



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 12+

№3 (1655)
23 января 2025 г.



red-tera@yandex.ru



reklama-tera@yandex.ru

БУДЬ СЧАСТЛИВ, СТУДЕНТ!

День студента, известный как Татьянин день, сочетает в себе черты религиозного и светского праздника.

В 1755 году Елизавета Петровна рассмотрела предложение видного государственного деятеля и мецената Ивана Шувалова о создании в Москве университета. Императрица одобрила идею — в честь этого события и учредили праздник.

Императорский Указ о создании университета был подписан 12 января, в День святой Татьяны по Юлианскому календарю. Поэтому день студента — это и Татьянин день.

Татьянин день — один из немногих студенческих праздников, сохранившихся в качестве традиции. Есть у него

и свои обычаи. Например, в День студента прийти на возвышенность в своем населенном пункте и там загадать желание, связанное с учебой. Если при этом будет светить солнце, это хороший знак.

А еще говорят, бывших студентов не бывает — и мы с этим согласны. Так что всем, кто считает этот праздник своим, мы пожелаем:

Хороших оценок, удачных моментов,

Счастливых эмоций, открытий, идей!

А главное, что отличает студентов, —

Побольше душевных, надежных друзей!



О ПРЕДСТОЯЩИХ УЧЕНИЯХ

24, 27 и 28 января с 9.00 до 19.00 по адресу Копорское шоссе, 2 будут проводиться практические занятия с применением имитационных средств (холостых патронов, взрывпакетов, дымовых шашек).

Просим сохранять спокойствие.

Пресс-центр администрации
Сосновоборского городского округа

АКТУАЛЬНОЕ ИНТЕРВЬЮ

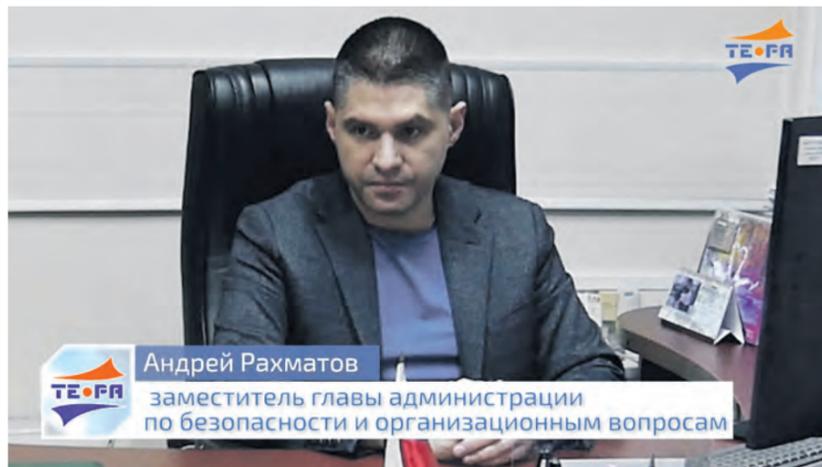
ФОТОГРАФИРОВАТЬ МОЖНО, НО НЕ ВСЁ

Наше время смело можно назвать эпохой фотографии. Чтобы запечатлеть интересное событие или красивое место, не нужно возиться с химикатами и специальной бумагой — достаточно взять с собой мобильник. И даже если происходит что-то неприятное, а то и опасное, все первым делом хватаются за камеру. Нет снимков и роликов в соцсетях — считай, что события и не было...

Удобно? Безусловно. Интересно? Да. Но удобно и интересно не только друзьям «ВКонтакте». Особенно если указаны точные координаты — а многие с удовольствием пользуются этой функцией. Даже снимки и ролики, которые автору и посетителям его страницы кажутся невинными, могут использоваться совсем в других целях. Поэтому сейчас в Ленинградской области действует запрет на публикацию определенных материалов.

Об этом напомнил заместитель главы администрации Сосновоборского городского округа по безопасности и организационным вопросам Андрей Рахматов.

— Есть такой документ — выписка из протокола оперативного штаба Ленинградской области от 4 марта 2024 года за номером 23, — рассказывает Андрей Юрьевич. — Он есть в свободном доступе в Интернете. Документ касается запрета на распространение информации, способствующей раскрытию расположения и применения сил и средств Министерства обороны Российской Федерации, сооружений систем связи, систем охраны



Андрей Рахматов
заместитель главы администрации
по безопасности и организационным вопросам

объектов топливно-энергетического комплекса, промышленности, мостов и портовых зон, находящихся на территории Ленинградской области, а также информации о последствиях применения беспилотных летательных аппаратов. Согласно этой выписке оперативный штаб решил запретить публикацию и распространение любой информации, в том числе фото- и видеоматериалов, способствующих раскрытию указанных мест и объектов. Разрешается публикация только той информации, которая исходит от руководителя оперативного штаба Ленинградской области, то есть губернатора нашего региона, а также заместителя руководителя оперативного штаба, вице-губернатора и председателя комитета правопорядка и безопасности, сотрудников Министерства обороны Российской Федерации.

— Почему вы решили напомнить сосновоборцам об этом документе?

— Недавно в одном из сосновоборских пабликов в социальной сети «ВКонтакте» был опубликован материал о падении беспилотного летательного аппарата в порту Усть-Луга. Согласно этому документу, публиковать подобное видео запрещено. Администрация

области обратилась с ходатайством к администратору данного паблика, и по инициативе администратора он был удален.

— Но это сняли конкретный момент — падение беспилотника. А жители Соснового Бора и гости города очень любят фотографироваться на фоне залива. У нас есть несколько смотровых площадок, с того же пирса очень красиво все это смотрится. Можно ли это делать? И в каких случаях нельзя?

— Нельзя это делать в непосредственной близости от объектов критической важности. Соответственно, у каждого такого объекта есть внутренняя инструкция, которая запрещает фото- и видеосъемку. И, соответственно, документ, о котором мы сегодня говорим, подтверждает этот запрет распространять информацию о местоположении таких объектов. Это объекты Министерства обороны, критической важности — Ленинградская атомная станция, НИИ ОЭП и еще целый ряд.

