАЭ) в Санкт-Петербурге прошло мероприятие для молодежи—студентов Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого, Санкт-Петербургского государственного электротехнического университета ЛЭТИ, воспитанников Центра «Интеллект», активистов Ресурсного добровольческого центра Ленинградской области. Целью было расширить знание молодежи об атомной энергетике и возможностях АЭС, повысить мотивацию трудоустройства на предприятия концерна «Росэнергоатом» и жизни в Сосновом Бору—городе-спутнике Ленинградской АЭС.

Участники образовательного трека с помощью интерактивных экспонатов узнали, как производят ядерное топливо, какие запасы урана в России и как его применяют в атомной отрасли, об особенностях энергоблоков с разными типа-

ми реакторов и современных барьерах безопасности АЭС. На интеллектуальной игре сотрудники ИЦАЭ познакомили участников с ключевыми событиями в становлении атомной промышленности в России: от строительства первой АЭС в Об-

нинске до развития сети АЭС в 11 городах страны.

Заключительной частью мероприятия стало выступление заместителя начальника управления коммуникаций Ленинградской АЭС Екатерины Бастиной о работе и жизни в атомграде.

Участники разобрались в дивизионах Росатома и роли Электроэнергетического дивизиона, узнали, чем уникальны АЭС России и единственная в стране АЭС с двумя типами реакторов—Ленинградская АЭС. Также говорили о развитии низкоуглеродной электроэнергии и территорий присутствия АЭС, как городов чистой энергии Росатома.

— В рамках коммуникационного взаимодействия мы постоянно сотрудничаем с ИЦАЭ Санкт-Петербурга, но впервые объединили нашу совместную работу с экспертами Российского общества «Знание». Благодаря этому родился профориентационный проект, который погрузил молодежь в изучение атомной промышленности и перспективы личного профессионального роста в отрасли. Для нас было важно, что мероприятие объединило студентов вузов, которые участвуют в проекте «Миссия: Таланты» по развитию потенциала жителей в городах присутствия предприятий атомной отрасли. Ленинградская АЭС активно реализует проект, и с 2024 года по инициативе нашего предприятия к образовательным учреждениям Соснового Бора, участвующих в «Миссии: Таланты», присоединились профильные вузы Росатома в Санкт-Петербурге—потенциальные работники ЛАЭС и жители Соснового Бора,—отметила Екатерина Бастина.

Директор филиала Российского общества «Знание» в Ленинградской области Анна Гайдамак: «Профориентационные

просветительские мероприятия не только позволяют молодежи найти свой жизненный путь, но и рассказывают о выдающихся достижениях российских предприятий в регионах. Благодаря экспертам ребята знакомятся с миром передовых открытий, и как знать, может быть, скоро они сами совершат прорывы в разных отраслях уже в качестве молодых специалистов. Мы надеемся, что такие мероприятия станут фундаментом к сотрудничеству и привлекут молодые кадры к проектам, направленным на развитие региона».

Все участники профориентационного мероприятия получили подарки от организаторов и буклеты с подробной информацией о прохождении производственной практики и трудоустройстве на Ленинградской АЭС, мерах поддержки молодых специалистов и действующих корпоративных жилищных программах.

В настоящее время в 16 регионах России, в том числе Санкт-Петербурге и Ленинградской области, проходит совместный проект Российского общества «Знание» и Госкорпорации «Росатом» под названием Дни атомных городов. Проект презентует города в качестве привлекательных центров для жизни, развития карьеры и туризма. Среди обсуждаемых тем также можно отметить научные достижения и открытия, задачи развития специализированных производств и возможности для профессионального роста их сотрудников.

## СИТУАЦИЯ



## ПОМАТРОСИЛИ И БРОСИЛИ

### ПОДПИСИ СОСНОВОБОРЦЕВ СЛИЛИ НА ПОМОЙКУ!

Подписи и личные данные сосновоборцев на бланках общественного движения СТОПРУСАЛ были найдены случайным прохожим на мусорной площадке около дома 62 по ул. Ленинградской в Сосновом Бору в понедельник 5 августа. Они лежали вперемешку со смятыми газетами, агитками и прочим канцелярским мусором.

Выброшенные на свалку подписные листы содержали персональные данные жителей Соснового Бора—фамилии, имена, отчества, адреса проживания, паспортные данные и «живые» подписи. Мужчина, обнаруживший подписные листы с личными данными, был возмущен таким вызывающе наплевательским отношением к сосновоборцам, доверчиво подписавшимся под громкими воззваниями.

Он вызвал полицию, чтобы привлечь к ответственности виновных за халатное отношение к хранению важной персональной информации. Иначе эти данные станут наживой мошенников и будут использованы в разных преступных мошеннических схемах против сосновоборцев.

Полицией проводится проверка по данному факту. Мы будем следить за развитием ситуации и информировать читателей о результатах расследования.

Николай РЕБРОВ



# ОБРАЗ ЖИЗНИ — ЗДОРОВЫЙ!



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

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

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

питание более полезным:

1. Ограничьте соленые продукты, сахаросодержащие напитки, сладости, колбасы, копчености, алкоголь.

