



ПРИХОДИТЕ  
К НАМ  
В КОНТАКТЕ



ТЕЛЕФОН/ФАКС:

2-62-36



2-92-36



8-921-584-87-25

РЕКЛАМНЫЙ ОТДЕЛ



СМОТРИТЕ  
НАС  
НА RUTUBE



# Тера

Город – это МЫ с ВАМИ!

# ПРЕСС



Выходит еженедельно с 11 февраля 1994 г.

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

№2 (1654)  
16 января 2025 г.

МЕДИА  
#КОМАНДА

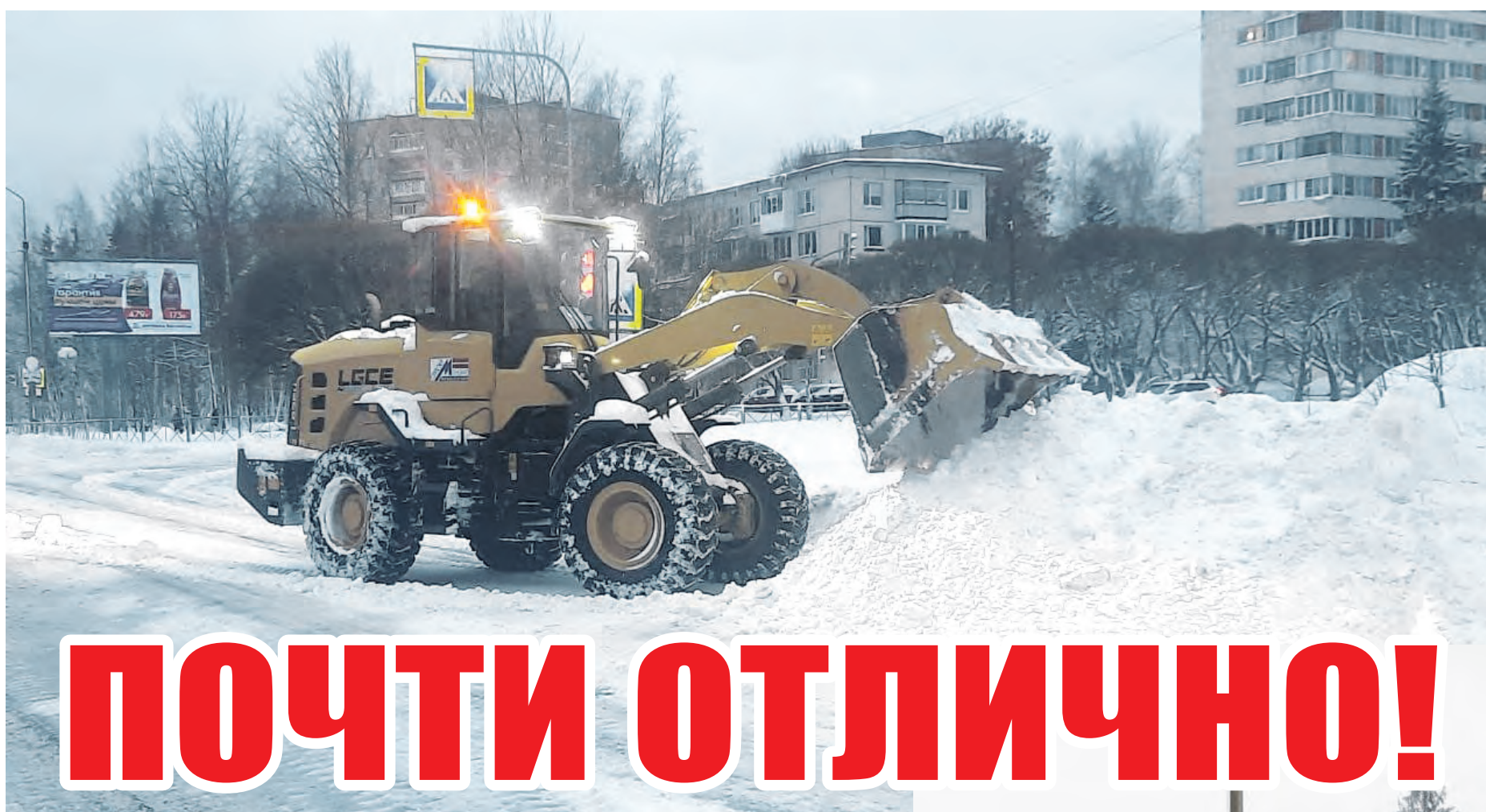
47



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



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



# ПОЧТИ ОТЛИЧНО!

У циклонов и антициклонов выходных не бывает. И за новогодние праздники снега выпало столько, что в иную зиму не бывает за все время. Ей, зиме, все равно, длинные выходные или короткие...

И это оказалось серьезным испытанием для коммунальных служб.

По мнению председателя комитета по управлению жилищно-коммунальным хозяйством Антона Кобзева, «Спецавтотранс» и управляющие компании отработали в каникулы на четверку с плюсом.

К каникулам Сосновый Бор готовился заранее. Поэтому обильные снегопады не застали врасплох, не «упали как снег на голову». Коммунальные службы и комитет по управлению ЖКХ учли опыт прошлых лет, выявили наиболее проблемные моменты, подумали, какие силы нужны, чтобы преодолеть самые острые точки — и работали в штатном режиме, а «Спецавтотранс» — круглосуточно. Днем и ночью на сосновоборские улицы выходили около двадцати единиц снегоуборочной техники и порядка пятидесяти человек для ручной уборки.

В самые напряженные дни организовали перекрестные смены, чтобы можно было вывести

на улицы максимальное количество техники. Снег вывозили в специально определенное для этого место за городской чертой — всего за праздники вывезли более десяти тысяч кубометров снега, в сутки это получается тысяча с лишним кубов.

Каникулы закончились, но уборка продолжалась и после, хотя сразу после праздников резко потеплело и снег начал таять. Его все равно вывозили — подтопления и обледенения нам не нужны. Дороги обрабатывались реагентами, обрабатываются и сейчас.

После выходных снега снова навалило, так что коммунальные службы никакой передышки не получили, но — сосновоборцы тому свидетели — пока с ситуацией справляются. Озвученная «четверка с плюсом» — не предел!

Анастасия СЕМЕНОВА  
Фото пресс-центра администрации





## КАК НАС ОБСЛУЖИВАЮТ

## СИТУАЦИЯ ДОЛЖНА ВЫПРАВИТЬСЯ

О том, что в первые дни наступившего года сосновоборцы, которым нужно было уехать из города, по укоренившейся за много лет привычке пришли на остановку междугородних автобусов и столкнулись с неприятной ситуацией, мы уже рассказывали. Хорошие новенькие автобусы ходили намного реже, чем планировалось, и «праздничное» расписание действовало сначала до 9 января, потом было продлено до 13 января — по техническим причинам, что было указано в объявлении в группе перевозчика «ВКонтакте».

Городская администрация сложившуюся ситуацию без внимания не оставила, хотя организация перевозок на этих маршрутах и не входит в ее полномочия. Контракт заключает областной комитет по транспорту, он и применяет санкции в случае его несоблюдения. Однако отмена рейсов затронула интересы очень большого количества горожан.

Как рассказал глава Сосновоборского городского округа Михаил Воронков, у перевозчика возникла проблема с водителями. Эта специальность сейчас очень востребована, транспортные компании готовы буквально «оторвать с руками» тех, у кого есть право водить автобусы. С этой проблемой регулярно сталкиваются и другие перевозчики.

По словам Михаила Васильевича, руководство компании «Пальмира» своих трудностей не отрицает, постоянно находится на связи и с областными властями, и с городской администрацией. И активно принимает водителей на работу. Кстати, если водители найдутся — ездить они будут на новеньких автобусах КАМАЗ и Ютонг, желающих бесплатно выучат на

категорию Д и помогут оформить карту тахографа. Предлагается и зарплата выше рыночной.

В областном комитете по транспорту извинились перед сосновоборцами за причиненные неудобства и сообщили, что перевозчику поставлена задача как можно скорее организовать перевозки в объеме, предусмотренном государственным контрактом. Все нарушения будут учтены при зачете работы за января, за сорванные рейсы будут выставлены штрафы, а невыполненные рейсы оплачены не будут.

Как прокомментировал ситуацию первый заместитель главы администрации Станислав Лютиков, положение должно измениться в ближайшие пару недель. Надежда на это есть. В частности, в группе «Пальмира. Сосновоборский и Ломоносовский вестник» 13 января было опубликовано расписание на этот день, где 402 автобусы ходили уже почти по контрактному графику, а на 401 маршруте — не три рейса в день, а уже шесть. Увеличилось количество рейсов и на остальных маршрутах — пока не настолько, насколько положено по контракту, но значительно. Когда конкретно удастся полностью восстановить график движения, пока не



сообщается, но и перевозчик, и комитет, и городская администрация обещают, что скоро.

Цель — сделать перевозки регулярными. Автобусы из Соснового Бора должны отправляться каждые полчаса. Это было бы хорошо! Тем более что автобусы действительно комфортабельные и красивые.

Уточнить расписание можно в группе перевозчика «ВКонтакте» [https://vk.com/palmira\\_sb](https://vk.com/palmira_sb)

Работают и телефоны. Их несколько. Автору удалось дозвониться до диспетчера по телефону 8-812-5-000-000, но есть и два других номера — 8-964-363-42-85, 8-800-777-20-21 (доб. 2).

Марина ПЕТРОВА

## 673-Й ПОШЕЛ ИЛИ О НОВОМ МАРШРУТЕ ЗАМОЛВИТЕ СЛОВО

Строго говоря, 673 маршрут не является чем-то новым для Соснового Бора. Он был и раньше — правда, о нем мало кто знал, потому что автобусов с такими цифрами на лобовом стекле в городе практически не видели, отправлялся он от «Москвы», делал три рейса в сутки, пользовались им в основном те, кому нужно было в Новое Калище или Коваши.

С 1 января в Ленинградской области начали реализовывать транспортную реформу. Коснулась она и нашего города — на трассы вышли новые автобусы и было заявлено новое расписание. И в этом новом графике — два маршрута до Ломоносова, 673 и 673-а. Первый — через Шепелево, второй — через Коваши. В первые недели наступившего года сосновоборцы не особенно охотно ими пользовались — и во многом из-за отсутствия информации, и даже те, кто часто ездит, не могли оценить плюсы и минусы этих маршрутов.

А мы попробуем.

673 идет через Шепелево, и это может стать отличным выходом для жителей прибрежных деревень, у которых в последние годы с транспортом было, мягко говоря, не очень — ходил всего один автобус, 401 социальный, который пока еще не заработал на полную (заявленную перевозчиком) катушку. Но два маршрута — это в любом случае лучше, чем один. А для начала хорошо бы понять, откуда этот автобус отправляется и как идет по городу.

Отправляется он от остановки у «Москвы» — с той, что на четной стороне проспекта Героев (около бывшего «БАМа»). И в городе делает еще одну остановку — у «Иртыша». Дальше выходит на проспект Александра Невского, улицу Александра Невского и у большой «Ленты» поворачивает в Ручьи. И за счет этой «загогулины» тратит времени на дорогу до Ломоносова меньше, чем остальные автобусы. Правда, не помешало бы сделать еще пару остановок — на проспекте Александра Невского и у «Ленты», но пока этого не предусмотрено.

673-а идет в Ломоносов через Коваши. Он тоже отправляется от «Москвы», но с нечетной стороны. До «Соснового Бора» идет как и все, затем поворачивает на Комсомольскую, через мост у пожарной части — на Копорское шоссе в сторону 80 км., а затем мимо казарм через переезд на Коваши. То есть так же, как прежде ходил таинственный 673 без всяких букв. Оба автобуса везут до вокзала Ораниенбаум-1, в обоих действуют социальные карты — и банковские карты тоже, валидаторы установлены в салоне.



Эти маршруты, безусловно, удобны тем, кто живет в деревнях между Сосновым Бором и Лебяжьим. Что касается самих сосновоборцев, то они не слишком любят ездить с пересадками, хотя это может получиться даже быстрее, чем прямым рейсом. От вокзала в Ломоносове в сторону Петербурга транспорта довольно много. Во-первых, с 1 января действительно электрички между Балтийским вокзалом и Ораниенбаумом стали ходить чаще — а это значит, что не надо стоять в пробках на Юго-Западе Петербурга и проезжать через все многочисленные светофоры от Петергофа до Автovo. Тут же от вокзала отправляются как минимум три автобуса — обычный 200, который идет по той же трассе, что и 401, а также два экспресса — 204Э до Кировского завода и 343Э до метро «Проект Ветеранов». Ходят они достаточно регулярно, областные социальные карты, равно как и банковские, на этих маршрутах действуют. Есть и еще несколько не столь очевидных плюсов — в перерыве между рейсами можно по разным надобностям заскочить в вокзал. Но есть и минус — разумеется, тем, кто едет с ве-

щами, пересадка вообще не очень удобна, да и поездка на двух видах транспорта вместо одного может обойтись дороже.

Что еще останавливает пассажиров? Чтобы вернуться по этим маршрутам обратно, надо хотя бы знать, откуда они отправляются. На Вокзальной площади в Ломоносове несколько автобусных остановок. Та, что в сторону Соснового Бора — не совсем на площади. Если встать спиной к переезду (и входу в вокзал), справа будет стоянка такси, а за ней — мостик. Его надо перейти. Автовокзал — место, где стоят между рейсами все автобусы. Вот отсюда и отправляются 673, 673-а, 672 в Краснофлотск и некоторые другие рейсы по Ломоносовскому району.