— А если у меня или у кого-то из жителей или гостей уже есть, например, такие фото «ВКонтакте», что с ними делать?

— Соответственно, удалить из общего доступа и оставить только для личного пользования во избежание негативных последствий. Тех людей, которые специально подъезжают, фотографируют — задерживают сотрудники служб безопасности и передают сотрудникам МВД для дальнейшего разбирательства. Губернатор Ленинградской области дал указание разработать нормативно-правовые документы, которые будут предусматривать административную ответственность за размещение подобных файлов.

— А что делать, если обнаружится беспилотник? Куда обращаться?

— Обращаться необходимо непосредственно в Отдел МВД по г. Сосновый Бор, чтобы на место происшествия выехала оперативно-следственная группа и группа разминирования, если вдруг такой аппарат снаряжен каким-то взрывным устройством. Это уже работа для специалистов. Инструкция, как действовать при обнаружении беспилотных летательных аппаратов, размещена у нас на сайте в разделе «Безопасность», с ней можно ознакомиться.

— Беспилотные летательные аппараты сейчас применяются в самых разных сферах, в том числе развлекательных. Можно ли их запускать?

— Есть соответствующий регламент, который утвержден внутренним распоряжением. Чтобы запустить беспилотный летательный аппарат, нужно получить разрешение администрации. При этом имеется распоряжение губернатора Ленинградской области о запрете полетов такой техники — без даты окончания. Мы исполняем этот запрет. И тем гражданам, которые обращаются к нам с подобными запросами, мы на основании распоряжения губернатора отказываем. Такие полеты могут проводить только органы местного самоуправления, службы, которые проводят геодезические работы и которые имеют государственный контракт, а также подразделения Министерства обороны.

Сосновоборцам не привыкать к секретности. Многие и сейчас работают на предприятиях, где действуют жесткие ограничения, если не полный запрет, на съемку. Но лишний раз напомнить о безопасности не повредит.

Марина ПЕТРОВА

ИНФОРМАЦИЯ ПРЕСС-ЦЕНТРА АДМИНИСТРАЦИИ

ОТЧЕТ О РАБОТЕ СЛУЖБ ЖЖК

«СПЕЦАВТОТРАНС»

Уборка:

Механизированная уборка в соответствии с муниципальным заданием:

- очистка от снега и наледи, обработка реагентами: остановки города и пешеходные переходы, мосты, пешеходные дорожки, лестницы;
- вывоз снега: площадь у ТЦ «Галактика», площадь им. Александра-ва, парковка в Липово;
- уборка мусора на городских территориях: скверы города, парк Приморский, д. Липово, Ручьи, оз. Калищенское, пойма р. Коваши, велодорожка;
- механическая уборка: скверы города, парк Приморский, ул. Соколова, Глуховка, велодорожка;

- очистка метровой полосы: пр-т Александра Невского, ул. Ак. Александрова, ул. Петра Великого, ул. Молодежная, проезд Копорского полка, ул. Комсомольская, ул. Космонавтов, ул. Солнечная, ул. 50 лет Октября, аллея Ветеранов;
- очистка остановок в СНТ и промзоне;
- очистка проездов в СНТ и частном секторе;
- очистка и обработка реагентами тротуаров и внутренних проездов;
- уборка контейнерных площадок: город и СНТ;
- обработка и планирование обочин: СНТ, промзона;
- механизированная уборка внутриквартальных проездов;
- вывоз строительного мусора — 49 м³;

- вывоз растительных остатков — 2 м³;
- замена контейнеров: ул. Ленинградская, 52 (V 8 м³–1 шт.);
- пр-т Героев, 31 (V 8 м³–1 шт.);
- ул. Малая Земля, 10 (V 1,1 м³–1 шт.);

Уборка снега:

- За прошедшую неделю было вывезено 7520 м³ снега.
- Уборка внутриквартальных проездов от снега и наледи производилась по адресам:
- 14.01.2025
 - пр-т Героев (у Гармонии) проезд + парковки
 - 15.01.2025
 - проезд от д. 1 по Липовскому проезду до пр-та Героев,
 - проезд вдоль дд. 1–3, 4–6 по ул. Сибирская,
 - проезд вдоль дд. 15, 17, 19 по ул. 50 лет Октября

- 16.01.2025
 - проезд от д. 11 до д. 17 по Липовскому проезду,
 - проезд вдоль дд. 8, 10, 12 по ул. Сибирская
- 17.01.2025
 - ул. Военных Строителей,
 - проезд вдоль дд. 1, 3, 5, 7, 9 по ул. Высотная.

Ремонт дорог:

- ремонт дорог — в объеме 94 м²:
 - ул. Ленинградская от кольца в направлении администрации,
 - ул. Солнечная от перекрестка с ул. 50 лет Октября до п/п к парку «Белые пески»,
 - ул. Петра Великого, от магазина «Водяной» в сторону кольца «Моряки».
- Освещение и украшение города к Новому году:
- ремонт линии освещения на ул. Петра Великого;

- ремонт торшеров на ул. Ленинградская;
- ремонт золотой елки на ул. Малая Земля;
- ремонт фонарей: проезд Энергетиков, ул. Красных Форттов, ул. Солнечная, ул. Космонавтов, ул. Ленинградская, пр-т А. Невского, пр-т Героев, ул. Мира, Копорское шоссе, ул. Парковая;
- ремонт арт-объекта «Коньки» в парке «Приморский»;
- ремонт опор освещения: ул. Красных Форттов, ул. Солнечная, ул. Космонавтов, ул. Петра Великого.

Озеленение:

- удаление ветровала Смолюкурка-Ракопежи (2 дерева);
- уборка упавших веток: ул. Солнечная, д. 5 (1 дерево).

Зам. председателя КУ ЖЖК, начальник отдела ВБидХ П.В. ПРЖЕВАЛЬСКИЙ

ПАМЯТЬ



УВАЖАЕМЫЕ СОСНОВОБОРЦЫ, ДОРОГИЕ ВЕТЕРАНЫ!

