



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+

№40 (1640)

3 октября 2024 г.

МЕДИА  
#КОМАНДА

47



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



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

# В ЧЕСТЬ НОВОЙ ПАМЯТНОЙ ДАТЫ



30 сентября в нашей стране отмечалась новая памятная дата — День воссоединения Донецкой и Луганской Народных Республик, Запорожской и Херсонской областей с Российской Федерацией.

В честь этой значимой даты во Дворце культуры «Строитель» была организована тематическая программа. Участники мероприятия смогли глубже познакомиться с новыми территориями, которые теперь составляют неотъемлемую часть нашей великой страны. Особое внимание привлекла история Анастасия Бубнова которая поделилась своим опытом участия в гуманитарной помощи, подчеркнув

важность единства и взаимопомощи в это непростое время.

В завершение мероприятия ребята с энтузиазмом присоединились ко всероссийскому флешмобу #ОднаСтрана #ОднаРоссия #ОднаРоссия

Это событие объединило ребят в чувстве патриотизма и гордости за нашу Родину.

Источник: [https://vk.com/wall-10260054\\_12388](https://vk.com/wall-10260054_12388)

## ЗНАЙ НАШИХ!

В городе-герое Волгограде прошел финал президентского конкурса среди наставников патриотического воспитания «Быть, а не казаться!». Ленинградскую область и город Сосновый Бор на нем представила методист Дома детского творчества, начальник штаба местного отделения ВВПОД «Юнармия» **Ирина Николаевна Кузнецова**. Она стала победителем в своей номинации.

В каждой номинации было выбрано 25 победителей. Они получили удостоверения о повышении квалификации от Центра «Воин», сертификаты программы «Больше, чем путешествие» на поездку по знаковым местам Российской Федерации, а также вошли

# БЫТЬ, А НЕ КАЗАТЬСЯ!



в состав кадрового резерва «Движения Первых» и Центра «Воин».

Конкурс «Быть, а не казаться!» организован в этом году впервые по поручению президента России В. В. Путина программой «Роспатриот». Он направлен на создание сообщества наставников патриотического воспитания и формирование федерального кадрового резерва наставников патриотического воспитания.

Всего на конкурс поступило 50 000 заявок, из них были отобраны 400 из 70 регионов страны для участия в финале в Волгограде, 100 человек в каждой

из четырех номинаций: «Будущий наставник», «Молодой наставник», «Наставник профессионал» и «Наставник специальной подготовки». Ирина Николаевна выступала в номинации «Наставник специальной подготовки», в номинации для руководителей или инструкторов патриотических клубов, специалистов по работе с детьми и молодежью, ответственных за патриотическое воспитание с опытом работы более 5 лет, ветеранов Вооруженных Сил Российской Федерации или военнослужащих, в том числе уволенных в запас.

Наставникам предстояло пройти круговые собеседования по направлению деятельности, представить свои проекты, программы и методики работы, разработать и защитить групповой проект и принять участие в деловой игре. Все испытания должны были показать профессиональные компетенции наставников.

Кроме основной конкурсной программы были организованы мастер-классы по военному делу от профессиональных инструкторов центров «Воин» и Автономной некоммерческой организации «Военно-патриотический центр «ВЫМПЕЛ». Участникам также были предложены лекции от лекторов Общероссийской общественно-государственной просветительской организации «Российское общество «Знание».

Неизгладимое впечатление произвела встреча с Героем России Головиным Владиславом, позывной «Струна». В откровенном диалоге с участниками конкурса он поделился своими планами на будущее, о том, что переживал, когда получил ранение. Простой русский парень, который, не задумываясь, пошел в зону специальной военной операции. Именно ему певица Юта посвятила свою песню «Струна».

Торжественное закрытие состоялось на Мамаевом Кургане, где так же чествовали победителей и призеров Зарницы 2.0. И это очень символично. Победителей поздравили заместитель губернатора Волгоградской области Зина Мерзоева, представители «Движения Первых», Герои России и партнеры проекта.

Соб. инф.



## СТАРТОВАЛ ОТОПИТЕЛЬНЫЙ СЕЗОН

26 сентября в Сосновом Бору официально стартовал отопительный сезон. От бойлерной районного теплоснабжения, обслуживаемой сотрудниками турбинного цеха Ленинградской АЭС, в 10:15 по местному времени тепло начало поступать в промышленную зону и жилые микрорайоны города.

При подготовке к отопительному сезону в августе этого года проведен планово-предупредительный ремонт бойлерной. Работы велись круглосуточно, строго в соответствии с графиком. Режим горячего водоснабжения промышленной площадки и городской территории был включен 30 августа.

С этого времени Ленинградская АЭС, как гарантированный поставщик тепловой энергии, обеспечила полную готовность к режиму циркуляции.

Начальник турбинного цеха Ленинградской АЭС Дмитрий Цыганков:

«На планово-предупредительный ремонт всегда от-



водится один месяц. В этом году более 30 человек из числа ремонтного персонала Ленинградской АЭС и сотрудников «Ленатомэнергоремонта» выполняли плановый комплекс ремонтных работ, опрессовку, технические освидетельствования, очистку теплообменного

оборудования и подготовку оборудования к включению. Для бойлерной районного теплоснабжения равноценными источниками тепла являются энергоблоки как РБМК, так и ВВЭР. В частности, режим горячего водоснабжения в межотопительный период обе-

спечивался от энергоблоков РБМК. И сегодня первое тепло в Сосновый Бор пошло именно от наших «ветеранов» — энергоблоков РБМК».

В ходе планово-предупредительного ремонта на бойлерной районного теплоснабжения велись значимые работы по модернизации. Так, с помощью работников химического цеха проводилась модернизация с элементами импортозамещения оборудования и расходных материалов, в части программного обеспечения и КИПиА — с помощью специалистов цеха тепловой автоматики и измерений.

Напомним, ежегодно бойлерная районного теплоснабжения Ленинградской АЭС производит более 850 тыс Гкал тепла. Тем самым полностью обеспечивает потребности организаций и предприятий промышленной зоны, а также социальной инфраструктуры города в теплоснабжении.

## КТО РУБИЛ ДЕРЕВЬЯ В ПАРКЕ?

Пару недель назад посетители парка «Белые пески» обнаружили, что на территории сломано или спилено большое количество деревьев. На санитарную вырубку это было не похоже...

Городская администрация совместно с отделом МВД начали разбираться с нарушением.

Видеокамеры засняли тех, кто рубил и спиливал небольшие деревья. Нарушителей удалось идентифицировать. Выяснилось, вандализм — дело рук подростков. У них были топоры и небольшие пилы. При этом молодые люди ничего противоправного в своих действиях не видят. А деревья они рубили для того, чтобы строить шалаши.

Глава Сосновоборского городского округа Михаил Воронков дал поручение комитету образования вместе с полицией провести в школах профилактические беседы на тему «что такое хорошо и что такое плохо».

Единственное наказание, которое могут применить к подросткам, которым еще не исполнилось шестнадцать лет, — это поставить их на профилактический учет и опять же провести беседы. Если администрация обратится в суд по поводу материального ущерба, который, по предварительным оценкам, составляет около трехсот тысяч рублей, родители вынуждены будут его возместить.

## НЕМНОГО МЕДИЦИНСКОЙ СТАТИСТИКИ

По данным на утро понедельника, в стационаре медсанчасти находились 237 пациентов.

За неделю по острым и неотложным показаниям госпитализированы 202 человека. Хирурги сделали 46 операций — примерно поровну экстренных и плановых.

Несколько сократился травматизм — за неделю по этому поводу в приемный покой, детскую и взрослую поликлиники обратились 137 человек. Медицинская помощь потребовалась одному пострадавшему в ДТП — ему оказана амбулаторная помощь.

«Скорая помощь» выезжала на вызовы 286 раз. Во взрослую поликлинику пациенты обращались 8125 раз, в детскую — 4011, как по заболеванию, так и с профилактической целью.



## НЕДЕЛЯ В ГОРОДЕ

Начальник ЦМСЧ-38 Павел Рязанов напомнил, что самое время сделать прививку от гриппа — вакцины в медсанчасти достаточно, при необходимости закажут еще. Можно пригласить прививочную бригаду на предприятие.

### ЭПИДПОРОГИ НЕ ПРЕВЫШЕНЫ

За последнюю неделю количество обращений в поликлинику по поводу ОРВИ и ОРЗ сократилось.

Их зарегистрировано 647 — почти на пятьдесят случаев меньше, чем за предшествующую семидневку. Как рассказал государственный санитарный врач Соснового Бора Дмитрий Ткаченко, пороги эпидемического благополучия не превышены ни по совокупному населению, ни по отдельным возрастным группам.

Новую коронавирусную инфекцию нашли у троих пациентов, четверо — полностью выздоровели. 15 пациентов, в том числе 5 детей, заболели внебольничными пневмониями.

Медики зарегистрировали 20 случаев острой кишечной инфекции, 17 из них — у детей, очагов в детских учреждениях не выявлено. Во время ежегодных медицинских осмотров у 61 человека обнаружен энтеробиоз, проводится лечение. Один ребенок заболел скарлатиной, трое — ветрянкой.

Сезонная активность клещей несколько снизилась — пострадали 8 человек, в том числе 3 — в городской черте.

### НОВЫЕ УЛОВКИ МОШЕННИКОВ

Листовки, призывающие граждан вернуть свои данные на Госуслугах, появились и в Сосновом Бору. Это — новые уловки мошенников.

Сотрудники полиции призывают горожан не реагировать на подобные обращения и не

звонить по указанному в фальшивом извещении телефону «горячей линии», не поддаваться на уловки мошенников.

Пока что данных о том, что кто-то из сосновоборцев клюнул на эту уловку, нет, но осторожность никогда не повредит.

А вот уголовное дело по поводу хулиганства в городе заведено. В полицию обратились люди, которые видели, как возле магазина, торгующего спиртным, некий гражданин показывает оружие. Сейчас устанавливаются обстоятельства случившегося.

Всего же в Сосновоборском отделе МВД за неделю зарегистрировано 209 сообщений о происшествиях и преступлениях. Заведено 24 уголовных дела, раскрыто 12 преступлений. К административной ответственности привлечено 33 человека — за мелкое хулиганство, мелкое воровство, распитие спиртных напитков в неположенных местах, неисполнение родительских обязанностей.

В дежурную часть были доставлены 12 иностранцев, не имевших пропусков в погранзону, и еще 12, у которых не было документов, дающих право находиться на территории России.

Сотрудники отделения ГИБДД зарегистрировали 69 нарушений Правил дорожного движения. В городе случилось 11 ДТП, все без пострадавших.

### НЕБЛАГОДАРНЫЙ КОТ

На прошлой неделе пожаров в городе зарегистрировано не было.

Три вызова оказались ложными. Спасатели трижды оказывали помощь населению.

23 сентября они вскрывали двери в квартире дома на Красных фортах — человеку, который оказался заблокирован в своей квартире в опасной для жизни ситуации. На следующий день такая же история случилась на Молодежной улице.

А вот на Солнечной, 32 спасатели выручали из беды кота, попавшего в лифтовую шахту. Но спасенный оказался неблагодарным и покусал сотрудника лифтремонта.

### КТО ЗАГРОМОЖДАЕТ «ЛОДОЧКИ»?

На каждой мусорной площадке в Сосновом Бору есть специальный контейнер для крупногабаритного мусора — так называемая «лодочка».

Предназначен он для обломков мебели, вышедших из строя бытовых приборов и прочего в том же духе. Туда можно выбрасывать то, что осталось от косметического ремонта — обрывки обоев, пустые банки из-под краски. А вот мусор после капремонта, равно как и другие строительные отходы, размещать там нельзя — для этого нужно звонить в «Спецавтотранс» и заказывать машину отдельно.

Однако строительный мусор появляется в таких контейнерах довольно часто. Об этом рассказал заместитель главы администрации по жилищно-коммунальному комплексу Александр Иванов. При этом выяснилось, что строительные отходы выносятся вовсе не жильцы. Подъезжает машина, которая и сгружает их в «лодочку». Данные нарушителей есть, их непременно найдут, и им придется оплатить вывоз подобного мусора — в тариф, по которому работает Региональный оператор, эта услуга не входит.

### ПРОЕЗД НА АВТОБУСЕ ПОДРОЖАЕТ

С 1 января проезд на городском автобусе немного подорожает. Об этом рассказал первый заместитель главы администрации Станислав Лютиков.

Повышение тарифа может составить 2 рубля — это обычная индексация. Окончательное решение примет областной комитет по тарифам.

## НА ПУТИ К ЗДОРОВЬЮ

# ОБЩЕСТВЕННЫЕ ЭКСПЕРТЫ ПРИСТУПАЮТ К РАБОТЕ

«Общественный мониторинг на территории присутствия организаций Государственной корпорации «Росатом» в рамках реализации проекта «Право на здоровье. Практики общественно-государственного взаимодействия» — тема встречи рабочей группы Комиссии по здравоохранению Общественного совета Росатома в г. Сосновый Бор с участием представителей профильных комиссий Совета депутатов, Общественной палаты Сосновоборского городского округа и координационного совета форума «Росатом — территория здоровья и добра». Она состоялась на прошлой неделе в нашем городе.

Поводом для этой встречи стало участие представителей Соснового Бора (ЦМСЧ-38 и рабочей группы Комиссии по здравоохранению ОС Росатома) в семинаре-тренинге Всероссийского союза пациентов, проходившем в Москве. По возвращении его участники поделились информацией и предложениями по улучшению на местах качества и доступности медицинской помощи.

Сосновый Бор в числе других 17 городов на территориях присутствия предприятий Росатома присоединился к участию в проекте «Росатом — территория здоровья и добра» в феврале 2024 года. В городе проводятся спортивные, медицинские, культурные мероприятия для повышения информированности о доступности профилактической медицинской помощи, формирования позитивного отношения к изменениям в системе здравоохранения и вовлечения населения в здоровый образ жизни.