2. Избегайте жирной пищи, избыточного потребления калорий.

3. Замените продукты с высокой степенью промышленной обработки на натуральные.

4. Наслаждайтесь разнообразием — чем больше полезных продуктов будет в вашем рационе, тем полноценнее он станет.

5. Тренируйте здоровых привычек, даже когда вы едите вне дома.

Модель здорового питания подразумевает разумный выбор продуктов:

- Помните, что в рационе обязательно должны быть овощи и фрукты — свежие, замороженные, консервированные. В последнем случае внимательно смотрите на состав продукта, чтобы там не было лишней соли, сахара и консервантов.

- Выбирайте цельнозерновые продукты: нешлифованный коричневый рис, овсянку, гречку, полбу, цельнозерновой хлеб, макаронные изделия из пшеницы твердых сортов.

- Покупайте молочные продукты средней жирности.

- Следите, чтобы в рационе было достаточно белка. Ешьте рыбу, яйца, нежирное мясо и птицу, красную и белую фасоль, горох, орехи.

- Используйте разные масла (содержащие полиненасыщенные и мононенасыщенные жирные кислоты): кукурузное, подсолнечное, оливковое, соевое, рапсовое. По 2–3 столовые ложки в день — для заправки салатов или приготовления пищи.

## Важно помнить:

осознанно нужно подходить не только к составлению меню, выбору продуктов, но и к самому процессу приема пищи. Можно приготовить правильную еду, но съесть ее, думая о посторонних вещах, — это значительно уменьшит пользу. Процесс пищеварения «включается в голову», а уж затем вступает весь каскад ферментов и гормонов. Когда мы садимся за стол, лучше убрать все гаджеты и сосредоточиться на еде. И еще важное правило: проглатывать нужно только идеально однородную еду. Когда пища хорошо пережевана, она лучше усваивается организмом и чувство насыщения сохраняется дольше.

## 5 ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

О чем нужно помнить в первую очередь, если вы хотите питаться правильно и сбалансированно.

1. Рацион должен быть разнообразным и сбалансированным. Соотношение белков, жиров и углеводов — 1:1:4. Чтобы организм получал все необходимые вещества, продукты на столе должны быть из разных групп: мясо, рыба, яйца, молочные и кисломолочные, крупы, орехи, семена, бобовые. А также овощи, фрукты, ягоды, зелень — не менее 400 г в день.

2. Энергетическая ценность рациона питания должна быть равна энергозатратам организма. То есть суточный рацион должен содержать столько калорий, сколько организм сможет за эти сутки потратить. В противном случае человек либо худеет, либо толстеет. Более распространенный случай — именно набор веса, что приводит к развитию различных заболеваний.

3. Необходимо следить за потреблением соли и сахара (в том числе добавленного). Рекомендованные нормы: в сутки количество соли в рационе не должно превышать 5–6 г, сахара — 50 г.

4. Нужно соблюдать режим питания. Принимать пищу желательно в одно и то же время. Для здоровых людей рекомендуется три полноценных приема пищи (завтрак, обед, ужин) и два



перекуса. Между едой не должно быть интервала более 4 часов. Не стоит есть позже, чем за 1,5 часа до сна.

5. Питьевой режим. Дневная норма количества воды, поступающей с пищей и питьем, в среднем должна составлять 1,5–2 л в сутки на человека. Этот объем может быть увеличен при высокой температуре окружающей среды, при интенсивных физических нагрузках. Отдавать

предпочтение стоит чистой питьевой воде, сладкие газированные напитки, холодные чаи, пакированные соки и энергетики лучше исключить.

## Как перейти на правильное питание

Еда должна быть источником энергии и здоровья, а не лишнего веса. Вот несколько простых советов, которые помогут сделать

## КАК ПЕРЕСТАТЬ ПЕРЕЕДАТЬ ИЗ-ЗА ТРЕВОЖНОСТИ

Диетологи назвали продукты, которые помогут справиться со стрессом.

Тревожность, стресс и бессонница — именно то, чему в период непростых для всего мира обстоятельств подвергается все больше людей. При этом огромная часть из них «заедает» свои негативные эмоции, забывая о собственных переживаниях только таким образом. Диетологи и нутрициологи рассказали, как не переедать на фоне переживаний, а также назвали список продуктов, которые помогут справиться с волнением.

### ПОЧЕМУ МЫ ЗАЕДАЕМ ПЕРЕЖИВАНИЯ

Во время стресса у людей всегда включается защитный механизм, и они стараются сделать себе как можно приятнее. Все дело в том, что так наш организм пытается закрыться от невзгод, говорит врач-диетолог Александр Андреев. И самый простой способ сделать это — съесть что-нибудь вкусное.

«В той же шоколадке содержится триптофан, из которого образуется серотонин или «гормон счастья». Вот только, к сожалению, это не решает проблему стресса», — констатирует эксперт.

Между тем, добавляет диетолог и нутрициолог Ирина Писарева, в связи со сложившейся в мире ситуацией, люди все больше становятся подвержены стрессу и депрессии, что может привести к перееданию и дальнейшему набору веса, а также ожирению и всем вытекающим из этого проблемам.