27 января 1944 года, День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады стал ленинградским Днем Победы для жителей и защитников непокоренного города.

Ценой этой Победы стали неисчислимые жертвы и страдания людей, а одержали Победу благодаря силе духа ленинградцев и доблести советских воинов.

Для нас день снятия блокады — священная дата. Историю блокады невозможно забыть, память о ней сохраняется не только в документах и книгах, она живет в людских сердцах! Ленинград стал символом непримиримой стойкости и самопожертвования, а всех, кто выжил, трудился и верил в победу в осажденном городе, кто сражался

за Ленинград с оружием в руках, мы называем героями и дорожим памятью об их подвиге — они давали надежду, помогли всей стране противостоять силам зла и навсегда останутся примером несгибаемой воли, упорства и любви к Родине.

Мы низко кланяемся всем ленинградцам, пережившим блокаду, и скорбим о погибших мирных жителях и воинах, вспоминаем всех, кто отдал жизни за нас, наших детей и внуков. Пусть никому впредь не суждено будет пережить ужасы блокады! Пусть над нашей землей всегда будет чистое небо, царят мир и согласие в наших домах!

Всем сосновоборцам желаю здоровья и благополучия!

Глава
Сосновоборского городского округа
Михаил ВОРОНКОВ

Муниципальное бюджетное учреждение культуры «Сосновоборский городской музей»

Торжественно-траурное мероприятие, посвященное 81-й годовщине полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады

27 января в 12:00

80 лет ПОБЕДЕ!

Приглашаем всех желающих: мемориал "Защитникам Отечества" (дер. Устье)

КАПРЕМОНТЫ ЗАВЕРШАЮТСЯ

За прошлый год в Сосновом Бору капитально отремонтировали 37 домов. Занимается этим Фонд капремонта, который выбирает подрядчиков и заключает с ними договоры.

Как рассказал заместитель главы администрации по жилищно-коммунальному комплексу Александр Иванов, заказчик полностью принял работы в пятнадцати домах.

Приемка работ в доме 14 по проспекту Героев запланирована на 24 января. Что касается остальных домов, то, как сообщили в Фонде капремонта, ремонты должны закончиться до 31 января — за исключением дома 12 по ул. 50-летия Октября. Там работы предполагается завершить 28 февраля — срок был продлен.

ПЛАТИТЕ - И БУДЕТ ВАМ РЕМОНТ

В этом году предполагалось сделать капитальные ремонты в 134 домах, как то предписано региональной программой. Но ремонтировать будут всего 27 домов.

Как объяснил заместитель главы администрации по жилищно-коммунальному комплексу Александр Иванов, причина тому — низкая собираемость взносов на капремонт в остальных домах, она ниже 95%. Поэтому ремонты перенесены, и срок пока не определен.

По его словам, в прошлом году ремонты не состоялись всего в двух домах из тех, где были намечены, а в 2023 — было выполнено все, что планировали.

Глава Сосновоборского городского округа Михаил Воронков дал поручение запросить полную информацию о том, как собираются взносы — такими данными располагает Фонд капремонтов, который и организует работы. Управляющие компании этими сведениями не владеют, хотя именно они могли бы объяснить жителям домов-должников, зачем собираются эти взносы и на что они идут. Решения Фонда не всегда понятны собственникам квартир. По мнению Воронкова, работа Фонда, принятые решения и финансовые вопросы должны быть открыты и понятны жителям и руководителям коммунальных служб, и предложил инициировать совещание с приглашением представителей Фонда капремонта.

ЖУЛИКИ МЕНЯЮТ ТАКТИКУ

В правоохранительных органах рассказали о новой схеме мошенничества, а именно...

Жулики размещают в подъездах объявления о домовых чатах, однако же ставят туда вредоносные ссылки. Такие сомнительные объявления уже появлялись и в сосновоборских домах — правда, эффекта пока не возымели,



поскольку в социальных сетях довольно много городских групп, да и чат может создать любой пользователь. Многие пользуются также приложением «Госуслуги. Дом», где есть возможность узнать о работе управляющих компаний, созвать общее собрание и организовать общедомовый чат без всяких сомнительных ссылок.

СИТУАЦИЯ НОРМАЛИЗУЕТСЯ

Перевозки по междугородним маршрутам заметно улучшились. Об этом рассказал первый заместитель главы администрации Станислав Лютиков.

Автобусы 401 маршрута выполняют пока в день 12 рейсов из заявленных 17, 402–12 из 16, 673 и 673-а — все рейсы по контрактам.

Причина того, что график выполняется не полностью, известна — нехватка водителей. Эту проблему компания «Пальмира» постепенно решает.

ЧЕМ БОЛЕЕМ?

За неделю по поводу новой коронавирусной инфекции в медсанчасть обратились 3 человека, у всех заболевание протекает в легкой форме.

ОРВИ заболели 568 человек, в том числе 323 ребенка. Как рассказал государственный санитарный врач Соснового Бора Дмитрий Ткаченко, пороги эпидемического благополучия не превышены ни по совокупному населению, ни по отдельным возрастным группам.

Внебольничными пневмониями заболели 27 человек, в том числе 15 детей. Медики обнаружили 14 случаев острой кишечной инфекции, 13 из них — у детей. Очагов в детских учреждениях не выявлено.

Четверо детей заболели ветрянкой, один — скарлатиной. Во время медицинских осмотров у пятнадцати человек выявлен энтеробиоз.

На животных жалоб нет — по поводу укусов никто не обращался.

ГОЛОЛЕД НЕ ПОВЛЯЛ

За неделю по поводу травм в медсанчасть обратились 137 человек, и превышения, связанного с неблагоприятными погодными условиями, пока не наблюдается.

Как рассказал начальник ЦМСЧ-38 Павел Рязанов, это соответствует обычным еженедельным показателям.