Правда, расписания там пока нет, но оно в ближайшее время должно появиться. А если оно будет при этом соблюдаться — в дальнейшем наверняка появится необходимость увеличить количество рейсов, потому что автобус, да еще такой новый и красивый, это вообще очень удобно, и не только тем, кто живет далеко от железнодорожной станции.

Мария БОРИСЕНКО



## ЭХО СОБЫТИЙ

# ГОВОРИТЬ О ГЛАВНОМ

**13 января Глава Сосновоборского городского округа М.В. Воронков поздравил сотрудников средств массовой информации и ветеранов журналистики с Днем российской печати!**

— Ваш профессиональный праздник объединяет всех, кто своим ежедневным трудом создает единое информационное пространство, позволяет жителям быть в курсе текущих событий, отражает и формирует общественное мнение.— Написал он на своей странице ВКонтакте.— Спасибо вам за ваш творческий труд, за любовь к городу и умение образно и интересно го-

ворить о важном с читателями, зрителями и слушателями!

А на приеме в администрации М. Воронков в честь профессионального праздника выразил благодарность коллективам СМИ и вручил грамоты группе журналистов, в том числе корреспонденту СТРК «Тера-студия» Елене Горнищевой.



## ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ АКЦИЯ «КРУГ ЖИЗНИ»



Автономная некоммерческая организация «Межрегиональный Патриотический и Социально-экологический Центр «Круг Жизни» проводит экологическую акцию «Круг Жизни» в здании магазина «Пятерочка» и на прилегающей территории по адресу: ул. Молодёжная, 6.

На акции будет организован сбор отслуживших срубленных новогодних ёлок и вторсырья (пластиковые крышки, пробки, зубные щетки, карты, CD диски и т.п.), а также экологическое просвещение для взрослых и детей: эко мастер-классы, благотворительная раздача книг, музей переработки и повторного использования. Мероприятие состоится 19 января (воскресенье) с 13:00 до 15:00.

## ВЫПУСКНИКАМ ПРОШЛЫХ ЛЕТ

Полным ходом идет подготовка к единому государственному экзамену.

До 1 февраля те, кто собирается сдавать ЕГЭ, должны подавать заявление. Выпускники нынешнего года это делают в своих школах, а выпускникам прошлых лет необходимо подать заявление в комитет образования. Подробности можно узнать по телефону 2–97–49.

## ЧАРОДЕЙКА-ЗИМА В ЦРТ

В Сосновоборском Центре развития творчества подведены итоги конкурса творческих работ «Чародейка зима».

Это часть городского проекта «Времен связующая нить».

В конкурсе участвовали 29 воспитанников Центра. Творческие работы, созданные участниками конкурса, получились интересными и оригинальными. Каждая работа передавала атмосферу зимней сказки, искренней радости и чудес, которые приносит этот волшебный период года. В номинации «Декоративно-прикладное, изобразительное искусство» лауреатами стали Маргарита Борисова и Анжелика Похомова. Среди мастеров художественного творчества победителями стали Мария Шевалдина, Богдана Калиткина и Анастасия Пахолкина.

## КАК ДЕЛАЕТСЯ КНИГА?

Воспитанница ЦРТ Диана Колосова стала победительницей Всероссийской научно-практической конференции старшекласников «Молодые исследователи».

Конференцию проводит национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» Санкт-Петербурга совместно с Санкт-Петербургским Музейно-Выставочным Центром «Россия — Моя история».

Диана представила проект «Создание моей книги от А до Я», воплощенный на занятиях в литературной гостиной Центра развития

## НЕДЕЛЯ В ГОРОДЕ



творчества под руководством педагога Татьяны Ворониной.

## ГОРОДЕЦКАЯ ИГРУШКА В СОСНОВОМ БОРУ

Воспитанница студии декоративно-прикладного творчества «Горница» Александра Боброва — среди победителей Международного конкурса народной культуры «Русское Диво».

Александра занимается традиционными русскими ремеслами, в частности, росписью по дереву. Она награждена дипломом Лауреата I степени в номинации «Народное декоративно-прикладное искусство», а ее преподаватель Анна Сулова — Благодарственным письмом фестиваля-конкурса.

Александра занимается традиционной городецкой росписи и показала мастер-класс по росписи «Городецкого петушка». Подготовила Александру к конкурсу и сняла видео-презентацию руководитель коллектива Анна Сулова. Студия работает в Андерсенграде.

## ДИПЛОМЫ ДЛЯ «ЭВРИДИКИ»

Народный коллектив театр танца «Эвридика» под руководством Ирины Ивановой выступил на Международном конкурсе «Рождественский Петербург».

Группа коллектива «Драйв Дэнс» стала лауреатом третьей степени в номинации «Современный танец». Награды получили также солисты Ксения Дерновская, Виктория Кадомцева, Дарья Быстрова и Кирилл Торопов. Они стали лауреатами дипломов первой и второй степени. А Анастасия Иванова стала лауреатом среди исполнителей народно-стилизованых танцев.

Этот конкурс организует творческое объединение «Триумф» при поддержке Международной Академии Музыки Елены Образцовой и автономной некоммерческой организации «Санкт-Петербургская Академия последипломного образования».

## СООБЩАЕТ 01

Новогодние праздники для пожарных прошли относительно спокойно.

Хотя пожар в городе был — 2 января горела городская баня. В одном из помещений выгорела обстановка, пострадавших нет. Причины и материальный ущерб устанавливаются.

В ночь с 31 декабря на 1 января в трех районах города горел мусор.

## НЕ СНИМАЙТЕ ТО, ЧТО НЕ НАДО

В Ленинградской области действует запрет на публикацию материалов, содержащих кадры работы противовоздушной обороны.

Об этом напомнил заместитель главы администрации по безопасности Андрей Рахматов. Он уточнил, что нельзя публиковать

также материалы, где есть гидротехнические и портовые сооружения, а также некоторые промышленные предприятия и объекты жизнеобеспечения.

Зам по безопасности также рассказал, как себя вести, если вы видите обломки беспилотника. При обнаружении частей беспилотных летательных аппаратов и иных подозрительных предметов ни в коем случае не приближайтесь и не прикасайтесь к ним. Надо оперативно сообщить о подозрительных предметах по телефону 112.

## КУДА ДЕВАТЬ ЕЛКУ?

Куда девать новогоднюю елку? В некоторых районах Ленинградской области появились пункты сбора елочек на переработку.

Первым заработал такой пункт в Киришах, а с 19 января — в Кингисеппе и Сосновом Бору. Организатор традиционной экологической акции «Елки, палки и щепка» — автономная некоммерческая организация «Экологические добровольческие проекты». После переработки стволы, ветки и даже осыпавшиеся иголки пойдут на подстилки и подкормку в конюшни, приюты и питомники для животных. Перед сдачей ёлки необходимо все с неё снять. Убрать не только игрушки, но также всевозможные блёстки, конфетти, мишуру, скотч, верёвки и всё остальное. Кроме этого, в экопунктах не примут ветки, обработанные искусственным снегом.

В Сосновом Бору такой пункт находится по адресу: Молодёжная, 6, и работает с 13 до 15 часов.

## В КАНИКУЛЫ БОЛЕЛИ МАЛО

За две первые недели новой коронавирусной инфекцией заболели 3 человека, все — в легкой форме. Полностью выздоровел один пациент.

Что касается ОРВИ, то по этому поводу в медсанчасть обратились 562 пациента. Это значительно ниже порога эпидемического благополучия. 326 заболевших — дети. Внебольничной пневмонией заболели 24 человека, в том числе 13 детей.

Медики выявили 7 случаев острой кишечной инфекции, 5 из них — у детей. Три человека, в том числе один взрослый, заболели ветрянкой, зарегистрировано также по одному случаю скарлатины и энтеробиоза. От собачьих зубов пострадал один человек.

## НЕМНОГО МЕДИЦИНСКОЙ СТАТИСТИКИ

В первую неделю наступившего года в стационаре медсанчасти находились 89 пациентов, а на утро понедельника этой недели их уже было 219.

За первые дни после каникул госпитализированы 172 человека.

«Скорая помощь» выезжала на вызовы 273 раза.

На каникулах в городскую поликлинику обратились 262 человека, в детскую — 129, почти все по поводу респираторных заболеваний. Обе поликлиники работали 3 и 6 января, в эти же дни можно было вызвать врача на дом.

За два дня самой короткой рабочей недели взрослому поликлинику посетил 2851 человек, детскую — 1362. В целом, по информации начальника ЦМСЧ-38 Павла Рязанова, первые две недели наступившего года прошли спокойно, никаких чрезвычайных ситуаций в медсанчасти не было.

## БУДНИ СОСНОВОБОРСКОЙ ПОЛИЦИИ

С 6 по 12 января в Сосновоборском отделе МВД зарегистрировано 211 заявлений о происшествиях и преступлениях. Заведено 5 уголовных дел, раскрыто 2 преступления.

Раскрыто хищение денег с банковской карты. Карта принадлежала девушке-подростку, а нашел ее мужчина 1961 года рождения, он попытался расплатиться ею в магазине, но был задержан. Ущерб составил около трех тысяч рублей.

К административной ответственности привлечены 32 человека, 21 из них — за пьянство, двое — за хулиганство.

В дежурную часть попали 9 иностранцев, 8 из них не имели пропусков в погранзону, у одного не оказалось документов, дающих право находиться на территории России.

Сотрудники отделения ГИБДД зафиксировали 52 нарушения Правил дорожного движения, все со стороны водителей. В городе случилось 14 дорожно-транспортных происшествий, но никто не пострадал.

## «СТРОИТЕЛЬ»: ПРОБЛЕМА РЕШАЕТСЯ

В неприятной ситуации оказались в новогодние праздники те, кто живет в СНТ «Строитель».

В ночь на 11 января отключилось электричество во всем садоводстве. Причиной стало повреждение линии электропередач из-за обильных снегопадов. Ремонтная бригада поломку ликвидировала, однако на следующий день электричество пропало снова. В конце концов 13 января привезли дизель-генератор, чтобы обеспечить жителей садоводства электроэнергией на то время, пока ремонтники Объединенной энергетической компании будут разбираться с ситуацией, но подать электричество удалось только в половину домовладений.

По словам заместителя председателя комитета по управлению ЖКХ Юлии Скавронской, которая курирует садоводства, нормативные сроки подачи электроэнергии в таких случаях — 24 часа. В «Строителе» же люди сидели без света более семидесяти часов, это нарушение сроков, и администрация уже направила в энергетическую компанию претензию.



## К 80-ЛЕТИЮ ПОБЕДЫ: ОНИ ОСТАВИЛИ НАМ СВОЙ СВЕТ...

### ПРЕДИСЛОВИЕ

Начало школьному образованию в современном Сосновом Бору было положено Устьинской средней школой.

В Устье в 1947 г. приехал учитель географии Константин Георгиевич Пачезерцев, уволенный из армии в связи с тяжелым ранением в звании старшего лейтенанта.

Преподавал в начальных классах и одновременно работал учителем географии в Устьинской школе сельской молодежи, открывшейся в октябре 1947 г. В 1948 г. был назначен директором Устьинской семилетней школы. Когда количество учащихся возросло, к ее зданию была сделана пристройка, где разместились учительская, пионерская комната, небольшой спортзал, классы, раздевалка. На территории школьного двора установили спортивные снаряды, посадили березы. Рядом появились одноэтажные дома для учителей. В деревне Устье был интернат для детей из Систо-Палкино, Мустово, Копорье, Ломаха, Коваши, Лендовщина, Мордовщина...

В Устьинской школе уже в то время сложились свои традиции — к праздникам 7 Ноября и 9 Мая школьники приводили в порядок братское захоронение на Устьинском кладбище, помогали колхозу и лесничеству, на собраниях колхозников в Устьинском клубе и на рыбзаводе выступали с концертами. Устьинский клуб строили все вместе, устраивали субботники и воскресники. Самыми любимыми и частыми гостями в школе были пограничники, они оказывали шефскую помощь.

В конце 50-х гг. начальные классы разместились в бараке Временного поселка, а в 1962 году, когда было построено новое школьное здание на Комсомольской улице, Устьинская школа была преобразована в 11-летнюю Сосновоборскую школу с производственным обучением, число учащихся в ней достигло 500 человек.

В день открытия 1-й школы красную ленточку вместе со строителями перерезал ее первый директор К. Г. Пачезерцев. После ввода в строй школы № 3 — костяк нового педагогического коллектива составили учителя Устьинской школы, а Константин Георгиевич стал здесь завучем.

По стопам отца пошла его дочь — также известный в городе педагог, Отличник народного образования Н. К. Скалон.

Память о замечательном Учителе, каким был К. Г. Пачезерцев, хранят тысячи его учеников, дети первостроителей нашего города, уже сами ставшие родителями, а многие обзавелись и собственными внуками. Всю послевоенную жизнь он посвятил детям, которые всегда его любили и уважали.

Мне с Константином Георгиевичем довелось познакомиться в 70-е годы прошлого века, направил меня к нему В. В. Сотов — тогдашний редактор газеты «Балтийский луч», тоже фронтовик. Очерк об участнике прорыва блокады был опубликован к очередной дате операции «Искра». Позже мы с Константином Георгиевичем встречались еще не раз, что называется, по долгу службы.