Настало время оценить результативность этого проекта и выявить проблемы, мешающие его реализации.

Комиссии по здравоохранению при Общественном совете Росатома работают более 8 лет. За это время создана система общественного взаимодействия местных Общественных палат, Советов депутатов, врачебного и пациентского сообщества, администраций муниципальных образований и предприятий Росатома для совместного обсуждения и решения проблем в сфере здравоохранения. В рамках проекта «Росатом — территория здоровья и добра» проведены ряд исследований по оценке качества и доступности медицинской помощи, мониторинги по актуальным для пациентов темам, консультации по защите пациентов и другие мероприятия, направленные на снижение недовольства жителей системой здравоохранения.

В целом проект работает, но количество поступающих в Комиссию жалоб не становится меньше!

Чтобы как-то изменить ситуацию, Общероссийская общественная организация инвалидов-больных рассеянным склерозом разработала и получила поддержку Фонда президентских грантов социального проекта «Право на здоровье. Практики общественно-государственного взаимодействия». Общественный совет Росатома полностью поддержал этот проект, и теперь идет совместная работа по его реализации. Цель проекта — повышение общественного влияния пациентов на систему планирования и проведения мероприятий в сфере здравоохранения и здорового образа жизни. Проведенный семинар-тренинг как раз и стал школой получения новых знаний и опыта для тех, кто хочет изменить ситуацию в области здравоохранения в городах присутствия предприятий Росатома.



Представители сосновоборских общественных организаций и городской администрации уделили особое внимание информированию жителей города и обсуждению организационных вопросов проведения запланированного общественного мониторинга реализации в г. Сосновый Бор проекта «Росатом — территория здоровья» (первая волна исследования октябрь-декабрь 2024 г.) и «Удовлетворенность жителей города Сосновый Бор качеством и доступностью медицинской помощи» (вторая волна исследования, декабрь 2024 — январь 2025 г.).

По итогам мониторинга решено провести круглый стол, а по результатам исследования общественного мониторинга «Удовлетворенность жителей качеством

и доступностью медицинской помощи в городах присутствия предприятий ГК «Росатом» будет проведено обсуждение выявленных проблем на муниципальном и федеральном уровне.

Участники заседания обсудили также вопрос о работе «горячей линии» Всероссийского союза пациентов по вопросам качества и доступности медицинской помощи. Номер телефона горячей линии будет размещен на календарях (звонок бесплатный 8-800-500-82-66, в будние дни с 12.00 до 17.00), также дана ссылка на сайт Всероссийского союза пациентов.

**Ираида ЕГОРОВА,**  
председатель рабочей группы  
Комиссии по здравоохранению  
ОС Росатома в г. Сосновый Бор  
**Надежда МИХЕЕВА,**  
член рабочей группы

## БЕЗ СТАНЦИИ НЕТ ГОРОДА

## ЛАЭС: ДВА ПЕРВООЧЕРЕДНЫХ ОБЪЕКТА

На строительной площадке Ленинградской атомной станции — важное событие. Завершено строительство трансформаторной подстанции с напряжением 110/10 киловольт и объединенной насосной станции — первоочередного противопожарного объекта. Оба объекта уже готовы к работе. Это важный этап в строительстве 7 и 8 блоков.



## «НАМ ЭЛЕКТРИЧЕСТВО ПАХАТЬ И СЕЯТЬ БУДЕТ»

Когда-то об этом только мечтали. Современному человеку представить себе жизнь без электричества практически невозможно. А уж то, что Ленинградская атомная станция вырабатывает электроэнергию, в Сосновом Бору знают даже дошкольники. Однако не все задумываются, что электроэнергия нужна в том числе и для того, чтобы построить саму станцию — в данном случае новые блоки. Так что трансформаторная подстанция — объект действительно первоочередной.

От нее запитают огромное количество оборудования — линии освещения, краны, сварочные аппараты, насосы и многое другое.

Необходима подстанция и для бетонных работ — они идут и зимой, и бетон, предназначенный для стен, перекрытий и фундаментов, будут прогревать. Приборы, которые используются при пусконаладочных работах, тоже работают от электросетей. Так что без трансформаторной подстанции никак не обойтись.

Как рассказал заместитель директора по капитальному строительству, начальник УКС Ленинградской АЭС-2 Евгений Милушкин, этот объект дал старт масштабным работам на других зданиях и сооружениях, а их — более полутора сотен. Главные из них — ядерные и турбинные острова. Когда станцию достроят, новая подстанция будет источником резервного питания.

## НА ЯДЕРНОМ ОСТРОВЕ

Будущий ядерный остров сейчас являет собой котлован глубиной в семнадцать метров. Это примерно шестиэтажный дом. Выглядит впечатляюще — фигурки людей внизу кажутся очень маленькими.

— На каждом из ядерных островов выемка грунта составляет около 600 тысяч



кубических метров, — рассказывает директор программы по объектам ЛАЭС АО «КОНЦЕРН ТИТАН-2» Константин Худяков. — Плюс к тому — по четыреста кубометров на турбинных островах. Всего получается по миллиону кубометров с каждого ядерно-турбинного острова. Всего же запланирована выемка грунта до четырех-пяти миллионов кубов на обоих блоках. Грунт после проверки вывозится на утилизацию в карьеры в соответствии с проектной документацией.

Сейчас на строительстве новых блоков работают примерно четыре сотни человек. Но до конца года количество строителей увеличится более чем в два раза. Работы ведет генеральный подрядчик — АО «КОНЦЕРН ТИТАН-2», заказчик — концерн «Росэнергоатом». По словам Худякова, при организации строительства такого сложного объекта, как атомная станция, важна каждая мелочь — продуман-

ные подъездные пути, однотипные КПП и однотипная спецодежда, полноценная подсветка... Везде должно быть чисто — уборка проводится систематически, и пыли почти нет.

Уже заметны контуры реакторов ВВЭР, призванных заменить нынешние РБМК «старой» станции, которые уже постепенно выводятся из эксплуатации. На седьмом блоке вовсю строят объекты, которые примыкают к зданию реактора. Одно из них — будущее здание управления. Оперативный персонал отсюда будет управлять процессами, которые происходят на блоке.

Прослеживаются и контуры гадрири седьмого блока — впрочем, не только контуры. Тут уже работы идут очень активно, сейчас, например, закладывают свайный фундамент. А вот там, где будет турбинный остров — пока только котлован.

— Площадка сооружения четвертой очереди ЛАЭС от-

крылась в августе 2022 года, — рассказывает Евгений Милушкин. — Первым этапом стали подготовительные работы: очистка от леса, вертикальная планировка, монтаж временного ограждения. Затем последовали устройство котлованов под ядерные и турбинные острова. После этого мы приступили собственно к строительству. Сейчас на седьмом блоке у нас в работе двенадцать объектов, еще шесть — на восьмом.

Первое важное событие в строительстве седьмого блока случилось 14 марта этого года — тогда залили первый бетон в фундамент здания реактора. А весной следующего года то же самое должно произойти на восьмом блоке. Пока что там вот-вот начнут армирование фундаментной плиты.

Нижняя часть блока № 7 уже готова, а срок бетонирования всех фундаментных плит на ядерном острове седьмого блока — конец это-

го года. Дальше все пойдет своим чередом — стены, перекрытия и все остальное. А в следующем году запланированы поставка и монтаж устройства локализации расплава. Это знаменитая «ловушка» — часть системы безопасности. Что касается монтажа корпуса, то он намечен на 2027 год.

## ВАЖНЫЙ ЭЛЕМЕНТ БЕЗОПАСНОСТИ

Второй важный объект, который недавно сдан в эксплуатацию — объединенная насосная станция. Ее построили одной из первых, потому что задача насосной — обеспечить пожарную безопасность в том числе и при строительстве.

— Станция оснащена двумя резервуарами запаса воды, — рассказал и.о. начальника электроцеха по системам пожарной безопасности Ярослав Купченко. — Запас одного резервуара 1650 кубических метров, двух — 3300 кубометров. Это около пятисот пожарных машин, или сорок железнодорожных цистерн. Мы имеем достаточный запас воды и достаточные технические мощности, чтобы полностью обеспечить локализацию и тушение возгорания в случае нештатной ситуации, сохранить здоровье и жизнь работающего на площадке персонала.

По словам заместителя начальника цеха обеспечивающих систем ЛАЭС-2 Дмитрия Горохова, его подразделение контролировало строительство кольцевого трубопровода, который проходит вокруг всей площадки. Сейчас его главная задача — потушить пожар на строительной площадке, если вдруг такой возникнет.

— По мере возведения двух энергоблоков к кольцевому трубопроводу также будут присоединены системы внутреннего пожаротушения зданий и сооружений, — пояснил Дмитрий. — Оборудование объединенной насосной станции способно обеспечить подачу воды в самое высокое здание на площадке — здание реактора — на высоту 65 метров. По всему периметру котлована расположены 12 гидрантов, необходимых для присоединения мобильной пожарной техники и пожарных рукавов.

Согласно «дорожной карте», седьмой и восьмой блоки Ленинградской АЭС введут в промышленную эксплуатацию соответственно в 2030 и 2032 годах. Срок проектной эксплуатации — полвека. И это даст возможность жителям Ленинградской области чувствовать себя спокойно, а экономике региона — развиваться и внедрять новые инвестиционные проекты.

Марина ПЕТРОВА

## ГОРОД ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ

ОСЕННИЙ  
КУБОК  
АТОМГРАДА

29 сентября участники сосновоборского Клуба интеллектуальных игр отметили День работника атомной промышленности. Отметили увлекательной игрой «Что? Где? Когда?» — девятнадцатой по счету.

## КЛУБ ИНТЕЛЛЕКТУАЛОВ

Игра «Что? Где? Когда?» появилась в незапамятные времена — впервые она вышла в эфир 4 сентября 1975 года, так что через год отметит полвека — и наверняка сосновоборские интеллектуалы придумают, как интересно и ярко отметить это событие. За полвека, конечно, игра изменилась — сейчас куда более популярен спортивный ее вариант, когда состязаются несколько команд.

Впрочем, идеи и способы остались прежними — отвечать приходится на очень непростые вопросы, а главный метод — мозговой штурм. Можно не знать ответа на конкретный вопрос, но необходимо обладать общей эрудицией, логическим мышлением и уметь вовремя сконцентрироваться и вспомнить нужное. Эти

гений. — Главная поддержка — Ленинградская атомная станция, спасибо ей большое. Самое сложное и трудоемкое — подготовка пакета вопросов. Это может растянуться надолго. Мне сосновоборские турниры очень нравятся. Я как ведущий, Сергей Блаженко как организатор, творческая команда игры и команды участников — все вместе создает очень хорошую атмосферу.

По мнению одного из участников, редактора паблика «Граждане города Сосновый Бор», подобные игры очень расширяют кругозор — за счет того, что даже хорошо известную тему приходится рассматривать с неожиданной стороны.

— Ты считал, что все знаешь по этой теме, а после игры выясняется, что ты ничего не знаешь, — смеется Вадим, он же — капитан команды «Мы не местные». — Стараемся создать команду, которая будет добиваться высоких результатов. Начинать с самых низов, теперь потихоньку поднимаемся.

Участники команды сетуют, что цифра 6 для них какая-то заколдованная — во всяком случае, на этом турнире. В каждом блоке из десяти вопросов отвечают на шесть, а дальше пока не получается. Мистика!?

Во втором туре к играющим присоединился ведущий — это был своего рода эксперимент. Вопросы он видел первый раз — второй тур готовил Сергей Блаженко. Эксперимент оказался интересным, но, по мнению Фионова, часто повторять его не стоит.

## РАЗДАЧА СЛОНОВ

Игра — это соревнование. Значит, есть победители и проигравшие. Нынешний турнир — не исключение. Осенний кубок завоевала команда «М+Ж». Совсем немного уступили победителю «Пикулики» — чуток недобрали по рейтингу. «Бронзу» завоевали игроки из команды «Дожить до



же качества должны быть и у научных сотрудников, и у работников атомных предприятий — возможно, поэтому игра стала столь популярной в Атомградах. Настолько популярной, что постоянно проводятся корпоративные турниры, где отбоя нет от желающих поучаствовать.

В Сосновом Бору турниры ЧГК тоже начались на атомной станции, и это было важной социальной программой, которую поддерживали и лазовская «молодежка», и профсоюзная организация.

Желающих присоединиться к игре в Сосновом Бору оказалось достаточно, так что появление городского Клуба интеллектуальных игр было, что называется, вопросом времени. Он и появился — в 2021 году, по инициативе ассоциации «Граждане города Сосновый Бор» и Мо-



лодежной организации Ленинградской атомной станции. Председателем стал Сергей Блаженко, а игры в основном проходят в кафе. Руководство атомной станции позаботилось о том, чтобы игры проводились на самом высоком техническом уровне — есть теперь и зеркальный стол, и звуковое оборудование, и люстры с мониторами.



## В ДЕВЯТНАДЦАТЫЙ РАЗ

За Осенний кубок решили побороться 13 команд. А вести турнир пригласили Евгения Фионова, участника телевизионного элитарного клуба «Что? Где? Когда?», сотрудника АО «Атомпроект».

— Сосновоборский клуб проводит игры раз в две недели, — рассказывает Ев-

пенсии». Результаты настолько плотные, что третье место отделил от первого всего один балл.

Награды получили и те, у кого были самые оригинальные и веселые ответы — «Запаздывающие нейроны» и «Сборная солянка».

По мнению участников, такие игры учат общаться, слушать друг друга, концентрироваться — и еще многим и многим качествам, столь необходимым современному человеку. Учат действовать в команде — и даже создавать свою команду.