А вот ДТП по причине гололеда случилось. Пострадали три человека, один лечится амбулаторно, двое госпитализированы в травматологическое отделение стационара.

По данным на утро понедельника, в станции медсанчасти находились 244 человека. За неделю госпитализировано 200 пациентов. «Скорая помощь» выезжала на вызовы 249 раз.

Во взрослую поликлинику горожане обращались 8664, в детскую — 3437, как по болезни, так и с профилактической целью.

БУДНИ СОСНОВОБОРСКОЙ ПОЛИЦИИ

За неделю сотрудники городского отдела МВД зарегистрировали 255 заявлений о происшествиях и преступлениях. Заведено 9 уголовных дел, раскрыто 4 преступления.

К административной ответственности привлечены 52 человека, 12 из них — за пьянство, 2 — за мелкое хулиганство, 4 — за побои, 1 — за неисполнение родительских обязанностей.

В дежурную часть попали 16 иностранцев, у 8 не было пропусков в погранзону, у остальных — документов, дающих право находиться на территории России.

Сотрудники отделения ГИБДД зарегистрировали 87 нарушений Правил дорожного движения, и всего 2 допустили пешеходов.

Двое водителей не пропустили пешеходов, еще двое — не уступили дорогу транспортным средствам, имеющим преимущественное право проезда, трое выехали на встречную полосу, один — отказался от медицинского освидетельствования.

За это время в городе случилось 23 дорожно-транспортных происшествия, одно из них — с пострадавшими.

СООБЩАЕТ 01

За неделю пожарные подразделения, дислоцированные на территории Соснового Бора, выезжали по тревоге 4 раза, но пожаров в городе не было.

Дважды спасатели помогли сотрудникам «скорой помощи» перевозить больных. Один раз по заявке отдела МВД вскрывали двери квартиры на проспекте Героев — там был обнаружен труп без признаков насильственной смерти.

Один вызов был на короткое замыкание без последующего горения.

ВМЕСТЕ СДЕЛАТЬ КАРТУ ПЯТИ РЕГИОНОВ

Прием заявок на межрегиональный творческий конкурс «Арт-краеведение» продлили до 15 февраля.

Проект реализует автономная некоммерческая организация «Это просто» при поддержке Фонда президентских грантов. Участвуют пять регионов Северо-Запада.

Конкурс поддерживают Правительство Ленинградской области и завод художественных красок «Невская палитра». Участники конкурса представляют свои рисунки. На их основе картографическое бюро создаст иллюстрированную интерактивную карту пяти регионов. Все достойные работы займут свое место на карте, а лучшие из лучших получат призовые места и подарки для творчества. И, конечно, каждый художник, чей рисунок станет частью интерактивной платформы, получит свой экземпляр настенной карты. Это не первый проект команды — в прошлом году тоже был конкурс рисунков, участвовали в нем около тысячи человек, после чего была создана карта Ленинградской области. Подробности — на сайте проекта.

СОСНОВОБОРЦЫ РАЗВОДЯТСЯ РЕЖЕ

В прошлом году в Сосновом Бору появились на свет 369 малышей, что на 13 меньше, чем в позапрошлом.

Родились 200 мальчиков и 169 девочек, сообщили в Сосновоборском ЗАГСе. В семьях наших горожан реже стали появляться первенцы и вторые дети, но чаще — третьи и последующие. Смертность в городе тоже снизилась, хотя и незначительно — впервые за несколько лет.

Горожане стали реже регистрировать браки, но и реже разводиться.

ГОД ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА

НЕ СОТРУТСЯ В ПАМЯТИ
ГЕРОЕВ ИМЕНА...

Президент РФ Владимир Путин объявил
2025 год Годом защитника Отечества.

Это решение имеет
особую значимость в преддверии
празднования 80-летия победы.

Год защитника Отечества 2025 — это не просто календарная дата, а символ национального единства и патриотизма. Это выражение глубокой признательности тем, кто защищал и продолжает защищать суверенитет и безопасность нашей страны.

Прямое отношение к защите Отечества имеют и члены организации, проявившие самоотверженность и героизма при ликвидации катастрофы на Чернобыльской атомной электростанции. И таких примеров много в нашей новой истории...

С этого мы начали беседу с председателем Правления Сосновоборского отделения Общероссийской общественной организации «Союз «Чернобыль» Василием Николаевичем КАРПЕНКО.

— Спасибо за сравнение моих товарищей с героями Великой Отечественной войны. Да, в тот период, когда произошла трагедия на IV энергоблоке Чернобыльской АЭС, никто не мог себе представить масштабы случившейся катастрофы и ее последствий. Необходимо было каким-то образом «обуздать» вырвавшуюся из реактора радиацию, защитить планету от смертоносной пыли. И те, кто первыми шагнули в это адское пламя, совершили героический подвиг. Это была неизвестность, как по воздействию радиации на человека в зоне высоких значений радиации, так и после. И далеко не случайно участник ликвидации аварии на ЧаАЭС, кандидат технических наук Е. В. Миронов назвал свою книгу об этих событиях «Чернобыль — необъявленная война». Это и была война!

— Ваша организация провела огромную работу по сохранению памяти о героизме тех людей, которые в короткие сроки не только укротили радиацию, но и «загнали» ее

в гробницу — «Саркофаг». В нашем городе построен, насколько нам известно, единственный такого уровня среди муниципальных округов России, Мемориальный комплекс «Ликвидаторам ядерных катастроф и аварий». Здорово, что Вам удалось это сделать!

— Видите ли, секрет тут простой.

Мы, старшее поколение, воспитанное в традициях уважительного отношения к подвигам наших отцов и дедов, знаем не только из учебников истории, художественной литературы и из фильмов о героизме советского, русского народа во все времена. Мы помним и ценим рассказы непосредственных участников Великой Отечественной войны. Поэтому и отдали дань памяти нашим современникам чернобыльцам, создав уникальный комплекс. К слову, на Стене Памяти золотом вписаны так же фамилии маяковцев, новоземельцев, семипалатинцев и моряков-подводников. Все они причислены к подразделениям особого риска, и каждая группа делала все, чтобы наша Отчизна была защищена от вероятного противника, порой жертвуя своими жизнями. Открывает этот список фамилия Героя Советского Союза, капитана I ранга Булыгина В. К.