### КАКАЯ ЕДА ПОМОЖЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРЕССА

Чтобы оградить свой организм от неблагоприятных факторов, очень важно правильно выстроить свой рацион питания, считает Писарева.

Его необходимо насытить продуктами, в которых будут содержаться витамины группы В, потому что они воздействуют на нервную систему, успокаивают ее и укрепляют, а также минералами: кальцием, калием и магнием — они участвуют в работе нервных импульсах и улучшают работу мозга. Также, чтобы избавиться от стресса, нужно добавить в рацион стимуляторы гормонов радости — серотонина и дофамина. Они отвечают за душевное равновесие, хорошее настроение и оптимизм. Помогут

организму и омега-3 — жирные кислоты, которые питают ткани мозга и помогают переносить повышенную нагрузку.

Из конкретных продуктов нутрициолог выделяет нежирное мясо, способствующее выработке нейромедиаторов, за счет которых образуется гормон счастья серотонин, позволяющий человеку чувствовать себя спокойнее и увереннее.

А также продукты с содержанием омега-3 и витаминов группы В. Это морепродукты и морская рыба, лучше всего жирная, такая как скумбрия или сельдь. Также, советует Писарева, стоит употреблять цельнозерновые каши и хлеб — они тоже стимулируют синтез серотонина и препятствуют тревоге и стрессу.

Полезны для нервной системы, по словам диетолога, все зеленые овощи, так как в них большое содержание витамина В. Речь, например, о шпинате, всех листовых салатах, брокколи и сельдерее. В сельдерее, замечает врач, помимо прочего есть ароматические вещества, которые тоже положительно влияют на нервную систему.



«Отдельно хотела бы выделить морскую капусту. В ней содержится большое количество йода, который помогает работе щитовидной железы. Она является главным органом, которые реагирует на стресс. Так, потребление морской капусты будет стимулировать орган и человек будет менее подвержен переживаниям», — утверждает Ирина Писарева. Рекомендует врач, помимо прочего, есть ягоды и фрукты, особенно цитрусовые — в них содержатся успокаивающие эфирные масла, а также бананы, насыщающие серотонином.

Диетолог Александр Андреев, в свою очередь, советует заменять те же сладости, которыми чаще всего заедают стресс, на другие, более полезные продукты.

«Вместо сладкого можно есть ягоды — они уменьшают тягу к сладкому в перерывах между приемами пищи и нормализуют пищеварение. Также можно баловать себя горьким шоколадом с 70% какао. Он поможет улучшить настроение и побороть стресс. Также рекомендовано потреблять орехи (не более 30–50 грамм в день), являющиеся отличным заменителем сахара», — отмечает он.

Из напитков лучше всего пить чай с мятой или мелиссой, говорит Андреев. Перед сном он успокоит нервную систему и поможет уменьшить стресс, а также устранил синдром раздраженного кишечника.

«Не стоит употреблять алкоголь. Частое употребление ведет к ухудшению физического и психологического состояния и даже болезни», — предупреждает эксперт.

### КАК НЕ ПЕРЕЕДАТЬ НА ФОНЕ ВОЛНЕНИЙ

По мнению диетолога Писаревой, помочь организму не переедать в тяжелое время возможно. Для этого необходимо соблюдать простые правила: часто питаться в течение дня небольшими порциями, не ждать, когда наступит чувство голода, а также выпивать стакан воды, если хочется есть. Возможно, после этого есть перестанет совсем.

Также нутрициолог отмечает важность сокращения количества потребляемой пищи. В этом поможет тот же стакан воды, выпитый перед едой. Диетологи назвали продукты, которые помогут справиться со стрессом.

Тревожность, стресс и бессонница — именно то, чему в период непростых для всего мира обстоятельств подвергается все больше людей. При этом огромная часть из них «заедает» свои негативные эмоции, забывая о собственных переживаниях только таким образом. Диетологи и нутрициологи рассказали, как не переедать на фоне переживаний, а также назвали список продуктов, которые помогут справиться с волнением.



# Смотрите телеканал «ТЕРА-СТУДИЯ»

в цифровом формате  
в кабельной сети МТС  
на **552** канале



— на сайте [www.terastudio.com](http://www.terastudio.com)  
— В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ:

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



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

## ЛУЧШИЕ ВИДЕО ТЕЛЕКАНАЛА «ТЕРА-СТУДИЯ»



Турнир по большому теннису



Меры социальной поддержки граждан  
обсудили депутаты  
Сосновоборского городского округа



Михаил Воронков провел выездной рейд  
по контролю состояния строительства  
социальных объектов