Хотите попробовать? Самое время зайти на сайт Дворца культуры в раздел «Коллективы» и узнать все про Клуб интеллектуальных игр и что нужно сделать, чтобы участвовать в следующих играх.

**Марина ПЕТРОВА**

## ПАМЯТЬ

# ЕЩЕ ОДНА СТРАНИЦА

Восемьдесят с лишним лет назад форт «Красная Горка» был центром Ораниенбаумского плацдарма. А последние несколько десятилетий он — яркий пример того, как можно и нужно сохранять историческое наследие, заинтересовать этим наследием современников и сделать его неотъемлемой частью жизни целого региона и страны в целом. С самого начала в работах на форту участвуют сосновоборские добровольцы.



28 сентября на форту подвели итоги проекта «Вахта Памяти. Плацдарм». В течение всего лета на форту работали студенческие добровольческие отряды — поначалу собирались приехать ненадолго, в мае, когда обычно в нашей стране Вахты памяти и проводятся. Но оказалось, что это настолько интересно и так затягивает, что не оторваться, и даже самая тяжелая работа кажется легкой и увлекательной. Проект этот стал возможным благодаря гранту Губернатора Ленинградской области. Кстати, это не единственный реализованный «грантовый» проект — по территории форта теперь проходит экопатриотическая тропа, которую проложили и оформили несколько лет назад.

Проект «Вахта Памяти. Плацдарм» преследует несколько целей. Одна из них — привить молодым людям трудовые навыки и пополнить их знания об истории Ленинградской области. И это оказалось вполне доступно: историю тут можно изучать буквально на каждом сантиметре довольно большой территории, а что касается трудовых навыков — так есть такая штука, как азарт: очень уж хочется первым найти что-то новое и интересное, и это желание буквально удваивает силы.

Полторы сотни добровольцев приехали на форт в самом начале мая. Это были Ленинградский областной студенческий отряд, отряды «Азимут», «Алебастр», «Линь», «Тор» и «Хронос». Работы на форту хватает всегда. И в мае студенты убирали строительный мусор

из казематов, обустроивали территорию, ставили информационные щиты (на Красной Горке их теперь много — буквально у каждого объекта, так что даже за одну поездку можно немало узнать).

Однако основной задачей было обустроить бывший Караульный дом у железнодорожной станции «Алексеевская». Надо сказать, что эта железнодорожная ветка за последние двадцать лет пришла в упадок — после того, как отменили электрички на Краснофлотск. Обе железнодорожные станции постепенно развалились, рельсы да шпалы частично разворовали. Сейчас ситуация постепенно меняется в лучшую сторону — появи-



лась даже новая военно-историческая организация «Железнодорожный клуб Красная Горка», который регулярно проводит экскурсии и заботится о восстановлении интересных объектов.

Восстановлением Караульного дома занимались все лето — добровольцы Военно-исторического общества «Форт Красная Горка», «Молодежки Народного фронта» и организации «Ленинградская жожекия». Дом полностью расчистили от мусора, крышу и фасад — законсервировали. И здесь уже есть выставка, посвященная Малой дороге жизни. Возможно, выставкой дело не ограничится, и музей Малой дороги жизни появится там, где он и должен быть — на форту, который имел к этой трассе самое непосредственное отношение. И о месте теперь можно узнать из информационных щитов. На торжественной церемонии закрытия Вахты памяти руководитель проекта Елена Бознак отметила заслуги волонтеров и вручила участникам благодарственные письма.

— В результате работы большой группы студентов-добровольцев облагородили три объекта форта, — рассказал председатель ВИО «Форт Красная Горка» Александр Сенотрусов. — В результате систематических работ по очистке помещений 11 дюймовой батареи выявлены ещё два этапа модернизации данной батареи.

Результаты работ были оформлены тремя стендами, рассказывающими об этапах модернизации 11 дюймовой батареи, а на всем протяжении паттерны установлено десять информационных табличек, рассказывающих о внутреннем устройстве батареи. Второй объект с богатой историей, который в разное время выполнял разные функции это бывший Караульный дом форта или ЖД станция Алексеевская. Третий объект — Сухопутная оборона форта, он незаслуженно забыт. Посетители, которые едут на форт по навигатору, проскакивают это место. Наши многолетние усилия по очистке помещений Сухопутной обороны были отмечены установкой четырех информационных щитов, с рассказом об этом объекте. В итоге мы получили окультуренное пространство, где посетители могут узнать об истории того места где находятся.

Помогают обустраивать форт не только студенты. На открытии выставки побывали участники сосновоборской добровольческой организации «Круг Жизни». Они в этот день благоустроили мемориал — сажали там новые деревья.

Еще одна страница истории Ораниенбаумского плацдарма стала доступна всем, кого интересует военная история. Но какие тайны еще хранит форт с такой удивительной судьбой? Об этом мы непременно узнаем в следующем году.

Анастасия СЕМЕНОВА





## ЛЕНИНГРАДСКАЯ ПАНОРАМА

ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО

# ДВИЖЕНИЕ ЮНЫХ ПОЖАРНЫХ: КУРС — НА БЕЗОПАСНОСТЬ!



Большинство пожаров — далеко не случайность, а следствие попустительского отношения людей к собственной безопасности или неосторожного обращения с огнём. Об этом службы пожарной профилактики неустанно повторяют на занятиях с детьми и подростками. Как правило, теория воспринимается не сразу, а вот практические знания усваиваются гораздо лучше. Именно с такой целью на территории Ленинградской области и созданы дружины юных пожарных (ДЮП).

### ДОБРЫЕ ТРАДИЦИИ

Всероссийское движение юных пожарных, известное в нашей стране ещё с советских времён, было возрождено в 2010 году по решению Министерства образования Российской Федерации.

## В КИРОВСКОМ РАЙОНЕ ЛЕНОБЛАСТИ ПРОШЛИ СОРЕВНОВАНИЯ ЮНЫХ ПОЖАРНЫХ

На сегодняшний день в Ленинградской области действуют 72 дружины юных пожарных. Самая активная работа ведётся в Кировском районе, где организовано 10 подобных команд. Ребята не просто познают азы противопожарной безопасности, но и регулярно соревнуются друг с другом — как на районном, так и на областном уровне.

Одной из ведущих дружин Кировского района является «Ладога» Суховской школы, в которую входит 55 человек. Руководит этой многочисленной командой Сергей Громов — педагог и добровольный пожарный с большим опытом.

Дружина и её наставник не раз были отмечены на районном и областном уровне как наиболее активные помощники огнеборцев. Только за летний период ребята приняли участие в двух всероссийских олимпиадах по пожарной безопасности и завоевали немало призовых мест.

В середине сентября старшие «ладожцы» состязались в пожарно-прикладном спорте наряду со взрослыми добровольцами и одержали уверенную победу. Дюповцы так влились в районную пожарную команду, что отличить их от профессионалов было практически невозможно.

— С этими ребятами, несмотря на их молодость, я бы сме-

ло отправился на пожар! Они настолько чётко выполняют поставленные задачи, что дадут фору любому, — поддерживает младших товарищей Сергей Громов.

### БИЛЕТ В БУДУЩЕЕ

В конце сентября в Отрадном прошли районные соревнования ДЮП на звание «Лучшая юношеская добровольная пожарная команда Кировского района в 2024 году», где команды соревновались в теории пожарной безопасности и трёх практических этапах: надевание спецодежды, медицина и пожарная эстафета. Главный приз достался ДЮП «Феникс» Отраденской школы № 2.

Анастасия Ким оказалась в дружине юных пожарных не случайно: её отец — Роман Анатольевич — работает инженером отряда в 131-й пожарной части г. Отрадное. Девочка зубок знает основы пожарной безопасности и передаёт свои знания одноклассникам.

— Когда в школе нашему классу передали знания юных пожарных, вопроса в том, кто станет командиром отряда, даже не возникло. Мне поручили организовать команду, раздать форму, взять на контроль активное посещение занятий и тренировок, не забывая при этом об учёбе, — поделилась с нами командир отряда.

По словам Анастасии, движение юных пожарных объединяет сверстников, помогает укрепить дружеских связей, учит уважать старших и заботиться о младших. А главное, что знания и навыки, полученные на занятиях, непременно пригодятся в будущем, даже если не собираешься связывать жизнь с пожарной охраной.

### БОЛЬШЕ ЗНАНИЙ — МЕНЬШЕ ПОЖАРОВ

ДЮП «Феникс» начала свою деятельность более 5 лет назад. Сегодня отряд насчитывает порядка 30 человек. Учитель физкультуры Отраденской школы № 2, руководитель спортивного школьного клуба и наставник дружины Марина Петушкова гордится своими ребятами и надеется, что новый

учебный год принесёт ещё больше впечатлений и достижений.

— В рамках занятий по пожарной безопасности мы изучаем теорию, практику, посещаем пожарные части, знакомимся с буднями огнеборцев — таким образом внедряем дюповцев в ту среду, которая им близка по духу. Отклик ребят получаем в виде заинтересованности, стремления к новым знаниям и наградам, — говорит Марина Викторовна.

По словам наставника, выходцы из «Феникса» настолько увлекаются пожарной темой, что нередко выбирают для себя будущую профессию «огнеборец». Однако изначально при создании ДЮП цель преследовалась другая, а именно — снизить уровень пожаров с участием детей и научить их применять полученные знания в будущем.

ЮЛИЯ ТЕТАРСКАЯ  
ФОТО АВТОРА



ЗДОРОВЬЕ

Вейпы — тихие убийцы, наносящие серьёзный вред здоровью, несмотря на мифы об их безопасности. Заболевания лёгких, сердца, аллергии и даже онкология — всё это возможные последствия вейпинга. За подробностями мы обратились к пульмонологу и фтизиатру Тихвинской больницы Людмиле Пластоцев.

— Людмила Александровна, правда ли, что вейпы и электронки, которыми так увлеклись подростки, безопаснее традиционных сигарет?

— Вейп — устройство, нагревающее жидкость с никотином или без него до состояния пара, который затем вдыхается. Электронная сигарета работает по тому же принципу. Производители утверждают, что их продукция безопаснее, так как в ней не содержится табак и продукты го-

# ВЕЙП — ТИХИЙ УБИЙЦА

ЧЕМ ОПАСНЫ ВЕЙПЫ И ПОЧЕМУ ИХ ПОПУЛЯРНОСТЬ ВЫЗЫВАЕТ ТРЕВОГУ У МЕДИКОВ

Однако многочисленные исследования показывают, что это не так, а все слова про безопасность и отсутствие зависимости — это лишь рекламный ход.

Медицина — доказательная наука. На то, чтобы выявить связь между табакокурением и заболеваниями, потребовалось 30 лет. Вейпинг в России стал популярен относительно недавно, хотя в других странах он известен многие годы. В 2019–2020 гг. в США произошла вспышка лёгочной болезни EVALI, когда от вейпов погибли десятки детей и взрослых. Тогда во всём мире обратили внимание на эту проблему. Исследования подтвердили: химические вещества

в никотиновых и безникотиновых жидкостях действительно вредят здоровью.

— А что это за вещества и чем они опасны?

— Их множество, но основные: пропиленгликоль, растительный глицерин, никотин, ароматические добавки, вода. Пропиленгликоль и глицерол при нагревании образуют токсичные вещества, которые негативно сказываются на работе внутренних органов. Ароматические добавки вызывают ускоренное всасывание никотина в кровь и тем самым усиливают его поражающее действие. Являются выраженными аллергенами, могут вызывать острые неспецифические пневмонии.

Наша дыхательная система, её слизистая оболочка не предусмотрены для того, чтобы в них попадали эти вещества. Допустим, желудок эти добавки переварит, а дыхательная система не предназначена для взаимодействия с ними. В результате все токсины оседают на лёгких, всасываются в кровеносное русло.

Речь идёт о таких вещах, как альдегиды. Среди них формальдегид (нарушает клеточный обмен), ацетальдегид (сильный

канцероген), акролеин (мощнейший токсикант, который вызывает образование злокачественных опухолей). Все прекрасно понимают, что дышать ацетоном вредно. Это вопрос здравого смысла.

— Может ли сформироваться зависимость от вейпов и электронки?

— Если обычному курильщику приходится выходить на улицу, то вейперы могут «парить» практически без остановки. Отсюда и кумулятивный вред для здоровья — нет ощущения, что нужно сделать паузу. Интересно, что многие считают сигареты антистрессом, но это лишь попытка отвлечься. Вместо этого можно было бы просто прогуляться. А вейп, который можно курить бесконечно, вовсе не приносит успокоения.

— Влияет ли возраст «парящего» на остроту последствий?

— Меня пугает, что всё чаще вейпами пользуются совсем маленькие ребята. Буквально недавно проводила беседу со школьниками-третьеклассниками. И даже среди них нашлись те, кто пробовал. Я растерялась. Тяжело думать, что во взрослом

возрасте у кого-то из них из-за этой плохой привычки начнутся проблемы со здоровьем. А они, конечно, будут.

— И с какими проблемами сталкиваются вейперы?

— Клиническая картина заболевания EVALI («болезни вейперов»), когда поражаются лёгкие, очень разнообразна. Пациент может жаловаться на диарею, воспаление дёсен, першение в гортани или повышенную температуру. Часто «парители» жалуются на головные боли, головокружение, ухудшение памяти, снижение концентрации внимания, эмоциональные расстройства. Симптомы у взрослых выражены сильнее, потому что они больше курят, быстрее отравляются.

— Как реагировать родителям на то, что их ребёнок курит?

— Постоянное желание вейпить — это уже психологическая зависимость, с которой сложно справиться. Но если ребёнок ещё не пробовал электронную сигарету, а ему объяснили, почему это вредно, есть шанс, что он вовсе не начнёт. Поэтому моя надежда на родителей. Ругать ребёнка за курение нельзя — лучше говорить с ним как со взрослым. Дети быстро усваивают информацию, и с ними важно разговаривать, показывая своим примером, что вейпить вредно и не нужно.