— Мы знаем, что Ваша организация стала инициатором присвоения общеобразовательной средней школе № 4 и скверу на Солнечной имени Владимира Константиновича Булыгина (в справочниках его называют советским и российским учёным в области радиационной безопасности). Но были и другие подобные инициативы...

— Когда сосновоборские специалисты ехали в Чернобыль, в неизвестность, они не искали причины не ехать. Они говорили: если не мы — то кто?



А у нас это в крови — быть благодарными за такое самопожертвование.

Мы также проявили разумную инициативу, когда вышли с предложением к руководителю АО «ТИТАН-2» Г. М. Нагинскому об установлении мемориальной доски на здании Северного управления строительства первому главному инженеру Чернобыльского УС-605, главному инженеру СУС и нашему первому после реорганизации Союза Чернобыль председателю Правления Шеянову В. Т.

Правление нашей организации также возбудило ходатайство перед депутатским корпусом и главой Сосновоборского городского округа М. В. Воронковой об увековечении трудового подвига молодых ребят — военных строителей, построивших наш город, промзону, I очередь ЛАЭС, ГОИ им. Вавилова, НИТИ им. А. П. Александрова и много других объектов. Теперь переулочек между Проспектом Героев и улицей Красных Фортон носит наименование «Проезд военных строителей». Больше ни в одном городе Росатома нет такой почести.

Я могу лишь повторить — если не мы, то кто?

— Василий Николаевич, в прямом эфире на канале «ТЕРА-СТУДИЯ» мы с Вами говорили еще об одном герое. Это Виктор Вересов, командир отделения 1-го стрелкового батальона 5-й бригады морской пехоты



Ленинградского фронта, Герой Советского Союза, сержант. Он погиб в 1941 году, защищая Ораниенбаумский плацдарм. Ему было 22 года.

Правление вашей организации проявляет новую инициативу, чтобы увековечить его имя — как Героев Советского Союза Афанасьева И. И., Булыгина В. К., Героя России Воскресенского А. В.

Вы убеждены, что сержант Вересов может и должен стать примером для подрастающего поколения нашего города.

— Вы знаете, так получилось — образ сержанта Вересова В. И. вошел в мою жизнь еще с комсомольской поры, когда я возглавлял комитет ВЛКСМ войсковой части 20199, и позже, когда уже командовал войсковой частью 40561.

Предыстория такова. При сооружении объектов на территории АЭС экскаватор поднял из заваленной землей блиндажа кипу газет «На страже Родины» и «Красная Звезда». Видимо, политрук погиб, не успев раздать их бойцам. Наши солдаты принесли газеты в войсковую часть. Многие из них сохранились, и можно было прочитать тексты. Вот там и был напечатан очерк о подвиге пулеметчика, сержанта Вересова В. И.. Будучи тяжело раненым, чтобы дать возможность своим подчиненным оторваться от наседавших фашистов, он подорвал себя и окруживших его захватчиков последней гранатой.

Подвиг молодого парня меня очень впечатлил. Я организовал в войсковой части соревнование среди личного состава за право именоваться «Подразделение имени Героя Советского Союза, сержанта Вересова В. И.». Был учрежден переходящий вымпел, и в подразделении, которое завоевывало это право, устанавливалась армейская койка, рядом на тумбочке стоял портрет Виктора Вересова. Мы разыскали его брата Леонида, пригласили в войсковую часть. Он приехал на подведение итогов. Позже в деревне Верхние Лужки был установлен памятник В. И. Вересову, а похоронен сержант в братской могиле в деревне Глобицы Ломоносовского района. В 2023 году имя Вересова Виктора Ивановича занесено в книгу Славы города Сосновый Бор.

Я с огромной благодарностью отношусь к администрации СКК «Малахит», которая проводит спортивные соревнования в честь Героя Советского Союза Вересова В. И.. Значит, память о герое жива!

И еще одно соображение по поводу Года защитника Отечества хочу высказать. Героизм заключается не только в связи с самопожертвованием. Защищать свою Отчизну можно, используя не только силу воли и мужество, но и накопленные знания, сделанные научные открытия. В настоящее время успех боевых действий зависит от наличия новейшей военной технологии и оружия, а значит, и от личного вклада в развитие отечественной науки и решение задач для обеспечения обороноспособности страны.

— Василий Николаевич, спасибо за содержательную беседу, мы обязательно продолжим поднятые Вами темы.

Подготовила Н. РОСТОВА





ЛАЭС: ПУСК - В 30-м И 32-м ГОДАХ

Строительство новых энергоблоков Ленинградской АЭС включено в Генеральную схему размещения объектов электроэнергетики до 2042 года в России.

Ввод в эксплуатацию энергоблоков № 7 и № 8 запланирован на 2030 и 2032 годы

Правительство Российской Федерации утвердило Генеральную схему размещения объектов электроэнергетики до 2042 года, в которую включено строительство новых энергоблоков Ленинградской АЭС. Это решение знаменует собой важный шаг в обеспечении энергетической безопасности Северо-Западного региона и развитии атомной энергетики России.

В соответствии с утвержденной Генеральной схемой, на площадке Ленинградской АЭС планируется строительство двух энергоблоков с реакторами ВВЭР-1200. Эти современные и безопасные энергоблоки поколения III+ позволят существенно увеличить генерирующие мощности региона

и заместить выбывающие мощности действующих энергоблоков ЛАЭС с реакторами РБМК-1000.

— Включение новых энергоблоков в Генеральную схему — это стратегически важное решение, которое подтверждает долгосрочные планы развития атомной энергетики в России. Новые энергоблоки обеспечат стабильное и надежное энергоснабжение Северо-Запада, стимулируют экономический рост и создадут новые рабочие места, — отметил директор **Владимир Перегуда**.