Газета Ломоносовского района распространялась тогда в Сосновом Бору тоже, так как своих СМИ в городе не было. И вот какое продолжение получилось у этой истории.

В архиве одной сосновоборской семьи сохранился тот газетный очерк, и несколько лет назад они передали его в редакцию «TePa-пресс».

Рассказывая о наших земляках — ветеранах Великой Отечественной войны, мы посчитали необходимым вспомнить старшего лейтенанта Пачезерцева, кавалера двух орденов полководческого уровня. Такую награду получили не просто за личную храбрость. Орден Александра Невского был учрежден в школе 1942 одновременно с орденами Суворова и Кутузова для награждения командного состава Красной Армии за выдающиеся заслуги в организации и руководстве боевыми операциями и за достигнутые в результате этих операций успехи в боях за Родину. Обладателей двух орденов Александра Невского в России не более 200, и мы можем гордиться нашим прославленным земляком!

В 2003 году имя К. Г. Пачезерцева было внесено в Книгу Славы города Сосновый Бор (посмертно) — за значительный вклад в становление и развитие образования. И это тем более уместно вспомнить в Год защитника Отечества, каким объявлен в России 2025 год.

# ДВА ОРДЕНА ЛЕЙТЕНАНТА ПАЧЕЗЕРЦЕВА

Они лежат у меня на ладони, поблескивая скрещенными мечами над чеканным профилем Александра Невского — ордена, которым отмечается «воинская смелость в сочетании с государственным умом». Именно этими качествами вошел в историю молодой новгородский князь, «в ярости мужества своего» освободивший Русь от крестоносцев.



Мой собеседник — владелец этих уникальных орденов К. Г. Пачезерцев был награжден двумя орденами Александра Невского (!), а также многими медалями.

Великую Отечественную войну он встретил в Заполярье, потом воевал под Ленинградом и участвовал в операции «Искра» по прорыву блокады, потом еще сражался на Курской дуге.

Я рассматриваю уникальные награды, а их владелец Константин Георгиевич Пачезерцев вспоминает:

— Июнь сорок первого года захватил меня в Заполярье. Заканчивал я срочную службу, мечтал через полгода вернуться домой, продолжить учебу в Ленинградском университете.

Не сбылось...

Попал сразу в горячее место: два дня удерживали границу два наших полка. Затем — курсы младших лейтенантов в Ленинграде, днем — учеба, ночью — патрулирование по городу.

В октябре наш 596-й артиллерийский полк 42-й армии занял позиции «во втором эшелоне», в районе Купчина — стоял там на Московском проспекте кирпичный завод..., а зимовали мы уже на переднем крае, на Пулковских высотах. До переднего края немцев — 400 метров.

До апреля сорок второго в боях не участвовали, всего-то раза два пришлось пострелять. Снарядов было мало, их экономили, как могли. Занимались постройкой укреплений, готовили минные поля, но спали, не раздеваясь, автомат под боком. Ведь и немец не дремал. Однако после боев на Синявинских высотах немецкое командование на штурм Ленинграда не решилось, выжидало удобный момент.

Но мы больше ждать не хотели, готовились к прорыву. Тайно перебирались ночами под Невскую Дубровку, оборудовали огневые позиции, снарядные ячейки. Рядом с нами располагался Волховский фронт. Готовились изрядно...

Константин Георгиевич помолчал и с одушевлением повторил:

— Ох, и готовились! Крепко готовились! Да и не только мы. Была подтянута пехота, «вооруженная» лестницами, — берега крутые впереди. И вот 11 января в восемь вечера зачитали нам приказ командующего фронтом: рвать блокаду Ленинграда! Артподготовка назначена на 9.20 у деревни Марьино.

Тысячи пушек одновременно ударили по вражеским укреплениям. Били с берега на берег прямой наводкой. Командир батареи старший лейтенант Пачезерцев едва успевал отдавать при-





**Уважаемые ветераны!**

**Уважаемые жители Ленинградской области!**

Год защитника Отечества и Год Команды Победы начинается в Ленинградской области с одной из самых значимых дат — Дня прорыва фашистской блокады Ленинграда.

По отвоеванной героическими усилиями узкой полосе земли уже в начале февраля пошли в осажденный Ленинград поезда с «большой земли».

Прорыв блокады укрепил веру в победу, дал надежду людям — и в Ленинграде, и на оккупированных территориях в Ленинградской области.

Призываю сегодня вспомнить всех, кто отдал жизнь в Ленинградской битве, всех наших соотечественников, погибших в годы блокады.

Сегодня мы отдаем особую дань уважения нашим ветеранам, поколению, которое служит для всех нас образом единства, солидарности, непоколебимого мужества, любви к Родине.

Пусть память о героизме защитников Ленинграда вдохновляет сегодня участников специальной военной операции, тех, кто вновь с оружием в руках отстаивает правду и справедливость, защищает нашу страну.

**Вечная память павшим в годы Великой Отечественной войны!  
Вечная слава победителям!**

Губернатор Ленинградской области Александр Дрозденко

**К 80-ЛЕТИЮ ПОБЕДЫ: ОНИ ОСТАВИЛИ НАМ СВОЙ СВЕТ...**



*артподготовки передний край немцев сравнивали с землей! Огонь сплошной стеной, невообразимый гул, вой, грохот... По проходам в минных полях наши самоходки устремились за Донским корпусом. Он прошел южнее Орла, затем развернулся в наступление. Фашисты сопротивлялись отчаянно, особенно досаждала нам их авиация. Только на третий день войска и танки вышли, как говорят военные, на оперативный простор. Создали нас на небольшой совет обсудить план форсирования реки, а тут немец из облаков...*

Так он оказался в госпитале в Туле, затем дальше, на восток, в Красноярск. Получил за свой последний бой второй орден Александра Невского. Звали друзья назад, в полк — не смог, куда без ноги!? Вернулся домой, к жене с дочкой. Стал работать в школе, окончил институт.

Девятого мая сорок пятого радовался и плакал вместе со всеми. Запомнилось, как сразу нашлись гармошки, и — заголосили бабы...

А память о фронте с годами все дороже, раны тревожат чаще.

*— Да... жизнь прошла как-то незаметно, вот уже и на пенсии оба с женой. Вместе работали в Устьинской школе. Она — преподавателем, я последние двадцать лет директором. Уже на «мирном фронте» награжден медалью «За трудовое отличие». После такой беспокойной работы трудно усидеть дома да, наверное, и не усиджу! — Константин Георгиевич легко и задорно усмехается. — Детей всех вырастил: у обеих дочерей свои семьи, сын заканчивает институт.*

Не очень охотно говорит о себе К. Г. Пачезерцев... но по тому, как вдруг на половине обрывает начатую фразу, как подолгу задумчиво мнет в пальцах папиросу (хотя не курил уже, да привычка осталась), как мягко смотрит на меня, понимаю: ни удачами, ни горестями не обделила жизнь этого человека, не однажды ставила перед жестким выбором, нередко требовала безграничного мужества

казания — орудия стреляли бесперебойно, снег кипел на раскаленных стволах. Здесь впервые он увидел грозную новинку войны — реактивные минометы или «самолетающие мины»: медленно ползли по воздуху черные поленья с огненными хвостами...

Орудия на веревках спустили под берег. Пехота уже хозяйничала по другую сторону реки. Нападение было полнейшей неожиданностью для фашистов; охваченные паникой, они удирали, побросав кухни (суп доваривался в котлах) и лошадей. Лошади оченьгодились потом нашим — тащили орудия через лес.

Надо ли говорить о том воодушевлении, которое захватило бойцов?! И тут уж снарядов не жалели! За шесть дней блокада была прорвана.

*— Здесь меня первый раз ранило, — мой собеседник потрогал шрам на лице. — С месяц пробыл в госпитале. Осколок вынули. По «Дороге жизни» через Ладогу вывезли из Ленинграда.*

О награждении орденом Александра Невского офицер узнал не сразу, а много позже, вернувшись к семье после тяжелого второго ранения.

А после первого ранения — лечился и учился, в Москве и Казани приобретал необходимые знания на курсах командного состава самоходной артиллерии. В Челябинске получили лейтенанты новые машины, там их обкатали, пристреляли, освоили до последнего винтика.

«Второй фронт» начался для старшего лейтенанта Пачезерцева на Курской дуге. Резервный полк главного командования 3-й армии Брянского фронта был придан Первому Донскому корпусу и с 5 июля участвовал в боях за Курск.

Константин Георгиевич ждет, пока я поставлю точку (боюсь перепутать названия фронтов, частей, даты), задумывается, молчит, восстанавливая в памяти подробности тех боев. И продолжает:

*— Наступления немцев ждали, оборона — будь здоров! Но решили опередить их. И за два часа*



К.Г.Пачезерцев ведет педсовет. 1955 год.

А его «родной» 596-й полк войну окончил в Польше, в Даньске, да только не осталось в нем тех, с кем вместе воевал Константин Георгиевич. Единицы до конца дошли — разбросало по фронтам, по госпиталям. Как-то в Тамбове встретил однополчанина. Тот рассказал о гибели командира. Поехал на традиционную встречу — никого не нашел...

и сжатой в кулак воли. Но — так уж сложилась его судьба: никогда не уходил в отставку старший лейтенант Пачезерцев, сумел сохранить «орденоносные» качества — отвагу и смелость в сочетании с государственным умом.

**Нина КАРМАЛИТОВА**  
«Балтийский луч», 24 января 1975 г.



ВОТ КАКОЙ НАШ КРАЙ РОДНОЙ!

# КОВАШЕВСКАЯ ЗЕМСКАЯ БОЛЬНИЦА



Типовое здание земской больницы

**2024 год был юбилейным для нашей медсанчасти, она отметила 55-летний юбилей со дня образования. Сегодня ЦМСЧ № 38 ФМБА России — это многопрофильное лечебно-профилактическое учреждение, оснащённое инновационным оборудованием, обеспечивающее помощь работникам 42 прикрепленных предприятий и всему населению города. В ее состав входят две поликлиники — детская и городская — а также женская консультация, родильный дом, стационар, диагностические и вспомогательные отделения, здравпункты.**

Как обстояли дела с местной медициной в начале XX века?

Пройдемся по отчету «Земская медицина и санитарное состояние Петергофского уезда С. Петербургской губ. в 1907–1908 годы». Напомним, что земская медицина — это такая форма медико-санитарного обеспечения сельского населения. Она появилась в 1864 году в результате реформ Александра II. До этого практически единственным источником медицинской помощи в сельских районах были знахари.

Отчет был опубликован в 1910 году, он очень большой (166 стр.) обстоятельный. Участок, который нас интересует, числится под номером 7, в него входили селения Ковашевской волости: «Гора-Валдай, Ст. и Нов. Калиши, Коваши, Ломоносово, Липово, Лендовщина, Мордовщина, Минолово, Пулково, Ручьи, Сюрье, Тентелево, Устье, Черная Лахта, Кандакюль, Шепелево, Калищенский стекольный завод, селения Копорской волости, Долгово, Ракопезь, Лебяжье, Лоцманское селение и др. Всего 39 населенных пунктов. Местожительство врача в с. Ковашах». (орфография сохранена). Позже территория будет перекроена, поскольку окажется самой большой в уезде, Копорье и его окрестности станут самостоятельным медицинским участком. В целом в 1907–1908 гг. на службе Петергофского земства числилось 10 врачей, и 21 «лицо средне-медицинского» персонала.

Кстати, еще в 80-х годах XIX века в Петергофском земском собрании шли жаркие

дебаты по поводу строительства больницы в Ковашах. Существовало мнение, что больница не нужна. Зачем, если больница есть в Ораниенбауме (земство содержало в ораниенбаумской больнице 4 койки), Кронштадте и фельдшерский пункт в Лебяжье. Говоря современным языком, депутаты бились за оптимизацию расходов: зачем, если? Вам это ничего не напоминает?

Однако здравый смысл победил: в 1890 году в Ковашах появился фельдшерский пункт, а в 1904 году была построена больница. По тем временам это было вполне себе здание на 6 (через пару лет на 8) коек, с операционной, ватерклозетом, сточные воды отводились по трубам за пределы больницы. Правда, не было отдельного помещения для родовспоможения и для заразных больных.

Вопрос строительства или оборудования «заразного» барака будет еще не раз вынесен на собрания земских депутатов. Были определены расходы на медицину по Ковашевскому участку: стоимость осмотра больного — 20 копеек, это для земских расходов, сам больной не платил ничего, больницы были бесплатными.

В штатном расписании Ковашевской больницы к 1911 году числились: врач, фельдшер, фельдшерица-акушерка, дворник, сиделка, кухарка, аптечная прислуга. Заработная плата врача составляла приблизительно 1200 рублей в год плюс 100 рублей за выслугу, фельдшер получал 360 рублей в год плюс 25 рублей за выслугу, сторож — 180 рублей в год,

кухарка — 120 рублей в год. До строительства больницы была еще строка расходов за аренду помещения — 400 рублей в год (предположительно для фельдшерского пункта).

Много это или мало? Посмотрим на средние цены начала XX века (открытые данные Интернет): 400 граммов белого хлеба на тот момент стоили 3 коп, картошка (старая) — 5 копеек за кг, молоко 1 л — 14 копеек, мука ржаная 1 кг — 6 копеек, мясо (говядина) — 45 копеек, рыба (судак) — 50 копеек, хорошая дойная корова покупалась от 60 рублей, лошадь для перевозки шла за 100 рублей.