БЕСЕДОВАЛА КСЕНИЯ БОНДАРЕНКО

## КАК ВЕЙПЫ ВЛИЯЮТ НА ОРГАНИЗМ?



### МОЗГ:

снижение концентрации, ухудшение памяти, раздражительность



### ЛЁГКИЕ:

риск заболеваний дыхательных путей, воспаления, EVALI



### СЕРДЦЕ:

повышение риска сердечно-сосудистых заболеваний



### ЖЕЛУДОК:

тошнота, боли в животе

## ЛЕНИНГРАДСКАЯ ПАНОРАМА



ПРЕСС-КЛУБ ГУБЕРНАТОРА

# ЛЕНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ: СВОИХ НЕ БРОСАЕМ!

СПЕЦИАЛЬНАЯ ВОЕННАЯ ОПЕРАЦИЯ СТАЛА ГЛАВНОЙ ТЕМОЙ ПРЕСС-КЛУБА ГУБЕРНАТОРА ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

**«Ленинградская область: всё для фронта, всё для победы!» — так звучала тема очередного пресс-клуба губернатора Александра Дрозденко. Участники встречи обсудили актуальные меры поддержки участников СВО и членов их семей, возможности реабилитации и трудоустройства ветеранов, а также перспективы «народного ВПК».**

Встреча в пресс-центре ТАСС началась с церемонии награждения ветерана СВО, участника боевых действий в Чечне и Сирии Антона Воробьёва медалью Жукова — за отвагу, самоотверженность и личное мужество, проявленные в боевых действиях при защите Отечества в ходе СВО. Антон Воробьёв — наш земляк. Отслужил срочную службу, жил и работал в Ленобласти. В начале спецоперации ушёл добровольцем на фронт в звании сержанта. Получив офицерское звание, возглавил подразделение.

— Я обычный человек. На фронт пошёл по зову сердца. Считаю военную службу своим предназначением: я нашел себя, — так говорит о себе Антон Валентинович.

## РАБОТАТЬ С ЛЮДЬМИ

Встреча продолжилась обсуждением вопросов, связанных с поддержкой участников СВО и членов их семей. Как отметил Александр Дрозденко, в своё время она была разделена на два направления.

— Так называемая бытовая и поддерживающая помощь оказывается через наши волонтерские организации, за что им огромное спасибо, — говорит Александр Юрьевич. — Более специализированную помощь направляем в фонд «Ленинградский рубеж», который работает напрямую с воинскими частями, подразделениями, командирами. Среди ключевых задач — многое, начиная от доставки необходимого транспорта до новейших систем очистки питьевой воды и средств связи. Также мы продолжаем поддерживать жителей Новороссии. Для детей прифронтовых территорий сейчас строится круглогодичный центр, где они смогут и восстанавливаться, и учиться.

Как рассказал руководитель фонда «Ленинградский рубеж» Виталий Будников, один из важнейших проектов фонда — строительство и запуск научно-технических центров, направленных на поддержку «народного ВПК».

— Мы работаем с людьми, которые что-то придумывают для фронта, — говорит Виталий Будников. — Предоставляем им возможность испытать свои инновации совместно с военными на полигоне в Сертолово. Второй этап — испытание разработок и их доработка уже в зоне СВО, в Белгородской области. Если испытания успешны, разработчики могут получить гранты на развитие и производство своего изобретения.

Также «Ленинградский рубеж», совместно с министерством обо-

роны, строит в посёлке Гарболово Центр комплексной подготовки операторов БПЛА. На полигоне можно будет проводить инженерную подготовку военных специалистов, обучать разведчиков и картографов.

## СОЦИАЛИЗАЦИЯ И ТРУДОУСТРОЙСТВО

Среди важнейших вопросов — судьба бойцов, вернувшихся с передовой. В начале сентября во Всеволожске, на базе Мультицентра социальной и трудовой интеграции, был открыт Центр комплексной реабилитации и протезирования для участников СВО. В его стенах будет оказываться системная помощь: от психологической и медико-социальной до протезирования, реабилитации, трудоустройства и дальнейшего сопровождения. Ежегодно учреждение сможет принимать не менее 800 пациентов.

Новый центр пока не заработал в полную силу. Как рассказала куратор проекта, председатель регионального комитета по социальной защите населения Анастасия Толмачева, уже открылись подразделение адаптивной физкультуры, отделение реабилитации и адаптации, учебно-тренировочный центр. Заканчивается строительство высокотехнологичного комплекса по протезированию для ветеранов СВО.

По словам губернатора, помощь в трудоустройстве может быть оказана тем, кто имеет статус и удостоверение ветерана боевых действий СВО.

— Задача, которую мы ставим перед собой, очень проста — все, кто к нам обратится, должны быть трудоустроены, — говорит Александр Дрозденко. — Сейчас эта работа только в самом начале.



Награждение ленинградца Антона Воробьёва медалью Жукова

Пока таких людей не очень много — 35 человек. Главное — мы берём на себя не только их переобучение, но и последующее трудоустройство и сопровождение.

Рабочие места для ветеранов СВО, в том числе с инвалидностью, уже готов предоставить крупный бизнес Ленинградской области. У предприятий есть запрос на определённых сотрудников. Среди них — операторы ЭВМ, специалисты по офисным программам и в сфере телекоммуникаций. Также в некоторых мирных профессиях очень востребованы операторы БПЛА.

## ОТВЕТЫ НА ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

На встрече в пресс-клубе звучали животрепещущие вопросы о ротации и увольнении военнослужащих, ушедших на фронт в рамках частичной мобилизации 2022 года.

Речь о полном увольнении мобилизованных не идёт. Однако, согласно нормативу министерства обороны, каждому бойцу не реже одного раза в 6 месяцев должны быть выделены 14 дней отпуска, без учёта времени на проезд к месту отпуска и обратно.

— Время предоставления отпуска — зона ответственности командиров воинских под-

разделений, — отмечает губернатор. — То же самое касается и вопроса ротации войск. К сожалению, жалобы есть, и зачастую они обоснованны... Для нас сейчас главное, чтобы своевременные отпуска и ротации стали системой.

Это подтверждает и Игорь Янин — военный комиссар Ленинградской области.

— Надо понимать, что некоторые части ведут активные и успешные боевые действия, — говорит он. — И командование не всегда может снять военных с какого-то участка с целью предоставления им отпуска. В зависимости от ситуации отпуска могут сдвигаться, но в любом случае они будут предоставлены в следующий отчётный период.

Ответил военный комиссар и на вопрос о возможности проведения «новой волны» мобилизации.

— Наш президент стоит на чёткой позиции: мобилизации не будет. Того количества мобилизованных, которые уже были привлечены в сентябре 2022 года, нам хватит для решения задач, поставленных перед участниками СВО, — резюмировал Игорь Янин.

ЮЛИЯ ЛИСНИЦКАЯ  
ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА  
КОМИТЕТА ПО ПЕЧАТИ ЛО

ЛЕНИНГРАДСКИЙ РУБЕЖ

# БУДУЩЕЕ РОССИИ В НАДЁЖНЫХ РУКАХ

Фонд «Ленинградский рубеж» совместно руководством одной из войсковых частей 47 региона организовал экскурсию по центру подготовки бойцов СВО для учащихся Волховского многопрофильного техникума.

Для будущих сотрудников полиции и юристов экскурсия началась с возложения цветов к мемориалу памяти погибших в ходе выполнения задач спецоперации военнослужащих. Сегодня, когда почти каждая семья как-либо причастна к СВО, важность сохранения памяти о павших героях сложно переоценить.

Офицеры и солдаты воинской части подготовили для ребят познавательную программу по центру подготовки военных профессионалов.

Сначала юных правоохранителей познакомили с историей

ЮНЫЕ ПРАВООХРАНИТЕЛИ ИЗ ВОЛХОВА ПОСЕТИЛИ УЧЕБНУЮ ЧАСТЬ МИНОБОРОНЫ РФ

части в музее, где собраны экспонаты с каждого военного конфликта, в котором участвовали бойцы, проходившие обучение в этом центре.

Кульминацией экскурсии стало посещение учебных классов. Студентам показали, как готовится экипаж танка, каждый смог попробовать себя в роли

механика-водителя и наводчика танка на современном тренажёре.

После танкового мастер-класса ребята из Волхова смогли побыть в роли водителей боевых КАМАЗов — на тренажёре условия максимально приближены к реалиям на передовой.

Развязкой путешествия по воинской части стало посещение учебных классов по обнаружению и противодействию БПЛА, которые были открыты «Ленинградским рубежом» по поручению главы 47 региона Александра Дрозденко. Студенты также смогли полетать на тренажёрах — симуляторах дронов и увидеть, как операторы беспилотной авиации армии России умело управляют «птичками».



Подрастающему поколению важно знать боевую историю нашей Родины, иметь возможность прикоснуться к местам воинской славы, а также почувствовать на себе, как готовятся бойцы, ставших на защиту рубежей Российской Федерации.

МАТЕРИАЛ ПРЕДОСТАВЛЕН ФОНДОМ  
«ЛЕНИНГРАДСКИЙ РУБЕЖ»



## ЛЕНИНГРАДСКАЯ ПАНОРАМА

ГОД КОМАНДЫ ЗАБОТЫ

«Ленинградская панорама» продолжает рассказывать о социально ориентированных некоммерческих организациях, которые стали победителями конкурса грантов губернатора 47-го региона.

### БЕЗОПАСНОСТЬ НА ДОРОГАХ

Рассказывать детям о правилах дорожного движения — не самая простая задача. Если раньше достаточно было объяснить, что правильно переходить дорогу на зелёный свет, то сегодня всё значительно усложнилось. Появились новые средства передвижения, изменились требования к поведению на дорогах, и даже взрослым порой сложно разобраться в новинках ПДД.

В такой ситуации особенно важно обучать детей основам безопасного поведения на дороге. Именно этим занимаются участники проекта «СИМ БЕЗОПАСНОСТИ», созданного Выборгским отделением Всероссийского общества автомобилистов. Обучение ориентировано на школьников 5–9 классов, в рамках программы запланировано проведение 30 образовательных мероприятий в школах и социальных центрах Ленинградской области с участием не менее 950 детей. Уникальность проекта в том, что он не просто учит детей теории, но и помогает разобраться в нововведениях через практику и игровые занятия.

— Проект «СИМ БЕЗОПАСНОСТИ» существует уже более 10 лет. За это время мы посетили практически все районы Ленинградской области, получили письма поддержки от школ, у нас сложились добрые отношения с ГИБДД. В ближайшее время запланированы мероприятия в Тосненском,



Участники «Ладожского десанта» делают добрые дела в районах Ленобласти

## РЕГИОН ДОБРЫХ ДЕЛ

Ломоносовском, Гатчинском и Кировском районах, — рассказала методист проекта Светлана Матвеева.

Во время практической части ребят в игровой форме знакомят с правилами управления средствами индивидуальной мобильности, такими как электросамокаты, учат правильно надевать защитную экипировку и различать дорожные знаки для пешеходов и самокатчиков.

### НАДЁЖНЫЙ ТЫЛ

В Ленинградской области действуют десятки волонтерских организаций, поддерживающих участников спецоперации и членов их семей. Однако и самим добровольцам иногда нужна помощь:

### ЛЕНИНГРАДСКИЕ ВОЛОНТЕРЫ РЕАЛИЗУЮТ ПРОЕКТЫ НА СРЕДСТВА ГРАНТА ГУБЕРНАТОРА ЛЕНОБЛАСТИ

будь то поиск и закупка редких товаров, юридическая консультация, содействие с доставкой гуманитарных грузов на передовую. В этот момент и приходят на выручку специалисты проекта «Тыл за СВОи», созданного благотворительным фондом «Помогаем».

В их ближайших планах — содействие 20 патриотическим НКО в районах Ленобласти. На средства гранта будут закуплены материалы для создания маскочехлов, оконных свеч, пошива аптечек и защитных покрывал от вражеских тепловизоров. Также будет создан специальный Telegram-чат «Консультант»,

где будут собраны заявки на оказание адресной помощи участникам спецоперации и членам их семей.

— Проект позволяет объединить силы, обменяться опытом и знаниями, а также получить необходимые ресурсы для помощи тем, кто действительно нуждается в поддержке. С помощью чата, например, мы сможем понимать объёмы заявок на необходимые вещи в зоне СВО, учитывать их при закупках материалов, — объяснила председатель благотворительного фонда «Помогаем» Эльвира Сикорская. — Грант губернатора Ленинградской об-

ласти поможет нам развиваться. Появляются новые идеи, новые разработки — и мы можем объединить усилия с волонтерами.

### ЛАДОЖСКИЙ ДЕСАНТ

«Новые тимуровцы» — так иногда в шутку называют участников молодёжной патриотической акции «Ладожский десант». Ребята ездят по районам Ленобласти, где оказывают адресную помощь нуждающимся, а также проводят «Уроки добра» в школах, вовлекают земляков в волонтерское движение.

— Это единственная такая масштабная акция в Ленинградской области, когда студенты выезжают в отдалённые населённые пункты, чтобы помочь жителям, учреждениям, среди которых музеи, образовательные учреждения и творческие пространства. Мы не первый год работаем, адаптируемся к новой реальности. Например, во время коронавируса помощь была больше направлена на пожилое население; сейчас, во время специальной военной операции, наше внимание особенно обращено на семьи мобилизованных, на семьи тех, к кому не вернулись их родные и близкие, — отметила командир Ленинградского областного регионального отделения МОО «Российские студенческие отряды» Елизавета Орлова.

На средства гранта организаторы смогут подготовить 80 новых участников «Ладожского десанта». В планах у добровольцев выезды с добрыми делами в Волховский, Выборгский, Ломоносовский и Лужский районы Ленинградской области.