Строительство новых энергоблоков Ленинградской АЭС будет осуществляться с применением передовых технологий и с соблюдением самых строгих норм безопасности. Проект пройдет все необходимые экспертизы, включая экологическую, и будет реализован в тесном



взаимодействии с общественностью и органами власти региона.

Напомним, работы по сооружению блоков № 7 и № 8 Ленинградской АЭС начались в 2022 году. В 2024 году досрочно выполнены все ключевые события на стройплощадке, в их числе: армирование и укладка первого бетона в фундаментную плиту здания реактора энергоблока № 7, бетонирование фундамента здания реактора энергоблока № 7 до отметки 10 тыс. метров, начало армирования

фундаментной плиты здания реактора энергоблока № 8 и другие. Также введены в эксплуатацию два первоочередных объекта, необходимых для сооружения 7 и 8 энергоблоков Ленинградской АЭС, — это трансформаторная подстанция 110/10 кВ и объединенная насосная станция противопожарного водоснабжения и автоматического водяного пожаротушения. Ввод в эксплуатацию новых энергоблоков запланирован на 2030 и 2032 годы соответственно.



14 января года прошла отчетно-выборная конференция Ленинградского отделения Межрегиональной общественной организации ветеранов концерна «Росэнергоатом».

Отчет о работе Совета за 11 месяцев 2024 г. и отчет Ревизионной комиссии (за 9 месяцев) были заслушаны на прошлом заседании, которое состоялось 9 декабря. После небольшого перерыва конференция продолжила свою работу, и 14 января текущего года основными вопросами повестки дня стали выборы нового состава Совета и Ревизионной комиссии.

На сегодняшний день членами ЛО МООВК являются 2300 ветеранов. Делегаты на конференцию выбирались по положению — 15 ветеранов от участка. Участков 11, они разнятся по количеству проживающих, поэтому на конференцию

был избран 181 делегат. 14 января в работе приняли участие 135 ветеранов.

На конференции присутствовали директор Ленинградской АЭС В. И. Перегуда и его заместитель С. Б. Фунтов, председатель Совета, руководитель исполкома МООВК Л. П. Ожерельева и на момент проведения конференции председатель Совета Ленинградского отделения МООВК Л. В. Климанов. Вела конференцию председатель Первичной профсоюзной организации ЛАЭС Л. Л. Красикова.

В состав нового Совета было предложено избрать 13 человек. Претендентов было 27.

В результате открытого поименного голосования в состав



Совета вошли: Брагин В. А., Горбачева О. П., Горбурко В. Н., Другова Т. А., Ключникова Л. И., Кожевникова Н. А., Козлов Е. П., Красикова Л. Л., Мельникова З. И., Ошерова Л. Н., Панкратова Л. А., Фунтов С. Б., Шлапакова Л. А. В ближайшее время им предстоит выбрать председателя Совета.

Также всеобщим голосованием был избран состав Ревизионной комиссии. Наибольшее число голосов делегаты отдали Никитиной А. Ю., Павловой М. А. и Пастуховой Г. М.

Первоначально включенные в повестку такие вопросы, как восстановление в членстве ЛО МООВК двух ветеранов,

а также утверждение на конференции Положения об экскурсиях, было предложено рассмотреть на заседании нового состава Совета.

И в завершение работы были избраны три делегата от Ленинградского отделения на конференцию Межрегиональной общественной организации концерна «Росэнергоатом», которая пройдет в Москве.

Для сведения. На состоявшемся 20 января первом заседании нового состава Совета ветеранов ЛО МООВК его председателем единогласно был избран Брагин Владимир Анатольевич, заместителем — Шлапакова Любовь Александровна.

Надежда МИХЕЕВА

ВОТ КАКОЙ НАШ КРАЙ РОДНОЙ!

ЕЛИЗАВЕТИНО - ТОЧКА НА КАРТЕ

В конце XVIII века деятельный бывший новгородский губернатор Яков Сиверс, который купил деревни вдоль реки Воронки, основал при старинном селе Готобужи бумажную фабрику. Реку Воронку запрудили, на ее берегу поставили фабрику и выстроили слободу для фабричных рабочих. Сиверс поставил на реке еще винокуренный завод и пильную мельницу.

В первой половине XIX века внук Сиверса Яков Борисович Иксуль выстроил новые бумажные фабрики на северном берегу этой запруды. А также устроил ниже по течению реки еще одну запруду, на южном берегу которой поставил целлюлозную фабрику, а на северном — дома для ее рабочих. Новую фабрику и слободу он назвал в честь своей матери Елизаветинской.

Предприятия были отнюдь не мелкими — в 1836 году на фабриках трудились 220 мужчин и 223 женщины.

В 70-х годах XIX века фабрики были распроданы разным владельцам. Селение Готобуж и фабрики приобрел Роберт Логинович Прен, у которого их позднее купил Павел Павлович Демидов князь Сан-Дonato.

В 1873 году в газете «Гдовско-Ямбургский листок» местный житель так описывает перестройку фабрики Р.Л. Преном: «...на месте старой бумажной фабрики выросло трехэтажное каменное здание, в котором стали приготавливать бумажную массу из соснового дерева. Сразу же обнаружился крайний недостаток воды и непрочность или, лучше сказать, совершенная негодность новой плотины. Впрочем, фабрика эта, проработав весьма недолго, сгорела. Тогда приступлено было к ее реставрации и, вместе с тем, к возведению в двух верстах от нее новой фабрики для выделки из добытой массы папки. Летом нынешнего года сгоревшая фабрика вновь пущена в ход; но опять за недостатком воды могла действовать лишь в самых ничтожных размерах. Другая фабрика отделана черне, но еще не работала.

Упомянутый крайний недостаток воды естественно заставил антрепренеров обратиться к помощи пара. [...]

Паровые машины истребляют громадное количество дров; между тем леса около Готобужей уже почти все вырублены, заготовка же дров год от года становится все дороже».