Довольно дорого стоила одежда, поскольку служащие и военные должны были приобретать форму за свои деньги. Ну и аренда жилья, если не имелось собственного, была довольно дорогой. Но врачу, как и учителям земских школ, жилье предоставляло земство. В нашем отчете отдельной строкой прописано: «Купить в Ропше для квартиры врача дом М. П. Кульчицкого за 3500 рублей с уплатой с 1909 года по 700 рублей ежегодно».

Вернемся к отчету. Как уже отмечалось, он очень большой. Вступление, статистика по отдельным видам медицинской помощи, анализ недочетов, отдельный раздел о заразных болезнях плюс раздел, содержащий организационные моменты. Думаем, что современные медицинские и не медицинские чиновники так же корпят над составлением отчетных данных, правда, в начале XX века в тех же земствах далеко не везде были печатные машинки.

Земское собрание беспокоится по поводу оперативной деятельности больниц.

В отчете отмечено, что хирургическое вмешательство возможно только в соответствующей обстановке. В Ковашевской больнице операционная есть. В целом по уезду проведено в 1907 году 1439 операций, в 1908—1057. Общий наркоз понадобился в 14 случаях, в Ковашевской больнице — 12 раз(!). Значит, операции проводились серьезные (операции на грудной клетке, резекция ребер, ампутации и др.).

Годовая стоимость занятой койки (без медикаментов и содержания медперсонала) обошлась земству в 672 рубля 28 копеек.

В ходе амбулаторных посещений больниц в Петергофском уезде выявлены: «английская болезнь» (рахит) у 4 жителей, «анемия и бледная немочь» у 15, болезни «сердца и его оболочек» у 65 человек, острые и хронические отравления спиртом у 13 человек, дизентерий заболели 89 человек (1908 г.) скарлатина выявлена у 217, корь у 228, (в 1907 году цифра — 447 (!) и, наконец, разразившаяся в том же 1908 году холера диагностирована у 45 человек (21 умер). Источник заражения — Санкт-Петербург и Кронштадт. В уезде выявлены случаи 186 случаев тифа. В Ковашевской волости холерных больных не выявлено.

Таким образом, на первом месте среди серьезных заболеваний стоят корь и скарлатина. Как отдельный вывод — нужны инфекционные бараки, которых в уезде в целом очень мало.

Отчет прописывает инструкцию упрощенного строительства таких бараков. И Земское собрание примет предложенный план строительства и даже выберет санитарных попечителей, которые будут осуществлять надзор за санитарным состоянием селений. Вспомним из предыдущей статьи о школах, какой плохой была вода в реке Коваш: коричневая, с неприятным запахом, пить ее было невозможно. Кстати, в отчете содержится информация о выплате заразившемуся на работе медперсоналу: врачам выплата составляет 5000 рублей, студентам учебных медучреждений (если они привлечены на эпидемию) — 2000 рублей, фельдшеры и медсестры могут рассчитывать на 1000 рублей, медприслуга — на 500 рублей. Таким образом, в начале века работает страховой принцип, который, конечно, в современной форме, существует и сегодня.

Не менее важный раздел отчета — родовспоможение. В земских больницах Петергофского уезда трудились 12 дипломированных акушерок. Как видно из статистики отчета, местные жительницы рожали преимуще-



ственно дома, как их матери и бабки. Больничную акушерку могли позвать, а могли и — нет. В отчете в 1908 году значатся всего 10 «пособий по родовспоможению» в Ковашевской больнице. Поэтому среди болезней есть «болезни беременных и послеродовые», в 1908 году три женщины умерли во время родов. Много патологий. Вывод отчета: только 20% женщин уезда рожают в больничных условиях. Иными словами: есть над чем работать. Кстати, Ковашевскому участку похвастаться тоже нечем: здесь очень низкая обращаемость к акушерке.

И, наконец, мы подошли к проблеме, которая будет разрешена в советское время, но всплывет позже: «оспопрививание». Прививки. Вопрос серьезный. Оспопрививание проводилось средним медицинским персоналом. В 1907 году привито 65,5% родившихся младенцев, в 1908—84%. Приличные цифры. Когда в Петергофском уезде появятся случаи холеры, дети школьного возраста на Ропшинском участке (где случаи выявлены) будут немедленно привиты и заболевание среди детей прекратится.

Еще немного про тщательность составления статистики. На 14 странице отчета приведена таблица с перечислением медперсонала каждого участка. В графе «Ковашевский медучасток» читаем: Врач И. Г. Гречка работает с 1904 года, окончил Харьковский университет. Фельдшерица-акушерка Л. Г. Фомина окончила С.-Петербургское родовспомогательное заведение и СПб Суворовское училище. У фельдшера И. П. Богданова за плечами служба ротным фельдшером в армии, то есть огромный опыт. Если посмотреть весь список, становится ясно, что на участках Петергофского уезда работали люди с хорошим медицинским образованием, полученным в разных университетах Российской империи.

Медицина сегодняшняя и та, на рубеже веков, несомненно, небо и земля. А проблемы... Проблемы в организации медицинских услуг были и, наверное, будут. Сосновый Бор, конечно, не Питер, но мы надеемся, что хороших, преданных своему делу врачей в нашей медсанчасти будет еще больше. А городские власти, как и Земские собрания когда-то, сделают для этого все возможное.

Младший научный сотрудник  
Сосновоборского  
городского музея  
Оксана НИКИТИНА



## ПРОЧИТАНО В СЕТИ



# ИТОГИ ГОДА СЕМЬИ

2024 год был объявлен Президентом России «Годом семьи», а в Ленинградской области прошел год Команды Заботы.

В регионе действуют более 20 мер поддержки семей с детьми и этот список постоянно расширяется. Это и различные ежемесячные и единовременные пособия, и выплата на приобретение жилья, если в семье рождается сразу трое и больше детей, и новые меры поддержки мам-студенток, и меры поддержки для беременных жен участников СВО.

Подводим итоги года — собрали для вас подборку постов за прошедший год, в которых рассказывали о новых мерах поддержки семей с детьми.

**Ленинградская область в дополнение к федеральным реализует свои меры помощи семьям с детьми:**

Единовременное пособие на детские товары и продукты питания

Ежемесячная выплата на детей, которым не выдано направление в детский сад

Земельный капитал для многодетных семей

Информация об изменениях мер социальной поддержки в регионе

Региональный материнский капитал на первого и второго ребенка

Чат-бот по предоставлению мер соцподдержки семьям с детьми

В Ленобласти ускорили перечисление средств земельного капитала многодетным семьям

Единый портал поддержки семей с детьми в Ленинградской области

Ленобласть компенсирует роженицам проезд до роддома и обратно

Удостоверение многодетной семьи

#объясняем47\_итоги2024

Подведены итоги городского конкурса декоративно-прикладного творчества «Новогодние затеи», который в этом году прошёл под темой «Семейный новый год».

На конкурсе было представлено более 100 работ, приняли участие более 200 человек, из них 7 обучающихся Центра развития творчества. Работы показали впечатляющее разнообразие идей и материалов, от ярких ёлочных игрушек и рождественских венков до оригинальных папье-маше и текстильных изделий.

Каждое изделие отражало тёплую атмосферу семейных традиций и заботы.

В конкурсе победили Новикова Екатерина и Билан Кира.

Дипломами за оригинальность замысла отмечены: Вольский Максим, Девяткина Светлана, Блажко Елизавета, Новикова Екатерина.

Педагоги Вольская Т. В. Вольский Д. В и Юшкова А. В.

vk.com/wall-126191740\_8659

## РАБОТЫ ВПЕЧАТЛИЛИ!



## РАСТУТ БУДУЩИЕ КАДРЫ ОТРАСЛИ

Команда юных инженеров из Соснового Бора вошла в тройку лидеров зимнего фестиваля научно-технического творчества «ИнженериУм»

Концерт «Росэнергоатом» поддерживает интерес детей из атомных городов к научно-техническому творчеству и способствует привлечению кадров на предприятия отрасли.

Со 2 по 8 января 2025 года в Москве на базе Дворца пионеров на Воробьевых горах прошёл образовательный фестиваль II конкурса научно-технического творчества «ИнженериУм», проводимого Фондом «АТР АЭС» при поддержке Концерна «Росэнергоатом».

Для участников образовательного фестиваля были организованы мастер-классы по 3D-моделированию и компьютерному зрению с аттестацией полученных знаний, а также занятия по промышленной робототехнике, дополненной реальности (AR),



управлению беспилотными летательными аппаратами и пр. Подработки встретились с интересными людьми, в том числе с автором электромобиля нового поколения Антоном Осиповым, съездили на экскурсию, посетили театр.

В рамках фестиваля десять команд юных инженеров из городов-спутников АЭС представили свои домашние проекты, над которыми работали в течение полугода. Это творческие работы на свободную тему, а также проекты, входящие в обязательную часть программы — кейсы систем

мониторинга температуры реактора АЭС. Работы оценивали президент корпорации «САГА Технологии» Геннадий Талдыкин (компания-производитель и вендор ИТ-решений), российский изобретатель Андрей Бахметьев, разработчик электромобиля и «солнцемобиля» Антон Осипов, а также педагоги и наставники проекта.

Геннадий Талдыкин подчеркнул, что перед атомной отраслью стоит задача по повышению уровня автоматизации процессов. «Атомная отрасль — одна из передовых в стране, и я вижу,

что ребята 14–16 лет из атомных городов уже мыслят на уровне молодых специалистов. Причем в первую очередь они думают о безопасности для работников станции. Это прослеживается в большинстве творческих работ. С помощью роботов, искусственного интеллекта они стараются сделать жизнь сотрудника АЭС проще и комфортнее», — отметил президент корпорации «САГА Технологии» Геннадий Талдыкин.

По результатам оценки жюри команда из Соснового Бора вошла в тройку лидеров общего командного зачета, заняв третье место. В качестве творческого задания ребята презентовали систему контроля уровня облучения, а также достойно выполнили систему мониторинга температуры реактора атомной станции с автоматической регулировкой при ее повышении.

В 2024 году на участие в конкурсной отборе «ИнженериУм» было подано 364 заявки. За два года существования проекта в нем приняли участие около 600 ребят из 11 городов расположения атомных электростанций России.

## ЧТЕНИЕ ОТ БИБЛИОРОССИКИ - НА ДОМ

С 1 января наша библиотека предоставляет доступ к Электронно-библиотечной системе «Библиороссика».

— современная электронно-библиотечная система, предназначенная для исследователей, преподавателей и студентов. В ней представлены свыше 22 000 наименований актуальной научной и учебной литературы по гуманитарным, техническим и естественным наукам от ведущих российских научных издательств.

Российские издания дополнены англоязычной литературой по гуманитарным и социальным наукам издательства Academic Studies Press (Boston, USA).

Наряду с новинками, которые сразу после выхода из печати появляются на нашем сайте, БиблиоРоссика предоставляет доступ к электронным версиям публикаций последних лет.

БиблиоРоссика — это:

- Современный и удобный пользовательский каталог с расширенными возможностями поиска информации — от выходных данных, до полного текста.
- Возможность загрузки результатов поискового запроса списком в форме excel.
- Возможность уточняющего поиска при помощи опции «искать в найденном».

• Издания в формате e-book-pdf, позволяющем читателю настраивать размер шрифта, раскладку страниц и другие параметры электронных книг.

• Уникальные тематические и базовые коллекции, сформированные ведущими специалистами в разных областях гуманитарного и естественнонаучного знания.

Доступ возможен с ip-адресов Сосновоборской городской публичной библиотеки. Для удаленного доступа необходимо получить логин и пароль в библиотеке.

vk.com/wall-165542984\_6212



# ОБРАЗ ЖИЗНИ — ЗДОРОВЫЙ!



Сегодня всё сложнее становится отличить достоверную информацию в области ЗОЖ и здорового питания от недостоверной. Интернет-пространство перенасыщено непроверенной информацией. В этом плане надёжным источником по здоровому питанию является сайт национального проекта [здоровоепитание.рф](http://zdoroeпитание.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://zdoroeпитание.рф) представлена информация о последних научных достижениях о питании, даны рекомендации, подготовленные на основе научно-обоснованных данных и масштабных всероссийских исследований.

## 16 января — Международный день острой пищи В ЧЕМ ПОЛЬЗА И ВРЕД ПИКАНТНОГО ВКУСА?



### ЧТО ДЕЛАЕТ ПИЩУ ОСТРОЙ

Вы удивитесь, но на языке нет отдельных рецепторов, которые воспринимают острый вкус. За это отвечают температурные рецепторы. Именно благодаря им после листочка мяты мы чувствуем прохладу, а после хорошей порции азиатских блюд — ощущаем, как во рту «разгорается костер». Эти рецепторы чувствительны к веществу капсаицин, который их возбуждает и дает возможность ощущать жгучий или острый вкус. Пример его высокого содержания — красный перец чили или халапеньо. Но это вещество действует не только на язык. Дело в том, что капсаицин помимо ощущения тепла или даже жара, вызывает сильный прилив крови к поверхности, с которой он взаимодействовал. А это может быть опасно для нежной слизистой.

### ПОЛЬЗА ОСТРЕНЬКОГО

Острая еда активизирует локальное кровообращение. Благодаря этому облегчается состояние при простудных заболеваниях, улучшается отхождение мокроты при бронхите, ОРЗ и прочих состояниях, сопровождающихся кашлем.