КСЕНИЯ БОНДАРЕНКО

ФОТО: КОМИТЕТ ОБЩЕСТВЕННЫХ КОММУНИКАЦИЙ ЛО

## ВСЁ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ!

ГРАНТ ГУБЕРНАТОРА ПОМОГАЕТ ПОЖИЛЫМ ЛЕНИНГРАДЦАМ РАСКРЫВАТЬ СВОИ ТАЛАНТЫ

В Пикалево прошёл ежегодный фестиваль творчества людей старшего поколения «Я люблю тебя, жизнь!». Событие было организовано на средства гранта губернатора Ленинградской области.

В этом году традиционное мероприятие проходило на благоустроенной общественной территории «Зелёный квадрат». Здесь, между молоденьких яблонь и лип, то и дело мелькали русские народные костюмы. Вот мимо меня проплыла статная барыня в бело-красном кокошнике, а за ней проследовал деревенский гармонист в расшитой бисером рубахе. Со сцены тем временем доносились живая музыка — романсы, народные песни, частушки... Так радовали публику — и внешним видом, и музыкальными талантами — участники фестиваля «Я люблю тебя, жизнь!».

Руководитель проекта, председатель общественной организации ветеранов города Пикалево Татьяна Сальникова

с гордостью рассказывает о своём начинании.

— Этот фестиваль создан для того, чтобы привлечь к творчеству ещё больше наших дорогих пенсионеров. Некоторые из них ещё молодыми уходят на пенсию и замыкаются в себе. Наша самая большая задача — сделать так, чтобы пожилые люди открылись, ведь именно на заслуженном отдыхе появляется свободное время на новые занятия, будь то кружок пчеловодов или литературный клуб, — с улыбкой говорит Татьяна Викторовна.

На сцене сменяли друг друга солисты и дуэты, инструментальные коллективы и мастера оригинального жанра. Всё это разнообразие номеров подготовили подопечные местного Дворца культуры и Клуба пожилого человека. Под раскатистый звук фанфар на сцену поднимаются артисты Соминского народного хора — наверное, главные звёзды этого концерта.

Как нам рассказала одна из участниц коллектива Людмила

Голденко, репетиции хора проходят по 2–3 раза в неделю. А перед важными концертами наши brave пенсионеры готовы прийти в актовз зал в любой день, который назначит их руководитель Екатерина Антонова. Наградками за это трудолюбие становятся любовь зрителей и признание членов жюри региональных и всероссийских фестивалей. Так, несколько лет подряд хор приезжал в Пикалево с наградами из далёкого Ярославля.

— Мне 67 лет, секрет активной жизни прост. Надо двигаться вперёд! Сегодня мы поём, завтра скандинавская ходьба, потом тропа здоровья. У нас в городе есть чем заняться, главное — это желание. Например, по понедельникам в 10:00 для пенсионеров проводят бесплатные тренировки в спорткомплексе; есть хор, ветеранское подворье, танцы, — говорит Людмила Константиновна.

Хореографическими номерами порадовали гостей фестиваля участники ансамбля «Тан-



цы плюс». Нога в ногу плыли они в хороводе, рассказывая языком танца о русской природе и широте русской души. Зрители аплодировали артистам и двигались в такт музыке. Особенно старались самые юные гости праздника — внуки и внучки выступающих на сцене.

В этом году фестиваль вышел за рамки традиционного концерта, предлагая гостям интерактивные занятия на территории «Зелёного квадрата». Столы буквально утопали в ярких цветах, овощах и травах, создавая атмосферу летнего праздника. Участники могли попробовать

свои силы в карвинге — искусстве художественной нарезки фруктов, а также в создании флористических композиций и кукол-метлушек. Примечательно, что мастер-классы проводили сами пенсионеры, демонстрируя свою увлечённость и мастерство. Недалеко от них дети с азартом играли в настольные игры и клеили аппликации. Фестиваль объединил поколения, став символом семейных ценностей и неиссякаемого жизнелюбия.

АЛЕКСАНДРА РОДИОНОВА  
ФОТО АВТОРА



16, 23 и 24 сентября проходил муниципальный этап соревнований 50-й городской спартакиады школьников по мини-футболу среди команд шестых классов. Итоги:

1 место — МБОУ «СОШ № 2 имени Героя РФ А. В. Воскресенского».

2 место — МБОУ «СОШ № 9 имени В. И. Некрасова».

3 место — МБОУ «СОШ № 6».

26 сентября провели 31-ую Городскую спартакиаду школьников среди 1–4 классов по бегу на выносливость. Итоги:

1 место — МБОУ «СОШ № 6».

2 место — МБОУ «СОШ № 9 имени В. И. Некрасова».

3 место — МБОУ «СОШ № 2 имени Героя РФ А. В. Воскресенского».

С 21 по 25 сентября воспитанницы ДЮСШ принимали участие во Всероссийских соревнованиях по художественной гимнастике «Сударушка» и на призы Олимпийской чемпионки, заслуженного мастера спорта Ольги Глацких в г. Иваново.



Команда «Созвездие»

## ДЮСШ



Серебряные призеры

Команда гимнасток, выступавшая по программе второго спортивного разряда, в составе: Быстрова Александра, Кашина Варвара, Титова Маргарита, Давыдова Алла, Макаруч Мария, Дьяченко Василина, стала серебряным призером соревнований.

Нехорошкова Полина отмечена специальным призом главной судейской коллегии.

(Тренеры: Кутлаева К. А., Смирнова К. В., Сибирякова Е. Д., Давыдова В. П.)

Команда «Созвездие» в составе: Парамонова Регина, Проподалина Есения, Рассказова Полина, Зверева Ксения, Минина Дарья — вошла в шестёрку лучших команд, выступавших по первому спортивному разряду.

По программе кандидатов в мастера спорта Дарья Минина отмечена специальным призом главной судейской коллегии.

(Тренеры: Анисимова Я. В., Сибирякова Е. Д.)

26 сентября команды гимназии № 5 и СОШ № 2

имени Героя РФ А. В. Воскресенского принимали участие в соревнованиях областного этапа по легкой атлетике п. Янино Всеволожского района.

28 сентября воспитанницы ДЮСШ принимали участие в Спортивных соревнованиях по художественной гимнастике «Осенний листопад» в г. Выборге.

В индивидуальной программе среди гимнасток 2017 года рождения:

Цветкова Василиса, Савушкина Варвара — серебряные призеры.

Астанина Екатерина, Бажулина Вероника — бронзовые призеры.

Среди гимнасток 2015 года рождения:

Макарова Анна — победитель.

Кондратьева Арина, Рустамова Нармин — бронзовые призеры

Среди гимнасток 2014 года рождения:

Добрынина Александра — победитель.

Герасимова Злата — серебряный призер.

В групповых упражнениях: Среди гимнасток 2016 года рождения:

Команда в составе: Романенко София, Щеголкина Арина, Горская Варвара, Смирнова Мария, Лаврентичева Полина — заняла 2 место.

Среди гимнасток 2017 года рождения:

Команда в составе: Цветкова Василиса, Астанина Екатерина, Шепелина Александра, Бажулина Вероника, Савушкина Варвара — заняла 1 место.

(Тренеры: Сибирякова Е. Д., Анисимова Я. В.)

28 сентября, на проходившем в СКК «Малахит» первенстве города Сосновый Бор по дзюдо: Чувилин Дмитрий, Смирнов Даниил — 2 место, Орлов Александр — 3 место.

(Тренер Чувилин В. А.)

3–4 октября воспитанницы ДЮСШ принимают участие в соревнованиях по художественной гимнастике «Созвездие спорта» в Санкт-Петербурге.

## ЭХО СОБЫТИЯ

# ЧТО ТАМ, ПОД КНИЖНЫМ ПЕРЕПЛЕТОМ?

27 сентября в Сосновом Бору состоялся традиционный фестиваль книжной культуры «Книжный переплет». На сей раз площадками стали два филиала Городской публичной библиотеки — «Точка Сбора» и Библиотека семейного чтения.

...Жила-была на свете девочка Тая. Детство ее пришлось на 70-е годы прошлого века, так что юным читателям из школы № 3 довелось в этот день совершить путешествие на самой настоящей машине времени. И выяснилось, что между «тогда» и «сейчас» некоторая разница есть, но и общего тоже очень много. Ушли в прошлое многие предметы, которые в те годы были в каждом доме, а вот игры и книги — остались. И об этом им рассказала московская писательница Наталья Савушкина. И о многом другом, потому что Наталья не только пишет детские книги, но еще и переводит произведения других писателей и преподает английский язык, которому ее начала учить бабушка — героиня другой ее книги. Читателей она

научила некоторым играм, которых сейчас в сосновоборских дворах уже не увидишь, а потом все вместе попробовали сочинить детектив.

Ребята постарше учились читать. Но не просто так, а быстро. Мастер-класс по скорочтению провела для них преподаватель детского центра «Эврика» Валентина Сергеева. «Про себя» человек читает быстрее, чем вслух. Однако порой даже взрослые непроизвольно шевелят губами во время чтения, то есть делают те же самые движения, что и при чтении вслух. Это, конечно, замедляет процесс. А на свете есть много упражнений, которые позволяют научиться «проглатывать» книги и при этом понимать и запоминать прочитанное.

В фойе Библиотеки семейного чтения в это же время открылась



выставка-продажа краеведческих изданий от издательства «Аврора». Книги по истории Санкт-Петербурга и Ленинградской области, культуре, дидактические издания по разным направлениям — было из чего выбирать.

В это же время в Центр молодежного чтения «Точка Сбора» пришли ребята из школы № 1. Им тоже рассказывали про то, как жили дети в прошлом веке — научный сотрудник Сосновоборского городского музея Оксана Никитина рассказала третье-

классникам об Устьинской школе. Что такое музей, ребята знают. В первой школе их целых три, да и в городском музее ученики уже бывали.

Затем в «Точку Сбора» пришли старшеклассники. Впрочем, во всех мероприятиях могли участвовать и взрослые, и в Центре молодежного чтения было чем заняться!

Звукорежиссер и актер Городского театрального центра «Волшебный фонарь» Александр Варяунов рассказал о том, какую роль в подготовке спектакля играют звук и свет. Познакомились читатели библиотеки с сосновоборским фотографом Олесей Солнцевой — то есть знают-то ее многие, а про то, как она всерьез занялась фотографией, выяснили на встрече в библиотеке.

Потом вместе с участником телеклуба «Что? Где? Когда?» Михаилом Скипским учились придумывать — оказывается, есть специальная техника, которая это позволяет.

Во время фестиваля можно было поиграть в ролевые игры, спеть караоке, обменяться разными вещами по принципу «все на все»...

И все это может быть под книжным переплетом, ведь книги на свете бывают самые разные.

Мария БОРИСЕНКО

# МАЛАХИТ

## БОКС

Петергофский клуб бокса «Асгард» принимал гостей из клубов Санкт-Петербурга и Ленинградской области на турнире «Открытый ринг».

Приняли в нём участие и сосновоборские спортсмены из СШ «Малахит» клуба бокса К • 24.

Выиграли бой и заняли первое место:

2012—2013 г.: Окаев Арсений, Исмаилов Наир, Яковлев Влад.

2010—2011 г.: Рабчук Иван, Некрылов Игорь, Молчанов Женя, Рамазанов Юсоф.

2008—2009 г.: Любаев Богдан, Арсакиев Халид.

Поздравляем боксёров и их тренеров Басковцева С. А. и Абрамова Д. Ю.

Источник: [https://vk.com/wall-134744255\\_962](https://vk.com/wall-134744255_962)



## БИАТЛОН

Поздравляем нашу биатлонистку Нечай Надежду и ее тренера Парфенова Ю. В. (СШ «Малахит») с третьим местом в Первенстве России в индивидуальной гонке 7,5 км среди девушек 13—14 лет.

Первенство проходило в Смоленске 25 сентября.

## ДЗЮДО

В Сосновом Бору прошли Первенства Ленинградской области по дзюдо до 21 и до 11 лет.



Среди победителей и призеров соревнований — несколько сосновоборских спортсменов.

До 21 года: «золото» — Меджидов Амин, Верховодко Андрей.  
Тренер: Торхов С. А.

До 11 лет: «золото» — Валуйский Ярослав, «серебро» — Кашфулисламов Алексей, «бронза» — Осипенко Михаил, Копылов Прохор, Зылевич Диана, Коваленко Диана.  
Тренеры: Фролов А. А., Ахметова И. А.

## ЕДИНОБОРСТВА

13-й Фестиваль единоборств им. В. А. Соловьева с 27 по 29 сентября собрал в г. Санкт-Петербург и 266 участников из разных регионов нашей страны.

Сосновоборские боксёры, под руководством тренера Кредышева В. Г., достойно представили наш город в следующих возрастных и весовых категориях:

«серебро» — Афонин Даниил, Саков Максим, Прокофьев Марк;  
«бронза» — Колесников Кирилл;  
1/4 финал — Начаров Александр, Бабенко Кирилл.



## СКАЛОЛАЗАНИЕ

23—28 сентября в Калининграде прошло Первенство СЗФО по скалолазанию.

В составе сборной Ленинградской области принимали участие воспитанники «Ювенты».

В дисциплине скорость в своих возрастных группах заняли:  
1 место - Антунович Александра; Павлова Лидия;  
2 место - Земнухов Никита; Буянов Роман.

В шаге от пьедестала оказалась Елескина Софья - 4 место.

## ВОДНЫЙ ТУРИЗМ



Наш регион на чемпионате представляли два спортсмена из Соснового Бора — Дмитрий Максименко и Игорь Снопко. Они конкурировали с более молодыми и сильными спортсменами из 10 регионов, включая Алтайский и Красноярский край, где водный туризм намного более развит, чем в Ленобласти. Всего в дисциплине «катамаран двойка» участвовало 46 спортсменов, в том числе 7 мастеров спорта и 23 — КМС.