В 1884 году управляющий Готобужским имением П. П. Демидова князя Сан-Дonato Михаил Васильевич Бурлев обращается в Строительное Отделение Санкт-Петербургского губернского правления с прошением командировать механика для испытания паровых котлов Елизаветинской фабрики по производству бумажной папки и выдачи надлежащего свидетельства на производство.

Что же такое бумажная папка? В словаре Брокгауза и Ефрона читаем: «Папка или картон отличается от бумаги только большей толщиной листов (от 0.5 до 10 мм) и выделяется или прямо черпанием толстых листов, что дает картон неровный

и рыхлый, или соединением нескольких тонких листов, что дает лучшие сорта папки. Соединение листов производится различно: или прямым наложением и сдавливанием только что отформированных мокрых листов (папка неклееная, натуральная), или склеиванием листов каким-нибудь клеем. Последний способ дает высшие сорта картона, идущие для живописи, для приготовления игральных карт и т.п.»

Комиссия в составе младшего инженера Муссельмуса, губернского механика Цехановского, петергофского уездного врача и исправника обследовала фабрику и отметила, что: «ее окружает каменный флигель для распиливания дров, деревянный сарай для склада папки, жилое помещение для рабочих. Здание фабрики каменное, двухэтажное, крытое большей частью железом, и часть толем. Длина по фасаду 19 сажень (40,5 м).



Павел Павлович Демидов

На фабрике имеются две лестницы, ведущих из аппаратного помещения, одна из них металлическая, другая деревянная. На фабрике имеются 20 человек рабочих, из коих 10 человек живут в деревянном флигеле. Промывная вода при обработке папки спускается непосредственно в реку Воронку. Во втором этаже помещаются прессы для упаковки папки и гладильный аппарат. В чердачном помещении имеется бак в 250 ведер. Имеются два паровых котла, помещения их соответствует закону. Котлы

испытаны и допущены к работе. При фабрике имеется турбина. Плотина устроена во всю ширину реки Воронки. Фабрика построена прочно и безопасно в пожарном отношении. При производстве вредных паров не отделяется. Паровое помещение сообщается с аппаратной, отхожее место имеет спуск непосредственно в реку. В машинном отделении должны быть огорожены перилами маховое колесо и приводной ремень. Равно должно огородить турбину. Сушильня отопляется паром. При паровом помещении имеется железная труба на кирпичном основании, высота 17 сажень (36 м)».

В журнале присутствия Санкт-Петербургского губернского правления по строительному отделению от 8 ноября 1884 года сказано, что недостатки, выявленные комиссией на фабрике, устранены и протокол осмотра вместе с заключением комиссии передан господину Министру Финансов.

В 1885 году Павел Павлович Демидов умирает, и фабрика переходит к его наследнику. Сегодня на месте этого производства путешественник может увидеть памятник «Два штыка», установленный жителями города Сосновый Бор.

Младший научный сотрудник Сосновоборского городского музея Оксана НИКИТИНА



Памятник «Два штыка» на месте селения Елизаветино

ПОЗДРАВЛЯЕМ !

С МЕЧТОЙ ПО ЖИЗНИ

Сашка смотрел на НЕЁ и не верил своим глазам. Как ОНА могла попасть в районный сельпо? Как величественно ОНА соседствовала с рыбными консервами, твердокаменными сушками, спичками, солью и карамельками без обёртки. «Тётъ, скажите, а у вас ЭТИХ много?», — спросил он у зевающей продавщицы. «Да зачем мне ЭТА хреновина?» — ответила та вопросом на вопрос и добавила: «ОДНА». «Тётъ, а если я завтра приду, ОНА будет?». «Ты мне зачем голову дуришь, хлопец? Давай тикай отсюда!».

Сашка вышел из магазина. Грошей в кармане не было совсем. Просто совсем. В районный сельпо он зашёл после военкомата, там с ближайших деревень собрали парней на медкомиссию — через пару лет армия, тут не забалуешь. Доехал



он из своего совхоза на попутке, что считалось огромной удачей. Машин в район ходило — раз-два и обчёлся.

В голове закипело: «Одиннадцать километров... до деревни всего одиннадцать километров. Там найду гроши. Два часа туда, два часа обратно. Сейчас 12, магазин работает до шести.

Успео! А может, кто-то знакомый встретится по дороге. Обязательно кто-то подвернётся!» И Сашка пошагал.

Дорога оказалась абсолютно пустой. Через два часа он был у хаты. Мамка сопротивлялась недолго и ползла в кошелек. Обратный путь был веселее. Сашка пред-



ставил, как возьмёт ЕЁ в руки, и от этой мысли ноги сами по себе неслись в сторону заветного магазина. Попуток опять не было, но настроение было праздничное. Погода нежаркая, весенняя. Главное — успеть. За десять минут до закрытия он опять зашёл в сельпо. Три рубля, изумлённые глаза продавщицы — и в руках у Сашки сбывшаяся мечта. Это была ... ГИРЯ. Обыкновенная гиря — полтора пуда, 24 килограмма!

Потом была обратная дорога. Только одна телега попала, и та навстречу. А так всю дорогу с гирей на своих двоих. Тридцать три километра пешком — и в саду у турника, рядом с колёсными дисками, королевское место заняла ГИРЯ.

...Сашка — это мой батя, Александр Павлович Курочка. Батя всю жизнь занимался спортом, гиревой был любимым. В армии (а срочную службу он проходил в Германии) на втором году за спортивные победы был награждён отпуском на Родину. В том отпуске у них с мамой зародился я!

Всю жизнь папа отработал на заводе сталеваром.

А сегодня у папы День рождения — ЮБИЛЕЙ!

Батя, здоровья тебе, дорогой наш человек, и неиссякаемого интереса к жизни! Чтобы ты обязательно чего-нибудь хотел — как тогда, пацаном, гирю! Обнимаю. Люблю.