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

## ЛЕНТВ 24

## ПРОГРАММА ТЕЛЕПЕРЕДАЧ

### 12 АВГУСТА, ПОНЕДЕЛЬНИК

06:00 «Новое утро» на ЛентВ24. Инф. канал (12+)  
09:00, 11:00, 13:00, 15:00, 17:00, 19:00 «ЛентВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)  
09:05 «Последняя роль Риты» Мелодрама. Россия. 2012 г. (16+) (с субтитрами)  
11:15 «Проверено в небе. История лётных испытаний» Док. цикл. Россия. 2021 г. (12+)  
12:00, 13:15 «Ангел-хранитель» Сериал. Семейная сага. Россия. 2017 г. (16+)  
14:15 «Валентин Смирнитский. Пан или пропал» Док. фильм. Россия. 2014 г. (12+)  
15:15 «ЛентВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. Прямой эфир (6+)  
15:35 «Край Сокровищ» Док. цикл. Россия. 2021–23 гг. (12+)  
16:05 «Археология. История с лопатой» Док. цикл. Россия. 2019 г. (6+)  
16:30 «Технологии независимости» Док. цикл. Россия. 2023 г. (12+) (с субтитрами)  
17:15 «История лётчика» Сериал. Мелодрама. Россия. 2009 г. (16+)  
19:15 «Великие женщины в истории России» Док. цикл. Россия. 2021–22 гг. (12+) (с субтитрами)  
19:30, 05:05 «Под прикрытием» Сериал. Боевик. Россия. 2012 г. (16+)  
20:30, 23:00, 02:00 «ЛентВ24 Акценты» Инф. программа. Прямой эфир (12+)  
21:10 «Обратный путь» Мелодрама. Россия. 2010 г. (16+)  
23:40 «Время героев» Док. цикл. Россия. 2022–24 гг. (18+)  
00:05 «Суперстар» Трагикомедия. Франция, Бельгия. 2012 г. (16+)  
02:40 «Последняя роль Риты» Мелодрама. Россия. 2012 г. (16+) (с субтитрами)  
04:30 «Технологии независимости» Док. цикл. Россия. 2023 г. (12+) (с субтитрами)

15:15 «ЛентВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. Прямой эфир (6+)  
15:35 «Край Сокровищ» Док. цикл. Россия. 2021–23 гг. (12+)  
16:05 «Археология. История с лопатой» Док. цикл. Россия. 2019 г. (6+)  
16:30 «Технологии независимости» Док. цикл. Россия. 2023 г. (12+) (с субтитрами)  
17:15 «История лётчика» Сериал. Мелодрама. Россия. 2009 г. (16+)  
19:15 «Великие женщины в истории России» Док. цикл. Россия. 2021–22 гг. (12+) (с субтитрами)  
19:30, 05:05 «Под прикрытием» Сериал. Боевик. Россия. 2012 г. (16+)  
20:30, 23:00, 02:00 «ЛентВ24 Акценты» Инф. программа. Прямой эфир (12+)  
21:10 «Обратный путь» Мелодрама. Россия. 2010 г. (16+)  
23:40 «Время героев» Док. цикл. Россия. 2022–24 гг. (18+)  
00:05 «Суперстар» Трагикомедия. Франция, Бельгия. 2012 г. (16+)  
02:40 «Последняя роль Риты» Мелодрама. Россия. 2012 г. (16+) (с субтитрами)  
04:30 «Технологии независимости» Док. цикл. Россия. 2023 г. (12+) (с субтитрами)

### 14 АВГУСТА, СРЕДА

06:00 «Новое утро» на ЛентВ24. Инф. канал (12+)  
09:00, 11:00, 13:00, 15:00, 17:00, 19:00 «ЛентВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)  
09:05 «Обратный путь» Мелодрама. Россия. 2010 г. (16+)  
11:15 «Проверено в небе. История лётных испытаний» Док. цикл. Россия. 2021 г. (12+)  
12:00, 13:15 «Ангел-хранитель» Сериал. Семейная сага. Россия. 2017 г. (16+)  
14:15 «Голгофа Ларисы Шепитько» Док. фильм. Россия. 2017 г. (12+)  
15:15 «ЛентВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. Прямой эфир (6+)  
15:35 «Край Сокровищ» Док. цикл. Россия. 2021–23 гг. (12+)  
16:05 «Археология. История с лопатой» Док. цикл. Россия. 2019 г. (6+)  
16:30 «Технологии независимости» Док. цикл. Россия. 2023 г. (12+) (с субтитрами)  
17:15 «История лётчика» Сериал. Мелодрама. Россия. 2009 г. (16+)  
19:15 «Великие женщины в истории России» Док. цикл. Россия. 2021–22 гг. (12+) (с субтитрами)  
19:30, 05:05 «Под прикрытием» Сериал. Боевик. Россия. 2012 г. (16+)  
20:30, 23:00, 02:00 «ЛентВ24 Акценты» Инф. программа. Прямой эфир (12+)  
21:10 «За короля!» Боевик. Франция. 2023 г. (16+)  
23:40 «Время героев» Док. цикл. Россия. 2022–24 гг. (18+)  
00:10 «Гидом — буду!» Трэвел-шоу — видеопутеводитель по Санкт-Петербургу. Россия. 2022 г. (12+)  
00:25 «Жена художника» Драма. США. 2018 г. (16+)  
02:40 «История одного ограбления» Триллер. Италия. 2021 г. (16+) (с субтитрами)  
04:20 «Юрий Яковлев. Я хулиганил не только в кино» Док. фильм. Россия. 2020 г. (12+)