Дмитрий и Игорь заняли седьмое место и выполнили норматив кандидатов в мастера спорта. За этот выдающийся успех их можно назвать первооткрывателями водных туристических дисциплин в Ленинградской области. Отмечается, что у каждого из них за плечами 30-летний опыт и более 30 водных походов. Половину из них спортсмены совершили по маршрутам повышенной сложности, 4—5 категории, по рекам и порогам Карелии, Кольского полуострова, Алтая, Саянов, Киргизии и Восточного Казахстана.

С 22 по 26 сентября на территории Ленинградской области проводится Чемпионат России по спортивному туризму на водных дистанциях. Лосевские пороги собрали сильнейших спортивных туристов — водников со всей страны.

В течение 5 дней 140 спортсменов из 13 регионов России преодолевали сложнейшие водные дистанции на коварной реке Вуокса.

Источник:  
[https://vk.com/wall-405719\\_311579](https://vk.com/wall-405719_311579)

# ОБРАЗ ЖИЗНИ — ЗДОРОВЫЙ!



здоровоепитание.рф  
rosпотреbnadzor.ru

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.

Запасы дома есть у всех: у одних — гречка и тушенка на целый год, другие обходятся пачкой макарон. Все зависит от состава семьи, размера кладовки и любимых блюд. Но есть обязательный набор продуктов, и именно их отсутствие мы замечаем прежде всего. И наоборот, если все из списка под рукой, всегда можно приготовить полноценный обед.

В нашем чек-листе есть отдельные продукты или категории, в которых вы можете выбрать вид, подходящий вам больше. Это готовый список для похода в магазин, и если держать его на виду, то будет легко поддерживать нужный уровень запасов.

## 1. БОБОВЫЕ (ФАСОЛЬ, БОБЫ, ЧЕЧЕВИЦА, ГОРОХ, НУТ)

Их ценят за сочетание легкоусвояемого белка и клетчатки. Диетологи советуют включать бобовые в меню три-четыре раза в неделю. Для быстрого приготовления можно запастись консервами, а для долгого компактного хранения лучше покупать бобовые в сухом виде. Если ваша пищеварительная система не очень дружит с фасолью, присмотритесь к чечевице: она усваивается легче других бобовых, почти не вызывая газообразования и тяжести.

Сколько хранить:  
чечевицу — до одного года;  
сухой горох — до двух лет;  
сухую фасоль — до трех лет, а если она пролежала дольше этого срока, можно использовать ее в качестве посадочного материала;  
консервированную фасоль или горошек в закрытых банках — два-три года.

Что приготовить: закуски, салаты, супы, котлеты и гарниры, начинки для пирогов, буррито и блинов.

## 2. ЯЙЦА

К счастью, яйца реабилитированы диетологами и теперь не входят в список опасной еды. Их уникальный состав включает полноценный белок, холин для работы нервной системы, лютеин для поддержки зрения, все незаменимые аминокислоты, полезные жиры, комплекс минералов и витаминов.

Яйца в любом виде — идеальный завтрак и спасение для тех, кто экономит время или учится готовить.

Сколько хранить:  
в комнатных условиях — до двух недель;  
в холодильнике — до пяти недель;  
в морозильнике — до одного года.

Что приготовить: яичницы и омлеты, шашуку и фриттату, фаршированные яйца, начинки для выпечки.

## 3. КРУПЫ

Крупы содержат медленные углеводы и являются главным источником энергии и насыщения. В пирамиде питания сложные углеводы — обязательный элемент. Среди самых полезных круп — гречка, нешлифованный рис, пшено, овсяная, ячневая крупы, булгур. Поэтому в «дежурный» список обязательно нужно включить что-то из этого набора.

Сколько хранить:  
овсяные хлопья — до шести месяцев;  
пшено — до восьми месяцев;  
рис — до полутора лет;  
гречка, перловка — до двух лет.

# КАКИЕ ПРОДУКТЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ДОМА

Что приготовить: каши, гарниры, запеканки, супы, тесто и начинки для выпечки.

## 4. ЗЕЛЕНЬ

Свежая зелень — обязательный продукт на столе в любое время года. Ее можно покупать в магазине, выращивать на даче и дома на подоконнике, замораживать и консервировать разными способами.

Сколько хранить: в зависимости от вида зелени и упаковки в холодильнике — от недели до 50 дней, а кинзу — всего одну неделю.

Что приготовить: добавлять в салаты, супы, смузи, горячие блюда.

## 5. КАПУСТА

Не забываем, что в день нужно есть не менее 400 г овощей и фруктов. И свой вклад в этот объем может внести капуста: она доступна круглый год, полезна для обмена веществ и пищеварения, богата пищевыми волокнами, витаминами, повышает иммунитет и выводит холестерин.

Сколько хранить: в холодильнике — до 30 дней, если завернуть в два-три слоя пищевой пленки.

Что приготовить: салаты и закуски, щи и борщи, голубцы и солянки, запеканки и начинки для пирогов.

## 6. КОРНЕПЛОДЫ

Свекла — обязательный ингредиент борща и винегрета, морковь идет в салаты, супы и овощные рагу, а без картошки многие вообще жизни не представляют (хотя и не стоит увлекаться этим овощем).

Сколько хранить: вымытые и обсушенные овощи, сложенные в пакеты с отверстиями (можно проколоть вилкой), хранятся в холодильнике до двух месяцев.

Что приготовить: салаты, винегреты, гарниры, супы, котлеты и оладьи, запеканки и начинки для выпечки.

## 7. ЛУК

Источник витаминов и фитонцидов, не главный, но важный компонент многих блюд.

Сколько хранить: в комнатных условиях и в хорошо проветриваемой емкости продукт можно хранить до трех-четырех месяцев.

Что приготовить: в свежем виде — добавлять в салаты, в обжаренном — в супы, плов, блюда из мяса, рыбы, птицы, овощей.

## 8. ЧЕСНОК

Универсальная приправа, действенное средство для повышения иммунитета и борьбы с инфекциями.

Сколько хранить:  
в комнатных условиях — два-три месяца;  
в холодильнике — до восьми месяцев.

Что приготовить: добавлять в любые блюда — пасты, супы, салаты, соусы, мясо.

## 9. СОЛЬ

Морская, йодированная, каменная, гималайская, крупного и мелкого помола — все виды соли пригодятся на кухне, но для базового запаса лучше выбрать помол № 2 и без добавок. Такой продукт подходит для любых кулинарных целей. Кстати, чем ниже сорт соли, тем ближе по составу к природной, она имеет чуть сероватый цвет. Соль второго сорта считается технической, а первый сорт — то, что нужно.

Сколько хранить: соль без добавок хранится дольше всего — до трех лет.

## 10. ПРИПРАВЫ

Хорошо иметь большой выбор специй для любого случая, но главное — держать дома обязательный набор: черный перец, паприку, лавровый лист.

Сколько хранить: измельченные приправы — один-два года.

## 11. ТОМАТНАЯ ПАСТА

Томатная паста в блюдах заменит кетчуп, помидоры и даже томатный сок.

Кстати, паста полезнее свежих помидоров: в ней больше ликопина, который защищает от онкологических заболеваний.

Сколько хранить: закрытые банки — до трех лет. В открытых томатная паста быстро портится, поэтому лучше запастись продуктом в мелкой фасовке. Что приготовить: супы, соусы, подливы.

## 12. СЫР

Даже небольшой кусок твердого сыра способен превратить вареные макароны в полноценное блюдо. Сыр в вакууме можно положить в холодильник, а любой твердый — заморозить, и он полностью восстановит свои свойства после разморозки.

Сколько хранить:  
в вакуумной упаковке — до 40 суток;  
в открытом виде — до двух недель;

в морозилке — до шести месяцев.

Что приготовить: горячие и холодные бутерброды, салаты и жульены, пиццу и лазанью, начинки для хачапури и пирогов, посыпку для запеченных блюд и отварных макарон.

## 13. МАКАРОНЫ

Их можно хранить несколько лет, а приготовить всего за пять минут. Вопреки стереотипам, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы — отличный способ совместить быстрое и здоровое питание.

Сколько хранить: до трех лет.

Что приготовить: пасты, макароны по-флотски, заправки для супов и салатов, запеканки и просто макароны с сыром.

## 14. РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

Запас растительного масла должен быть в каждом доме, но нужно знать меру: продукт может прогоркнуть, если его не использовать вовремя. В запас лучше покупать универсальное рафинированное масло, которое к тому же хранится дольше.

Сколько хранить: до двух лет при комнатной температуре.

## 15. МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Пару пакетов молока с длительным сроком хранения нужно иметь в запасе, а свежую пастеризованную продукцию — покупать регулярно.

Сколько хранить:  
ультрапастеризованное молоко — до шести месяцев;

стерилизованное — 96 часов;

пастеризованное молоко — 48 часов.

Что приготовить: блины, молочные соусы и супы, латте и какао, заварные кремы и омлеты.

## 16. МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ

Хорошо, если в запасе есть банка хорошей тушенки, упаковка хорошего фарша или замороженная куриная грудка.

Сколько хранить:  
тушенку в металлической банке — до трех лет;

замороженный фарш — четыре-шесть месяцев;

куриную грудку — до 12 месяцев.

Что приготовить: фаршированные перцы и голубцы, лазанью и макароны по-флотски, салаты и первые блюда, запеканки и рагу.

## 17. РЫБНЫЕ ПРОДУКТЫ

Морская рыба — скумбрия, горбуша, сайра, тунец — попадает в консервные банки чаще всего в месте вылова (можно прочесть на этикетке), поэтому консервированный продукт сохраняет всю пользу свежей рыбы: белки, полезные жиры и витамины. То же самое можно сказать и про рыбу быстрой заморозки.

Сколько хранить: в жестяных банках — до двух лет; в морозильнике в вакуумной упаковке — от двух до шести месяцев.

Что приготовить: салаты и тарталетки, рулеты и роллы, супы и сэндвичи, карри, рыбу под маринадом.

## 18. ОРЕХИ/СЕМЕЧКИ

Один-два сорта любимых орехов и семечек нужно иметь в качестве полезной добавки к блюдам или легкой закуски.

Сколько хранить:  
неочищенные орехи и семечки — 6–12 месяцев;

очищенные — до двух-трех месяцев (холодильник может продлить срок хранения очищенных орехов еще на месяц).

## 19. СУХОФРУКТЫ

В отличие от свежих фруктов, сушеные плоды и ягоды не занимают много места, долго не портятся, а главное — содержат полезные вещества в концентрированном виде.

Сколько хранить: в зависимости от продукта — 6–12 месяцев.

Что приготовить: полезный перекус для дома, работы и учебы, добавку к блюдам, основу для десертов и напитков.

## 20. МЕД

Богатейший источник витаминов и минералов, который может заменить сахар без вреда для здоровья.

Сколько хранить: по ГОСТу мед может храниться до двух лет, но на самом деле в хороших условиях он не портится десятилетиями. Это продукт, который смело можно запастись впрок.

Что приготовить: выпечку, соусы, добавлять в напитки, использовать в маринадах.

# 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 ВКонтakte 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»



Байкеры закрыли мотосезон 2024 года



В Ракопежах открыли памятную доску  
в честь защитников Ораниенбаумского плацдарма



Всероссийский день бега «Кросс нации»  
в Сосновом Бору



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

## ЛЕНТВ 24

## ПРОГРАММА ТЕЛЕПЕРЕДАЧ

### 7 ОКТЯБРЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

06:00 «Новое утро» на ЛентВ24. Инф. канал (12+)  
09:00, 11:00, 13:00, 15:00, 17:15, 19:00 «ЛентВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)  
09:05 «Анатомия сердца» Сериал. Мелодрама. Россия. 2018 г. (16+)  
11:15 «Шоу профессий» Док. цикл. Россия. 2020 г. (12+)  
12:00, 13:15 «Фронт» Сериал. Драма. Россия. 2014 г. (16+)  
14:15 «Карибский кризис. Оцифрованная история» 1 серия. Док. цикл. Россия. 2022 г. (16+)  
15:15 «ЛентВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. Прямой эфир (6+)  
15:35 «Чудо» Док. цикл. Россия. 2019 г. (12+)  
16:00 Прямая линия с Губернатором Ленинградской области (0+)  
17:30 «Конёк-Горбунок» Сказка. СССР. 1941 г. (6+)  
19:15 «Молодая наука. Северный арктический университет.» Док. цикл. Россия. 2022–2023 гг. (12+) (с субтитрами)  
19:30, 05:05 «Дело гастронома № 1» Драма. Россия. 2011 г. (16+)  
20:30, 23:00, 02:00 «ЛентВ24 Акценты» Инф. программа. Прямой эфир (12+)  
21:10 «Чужие души» Драма. Россия. 2009 г. (16+)  
23:40 «Театр военных действий» Док. цикл «Время героев». Россия. 2022–24 гг. (18+)  
00:35 «Болевой порог» Драма. Россия. 2019 г. (16+) (с субтитрами)  
02:40 «Унесённые ветром» Мелодрама. США. 1939 г. (16+)  
04:30 «Трое в лодке» Трэвел-шоу. Россия. 2024 г. (12+)

### 8 ОКТЯБРЯ, ВТОРНИК

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 «Анатомия сердца» Сериал. Мелодрама. Россия. 2018 г. (16+)  
11:15 «Шоу профессий» Док. цикл. Россия. 2020 г. (12+)  
12:00, 13:15 «Фронт» Сериал. Драма. Россия. 2014 г. (16+)  
14:15 «Карибский кризис. Оцифрованная история» 2 серия. Док. цикл. Россия. 2022 г. (16+)  
15:15 «ЛентВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. Прямой эфир (6+)  
15:35 «Архитектурные шедевры мира. Крым. Мыс Плака» Док. цикл «Роман