Кроме того, стимулирующий эффект способствует более быстрому снижению веса за счет активизации сердечно-сосудистой системы, ускорению кровотока, выведению токсинов и лишней жидкости из тканей. Единственное условие — острая еда не должна быть слишком соленой, иначе соль все равно будет провоцировать сохранение и даже увеличение отеков.

Ученые пришли к выводу, что острые блюда способствуют и выработке серотонина, который способствует улучшению настроения. Так что мексиканский салат вполне может стать хорошей альтернативой коробке конфет.

### В ЧЕМ ВРЕД ОСТРОГО

Некоторые люди считают, что жгучие блюда способны вызывать заболевания желудка и двенадцатиперстной кишки. Однако это возможно в тех случаях, когда у человека уже имеется заболевание в начальной стадии или просто еще не выявленное. Поэтому острое не рекомендуют есть людям с гастритом или язвой, чтобы не спровоцировать воспалительные процессы.

«Огненная» пища также может вызвать изжогу. Сильный прилив крови способствует более активному выделению желудочного сока и его излишек забрасывается в пищевод, вызывая неприятное жжение. Но этому явлению подвержены не все люди.

Напоминаем, что чувство меры — главный союзник здорового организма. Если вы не имеете противопоказаний и контролируете количество острой пищи, то неприятных последствий после употребления не будет.

Рассказываем, что можно для этого сделать.

### СОЛЬ

Соль или натрий в небольших количествах содержится в большинстве продуктов питания — чуть больше в животной пище, немного меньше — в растительной. Чаще всего люди получают гораздо больше натрия, чем нужно, в основном в виде поваренной соли. В России ее среднее потребление составляет 12–14 г в день на человека.

Роспотребнадзор рекомендует ограничить потребление натрия до 2000 мг в сутки — это соответствует примерно 5 г поваренной соли (1 чайная ложка). В некоторых случаях требуется более жесткое ограничение.

### КАК СНИЗИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ?

- Недосаливайте готовую пищу.
- Не увлекайтесь соленьями.
- Используйте меньше соли при приготовлении пищи, заменяйте ее специями и травами.

Достаточно ли этих мер? К сожалению, нет. Значительное количество соли попадает в продукты питания в процессе их промышленного производства.

### КАК ИЗБЕЖАТЬ «СКРЫТОГО» НАТРИЯ?

- Постарайтесь есть меньше продуктов, которые прошли промышленную обработку, и полуфабрикатов;
- Внимательно читайте этикетку товара: изучите раздел «состав». О том, что продукт содержит натрий, скажут такие ингредиенты, как соль, сода, а также любые вещества, в названии которых есть слово «натрий» или его химический символ — Na;

• Проверьте раздел «пищевая ценность». Некоторые производители указывают количественное содержание натрия именно там.

**Интересный факт:** натрий входит в состав многих лекарств, в том числе и безрецептурных. Например, он есть в антацидах (препаратах, снижающих кислотность желудочного сока), слабительных и средствах от кашля. Об этом важно помнить, если вы регулярно принимаете эти препараты.

### УМЕНЬШИВ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ, МОЖНО:

- снизить артериальное давление;
- уменьшить количество задерживающейся в организме жидкости;
- создать более благоприятные условия для работы сердца, почек, печени и суставов.

### САХАР

Сахара, или сахариды, — общее название для всех простых (быстрых) углеводов. Они встречаются в разных формах, но суть у них одна: это моносахара, которые быстро расщепляются и высвобождают молекулу глюкозы.

Все сахара, которые поступают в организм с пищей, можно поделить на

## КАК УМЕНЬШИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ И САХАРА



две группы — природные (содержащиеся в необработанных пищевых продуктах) и добавленные в процессе переработки (промышленной или домашней). ВОЗ использует термин «свободные сахара»: помимо добавленных к ним относятся сахара, естественно содержащиеся в меде, сиропах, фруктовых соках и концентратах фруктовых соков.

Роспотребнадзор рекомендует ограничивать долю свободных сахаров до 10% от общей калорийности рациона. При среднем рационе в 2000 ккал это 50 г сахара (5 чайных ложек). Дальнейшее сокращение до 5% в день принесет дополнительную пользу для здоровья.

### КАК СНИЗИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ САХАРА?

- Делайте это постепенно, чтобы не вызвать стресс у организма.
- Кладите меньше сахара в чай или кофе и при приготовлении пищи.
- Утоляйте жажду чистой водой, морсами или компотом без сахара, а не сладкими напитками и соками.
- Не забывайте про сложные углеводы: замените белый хлеб черным или серым (из муки грубого помола), а рафинированные крупы (белый рис, манная, кукурузная) — цельнозерновыми (гречневая, полтавская, ячневая, перловая).
- Вместо десертов и сладостей (включая сухофрукты и цукаты) ешьте свежие или замороженные фрукты, ягоды, орехи.

- Употребление слишком сладких фруктов (бананы, виноград) нужно ограничить.
- Откажитесь от готовых соусов, ешьте меньше переработанных продуктов и полуфабрикатов.

Так же, как и в случае с солью, важно внимательно изучать состав продуктов на этикетках — ведь сахар может содержаться в самых неожиданных товарах, например, в колбасе или молоке. В промышленном производстве часто используют сахарозу, фруктозу, глюкозу, глюкозный и другие сиропы, ячменный солод, декстрин, декстрозу, лактозу, мальтозу — эти названия ищите в составе продуктов.

### ВАЖНО ЗНАТЬ!

Использовать сахарозаменители следует с осторожностью, так как их влияние на организм пока изучено слабо, международные или национальные рекомендации по их употреблению отсутствуют.

### УМЕНЬШИВ ПОТРЕБЛЕНИЕ САХАРА, МОЖНО:

- снизить риск появления избыточного веса, развития ожирения;
- нормализовать процесс пищеварения;
- улучшить работу сердечно-сосудистой системы;
- снизить вероятность развития диабета 2-го типа;
- уменьшить риск возникновения кариеса;
- укрепить иммунитет.



Среди садоводов бытует мнение, что петуния является очень капризным растением и добиться пышного цветения удастся далеко не всем. На самом деле все не так уж страшно. Следуя нескольким важным правилам, укротить эту красавицу удастся даже новичку.

В центре внимания при выращивании петунии должны быть температура, освещение и влажность.

На этапе прорастания семян температур воздуха в помещении должна быть в пределах +22...+24 град.

После раскрытия семядолей у всходов и до момента образования 1–2 пар настоящих листочков у сеянцев следует снизить температуру до +18...+20 град.

Также необходимо постепенно понижать и уровень влажности. Регулярно проводить проветривание всходов.

Спустя 7–10 дней после пикировки температуру устанавливаем на уровне +14...+17 град. и поддерживаем так длительное время.

Помним: чем меньше дневного света в данный период времени получает рассада петунии, тем ниже должны быть уровень влажности и температура содержания.

Для хорошего роста и развития сеянцам необходим дополнительный

## ПЕТУНИЯ ИЗ СЕМЯН



свет. В феврале досвечивание должно составлять не менее 12 часов в сутки

Что касается сроков посева, то раньше других (в январе-феврале) высевают каскадные и крупноцветковые петунии, формирующие длинные плети, требующие прищипывания.

При выборе сортов — предпочтение гибридам (с пометкой F1). Они обладают рядом преимуществ. Например, их легко размножить в сезон путем черенкования и получить с одного растения

большое количество полноценных кустов. Гибридные петунии желательно успеть посеять до конца февраля.

Остальные сорта высеваются не позже середины марта. Это крайний срок для посева семян петунии на рассаду.

Выращивание петунии — хоть и трудоемкий, но увлекательный процесс. А по длительному и щедрому цветению конкурентов у этого растения практически нет.

ВО САДУ ЛМ В ОГОРОДЕ



Рубрику ведет Надежда Полторацкая

### НА ЗАМЕТКУ

Самый доступный метод обеззараживания грунта для выращивания рассады — длительное промораживание. Пакеты с землей все время держат на морозе, а за неделю до посева вносят в помещение. Можно также насыпанный в пакеты грунт вначале вынести на мороз, затем дать ему оттаять и снова заморозить. Эту процедуру нужно повторить 2–3 раза.

## СВЕЖАЯ ЗЕЛЕНЬ ЛУКА ВСЬ СЕЗОН! КАКИЕ ВИДЫ ЛУКА СТОИТ ПОСАДИТЬ

Обеспечить свою семью сочным, ароматным перьевым луком на протяжении всего сезона не составит большого труда. Необходимо лишь определиться с ассортиментом, максимально удовлетворяющим вашим вкусам.



Лук порей знаком многим как однолетняя сезонная зелень с мягким вкусом и необычным ароматом. В кулинарии используется не только сочный стебель — черешок, но и вся надземная часть лука. И далеко не все садоводы знают о том, что этот вид лука можно выращивать в качестве многолетней культуры, получая раннюю зелень с началом весенней оттепели на протяжении 5–6 лет подряд. Порей успешно зимует на грядке под легким укрытием.

Лук-батун также вполне успешно может расти на одном месте около 5 лет и регулярно давать сочную плотную зелень легкого острого вкуса.

Лук-слизун одним из первых весной выпускает свои перья из земли. Отличается от своих предшественников чуть более ярким вкусом и пикантным чесночно-луковым запахом. Этот вид обеспечит вас сочной зеленью до поздней осени, уходя в зиму с зелеными листьями. Может расти на одном месте до 10 лет.

Лук многоярусный — еще один интересный вид лука-долгожителя с выделяющимся внешним видом. На его стрелках в несколько ярусов образуются надземные луковички, которые можно употреблять в пищу, а также использовать для обновления посадок.

Черемша, называемая в народе медвежьим луком или диким чесноком,

заслуживает особого внимания. В пищу можно употреблять все части растения как в свежем виде, так и в качестве пряности при приготовлении горячих блюд. Несмотря на то, что черемша является многолетником, период потребления в течение сезона достаточно короткий — до конца июня. После чего вся надземная часть полностью отмирает.

Лук-шалот широко известен и культивируется многими садоводами. Основные его достоинства: отсутствие склонности к стрелкованию и формирование большого количества лукович в гнезде.

Шнитт-лук — один из наиболее универсальных видов лука. Он может быть использован и как съедобное, и как декоративное растение. В июне появляются многочисленные мелкие соцветия, срезая которые на стадии завершения цветения, можно запустить новую волну сочной и вкусной зелени.

Все вышеперечисленные виды лука могут служить ценным дополнением рациона любой семьи, а также стать достойным украшением участка, а некоторые найдут заслуженное место и в цветнике.

## ОБМАН С СЕМЕНАМИ? ПОЧЕМУ НИКОГДА НЕ БУДЕТ ТАКОГО УРОЖАЯ, КАК ПООБЕЩАЛИ НА ПАКЕТИКАХ?

Каждый раз, когда заходишь в садовый магазин, глаза разбегаются, а руки сами тянутся к пакетикам с самыми красивыми картинками. И на каждом пакетике нам обещают небывалые урожаи. Томаты размером с дыню, огурцы — сотнями с одного куста. А реальность оказывается куда скромнее. Почему так? Нас обманывают или проблема в нас?



Производители семян указывают на упаковках данные, которые кажутся невероятными. Урожайность томатов 20 кг с куста, 8–10 завязей огурцов в узле... Но эти цифры — не обман, а результат выращивания в идеальных условиях.

Идеальные условия — это стабильный климат, правильное освещение, регулярный полив, сбалансированное питание и отсутствие болезней. Такие условия трудно повторить на обычном дачном участке. А красивые томаты и пупырчатые огурцы часто выглядят благодаря удачной съемке.

Как же выбрать семена, чтобы не разочароваться?

Прежде всего, следует выбирать семена для «ЛПХ» (личных подсобных хозяйств). Если на пакетике написано «для промышленного выращивания», лучше не рисковать. Такие сорта требуют особых условий.

Что выбрать — гибрид или сорт? Гибриды (F1) более урожайны и устойчивы к болезням. Сорта более терпимы к условиям произрастания. Могут адаптироваться к вашему участку. И только с них можно собирать

семена с теми же сортовыми особенностями, на которые вы рассчитываете.

Даже попытка создать идеальные условия выращивания на своем участке ничего не гарантирует. Ожидать, что вы соберете 20 кг томатов с одного куста или 150 огурцов с одного растения, приложив огромные усилия по уходу за растениями, не стоит. Если купленные семена были получены где-нибудь в южном регионе, приспособлены к южному климату, выращены на искусственном грунте, то наш северный климат им точно не подойдет.

Поэтому покупаем семена районированных сортов и гибридов, не опускаем руки, и тогда урожай точно будет.

И еще, производители семян нас не обманывают. Но они играют на нашем желании получить супер урожай. Не смотрите на упаковку сквозь розовые очки. Читайте, изучайте характеристики сорта, требования. Помните: семена — это только начало пути. Остальное зависит от нашего труда, любви к растениям и, конечно, чуть-чуть удачи.



## ДЮСШ

24-25 декабря ДЮСШ проведен блиц-турнир по шахматам «Приз зимних каникул».

Обучающиеся групп начальной подготовки первого, второго годов обучения (2,3 юношеские разряды, 2014-2018 годов рождения):

Призёры турнира:

1 место - Хатин Даниил (тренер Соколова Н.В.)  
2 место - Эмирбеков Абдулла (тренер Соколова Н.В.)  
3 место - Казаков Вадим (тренер Четверова Е.Л.)

По возрастам:

**Мальчики 2014-2015 годов рождения:**

1 место - Кеменев Вячеслав (тренер Муравьев М.С.)  
2 место - Степанов Глеб (тренер Четверова Е.Л.)  
3 место - Эмирбеков Адиль, Оборин Денис (тренер Соколова Н.В.)