21:10 «Жена художника» Драма. США. 2018 г. (16+)  
23:40 «Время героев» Док. цикл. Россия. 2022–24 гг. (18+)  
00:30 «История одного ограбления» Триллер. Италия. 2021 г. (16+) (с субтитрами)  
02:40 «О любви» Мелодрама. Россия. 2016 г. (16+)  
04:20 «Валентин Смирнитский. Пан или пропал» Док. фильм. Россия. 2014 г. (12+)

### 15 АВГУСТА, ЧЕТВЕРГ

06:00 «Новое утро» на ЛентВ24. Инф. канал (12+)  
09:00, 11:00, 13:00, 15:00, 17:00, 19:00 «ЛентВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)  
09:05 «Угрюм-река» Драма. СССР. 1968 г. (16+)  
10:30 «Технологии независимости» Док. цикл. Россия. 2023 г. (12+) (с субтитрами)  
11:15 «Проверено в небе. История лётных испытаний» Док. цикл. Россия. 2021 г. (12+)  
12:00, 13:15 «Ангел-хранитель» Сериал. Семейная сага. Россия. 2017 г. (16+)  
14:15 «Эдит Утесова. Жизнь в ритме JAZZ» Док. фильм. Россия. 2021 г. (12+)  
15:15 «ЛентВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. Прямой эфир (6+)  
15:35 «Угрюм-река» Драма. СССР. 1968 г. (16+)  
10:30 «Технологии независимости» Док. цикл. Россия. 2023 г. (12+) (с субтитрами)  
11:15 «Проверено в небе. История лётных испытаний» Док. цикл. Россия. 2021 г. (12+)  
12:00, 13:15 «Ангел-хранитель» Сериал. Семейная сага. Россия. 2017 г. (16+)  
14:15 «Эдит Утесова. Жизнь в ритме JAZZ» Док. фильм. Россия. 2021 г. (12+)  
15:15 «ЛентВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. Прямой эфир (6+)  
15:35 «Край Сокровищ» Док. цикл. Россия. 2021–23 гг. (12+)  
16:05 «Археология. История с лопатой» Док. цикл. Россия. 2019 г. (6+)  
16:30 «Технологии независимости» Док. цикл. Россия. 2023 г. (12+) (с субтитрами)  
17:15 «История лётчика» Сериал. Мелодрама. Россия. 2009 г. (16+)  
19:15 «Великие женщины в истории России» Док. цикл. Россия. 2021–22 гг. (12+) (с субтитрами)  
19:30, 05:05 «Под прикрытием» Сериал. Боевик. Россия. 2012 г. (16+)  
20:30, 23:00, 02:00 «ЛентВ24 Акценты» Инф. программа. Прямой эфир (12+)  
21:10 «За короля!» Боевик. Франция. 2023 г. (16+)  
23:40 «Время героев» Док. цикл. Россия. 2022–24 гг. (18+)  
00:10 «Гидом — буду!» Трэвел-шоу — видеопутеводитель по Санкт-Петербургу. Россия. 2022 г. (12+)  
00:25 «Жена художника» Драма. США. 2018 г. (16+)  
02:40 «История одного ограбления» Триллер. Италия. 2021 г. (16+) (с субтитрами)  
04:20 «Юрий Яковлев. Я хулиганил не только в кино» Док. фильм. Россия. 2020 г. (12+)

### 16 АВГУСТА, ПЯТНИЦА

06:00 «Новое утро» на ЛентВ24. Инф. канал (12+)  
09:00, 11:00, 13:00, 15:00, 17:00, 19:00 «ЛентВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)  
09:05 «Угрюм-река» Драма. СССР. 1968 г. (16+)  
10:30 «Технологии независимости» Док. цикл. Россия. 2023 г. (12+) (с субтитрами)  
11:15 «Наука и война» Док. цикл. Россия. 2021 г. (12+)  
12:00, 13:15 «Ангел-хранитель» Сериал. Семейная сага. Россия. 2017 г. (16+)  
14:15 «Андрей Миронов. Баловень судьбы» Док. фильм. Россия. 2015 г. (12+)  
15:15 «ЛентВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. Прямой эфир (6+)  
15:35 «Бурани»: созвездие Волка» Док. фильм. Россия. 2010 г. (12+)  
16:30 «Наставники» Док. цикл. Россия. 2023 г. (12+) (с субтитрами)  
17:15 «История лётчика» Сериал. Мелодрама. Россия. 2009 г. (16+)  
19:15 «Великие женщины в истории России» Док. цикл. Россия. 2021–22 гг. (12+) (с субтитрами)  
19:30, 05:05 «Под прикрытием» Сериал. Боевик. Россия. 2012 г. (16+)  
20:30, 23:00, 02:00 «ЛентВ24 Акценты» Инф. программа. Прямой эфир (12+)  
21:10 «История одного ограбления» Триллер. Италия. 2021 г. (16+) (с субтитрами)  
23:40 «Петровская Алена — Концерт в БКЗ «Октябрьский» Россия. 2019 г. (16+)  
01:30 «Технологии независимости» Док. цикл. Россия. 2023 г. (12+) (с субтитрами)  
02:40 «За короля!» Боевик. Франция. 2023 г. (16+)  
04:20 «Голгофа Ларисы Шепитько» Док. фильм. Россия. 2017 г. (12+)