в камне». Россия. 2017–2023 гг. (12+)  
16:05 «Чудо» Док. цикл. Россия. 2019 г. (12+)  
16:30 «Письма из провинции» Док. цикл. Россия. 2020–21 гг. (12+)  
17:15 «Тайны кино» Док. цикл. Россия. 2021 г. (12+)  
18:05 «Кризисный центр» Док. сериал. Россия. 2021 г. (16+)  
19:15 «Молодая наука. Томский государственный университет» Док. цикл. Россия. 2022–23 гг. (12+) (с субтитрами)  
19:30, 05:05 «Дело гастронома № 1» Драма. Россия. 2011 г. (16+)  
20:30, 23:00, 02:00 «ЛентВ24 Акценты» Инф. программа. Прямой эфир (12+)  
21:10 «Болевой порог» Драма. Россия. 2019 г. (16+) (с субтитрами)  
23:40 «Святые из медблока» Док. цикл «Время героев». Россия. 2022–24 гг. (18+)  
00:15 «Мое итальянское лето» Комедия. Италия, Сербия. 2022 г. (16+)  
02:40 «Унесённые ветром» Мелодрама. США. 1939 г. (16+)  
04:45 «Чудо» Док. цикл. Россия. 2019 г. (12+)

### 9 ОКТЯБРЯ, 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 «Анатомия сердца» Сериал. Мелодрама. Россия. 2018 г. (16+)  
11:15 «Шоу профессий» Док. цикл. Россия. 2020 г. (12+)  
12:00, 13:15 «Фронт» Сериал. Драма. Россия. 2014 г. (16+)  
14:15 «Карибский кризис. Оцифрованная история» 3 серия. Док. цикл. Россия. 2022 г. (16+)  
15:15 «ЛентВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. Прямой эфир (6+)  
15:35 «Архитектурные шедевры мира. Испания. Тортоса» Док. цикл «Роман в камне». Россия. 2017–2023 гг. (12+)  
16:05 «Чудо» Док. цикл. Россия. 2019 г. (12+)  
16:30 «Письма из провинции» Док. цикл. Россия. 2020–21 гг. (12+)  
17:15 «Тайны кино» Док. цикл. Россия. 2021 г. (12+)  
18:05 «Кризисный центр» Док. сериал. Россия. 2021 г. (16+)  
19:15 «Молодая наука. Самарский государственный университет» Док. цикл. Россия. 2022–23 гг. (12+) (с субтитрами)  
19:30, 05:05 «Дело гастронома № 1» Драма. Россия. 2011 г. (16+)  
20:30, 23:00, 02:00 «ЛентВ24 Акценты» Инф. программа. Прямой эфир (12+)  
21:10 «Мое итальянское лето» Комедия. Италия, Сербия. 2022 г. (16+)  
23:40 «Донбасс. Память поколений» Док. цикл «Время героев». Россия. 2022–24 гг. (18+)  
00:40 «Нереальная любовь» Комедия. Россия. 2014 г. (16+) (с субтитрами)  
02:40 «Суходол» Драма. Россия. 2011 г. (16+)  
04:15 «Тайны кино» Док. цикл. Россия. 2021 г. (12+)

20:30, 23:00, 02:00 «ЛентВ24 Акценты» Инф. программа. Прямой эфир (12+)  
21:10 «Суходол» Драма. Россия. 2011 г. (16+)  
23:40 «Я пришёл закончить войну» Док. цикл «Время героев». Россия. 2022–24 гг. (18+)  
00:35 «Чужие души» Криминал. Россия. 2009 г. (16+)  
02:40 «Болевой порог» Драма. Россия. 2019 г. (16+) (с субтитрами)  
04:10 «Тайны кино» Док. цикл. Россия. 2021 г. (12+)

### 10 ОКТЯБРЯ, 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 «Я требую любви» Мини-сериал. Мелодрама. Россия. 2019 г. (16+)  
11:15 «Шоу профессий» 2 сезон Док. цикл. Россия. 2020 г. (12+)  
12:00, 13:15 «Фронт» Сериал. Драма. Россия. 2014 г. (16+)  
14:15 «Карибский кризис. Оцифрованная история» 4 серия. Док. цикл. Россия. 2022 г. (16+)  
15:15 «ЛентВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. Прямой эфир (12+)  
15:35 «Архитектурные шедевры мира. Мальта» Док. цикл «Роман в камне». Россия. 2017–2023 гг.  
16:05 «Чудо» Док. цикл. Россия. 2019 г. (12+)  
16:30 «Цивилизация Россия» Аналитическая программа. Россия. 2024 г. (12+)  
17:15 «Тайны кино» Док. цикл. Россия. 2021 г. (12+)  
18:05 «Кризисный центр» Док. сериал. Россия. 2021 г. (16+)  
19:15 «Молодая наука. Самарский государственный университет» Док. цикл. Россия. 2022–23 гг. (12+) (с субтитрами)  
19:30, 05:05 «Дело гастронома № 1» Драма. Россия. 2011 г. (16+)  
20:30, 23:00, 02:00 «ЛентВ24 Акценты» Инф. программа. Прямой эфир (12+)  
21:10 «Мое итальянское лето» Комедия. Италия, Сербия. 2022 г. (16+)  
23:40 «Донбасс. Память поколений» Док. цикл «Время героев». Россия. 2022–24 гг. (18+)  
00:40 «Нереальная любовь» Комедия. Россия. 2014 г. (16+) (с субтитрами)  
02:40 «Суходол» Драма. Россия. 2011 г. (16+)  
04:15 «Тайны кино» Док. цикл. Россия. 2021 г. (12+)

### 11 ОКТЯБРЯ, 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 «Я требую любви» Мини-сериал. Мелодрама. Россия. 2019 г. (16+)  
11:15, 13:15 «Садовница» Мини-сериал. Мелодрама. Россия. 2019 г. (16+)  
15:15 «ЛентВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. Прямой эфир (6+)  
16:30 «К 85-летию космонавта. Космическая одиссея Алексея Леонова.» Док. фильм. Россия. 2019 г. (12+)  
17:15 «Тайны кино» Док. цикл. Россия. 2021 г. (12+)  
18:05 «Кризисный центр» Док. сериал. Россия. 2021 г. (16+)  
19:15 «Гидом — будь!» Трэвел-шоу — видео-путеводитель по Санкт-Петербургу. Россия. 2022 г. (12+)  
19:30 «Г. Тараторкин. Нерешительный красавец» Док. фильм. Россия. 2015 г. (12+)  
20:30, 23:00, 02:00 «ЛентВ24 Акценты» Инф. программа. Прямой эфир (12+)  
21:10 «Маленький Никола» Комедия. Франция, Бельгия. 2009 г. (12+)  
23:40 «Дельфин «Концерт на корабле» Концерт. Россия. 2022 г. (16+)  
00:45 «Максимка» Приключения. СССР. 1952 г. (16+)  
02:40 «Нереальная любовь» Комедия. Россия. 2014 г. (16+) (с субтитрами)  
04:05 «Тайны кино» Док. цикл. Россия. 2021 г. (12+)  
05:00 «К 85-летию космонавта. Космическая одиссея Алексея Леонова.» Док. фильм. Россия. 2019 г. (12+)

### 12 ОКТЯБРЯ, СУББОТА

06:00 «Декоративный огород» Док. цикл. Россия. 2017 г. (12+)  
06:30 «Зоотерапия» Док. цикл. Россия. 2017 г. (6+)  
07:00, 08:00 «ЛентВ24 Акценты» Инф. программа. (12+)  
07:40, 08:40 «ЛентВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. (6+)  
09:00 «Г. Тараторкин. Нерешительный красавец» Док. фильм. Россия. 2015 г. (12+)  
10:10 «Россия вне зоны доступа» Трэвел-шоу. Россия. 2020–21 гг. (12+)  
11:00, 15:00, 19:00 «ЛентВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)  
11:15 «Трое в лодке» Трэвел-шоу. Россия. 2024 г. (12+)

11:45 «Молодая наука. Самарский государственный университет» Док. цикл. Россия. 2022–23 гг. (12+) (с субтитрами)  
12:00 «Светлый путь» Комедия. СССР. 1940 г. (16+)  
13:40, 15:15 «Любовь лечит» Мини-сериал. Мелодрама. Россия. 2019 г. (16+)  
17:25 «Маленький Никола» Комедия. Франция, Бельгия. 2009 г. (12+)  
19:15, 04:20 «Северное Сияние. Тайна огненных рун» Мини-сериал. Детектив. Россия. 2020 г. (16+)  
21:00 «Цивилизация. Россия» Аналитическая программа. Россия. 2024 г. (12+)  
21:30 «Нереальная любовь» Комедия. Россия. 2014 г. (16+) (с субтитрами)  
22:55 «Голливудский финал» Комедия. США. 2002 г. (16+)  
01:00 «Садовница» Мини-сериал. Мелодрама. Россия. 2019 г. (16+)

### 13 ОКТЯБРЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

06:00 «Море здоровья» Док. цикл. Россия. 2017 г. (12+)  
06:30 «Северные амуры» Мультфильм. Россия. 2023 г. (6+)  
07:40 «Мы из джаза. Проснуться знаменитым» Док. фильм. Россия. 2014 г. (16+)  
08:20 «Трое в лодке» Трэвел-шоу. Россия. 2024 г. (12+)  
08:50 «Максимка» Приключения. СССР. 1952 г. (16+)  
10:05 «Россия вне зоны доступа» Трэвел-шоу. Россия. 2020–21 гг. (12+)  
11:00, 15:00, 19:00 «ЛентВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)  
11:15 «Декоративный огород» Док. цикл. Россия. 2017 г. (12+)  
11:45 «Гидом — будь!» Трэвел-шоу — видео-путеводитель по Санкт-Петербургу. Россия. 2022 г. (12+)  
12:00 «Русский бизнес» Комедия. Россия. 1993 г. (16+)  
13:20, 15:15 «Трасса» Мини-сериал. Боевик. Россия. 2013 г. (16+)  
17:00 «Голливудский финал» Комедия. США. 2002 г. (16+)  
19:15 «Вселенский заговор» Мелодрама. Россия. 2016 г. (16+)  
21:05 «Светлый путь» Комедия. СССР. 1940 г. (16+)  
22:45 «Маленький Никола» Комедия. Франция, Бельгия. 2009 г. (12+)  
00:20 «Чудо» Док. цикл. Россия. 2019 г. (12+)  
00:50 «Любовь лечит» Мелодрама. Россия. 2019 г. (16+)  
04:10 «Вселенский заговор» Мелодрама. Россия. 2016 г. (16+)  
06:00 «Новое утро» на ЛентВ24. Инф. канал (12+)

## ОБЪЯВЛЕНИЯ ♦ РЕКЛАМА

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

**С ЮБИЛЕЕМ!**

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

**Соколова Виктора Васильевича**  
**с 65-летием**

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

**2-62-36 • КСЕРОКС**

**Тера**  
ТУДИЯ

**Изготовление  
ШТАМПОВ  
и ПЕЧАТЕЙ**

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

Здание  
городской администрации,  
вход со стороны школы искусств

НИИ ОЭЛ  
НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ  
ОПТИКО-ЭЛЕКТРОННОГО  
ПРИБОРОСТРОЕНИЯ

**СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ:**

**бухгалтер** по расчету заработной платы з/п от 50 тысяч рублей;  
**электромонтер** по ремонту и обслуживанию электрооборудования  
3-6 разряда з/п от 45 тысяч рублей;  
**уборщики** производственных и служебных помещений з/п от 28 тысяч рублей.

Телефон для связи 68442, резюме personal@nioer.ru

**В управляющую компанию  
ООО «Сити Сервис»  
требуются:**

**- альпинист; - маляр; - сантехник;  
- вахтер; - уборщица; - дворник.**

**Обращаться по телефону: 8 (81369) 2-25-76  
или по адресу: пр. Героев, д. 18**

## 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)

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

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

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

## ПРОДАМ

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

Сдам в аренду или продам нежилое помещение 18 м². Есть свет, хол./гор. вода, отопление, туалет. Адрес: Сибирская, 2, 1 этаж. Тел.: 8-952-263-90-04 (11)

## ПОЗДРАВЛЯЕМ!

**Уважаемая Лидия Михайловна,**

Вас с Днем учителя  
сегодня поздравляем!  
Хотим сказать Вам много добрых слов.  
Здоровья, мира, радости желаем,  
Пусть в доме Вашем будет  
лишь любовь!

Спасибо за заботу, вдохновенье,  
Поддержку даже в самый  
трудный час,  
За Ваше бесконечное терпенье,  
За то, что чутко понимали нас.

Желаем продвиженья и успехов,  
Признанья, благодарности, тепла.  
И чтобы Ваша нужная работа  
Лишь только уважаема была!



Лидия Михайловна Егуданова

Родители учеников 4Б класса МБОУ «СОШ №9» им. Некрасова

ВСЕРОССИЙСКИЙ  
ВЕРТУАЛЬНЫЙ  
концертный зал

ДВОРЕЦ КУЛЬТУРЫ «СТРОИТЕЛЬ»

**7 ОКТЯБРЯ**

**МОСКОВСКОЙ ФИЛАРМОНИИ – 100 ЛЕТ** **18:00**

**ЮБИЛЕЙНЫЙ ГАЛА-КОНЦЕРТ**

РОССИЙСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
МОЛОДЕЖНЫЙ СИМФОНИЧЕСКИЙ ОРКЕСТР  
Валерий Гергиев, Денис Мацуев,  
Анне-Софи Муттер,  
Даниил Трифонов и другие

В ПРОГРАММЕ:  
ШОСТАКОВИЧ / БЕТХОВЕН  
ВИВАЛЬДИ / МОЦАРТ / СТРАВИНСКИЙ  
ЧАЙКОВСКИЙ / РАХМАНИНОВ

продолжительность - 1 час 56 минут

**ВХОД СВОБОДНЫЙ 12+**

## ИНФОРМАЦИЯ СФР



**В 2024 ГОДУ ОТДЕЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ФОНДА РОССИИ ПО СПБ И ЛО  
НАЗНАЧИЛО ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ПОСОБИЕ  
НА 1111 ДЕТЕЙ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ СРОЧНОЙ СЛУЖБЫ**

Данное пособие назначается до достижения ребенком возраста 3 лет на период срочной службы отца в армии и составляет 16698,63 рублей. В Санкт-Петербурге и области данную меру поддержки получает более тысячи детей.