**Мальчики 2016 года рождения:**

1 место - Эмирбеков Абдулла (тренер Соколова Н.В.)  
2 место - Казаков Вадим (тренер Четверова Е.Л.)  
3 место - Сошенко Арсений (тренер Четверова Е.Л.)

**Мальчики 2017-2018 годов рождения:**

1 место - Хатин Даниил (тренер Соколова Н.В.)  
2 место - Гуржиев Алексей (тренер Четверова Е.Л.)  
3 место - Сергушин Фёдор (тренер Четверова Е.Л.)

**Девочки 2016-2017 годов рождения:**

1 место - Головачёва Настасья (тренер Соколова Н.В.)  
2 место - Карпова Мария (тренер Соколова Н.В.)  
3 место - Храпова Екатерина (тренер Четверова Е.Л.)

Обучающиеся групп начальной подготовки первого года обучения (3 юношеский разряд и без разряда, 2013-2018 г. р.):

Призёры турнира:

1 место - Шевченко Владислав (тренер Четверова Е.Л.)  
2 место - Коптев Елисей (тренер Коваленко А.Д.)  
3 место - Клапцов Егор (тренер Четверова Е.Л.)

**Мальчики 2017 года рождения:**

1 место - Коптев Елисей (тренер Коваленко А.Д.)  
2 место - Клапцов Егор (тренер Четверова Е.Л.)  
3 место - Пелин Семён (тренер Четверова Е.Л.)

**Мальчики 2018 г.р.:**

1 место - Солохин Александр  
2 место - Абдрахманов Арслан (тренер Четверова Е.Л.)

**Девочки 2013-2016 г. р.:**

1 место - Пешкова Анастасия (тренер Четверова Е.Л.)

**Обучающиеся учебно-тренировочных групп 1, 2, 3 годов обучения и групп начальной подготовки первого, второго годов обучения**

**УТ- 2,3 (1,2 юношеские разряды, 2009-2016 г.р.)**

**Юноши (2009-2014 годов рождения):**

1 место - Мельничук Мирослав.  
2 место - Ксензов Матвей.  
3 место - Пискунов Демьян, Прохоркин Александр. (Тренер Жданович Г.Г.)

**Мальчики 2015-2016 года рождения:**

1 место - Вовк Даниил (тренер Жданович Г.Г.)

**Девушки 2010-2015 годов рождения:**

1 место - Павлова Анна (тренер Жданович Г.Г.)

**УТ-1 (1,2,3 юношеские разряды, 2011-2018 года рождения)**

**Мальчики 2011-2015 годов рождения:**

1 место - Фоменков Глеб (тренер Муравьев М.С.)  
2 место - Агафонов Григорий (тренер Четверова Е.Л.)  
3 место - Снегирёв Пётр (тренер Четверова Е.Л.)

**Мальчики 2016-2018 года рождения:**

1 место - Кипрушов Георгий (тренер Четверова Е.Л.)  
2 место - Гонтаренко Егор (тренер Четверова Е.Л.)  
3 место - Ракчеев Александр (тренер Соколова Н.В.)

**Девочки 2013-2016 годов рождения:**

1 место - Гинзбург Ева (тренер Муравьев М.С.)  
2 место - Синдецкая Евгения (тренер Четверова Е.Л.)  
3 место - Локтева Софья (тренер Четверова Е.Л.)



## ДЗЮДО

28 и 29 декабря воспитанники ДЮСШ принимали участие в традиционном турнире по дзюдо, посвященном памяти А.Грибова в Кингисеппе.

1 место - Багров Артем, Баранов Борис, Новиков Александр.  
2 место - Сергеев Станислав, Адолатов Назар, Балалаев Андрей, Дедов Матвей.  
3 место - Гижлярян Владимир, Смирнов Даниил, Михайлин Артем, Ханов Андрей.  
Тренер Чувилин В.А.

6 января на биатлонной трассе СШ «Малахит» прошел новогодний турнир по биатлону на призы «Зимних каникул».

1 место — Лапшин Егор, Лаврова Полина, Шуруев Георгий, Дроздова Софья, Теньков Вадим, Кочкарева Амина, Назаров Александр, Сафронова Екатерина, Баранов Кирилл, Баскова Александра

2 место — Гладченко Михаил, Яшенко Дмитрий, Липкин Артем, Шурманова Мария, Сорокин Иван, Дроздова Стефания, Рахуба Иван, Дроздова Дарья

3 место — Бахшиев Антон, Харечко Ефим, Иванова Анастасия, Куликов Иван, Антипова Мария, Иванов Иван, Санькова Полина

В тот же день в Приморском парке прошла Рождественская лыжная гонка, в которой приняло участие более 65 участников соревнований.

1 место — Бурмистров Ярослав, Шуваева Екатерина, Леонов Алексей, Забродина Арина, Сидоренко Семён, Пращивник Валерия, Романов Сергей, Овчинников Владимир, Иванова Анна, Маличев Дмитрий, Синькевич Ирина, Барышников Андрей, Голышева Альвина, Пехов Николай.

8 января на биатлонной трассе СШ «Малахит» состоялась Новогодняя лыжная гонка с участием более 120 спортсменов из Санкт-Петербурга, Кронштадта, Соснового Бора.

# СЕЗОН БИАТЛОНА



1 место — Харечко Роман, Дроздова Софья, Харечко Иван, Макеекина Алёна, Хоромский Артём, Афанасьева Дарья, Сидоренко Семён, Чурдалёва Варвара, Иванов Иван, Томилина Ксения, Иванова Ксения, Драздов Алексей, Трусов Алексей, Пехов Николай, Иванова Анна, Зайцева Ксения, Синькевич Ирина.

Михаил, Пращивник Валерия, Семёнов Дмитрий, Барышников Андрей.

3 место — Межаков Сергей, Хоромский Георгий, Шурманова Мария, Теньков Вадим, Лисичкина Анастасия, Шурманов Иван, Назарова Дарья, Бобков Кирилл, Золотухин Вячеслав.





## БОКС

В канун Нового года в спортзале на ул. Космонавтов 24 состоялся традиционный турнир по боксу памяти первого тренера г. Сосновый Бор, Заслуженного работника физической культуры Российской Федерации Угროзова И. Г.

Игорь Угროзов начал заниматься спортом в городе Сарове, сначала борьбой самбо, потом боксом, совмещая занятия спортом с работой и учёбой в педагогическом институте.

В 1973 году его пригласили в Сосновый Бор на тренерскую работу. За годы жизни в нашем городе Игорь Валентинович внес весомый вклад в развитие спорта и бокса, в частности, подготовив с коллегами 25 мастеров спорта, 1 мастера спорта международного класса, более 100 победителей и призеров соревнований самого различного уровня.

За достигнутые успехи Угროзов И. Г. неоднократно становился лауреатом в номинации «Лучший тренер года» в Ленинградской области, в 2003 году ему присвоено почетное звание «Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации».

Угროзов Игорь Галентинович ушел из жизни 27 августа 2017 года. Его имя было занесено в Книгу Славы города Сосновый Бор.

В наш город почтить память заслуженного тренера и померяться силою и мужеством приехали многочисленные гости-соперники — спортсмены из Санкт-Петербург, Луги Волосово, Кингисеппа, Кронштадта.

Боксёры СШ «Малахит» клуба бокса К • 24 оказали всем достойную встречу!

Первые места («золото») заняли: Крылов Александр, Белованцев Назар, Шмонин Ярослав, Исмаилов Наир, Артамонов Святослав, Лапченко Даниил, Яковлев Владимир, Малеваный Роман, Шильченко Егор, Королёв Арсений, Некрылов Игорь.

Отличились также девушки: Поляева Маргарита, Толстова Ника, завоевав «золото». Вторые места и «серебро» турнира получили: Рамазанов Юсоф, Рабчук Иван, Любаев Богдан.

[vk.com/wall-99867154\\_3616](https://vk.com/wall-99867154_3616)



## ЮВЕНТА

Когда вся страна отдыхала на новогодних каникулах, скалолазы «Ювенты» упорно готовились к первому старту сезона 2025 года.

Они состоялись в Воронеже — Всероссийские Юношеские соревнования по скалолазанию.

Первый вид на этом старте — «трудность». В эту дис-

циплину от Ленинградской области по группе «Юноши 10–13 лет» попал наш воспитанник Земнухов Никита.

По результатам квалификации он занял 6 место и про-

шел в ТОП-10 финалистов, где феерично занял 1 место.

Далее настал черёд дисциплины «скорость», где в группе девушки 14–15 лет выступала наша «звездочка» Александра Антунович. Саша так же справилась с задачей попадания в ТОП-10. В финальных забегах она показала стабильный результат и смогла побороться за 3–4 место. Итог — 3 место и очередная медаль в «копилочке».

Подготовил ребят — педагог Савельев Константин Олегович

[vk.com/wall-201330282\\_1632](https://vk.com/wall-201330282_1632)



## КАРТИНГ

Воспитанник Сосновоборской школы картинга Кирилл Орлов (7 лет, класс «Микро») занял достойное 3 место на Чемпионате и Первенстве по картингу в Сочи. Мчим дальше!

Впереди 8 этапов Чемпионата России 2025 г.

Новостью поделилась Светлана Мочалова.



## ЗНАМЕНАТЕЛЬНЫЕ ДАТЫ

205 лет назад, 16 января (28 января по новому стилю) 1820 года человек впервые достиг легендарной величественной ледяной Антарктиды. Открытие шестого материка Земли принадлежало русским мореплавателям под руководством Фаддея Фаддеевича Беллинсгаузена и Михаила Петровича Лазарева.

Гипотезу о существовании Южной земли выдвинули ещё географы древнего мира, её поддерживал великий русский учёный Михаил Васильевич Ломоносов. В 1761 году он написал работу «Мысли о происхождении ледяных гор в северных морях», в которой говорил, что ледяные горы, или «падуны», как он их называл, обязаны своим происхождением крутым морским берегам, от которых они откальваются. А так как в южных высоких широтах таких «падунов» встречается гораздо больше, чем в северных, то можно с полным основанием предположить, что именно там, на юге, и стоит искать Terra Australia Incognita. Об этом пишет Дмитрий Анучин в издании «География XVIII века и Ломоносов» (1912), представленном на портале Президентской библиотеки.

Поиски загадочного континента вели португалец Фернан Магеллан, голландец Абель Янзон Тасман, англичанин Джеймс Кук. Последний в 70-х годах XVIII столетия достиг южных полярных морей, но, встретив сплошной лёд, объявил, что дальше идти невозможно: «...я смело могу сказать, что ни один человек никогда не решится проникнуть на юг дальше, чем это удалось мне. Земли, что могут находиться на юге, никогда не будут исследованы». Ему поверили, и в течение 45 лет исследования в этой области не проводились. Беллинсгаузен, как пишет Мария Лялина, удостоенная медали Императорского Русского географического общества за популяризацию путешествий, в книге «Русские мореплаватели, арктические и кругосветные» (1898), не только доказал, что мнение Кука ошибочно, но «и сделал чрезвычайно много для изучения южного полярного моря, хотя имел в своём распоряжении суда парусные, небольшие, к плаванию во льдах непригодные».

4 (16) июля 1819 года первая русская антарктическая экспедиция в составе 2 шлюпов под командованием капитана второго ранга Фаддея Беллинсгаузена вышла из Кронштадта в Рио-де-Жанейро. Экипажи были укомплектованы добровольцами из числа военных моряков. Шлюпом «Восток» командовал Беллинсгаузен, шлюпом «Мирный» — лейтенант Михаил Лазарев. Целью экспедиции были открытия «в возможной близости Антарктического полюса». Мореплавателям предписывалось исследовать Южную Георгию и Землю Сандвича (ныне Южные Сандвичевы острова) и «продолжать свои изыскания до отдалённой широты, какой только можно достигнуть», употребляя «всевозможное старание и величайшее усилие для достижения сколь можно ближе к полюсу, отыскивая неизвестные земли», и не оставлять «сего предприятия иначе, как при непреодолимых препятствиях».

Подробно о путешествии рассказывается в уникальном двухтомном

# В ПОИСКАХ ШЕСТОГО КОНТИНЕНТА

## ПРЕЗИДЕНТСКАЯ БИБЛИОТЕКА - О ТОМ, КАК РУССКИЕ МОРЯКИ ОТКРЫЛИ АНТАРКТИДУ



Изображение от freepik

издании «Двукратные изыскания в Южном Ледовитом океане и плавание вокруг света в продолжение 1819, 20 и 21 годов, совершённые на шлюпах Восток и Мирном под начальством капитана Беллинсгаузена, командира шлюпа Востока. Шлюпом Мирным начальствовал лейтенант Лазарев», написанном самим Беллинсгаузенем. Изданный в дополнение к этому изданию атлас не только содержит карты Южного полушария, но и наглядно показывает пейзажи земель и островов, в том числе открытых во время экспедиции, явления природы, виды растений, животных и птиц. Основу атласа составили рисунки академика живописи Павла Николаевича Михайлова. Художник специально принял участие в кругосветной экспедиции, о чём упоминается в одном из архивных дел Министерства народного просвещения, представленном на портале библиотеки.