### 17 АВГУСТА, СУББОТА

06:00 «Технологии независимости» Док. цикл. Россия. 2023 г. (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 «Великие женщины в истории России» Док. цикл. Россия. 2021–22 гг. (12+) (с субтитрами)  
09:15 «Бурани»: созвездие Волка» Док. фильм. Россия. 2010 г. (12+)  
10:10 «Путь Баженова: Напролом» Реалити-шоу. Россия. 2017 г. (16+)

11:00, 15:00, 19:00 «ЛентВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)  
11:15 «Преданный» Драма. Россия. 2016 г. (16+)  
12:55, 15:15 «Угрюм-река» Драма. СССР. 1968 г. (16+)  
18:25 «Тур де Россия» Док. цикл. Россия. 2016–19 гг. (12+)  
19:15 «М.У.Р.» «1945» Сериал. Детектив. Россия. 2011 г. (16+)  
20:50 «Ванька» Комедия. Россия. 2012 г. (16+) (с субтитрами)  
22:25 «За короля!» Боевик. Франция. 2023 г. (16+)  
00:10 «Ночной дождь» Кулинарная программа. Россия. 2021–22 гг. (12+)  
00:35 «Эдит Утесова. Жизнь в ритме JAZZ» Док. фильм. Россия. 2021 г. (12+)  
01:20 «Преданный» Драма. Россия. 2016 г. (16+)  
03:00 «Кукольный домик» Мини-сериал. Детектив. Россия. 2021 г. (16+)

### 18 АВГУСТА, ВОСКРЕСЕНЬЕ

06:00 «Наставники» Док. цикл. Россия. 2023 г. (12+) (с субтитрами)  
06:30 «Психосоматика. Другая медицина» Док. цикл. Россия. 2014 г. (12+)  
07:00 «Союзмультифильм» — 85 Док. цикл. Россия. 2018 г. (6+)  
07:40 «Сельский врач» Киноповесть. СССР. 1951 г. (16+)  
09:30 «Наука и война» Док. цикл. Россия. 2021 г. (12+)  
10:10 «Путь Баженова: Напролом» Реалити-шоу. Россия. 2017 г. (16+)  
11:00, 15:00, 19:00 «ЛентВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)  
11:15 «Андрей Миронов. Баловень судьбы» Док. фильм. Россия. 2015 г. (12+)  
12:00 «Любовь.гу» Комедия. Россия. 2008 г. (16+)  
13:30, 15:15 «Кукольный домик» Мини-сериал. Детектив. Россия. 2021 г. (16+)  
17:10 «Мистер Олимпия» Драма. США. 2018 г. (16+)  
19:15, 03:00 М.У.Р.» «1945» Сериал. Детектив. Россия. 2011 г. (16+)  
20:50 «Сельский врач» Киноповесть. СССР. 1951 г. (16+)  
22:40 «Жена художника» Драма. США. 2018 г. (16+)  
00:15 «Ночной дождь» Кулинарная программа. Россия. 2021–22 гг. (12+)  
00:40 «Андрей Миронов. Баловень судьбы» Док. фильм. Россия. 2015 г. (12+)  
01:25 «Ванька» Комедия. Россия. 2012 г. (16+) (с субтитрами)  
06:00 «Новое утро» на ЛентВ24. Инф. канал (12+)



## ОБЪЯВЛЕНИЯ ♦ РЕКЛАМА

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

**С ЮБИЛЕЕМ!**

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

**Кулешова Николая Евтеевича  
с 75-летием,  
Соловьеву Людмилу Павловну  
и Егорова Вячеслава Владимировича  
с 65-летием**

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

**2-62-36 • КСЕРОКС**

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: chernobylsh@gmail.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

**ТераСтудия**

**Изготовление  
ШТАМПОВ  
и ПЕЧАТЕЙ**

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

Здание  
городской администрации,  
вход со стороны школы искусств

## 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)

Пассажирские перевозки.  
Санкт-Петербург, аэропорт,  
область.  
Тел: 8-904-630-94-81

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)

50  
РОССИЙСКИЙ  
ВИРУСНЫЙ  
КОНЦЕРТНЫЙ ЗАЛ

ДВОРЕЦ КУЛЬТУРЫ «СТРОИТЕЛЬ»

**12 АВГУСТА**

**18:00**

**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
АКАДЕМИЧЕСКИЙ  
АНСАМБЛЬ ПЕСНИ  
И ТАНЦА КАЛМЫКИИ  
«ТЮЛЬПАН»**

продолжительность -  
1 час 51 минута

ВХОД СВОБОДНЫЙ 12+

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

## ПРОФИЛАКТИКА ПЕДИКУЛЁЗА

Педикулез или вшивость — заразное заболевание, вызываемое специфическим паразитированием на человеке вшей — мелких кровососущих, бескрылых насекомых, питающихся его кровью.