Данное пособие выплачивается не только семьям срочников, но и семьям обучающихся в военном училище либо на военной кафедре высшего учебного заведения, но только пока отец учится на первом курсе. Также право на оформление ежемесячного пособия имеют семьи мобилизованных отцов.

Чтобы оформить пособие, необходимо обратиться в любую клиентскую службу города и области не позднее 6 месяцев со дня окончания военнотрудовой службы по призыву. Заявление также можно подать онлайн на портале Госуслуг или в офисе МЦФ. Помимо заявления важно представить справку, подтверждающую прохождение супругом (отцом ребенка) военной службы по призыву.

Решение о назначении пособия выносится в течение 10–30 рабочих дней со дня регистрации заявления и поступления его в региональное Отделение СФР. Выплата осуществляется в течение 5 рабочих дней после принятия решения о назначении, далее средства поступают



в единый расчетный день 3-го числа месяца, следующего за месяцем за который выплачивается пособие.

Узнать больше информации о поддержке военнослужащих и их семей можно на официальном сайте Социального фонда и в официальных социальных сетях Отделения Социального фонда России по Санкт-Петербургу и области: <https://ok.ru/sfr.spb.lenobl>, [https://t.me/sfr\\_spb\\_lenobl](https://t.me/sfr_spb_lenobl), <https://vk.com/sfr.spb.lenobl>. А также по телефону единого контакт-центра 8 800 100 00 01.

УФНС России по Ленинградской области

## Будь в курсе налоговой задолженности!

### Нужно только согласие!

**Вид уведомления:**

- по телефону
- по электронной почте

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

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

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

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

## СКАНВОРД

Спецпокрытие на посуде	На грани истощения бедняга								
		Волк ... не товарищ		Единичный аглодисмент		"Проклятые короли" (писатель)		Дама-экскурсовод	
		Кран... водопроводная	Банная кадка	Ужастик о ребёнке Сатаны		Отелло, чёрный лицом и телом		Вояка за тех, кто больше заплатит	
				Ценный дензнак	Агентство по аэронавтике США				
		Травма - последнее удара				Пишите, бумага ... стерпит			
				Художник-передвижник ... Архипов					
		Красная армия пролетариата				Ссылка дров с самовала	Лев в футбольных воротах		
		Тише! И у ... есть уши!	Учение "великого кормчего" Китая	Из грязи в ...					
		Любимая собака Айболита	Затворник в келье						
				Контора виз для иностранцев				Дойный орган бурёнки	
		Ах ... захватывает от восторга!	"Леопардовая" рыбка из карповых	Отключение агрегата на ремонт					
						Кулинарный статус майонеза			
		Гений детективного метода	Пернатый галстучник						
						Выходная ... мистера Икса			

## КАК ПРОВЕСТИ ВЫХОДНЫЕ

ДАТА, ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ	НАЗВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ	ВОЗР. КАТ.
<b>МАУК «ДК «Строитель»</b>			
05.10 17:00	Праздник «Посвящение в артисты» для ДХС «Гном» и театра танца «Эвридика»	ДК «Строитель»	0+
06.10 16:00	Театр «Легенда» (СПб). Детский музыкальный спектакль «Красавица и чудовище»	ДК «Строитель»	6+
<b>СМБУК «ГТЦ «Волшебный Фонарь»</b>			
05.10 11:00	Игровая театрализованная программа «Спектакль для самых маленьких»	СМБУК «ГТЦ «Волшебный Фонарь»	2+
06.10 12:00	Спектакль «Волк и семеро козлят» по мотивам русской народной сказки	СМБУК «ГТЦ «Волшебный Фонарь»	3+
<b>МАУК «ГКЦ «Арт-Карусель»</b>			
04.10 19.00	Концертная программа «День добра и уважения» (для ветеранов педагогической отрасли), в рамках Года Команды Заботы в ЛО	Диско зал	50+
05.10 19.00	Рок концерт групп из Санкт Петербурга и Ленинградской области	Диско зал. Холл	7+
<b>СМБУК «ЦРЛ «Гармония»</b>			
05.10 17.00	«В ритме сердца» вечер отдыха, посвященный Дню пожилого человека	Пр. Героев д.61а	+6
06.10 15.00	«День Ингрии» творческий вечер	Клуб «Ручьи» ул. Береговая д. 12	+6
<b>МАУК «СПКиО»</b>			
05.10 15:00-16:00	Qr-квест «Сказочная история»	Парк «Белые пески»	5+
<b>МБУК «Сосновоборский городской музей»</b>			
Постоянная экспозиция	«Блокадная комната». Макет.	Музей, ул. Афанасьева, д.50	5+
Постоянная экспозиция	Выставка «Вахта памяти»	Музей, ул. Афанасьева, д.50	5+
Постоянная экспозиция	Командный пункт 5 ОБМП. Макет.	Музей, ул. Афанасьева, д.50	5+
Постоянная экспозиция	Выставка «Из истории нашего края»	Музей, ул. Афанасьева, д.50	5+
Временная экспозиция по 12.12	Выставка «О Первой мировой войне...»	Музей, ул. Афанасьева, д.50	5+
05.10 13.00	Тематическая программа «Десант на остров Тейкарсаари» (в рамках форума малых музеев)	Музей, ул. Афанасьева, д.50	5+
06.10 13.00	Тематическая программа «Атака буеристов» (в рамках форума малых музеев)	Музей, ул. Афанасьева, д.50	5+
Временная экспозиция	Фотовыставка А.Д.Сковпень «Устьинская школа»	Музей, ул. Афанасьева, д.50	5+
<b>МБУ ДО «Сосновоборская детская школа искусств им. О.А. Кипренского»</b>			
17.09 - 17.10	Персональная выставка Елены Серegiной «Цвета тишины»	Ленинградская, 54 (выставочный зал)	6+
<b>Муниципальное бюджетное учреждение «Сосновоборская городская публичная библиотека»</b>			
<b>Отдел семейного чтения / ОСЧ</b>			
03.10 17:00	«Читаем журнал «Наука и жизнь»» (90 лет журналу «Наука и жизнь»: 1934). Громкие чтения. Цикл: «Литературный четверг»	ул. Солнечная, 23а	14+
06.10 15:00	«Историческая гостиная» «Япония периода Кинсэй» Заседание клуба. Цикл: «Ступени цивилизации»	ул. Солнечная, 23а	16+
<b>Отдел детской и юношеской литературы - ОДЮЛ</b>			
04.10 12:00	«Рядом». Встреча учащихся с волонтером РОО «Котопес»	МБОУ «СОШ №4 им. Булыгина» Пр. Героев, 36	6+
05.10 15:30	«Бумастер». Мастер-класс	пр. Героев, 5	6+
05.10 16:00	«Операция «Пласталин». Творческое занятие	пр. Героев, 5	3+
05.10 17:00	«Настолка». Час настольных игр	пр. Героев, 5	6+
<b>Центр молодёжного чтения «Точка Сбора» (Отдел молодёжного чтения / ОМЧ)</b>			
05.10 15:00	«Поможем пушистым друзьям»: беседа с волонтером РОО «Котопес» — Анастасией Алексеевой	ул. Ленинградская, 62	12+
<b>Отдел универсальной литературы</b>			
03.10	«Учитель на страницах книг». Книжная выставка	ул. Ленинградская, 46	16+
03.10 17:00	Творческий вечер с художником-конструктором В.А. Бурным	ул. Ленинградская, 46	16+
06.10	«Михаил Зощенко — в шутку и всерьез!». Книжная выставка.	ул. Ленинградская, 46	16+

Предыдущий номер газеты вы можете посмотреть и почитать здесь:



В последние выходные сентября любители хоровой музыки стремятся попасть в Ломоносов. Здесь проходит музыкальный фестиваль «Ораниенбаумский вояж». В этом году он состоялся в шестой раз, и впервые в программе участвовали сосновоборцы — юношеский хор «Балтика».

# МУЗЫКАЛЬНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ К СОСЕДЯМ



У входа во Дворец культуры на Дворцовом проспекте стояла самая настоящая карета. Вояж — это прогулка, а карета придает даже самому короткому путешествию непередаваемый шарм. Правда, сейчас карета — скорее символ, а вот прогулки были настоящие. Традиционно фестиваль проходит на нескольких площадках.

Открытие состоялось в большом зале Дворца. Первыми на сцену вышли хозяева — академический хор имени Айдаровой, который существует в ДК более пятидесяти лет, и сейчас носит имя своей основательницы. Поздравили присутствующих глава

администрации Петродворцового района Александр Якушев и директор ДК Татьяна Зиновьева. В этом году фестиваль получил поддержку Комитета по культуре Санкт-Петербурга, что дало возможность собрать вместе творческие коллективы Северной столицы и Ленинградской области.

В концерте-открытии участвовал сосновоборский юношеский хор «Балтика» (руководитель Татьяна Ставинова, хормейстер Светлана Золотухина,

концертмейстер Ольга Артюхина) — и просто покорила публику высоким уровнем исполнения, разнообразным репертуаром и артистизмом.

Участвовали сосновоборцы и в концерте духовной музыки. Эта часть программы — своеобразная визитная карточка фестиваля. Концерт проходит в Соборе Архангела Михаила. Открывал программу клиросный хор Собора, а среди участников — Академический хор КДЦ «Московский»,

камерный хор «Глория» КДЦ «Красногвардейский».

Площадками для двухдневного музыкального праздника стали также голубой и зеленый залы Дворца. Зеленый — идеально подходит для камерных концертов, а голубой — это картинная галерея, где сейчас проходит интересная выставка живописи.

«Ораниенбаумский вояж» — своего рода смотр самых разных направлений хоровой музыки. Много академических хоров, и что самое приятное — занимаются в них люди очень разного возраста. Детский хор «Хрустальный ключ» — своего рода резерв для Хора имени Айдаровой. А выпускники хоровой студии «Искра» создали свой коллектив, — как, впрочем, и наши «балтийцы», которые сначала занимались в Детской школе искусств, потом пели в хоре мальчиков и юношей, и продолжают петь сейчас, хотя давным-давно выросли и получили профессии. А название «Хор ветеранов войны и труда» говорит само за себя.

Народное направление — это ломоносовский хор «Журавушка», фольклорный ансамбль «Арония», ансамбль «Трава-мурава» из Разбегаево... Патриотическое направление — ансамбль «Братина» и хор «Голос гвардии». Впрочем, в репертуаре каждого коллектива есть самые разные произведения.

Словом, «Ораниенбаумский вояж» показал, что хоровое пение доступно людям самого разного возраста, а начинать петь можно с какой угодно музыкальной подготовкой. Было бы желание, а хороший руководитель научит всему. И можно будет вместе со всеми отправиться в новое музыкальное путешествие.

Марина ПЕТРОВА

## КАВКАЗ ПОДО МНОЮ...

24 сентября в Центре развития личности «Гармония» открылась выставка работ Виталия Сухова «Кавказ. Маршрут построен».



Благодаря участникам клуба «Фото.sbor» сосновоборцы могут побывать в самых разных уголках нашей планеты. Фотографы любят путешествовать, а где вы видели фотографа, который отправился бы в дальний путь без камеры? Такие вряд ли существуют в природе. И результатом каждого путеше-

ствия обычно становится выставка — персональная или коллективная.

В прошлом году Виталий Сухов побывал на Кавказе. Казалось бы, места популярные,

и что называется, намоленные. Но... горы постоянно меняются! И одно мгновение несколько не похоже на другое. А еще горы — это самые неожиданные ракурсы.

Виталий Сухов готовился к этому путешествию десять месяцев. Читал, смотрел, искал места, в которых особенно хотелось бы побывать. И построил свой интересный маршрут. Побывал на Кавказе в прошлом году, а сейчас вот — готова выставка, которую можно посмотреть до ноября.

На открытие собрались товарищи по цеху. На Кавказе многие из них были — и на восхождениях, и в горных походах, и в туристических поездках. Сравнивали свои маршруты и свои впечатления. У каждого — свой Кавказ, прекрасный и неповторимый. У Сухова это и коварные горные реки,

и ущелья в неожиданном ракурсе, и бывшая электростанция, и пастушеский быт (кстати, именно снимок с пастухом, по признанию фотографа, нравится ему больше всего).

Виталий Сухов — постоянный участник коллективных выставок сосновоборского фотоклуба. А еще он часто выкладывает свои снимки в социальных сетях, и их с удовольствием публикуют у себя городские паблики. Удастся ему заснять и обитателей наших лесов, а так же интересные моменты городской жизни, и даже северное сияние.

В планах фотоклуба — новые выставки, коллективные и персональные. В интересных местах этим летом побывали многие участники. И почему бы не поделиться впечатлениями с сосновоборцами?

Анастасия СЕМЕНОВА

**Бюро Гостиничных Услуг**

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

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

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

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

**ПОБЕДА БУДЕТ ЗА НАМИ!**  
СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РФ

Зарботная плата за первый год **4 620 000 Р**

Гарантированная выплата **2 100 000 Р**  
от 210 000 Р ежемесячно в зоне СВО

Телефон горячей линии **8 800 444-11-47**  
Подробности на сайте [ЗАЩИТНИК47.РФ](http://ЗАЩИТНИК47.РФ)