Плавание было чрезвычайно трудным и опасным. Не раз моряки находились на волоске от гибели — небольшие парусные деревянные суда были вынуждены маневрировать вблизи льдов и айсбергов, зачастую в тумане или снеговой завесе. К середине января

впервые в истории российского флота корабли пересекли Южный полярный круг и вскоре подошли вплотную к ледяному барьеру Антарктического материка.

16 (28) января 1820 года Беллинсгаузен записал в своём дневнике: «Продолжая путь на юг, в полдень в широте 69°21'28", долготы 2°14'50" мы встретили льды, которые представлялись нам сквозь шедший снег в виде белых облаков. По причине снега, зрение наше не далеко простиралось». Пройдя ещё две мили на юго-восток, экспедиция увидела, что «сплошные льды простираются от востока через юг на запад: путь наш вёл прямо в сие ледяное поле, усеянное буграми». Так по-военному строго и безэмоционально было описано открытие шестого материка Земли.

Полярное лето подошло к концу. Было решено двигаться к Австралии, а изучение Антарктиды продолжить позже. Осенью 1820 года экспедиция приступила ко второму этапу антарктической экспедиции. Плавание шло в беспрестанной борьбе со льдами. Вот лишь один из эпизодов тех дней, описанный в книге «Русские мореплаватели, арктические и кругосветные»:



«Неожиданно шлюп «Восток» качнуло и паруса обзвевались. Все выбежали наверх и ужаснулись. Перед судном лежал узкий канал между ледяными громадами, которые были так высоки, что отняли ветер у самых верхних парусов. По счастью ход шлюпа был скорый и он быстро миновал льдину сажень в 200 длины. После чего вершина её со страшным треском свалилась в море».

10 (22) января 1821 года мореплаватели увидели, что на горизонте среди снежной пелены, покрывающей землю, чернеют береговые скалы. Остров был назван именем Петра I, создателя русского флота. «Новооткрытый берег подавал надежду на дальнейшие открытия — трудно было предположить, чтобы существовал всего один только остров на таком обширном водном пространстве», — писала, основываясь на воспоминаниях путешественников, Мария Лялина. Так и произошло. 17 (29) января моряки снова увидели землю. Сплошной лёд не позволял обогнуть её, поэтому Беллинсгаузен нанёс находку на карту в виде береговой линии, назвав Землёй Александра I. Впоследствии выяснилось, что это крупнейший антарктический остров площадью более сорока тысяч квадратных километров. «Памятники, воздвигнутые руками человеческими, — говорил Беллинсгаузен, — изгладятся с лица земли всеистребляющим временем, но остров Петра I и берег Александра I останутся навек непоколебимыми и передадут славные имена потомству».

Экспедиция Беллинсгаузена — Лазарева справедливо считается одной из самых трудных и важных антарктических экспедиций. В самом конце своих «Изысканий...» Беллинсгаузен подвёл итог совершённым открытиям: «Отсутствие наше продолжалось 751 день; из сего числа дней, мы в разных местах стояли на якоре 224, под парусами находились 527 дней, в сложности прошли всего 86 475 вёрст; пространство сие в 2 и 1/4 раза более больших кругов на земном шаре. В продолжении плавания нашего обретоно двадцать девять островов, в том числе в Южном холодном поясе два, в Южном умеренном восемь, а девятнадцать в жарком поясе; обретаена одна коралловая мель с лагуном».

Помимо географических открытий, была сделана масса ценных астрономических, океанографических, синоптических и этнографических наблюдений. Но самое главное — первая русская антарктическая экспедиция доказала существование легендарной Южной земли.

Весть об открытии Антарктиды очень скоро облетела мир. На страницах самых разных изданий стали публиковаться многочисленные статьи о российских первопроходцах и значении результатов их экспедиции. Память об историческом событии хранят и современные издания, например сборник «Русские путешествия. От Крузенштерна до Седова». Также на портале Президентской библиотеки представлена документальная кинохроника митинга 1951 года на флотилии «Слава» в честь русских капитанов Михаила Лазарева и Фаддея Беллинсгаузена. Ознакомиться с материалами об открытии шестого континента можно в коллекции «Русские кругосветные путешествия первой половины XIX века».



# 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»



Новогодняя пробежка 2025



Интервью с депутатом Вадимом Артемьевым



Заседание совета депутатов

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

## ЛЕНТВ 24

## ПРОГРАММА ТЕЛЕПЕРЕДАЧ

### 20 ЯНВАРЯ, 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 «Мама» Сериал. Мелодрама. Россия. 2018 г.

11:15 «Кавказский пленник» Док. цикл. Россия. 2018–20 гг. (12+)

12:05, 13:15 «Офицерские жены» Сериал. Драма. Россия. 2015 г. (16+)

14:10 «Россия вне зоны доступа» Трэвел-шоу. Россия. 2020–23 гг. (12+)

15:15 «ЛЕНТВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. (6+)

15:35 «Гости из прошлого 2» Сериал. Комедия. Россия. 2020 г. (16+)

16:00 Прямая линия с Губернатором Ленинградской области (6+)

17:30 «Уездная драма» Драма. Россия. 2015 г. (16+)

19:15 «Северный дом» Док. цикл. Россия. 2021–24 гг. (12+)

19:30, 05:05 «Раскол» Сериал. Драма. Россия. 2011 г. (16+)

20:30, 23:00, 02:00 «ЛЕНТВ24 Акценты» Инф. программа. Прямой эфир (12+)

21:10 «Мишель Вальян: Жажда скорости» Боевик. Франция. 2003 г. (16+)

23:40 «Жизнь сначала» Драма. Россия. 2016 г. (16+)

01:15 «Кавказский пленник» Док. цикл. Россия. 2018–20 гг. (12+)

02:40 «Переводчик» Драма. Россия. 2015 г. (16+)

03:50 «Вместе по России» Док. цикл. Россия. 2021–22 гг. (12+)

04:20 «Россия вне зоны доступа» Трэвел-шоу. Россия. 2020–23 гг. (12+)

21 ЯНВАРЯ, 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 «Мама» Сериал. Мелодрама. Россия. 2018 г.

11:15 «Кавказский пленник» Док. цикл. Россия. 2018–20 гг. (12+)

12:05, 13:15 «Офицерские жены» Сериал. Драма. Россия. 2015 г. (16+)

14:10 «Россия вне зоны доступа» Трэвел-шоу. Россия. 2020–23 гг. (12+)

15:15 «ЛЕНТВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. (6+)

15:35 «Жена олигарха» Сериал. Комедия. Россия. 2021 г. (16+)

16:30 «Кронштадтская крепость. Страницы истории» Док. цикл. Россия. 2021 г. (12+)

17:15 «Ошибки любви» Комедия. Россия. 2012 г. (16+)

19:15 «Северный дом» Док. цикл. Россия. 2021–24 гг. (12+)

19:30, 05:10 «Раскол» Сериал. Драма. Россия. 2011 г. (16+)

Инф. программа. (6+)

15:35 «Жена олигарха» Сериал. Комедия. Россия. 2021 г. (16+)

16:30 «Кронштадтская крепость. Страницы истории» Док. цикл. Россия. 2021 г. (12+)

17:15 «Жизнь сначала» Драма. Россия. 2016 г. (16+)

19:15 «Северный дом» Док. цикл. Россия. 2021–24 гг. (12+)

19:30, 05:05 «Раскол» Сериал. Драма. Россия. 2011 г. (16+)

20:30, 23:00, 02:00 «ЛЕНТВ24 Акценты» Инф. программа. Прямой эфир (12+)

21:10 «Переводчик» Драма. Россия. 2015 г. (16+)

22:25 «Вместе по России» Док. цикл. Россия. 2021–22 гг. (12+)

23:40 «Живи своей жизнью» Мелодрама. Россия. 2017 г. (16+)

01:30 «Вместе по России» Док. цикл. Россия. 2021–22 гг. (12+)

02:40 «Лёгко на помине» Фантастическая комедия. Россия. 2014 г. (16+)

04:05 «Северный дом» Док. цикл. Россия. 2021–24 гг. (12+)

04:20 «Россия вне зоны доступа» Трэвел-шоу. Россия. 2020–23 гг. (12+)

### 22 ЯНВАРЯ, 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 «Мама» Сериал. Мелодрама. Россия. 2018 г.

11:15 «Кавказский пленник» Док. цикл. Россия. 2018–20 гг. (12+)

12:05, 13:15 «Офицерские жены» Сериал. Драма. Россия. 2015 г. (16+)

14:10 «Россия вне зоны доступа» Трэвел-шоу. Россия. 2020–23 гг. (12+)

15:15 «ЛЕНТВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. (6+)

15:35 «Жена олигарха» Сериал. Комедия. Россия. 2021 г. (16+)

16:30 «Кронштадтская крепость. Страницы истории» Док. цикл. Россия. 2021 г. (12+)

17:15 «Ошибки любви» Комедия. Россия. 2012 г. (16+)

19:15 «Северный дом» Док. цикл. Россия. 2021–24 гг. (12+)

19:30, 05:10 «Раскол» Сериал. Драма. Россия. 2011 г. (16+)

20:30, 23:00, 02:00 «ЛЕНТВ24 Акценты» Инф. программа. Прямой эфир (12+)

21:10 «Уездная драма» Драма. Россия. 2015 г. (16+)

23:40 «Переводчик» Драма. Россия. 2015 г. (16+)

00:55 «Северный дом» Док. цикл. Россия. 2021–24 гг. (12+)

01:10 «Кавказский пленник» Док. цикл. Россия. 2018–20 гг. (12+)

02:40 «Живи своей жизнью» Мелодрама. Россия. 2017 г. (16+)

04:25 «Россия вне зоны доступа» Трэвел-шоу. Россия. 2020–23 гг. (12+)

### 23 ЯНВАРЯ, 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 «Мама» Сериал. Мелодрама. Россия. 2018 г.

11:15 «Кавказский пленник» Док. цикл. Россия. 2018–20 гг. (12+)

12:05, 13:15 «Офицерские жены» Сериал. Драма. Россия. 2015 г. (16+)

14:10 «Россия вне зоны доступа» Трэвел-шоу. Россия. 2020–23 гг. (12+)

15:15 «ЛЕНТВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. (6+)

15:35 «Жена олигарха» Сериал. Комедия. Россия. 2021 г. (16+)

16:30 «Кронштадтская крепость. Страницы истории» Док. цикл. Россия. 2021 г. (12+)

17:15 «Любовь в розыске» Мини-сериал. Комедия. Россия. 2015 г. (16+)

19:15 «Северный дом» Док. цикл. Россия. 2021–24 гг. (12+)

19:30 «Раскол» Сериал. Драма. Россия. 2011 г. (16+)

20:30, 23:00, 02:00 «ЛЕНТВ24 Акценты» Инф. программа. Прямой эфир (12+)

21:10 «Няньки» Комедия. Россия. 2012 г. (16+)

23:40 «90 футов от дома» Драма. США. 2019 г. (16+)

02:40 «Няньки» Комедия. Россия. 2012 г. (16+)

24 января. 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 «Ошибки любви» Комедия. Россия. 2012 г. (16+)

11:15 «Кавказский пленник» Док. цикл. Россия. 2018–20 гг. (12+)

12:05, 13:15 «Офицерские жены» Сериал. Драма. Россия. 2015 г. (16+)

14:10 «Россия вне зоны доступа» Трэвел-шоу. Россия. 2020–23 гг. (12+)

15:15 «ЛЕНТВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. (6+)

15:35 «Жена олигарха» Сериал. Комедия. Россия. 2021 г. (16+)

16:30 «Интуристы» Трэвел-реалити. Россия. 2022 г. (16+)

17:15 «Любовь в розыске» Мини-сериал. Комедия. Россия. 2015 г. (16+)

19:15 «Северный дом» Док. цикл. Россия. 2021–24 гг. (12+)

19:30 «Раскол» Сериал. Драма. Россия. 2011 г. (16+)

20:30, 23:00, 02:00 «ЛЕНТВ24 Акценты» Инф. программа. Прямой эфир (12+)

21:10 «Пиджак» Драма. США, Германия. 2004 г. (16+)

23:40 «За тебя, Родина-Мать» Концерт ЛЮБЭ в «Олимпийском». Россия. 2014 г. (16+)

02:40 «Любовь в розыске» Мини-сериал. Комедия. Россия. 2015 г. (16+)

### 25 ЯНВАРЯ, СУББОТА

06:00 «Вместе по России» Док. цикл. Россия. 2021–22 гг. (12+)

06:30 «Великие русские врачи» Док. цикл. Россия. 2017 г. (12+)

07:00, 08:00 «ЛЕНТВ24 Акценты» Инф. программа. (12+)

07:40, 08:40 «ЛЕНТВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. (6+)

09:00 «Эксперименты» Научно-популярное шоу. Россия. 2021 г. (12+)

09:15 «Голоса большой страны» Комедия. Россия. 2016 г. (16+)

11:00, 15:00, 19:00 «ЛЕНТВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)

11:15 «Любовь напоказ» Сериал. Мелодрама. Турция. 2019–20 гг. (16+)

12:50 «Камчатка. Необыкновенные истории на краю земли» Док. цикл. Россия. 2022 г. (12+)

14:00, 15:15 «Когот из Мавритании

2» Мини-сериал. Детектив. Россия. 2016 г. (16+)

17:35 «Ищи ветра...» Приключения. СССР. 1979 г. (16+)

19:15 «Академия» Сериал. Детектив. Россия. 2015–18 гг. (16+)

21:00 «О любви» Мелодрама. Россия. 2017 г. (16+)

22:35 «90 футов от дома» Драма. США. 2019 г. (16+)