Вопреки распространенному мнению, что педикулез — участь лиц без определенного места жительства, это заболевание с одинаковой степенью вероятности может встретиться у каждого. На человеке паразитируют три вида вшей: головная, платяная и лобковая. Платяная вошь живет в складках белья и платья, особенно в швах, где и откладывает яйца, приклеивая их к ворсинкам ткани; яйца могут приклеиваться также к волосам на теле человека, кроме головы. Питается 2–3 раза в сутки; насыщается за 3–10 минут, одновременно выпивает крови заметно больше, чем головная. Отрицательное отношение вшей к высоким температурам эпидемиологически значимо, так как вши покидают лихорадящих больных и могут переползть на окружающих здоровых людей. Головная вошь живет и размножается в волосистой части головы, предпочитательно на висках, затылке и темени. Питается 2–3 раза в сутки. Возможно поражение смешанным педикулезом (например, одновременное присутствие головных и платяных вшей).

Лобковая вошь или площица самая мелкая из вшей человека. При значительной численности насекомые могут распространяться на всей нижней части туловища, особенно на животе, где в результате их кровососания надолго остаются характерные синюшные следы. Лобковая вошь малоподвижна, обычно остается на месте, погрузив свой хоботок в кожу человека, и сосет кровь часто с небольшими перерывами. Самки вшей откладывают яйца (гниды), развитие яиц происходит в течение 5–9 дней, личинок — 15–17 дней. Продолжительность жизни взрослых — особей — 27–30 дней. Самки откладывают ежедневно 3–7 яиц, за всю жизнь — 38–140 яиц.

Педикулез, как правило, является следствием нарушения гигиенических норм. Заражение людей головными и платяными вшами может происходить при тесном контакте с человеком, больным педикулезом: например, при общении детей в коллективах (детских садах, интернатах, лагерях труда и отдыха и т. д.); в переполненном транспорте, в местах массового скопления людей, а также при использовании общих предметов — расчёсок, головных уборов, одежды, постельных принадлежностей и т. д. Головным педикулезом заражаются особенно часто дети. Значение трёх видов вшей человека, как переносчиков возбудителей инфекционных болезней, различно. Наибольшую эпидемиологическую опасность представляет

платяные вши, которые являются переносчиками возбудителей сыпного эпидемического и возвратного тифов, волынской (окопной) лихорадки. Головная вошь рассматривается как возможный переносчик возбудителей эпидемического сыпного и возвратного тифов. Однако роль этого вида окончательно не выяснена. Опасность педикулеза связана еще с тем, что вши очень быстро размножаются. Рост их численности и количества укусов могут стать причиной гнойничковых поражений кожи, вторичной бактериальной инфекции, аллергических реакций.

## ПРОФИЛАКТИКА ПЕДИКУЛЕЗА

Для предупреждения заражения вшами избегать контакта с заражёнными педикулезом людьми и соблюдать правила личной гигиены: волосы ежедневно тщательно расчёсывать и своевременно стричь, по возможности надо ежедневно мыться, менять нательное и постельное бельё по мере загрязнения, но не реже чем через 7–10 дней, проводить регулярную уборку жилых помещений. При головном педикулезе при обнаружении небольшого количества головных вшей (от 1 до 5 насекомых), ещё не успевших отложить яйца (гниды), можно использовать частый гребень для вычёсывания вшей из волос; при незначительном количестве платяных вшей — бельё можно прокипятить, а верхнюю одежду особенно швы и складки прогладить горячим утюгом. В тех случаях, когда насекомые уже отложили яйца, рекомендуется применять специальные инсектицидные средства — педикулициды, предназначенные для уничтожения вшей.

Чтобы не заразиться педикулезом необходимо соблюдать следующие правила: не разрешайте ребенку пользоваться чужими расческами, полотенцами, шапками, наушниками, заколками, резинками для волос, так как через эти предметы передаются вши. Проводите взаимные осмотры членов семьи после их длительного отсутствия. Проводите периодический осмотр волос и одежды у детей, посещающих детские учреждения. Внимательно осматривайте постельные принадлежности во время путешествий. После каникул и пребывания детей в оздоровительных учреждениях будьте особенно бдительными: прежде, чем отправить детей в школу, детский сад, проведите осмотр головы ребёнка. При обнаружении педикулеза необходимо обратиться к врачу и выполнить все рекомендации.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!









## ЗАТОПИЛИ СОСЕДЕЙ: КАК НЕ РАЗОРИТЬСЯ НА ЧУЖОМ РЕМОНТЕ

Потек смеситель, или прорвало радиатор отопления, и вот уже соседи стучат в дверь, чтобы рассказать все, что о вас думают, а заодно выставить огромный счет. Как не разориться при возмещении ущерба и что делать, если в потопе виноваты вовсе не вы, а управляющая компания или арендаторы, которые живут в вашей квартире. Эксперты [moifinansy.rf](http://moifinansy.rf) разобрались в вопросе.

# МОИ ФИНАНСЫ

### КТО ВИНОВАТ В ПОТОПЕ

Если вы не следили за состоянием сантехники, а тем более если сами ее повредили, то вопрос о виновнике потопы не стоит. Тут все ясно. Однако в некоторых случаях виновником происшествия может быть обслуживающая организация. Как это понять? Есть общее правило: коммуникации, идущие от общего стояка до перекрывающего крана, относятся к общедомовому имуществу, далее за состояние отвечает собственник. Выходит, что в прорыве трубы при проверке систем отопления, например, виновата будет управляющая компания. Обратный пример: если протечка возникла в смесителе или унитазе, то в затоплении квартир ниже по стояку виноваты вы.

В многоквартирных домах порой случается, что соседи жалуются на потоп, а у вас в квартире сухо, да и сантехника в полном порядке. Виновник может проживать на том же этаже, что и вы: вода нашла путь на стыке плит из санузла за вашей стеной и затопила квартиру под вами. В этом случае не отказывайтесь сотрудничать с пострадавшими соседями, даже если полностью уверены, что сами ни при чем. Стоит впустить жертву потопы или аварийного слесаря в ванную для осмотра, чтобы показать свою непричастность.

Как оценить нанесенный ущерб, как избежать расходов при потопе читайте на портале [moifinansy.rf](http://moifinansy.rf)



Мария Иваткина

## САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПРОДАЖА ЗАЛОГОВОГО ИМУЩЕСТВА

В Госдуме приняли закон, дающий гражданину возможность самостоятельно продать имущество, которое находится в залоге у банка по максимально выгодной цене. Ранее гражданин, чье имущество находилось в залоге у банка, мог продать его только через публичные торги или аукцион. Что из себя представляет закон, чем он может быть выгоден людям в интервью газете «Известия» дал руководитель проекта НИФИ Минфина России «[MoiFinansy.RF](http://MoiFinansy.RF)» Михаил Сергеевич.

Продажа ипотечной квартиры — не редкость. Раньше банки, как правило, давали свое согласие на сделку, если серьезных проблем с платежами еще не образовалось. В настоящее время эту возможность закрепили в законе. Принятый закон важен заемщикам, которые оказались в сложной жизненной ситуации. Прежде всего тем гражданам, в отношении которых уже



началось делопроизводство по взысканию долгов. Предмет залога (ипотечное жилье) при просрочке платежей и невозможности урегулирования долга принудительно уходит с молотка.

При этом достаточно редко аукционная цена объекта недвижимости достигает рыночных значений, а заемщик несет дополнительные расходы (например, услуги организатора торгов, исполнительный сбор, оценку объекта). Это вредит не только интересам должника, но и кредитора, поскольку недовольство ценой продажи

порождает судебные разбирательства и затягивает фактический возврат долга.

Новый закон обязывает кредитные учреждения давать заемщику для самостоятельной реализации объекта недвижимости четыре месяца. Банком производится предварительная оценка залогового объекта и устанавливается минимальная цена продажи (не ниже оставшейся части долга). Это дает возможность заемщику реализовать жилье по рыночной цене, активно участвовать в процессе продажи,

а при выгодной цене — получить после сделки часть вырученных от продажи денег. Во время обозначенного периода продажи банк не может обращаться на залоговую недвижимость и вправе оказывать помощь с ее продажей. Когда покупатель найден, заключается договор (участвуют три стороны: заемщик, банк и покупатель), в котором подробно излагаются все условия по выплатам банку и заемщику. Возможность продажи на рыночных условиях создает условия, когда можно покрыть образовавшиеся долги и компенсировать уже понесенные заемщиком потери хотя бы частично (по выплатам ипотечного кредита). Покупатель в такой сделке также защищен, поскольку деньги по сделке поступают на специальный счет под контролем банка.

Однако возможность самостоятельной продажи будет не у всех заемщиков. Отказ получают те, кто уже банкротится или если процесс изъятия и реализации имущества уже запущен. Именно поэтому в сложной финансовой ситуации не нужно прятать голову в песок, усугубляя последствия неплатежей. Инструменты урегулирования сложной финансовой ситуации (кредитные каникулы и новая возможность продажи жилья «по рынку») позволяют заемщику предотвратить финансовую катастрофу и справиться с ситуацией.

Сложности могут возникнуть у тех заемщиков, кто приобрел объект по завышенной цене (например, при «нулевой» ипотеке с субсидированием от застройщика), поскольку рыночная стоимость может даже с течением времени не дотягивать до цены договора.

**Бюро Гостиничных Услуг**

**ПРЕДЛАГАЕТ ПРОЖИВАНИЕ**  
в 1-но, 2-х и 3-х комнатных БЛАГОУСТРОЕННЫХ КВАРТИРАХ от 500 р/сутки

В квартирах имеется все необходимое для проживания, включая кухонную посуду, постельное белье и полотенца

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

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

**ПОБЕДА БУДЕТ ЗА НАМИ!**

СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РФ

Заработная плата за первый год  
**4 225 000 Р**

Гарантированная выплата  
**1 705 000 Р**

от 210 000 Р ежемесячно в зоне СВО

Телефон горячей линии  
**8 800 444-11-47**

Подробности на сайте [ЗАЩИТНИК47.RF](http://ЗАЩИТНИК47.RF)