00:45 «Няньки» Комедия. Россия. 2012 г. (16+)

02:20 «Интуристы» Трэвел-реалити. Россия. 2022 г. (16+)

02:50 «Академия» Сериал. Детектив. Россия. 2015–18 гг. (16+)

### 26 ЯНВАРЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

06:00 «Вместе по России» Док. цикл. Россия. 2021–22 гг. (12+)

06:30 «Великие русские врачи» Док. цикл. Россия. 2017 г. (12+)

07:00 «Камчатка. Необыкновенные истории на краю земли» Док. цикл. Россия. 2022 г. (12+)

08:05 «Герои Энвелла» Анимационный сериал. Россия. 2017–21 гг. (6+)

08:50 «Ищи ветра...» Приключения. СССР. 1979 г. (16+)

10:10 «Удиви меня» Трэвел-шоу. Россия. 2019–21 гг. (12+)

11:00, 15:00, 19:00 «ЛЕНТВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)

11:15, 03:00 «Любовь напоказ» Сериал. Мелодрама. Турция. 2019–20 гг. (16+)

12:50, 15:15 «Любовь в розыске» Мини-сериал. Комедия. Россия. 2015 г. (16+)

16:25 «Дикие и стильные. Высокая мода» Док. фильм. Россия. 2022 г. (12+)

16:55 «Котики» Мелодрама. 2020 г. (16+)

19:15 «Академия» Сериал. Детектив. Россия. 2015–18 гг. (16+)

21:00 «Грецкий орешек» Комедия. Россия. 2019 г. (16+)

22:30 «Пиджак» Драма. США, Германия. 2004 г. (16+)

00:15 «Репетиция» Музыкальное шоу. Россия. 2022–23 гг. (16+)

01:00 «Голоса большой страны» Комедия. Россия. 2016 г. (16+)

06:00 «Новое утро» на ЛЕНТВ24. Инф. канал (12+)



## ОБЪЯВЛЕНИЯ ♦ РЕКЛАМА



Общероссийский Союз Общественных Объединений  
СОЮЗ «ЧЕРНОБЫЛЬ» РОССИИ

## ОБЪЯВЛЕНИЕ

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

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

Председатель правления Карпенко Василий Николаевич, тел.: 8(921) 431-11-50.  
Член правления: Алешин Александр Михайлович, e-mail: aleshinam@live.com,  
тел.: 8(905) 227-26-80.

Правление Сосновоборской организации Союз «Чернобыль» России

**Изготовление ШТАМПОВ и ПЕЧАТЕЙ**

Тел.: 8 (81369) 2-92-36  
Моб.: 8-921-584-87-25

Здание городской администрации, вход со стороны школы искусств

**ТРЕБУЕТСЯ ВИДЕООПЕРАТОР**

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

(813 69) 2-92-36 или 2-62-36

**УЧАСТНИК СВО?**  
**Проблемы с трудоустройством?**  
**Нужна хорошая профессия в короткие сроки?**  
**ЗВОНИ +7 921 377-47-47**

**Сувенирная продукция**

www.terastudio.com

магниты жетоны кружки  
брелоки футболки тарелки

Здание городской администрации,  
вход со стороны художественного музея

**2-92-36 2-62-36**

**КСЕРОКС**

**• 2-62-36 •**

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

ВСЕРОССИЙСКИЙ ВИРТУАЛЬНЫЙ КОНЦЕРТНЫЙ ЗАЛ

ДВОРЕЦ КУЛЬТУРЫ «СТРОИТЕЛЬ»

**20 ЯНВАРЯ**

**18:00**

**РИМСКИЙ-КОРСАКОВ**  
**«НОЧЬ ПЕРЕД РОЖДЕСТВОМ»**

Симфонический оркестр Мариинского театра

Валерий Гергиев (дирижёр)

Ансамбль солистов Академии молодых оперных певцов Мариинского театра

продолжительность - 2 часа 24 минуты

**ВХОД СВОБОДНЫЙ 12+**



## ИНФОРМАЦИЯ ПРОКУРАТУРЫ

БЕСЕДА СО ШКОЛЬНИКАМИ  
О ПРОТИВОДЕЙСТВИИ ЭКСТРЕМИЗМУ

Прокуратурой города Сосновый Бор проведена встреча с учащимися школы № 9 на тему «Противодействие экстремизму в молодежной среде: причины, опасности и меры профилактики».

В ходе мероприятия школьникам объяснили, что экстремизм представляет собой крайние взгляды и действия, направленные на разрушение существующих норм и устоев общества. Особое внимание было уделено причинам уязвимости молодежи перед экстремистскими идеологиями, а также способам, которыми такие идеи распространяются, включая интернет и социальные сети.

Кроме того, слушателям рассказано о конкретных мерах профилактики, включая развитие правовой грамотности, формирование толерантности и важность уважения к другим культурам и мнениям. Учащимся были даны рекомендации о том, как распознавать попытки манипуляции и куда обращаться в случае столкновения с экстремистскими проявлениями.

После выступления представитель прокуратуры ответил на вопросы ребят, касающиеся личной ответственности за правонарушения и роли государства в борьбе с экстремизмом.

## ИНФОРМАЦИЯ СФР



## УРОКИ ПЕНСИОННОЙ ГРАМОТНОСТИ

В 2024 году специалисты Отделения Социального фонда по Санкт-Петербургу и Ленинградской области в рамках традиционной информационной кампании по повышению пенсионной грамотности среди молодежи провели тематические уроки почти в 30 образовательных учреждениях региона.

Участие в этом приняли более 700 учащихся школ, колледжей и вузов, в числе которых Выборгский и Лужский филиалы Ленинградского государственного университета имени А. С. Пушкина, Приозерского центра непрерывного медицинского образования, Киришского, Тосненского и Подпорожского политехнических техникумов.

Специалисты регионального отделения СФР рассказали будущим педагогам, медикам, инженерам о процессе формирования пенсии, факторах, способствующих ее увеличению, особенностях выхода на пенсию работников ряда отраслей, представленных в промышленном и социальном секторах экономики региона.

Помимо лекций о том, как устроена пенсионная система России, для молодых людей были проведены и интерактивные мероприятия: викторины, тесты, тематические игры. Учащиеся определяли возраст выхода на пенсию, считали ее предполагаемый размер, фиксировали разницу начисления пенсии при официальном трудоустройстве и при получении зарплаты «в конверте».

Каждый участник образовательной программы получил в подарок учебник «Все о будущей пенсии для учёбы и жизни», где в краткой и понятной форме представлена информация о пенсионном обеспечении в современной России.

Получить дополнительную информацию о пенсионном обеспечении, а также мерах социальной поддержки семей с детьми, людей с особенностями здоровья и пожилого возраста можно на сайте регионального Отделения СФР (гиперссылка) и официальных страницах в социальных сетях: ВК (<https://vk.com/sfr.spb.lenobl>), Одноклассники (<https://ok.ru/sfr.spb.lenobl/topics>) и ТГ ([https://web.telegram.org/k/#@sfr\\_spb\\_lenobl](https://web.telegram.org/k/#@sfr_spb_lenobl))







## ПРАВИТЕЛЬСТВО ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Оперативная информация о чрезвычайных ситуациях, в том числе при сигналах «РАКЕТНАЯ ОПАСНОСТЬ» и «УГРОЗА БПЛА» в вашем смартфоне

Скачайте сами и установите на смартфоны ваших близких мобильное приложение «МЧС РОССИИ»

RuStore



Google Play



App Store



## СКАНВОРД

Индикатор рыбалки	Яма на трассе	Каменные хоромы	Отделка по краю платья		
			Заповедник в Британии		Разметка диапазона
Польское дворянство	"Ледяной горою ..."	Остатки пощелканных семечек			
			Кантон по-нашему		Денежная контора
Известна на стенах	Палка, на которой тряпка	Груз купца	У дурака она писаная		
	Экран в Лужниках	Уроженка бахчи			Птица из воронов
			Чин на флоте		
Лютеранская церковь	Фараон из Гизы	Птица гоголь			
		Царящий беспорядок			
Обитель двуглавого орла		Группа коров на лужайке			
"Мухтар, неси палку!"	Плод для вкусного варенья	"Звезда" в саду			
Кино "Полосатый ..."			Артист театра жестов		Парусный "голландец"
		Гидротехническое сооружение			
Тип воротника	Инициатор ссор и стычек				
		Шарик ниток			

## КАК ПРОВЕСТИ ВЫХОДНЫЕ

ДАТА, ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ	НАЗВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ	ВОЗР. КАТ.
<b>МАУК «ДК «Строитель»</b>			
17.01 18:00	Вечер-караоке «Пой со мной»	ДК «Строитель»	18+
18.01 19:00	Бал-маскарад вокальной студии «Искусство звука»	ДК «Строитель»	18+
19.01 16:00	Камерный концерт хореографических миниатюр «Экзерсисы души»	ДК «Строитель»	6+
<b>СМБУК «ГТЦ «Волшебный Фонарь»</b>			
19.01 12:00	Спектакль «Щелкунчик»	СМБУК «ГТЦ «Волшебный Фонарь»	3+
<b>МАУК «ГКЦ «Арт-Карусель»</b>			
19.01 16.30	«Крещенский вечерок», праздничный вечер для взрослых	ул. Красных Фортвов, д.14	18+
<b>СМБУК «ЦРЛ «Гармония»</b>			
17.01 12.00	«Путешествие в Хогвартс» развлекательная программа	Пр. Героев д.61а	6+
18.01 12.00	Спектакль «Гусенок Дорофей» Образцового театра «Сердечко»	Пр. Героев д.61а	6+
<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+
19.01 13.00	Тематическая программа «Буера на защите Балтики»	Музей, ул. Афанасьева, д.50	5+
19.01 13.40	История одного экспоната «Ручной пулемет Дегтярева ДП-27»	Музей, ул. Афанасьева, д.50	5+
<b>Муниципальное бюджетное учреждение «Сосновоборская городская публичная библиотека»</b>			
<b>Отдел семейного чтения / ОСЧ</b>			
16.01	«Талантлив Чехов. Это Пушкин в прозе» (29.01. - 165 лет со дня рождения Антона Павловича Чехова (1860-1904), писателя, драматурга). Книжная выставка	ул. Солнечная, 23а	12+
16:01 17:00	«Читаем Джеральда Даррела» (100 лет со дня рождения Д.М. Даррела: 1925-1995). Громкие чтения. Цикл: «Литературный четверг»	ул. Солнечная, 23а	16+
19.01 13:00; 14:00	«Рукотворушка» Мастер-класс	ул. Солнечная, 23а	6+
19.01 15:00	«Их делами прирастает Россия» Беседа-знакомство. Цикл: «Знаменитые династии России»	ул. Солнечная, 23а	16+
<b>Отдел детской и юношеской литературы - ОДЮЛ</b>			
18.01 15:30	«Бумастер». Мастер-класс	пр. Героев, 5	6+
18.01 16:00	«Операция «Пласталин». Творческое занятие	пр. Героев, 5	3+
18.01 17:00	«Настолка». Час настольных игр	пр. Героев, 5	6+
<b>Центр молодёжного чтения «Точка Сбора» (Отдел молодёжного чтения / ОМЧ)</b>			
17.01 16:00	«СБОригра»: клуб любителей настольных игр	ул. Ленинградская, 62	16+
18.01 16:00	«Советская анимация и тонкости в профессии режиссёра-мультипликатора»: Познавательный час. Ведущий Данила Григорьев, волонтер.	ул. Ленинградская, 62	12+

## Сувенирная продукция

магниты жетоны кружки  
брелоки футболки тарелки

Здание городской администрации,

вход со стороны художественного музея

www.terastudio.com

2-92-36 2-62-36

ПЕЧАТИ И ШТАМПЫ  
2-92-36 2-62-36

Здание городской администрации,  
вход со стороны художественного музея

Предыдущий номер газеты  
вы можете посмотреть  
и почитать здесь:







Госавтоинспекция  
Санкт-Петербурга и  
Ленинградской области



# Зима прекрасна, когда безопасна

## Пешеходы



При включенном дальнем свете фар пешеход в темное время суток заметен за 100 метров, с использованием световозвращающих элементов за 350 метров. При включенном ближнем свете фар пешеход заметен за 50 метров, а с использованием световозвращающих элементов за 200 метров.

Пешеходы в зимний период времени надевают капюшоны или объемные шапки, которые могут мешать обзору. При переходе проезжей части необходимо должным образом оценить дорожную обстановку, убедиться в безопасности и снять капюшоны.



При использовании зимней атрибутики (санки, ватрушки) важно удостовериться, что съезд с горки будет располагаться на безопасном расстоянии от проезжей части.



Крепление средств катания с зимних горок к транспортным средствам категорически запрещено!

## Водители

Своевременная смена резины позволит водителю уверенно справляться с дорожными ситуациями, связанными с неблагоприятными погодными условиями.



Сужение проезжей части, заснеженный транспорт и сугробы у дороги значительно уменьшают обзор. Помните о необходимости снижать скорость и будьте предельно внимательны.



Тормозной путь на скользкой и заснеженной дороге значительно увеличивается. Необходимо соблюдать скоростной режим, не забывать про безопасную дистанцию между автомобилями и совершать маневрирования только после того, как убедитесь в отсутствии встречного транспорта.



47

## Бюро Гостиничных Услуг



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



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

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

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

## ПОБЕДА БУДЕТ ЗА НАМИ!

СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РФ

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