Михаил Курочка

КУЛЬТУРНЫЙ ПЛАСТ

ЛУЧИ НАДЕЖДЫ ИГОРЯ СКРИПКИНА

Сосновоборский клуб «Художник», который в этом году отметит 50-летие, продолжает серию юбилейных выставок. С 15 января в арт-галерее Дворца культуры «Строитель» работает персональная выставка сосновоборского художника Игоря Скрипкина.

На этой выставке представлены главным образом пейзажи — завораживающие, яркие и при этом удивительно гармоничные. Это не первая выставка И. Скрипкина, хотя свои работы он не показывал довольно давно, и любители живописи уже успели по ним соскучиться.

Рисовать он любил еще в детстве — как и его брат-близнец. И мама, Мария Скрипкина, всячески поощряла увлечение сыновей. Оба окончили Сосновоборскую детскую художественную школу — тогда она еще не носила имя великого нашего земляка Ореста Кипренского. А учила Игоря замечательный педагог и великолепный художник Роза Ивановна Буренкова — к сожалению, ее работы малодоступны, и за последние несколько лет сосновоборской публике была представлена всего одна. Она тоже видела этот мир ярким, свободным, радостным — и это передалось ученикам.

В какой-то момент дороги братьев разошлись. Один пошел в армию, второй по объективным причинам туда не попал. И смог сосредоточиться на живописи, а также создать кое-какую клиентуру — картины Игоря охотно покупают коллекционеры, их специально заказывают. И на вернисаже многие зрители написали восхищенные отзывы. Товарищи по цеху тоже высоко оценили нынешнюю выставку, хотя она относительно небольшая — около полутора десятков работ.

Были в этот вечер и творческие подарки — со своими песнями выступил сосновоборский автор-исполнитель Николай Веселов.

Вскоре сосновоборские зрители более основательно познакомятся с творчеством Игоря Скрипкина — он уже готовит масштабную выставку, и о том, когда и где она будет, мы непременно расскажем.

Марина ПЕТРОВА



ПОВОЛНЕ МОЕЙ ПАМЯТИ

14 января в Центре развития личности «Гармония» открылась первая в наступившем году фотовыставка. Свои работы представил известный сосновоборский фотохудожник Виктор Карпов.

Выставка называется «По волне моей памяти», и волна в этом случае — никакая не метафора, а самая что ни на есть реальность. Виктор всю свою сознательную жизнь увлекается туризмом, главным образом водным. И реки, озера, водопады — его стихия и чуть ли не главные персонажи его снимков. Одушевленное существование в данном контексте тоже вполне уместно: его реки и озера — действительно живые существа, они меняются каждую минуту, участвуют в разных событиях и судьбах людей.

На выставке представлено 47 работ. Сделаны они за последние примерно двадцать лет, хотя,

конечно, фотографией Карпов занимается гораздо дольше, и выставка у него далеко не первая.

Все снимки сделаны во время путешествий. По Ладозе, по Кольскому полуострову, карельским и уральским рекам. У каждого снимка — своя история, ведь в путешествиях по местам, куда только с рюкзаком и в сопровождении отваги, случается всякое. А ракурсы порой такие, что зритель удивляется — как после всего вот этого камера и фотограф остались целы? Случалось и рисковать, и решать конфликты с местными жителями — да каждый, кто серьезно увлекается туризмом в классическом его виде, с этим сталки-

вался. Пейзажи, портреты, жанровые сценки из жизни путешественников.

На вернисаже Виктор рассказал множество историй — и получившие, что все присутствующие тоже отправились по волнам его памяти.

А еще Виктор Карпов — один из самых активных участников клуба «Фото.sboг», который в Центре развития личности «Гармония» существует больше пятнадцати лет. И он — один из летописцев творческой жизни Центра и города, и если просят отснять какое-то мероприятие, откликается всегда, если только находится в городе. Очень часто его можно встретить и в окрестностях Соснового Бора. Наши пейзажи — не хуже тех, что за тридевять земель, и на выставке несколько таких работ тоже есть.

«Фото.sboг» очень удачно начал 2025 год! И с большими творческими планами! Будут, будут еще выставки — персональные и коллективные. И, кстати, тех, кто умеет хорошо фотографировать и хотел бы участвовать в работе клуба, ждут в Центре развития личности «Гармония» по вторникам, с 19 часов.

А в ближайшие полтора месяца — можно отправиться в красивое и интересное путешествие вместе с Виктором Карповым.

Анастасия СЕМЕНОВА

ОБРАЗ ЖИЗНИ — ЗДОРОВЫЙ!

здоровоепитание.рф
rosпотреbnadzor.ru



ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

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

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

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

У БОЛЬШИНСТВА ВЗРОСЛЫХ — ДЕФИЦИТ ВИТАМИНОВ

Полностью обеспечены витаминами в своем рационе не более 14% взрослого населения РФ, а до 40% детей испытывают дефицит по целому ряду полезных элементов. Об этом, а также о том, как прием витаминных комплексов связан с развитием ожирения и почему важно обогащать полезными веществами продукты повседневного рациона, рассказал директор ФБГУН «ФИЦ питания и биотехнологии», академик РАН Дмитрий Никитюк.

— Дмитрий Борисович, объясните, пожалуйста, почему здоровое питание так важно для поддержания общего здоровья организма?

— Здоровое, оптимальное питание может предотвратить до 80% инфарктов миокарда, инсультов, диабета и прочих заболеваний. При нарушении структуры питания резко возрастает риск развития заболеваний, которые мы называем алиментарно-зависимыми. То есть это заболевания, связанные с нарушениями питания, это сердечно-сосудистые заболевания, ожирение, сахарный диабет второго типа, подагра, некоторые формы онкологических патологий. Особенно важно поддержание здорового рациона для детей. Подсчитано, что нарушение питания в дошкольном возрасте может привести к снижению ожидаемой продолжительности жизни на 2,5 года, а нарушение питания детей в школьном периоде может привести к снижению ожидаемой продолжительности жизни еще на 2,5 года.

— Может ли среднестатистический россиянин обеспечить себе здоровый рацион за счет обычных продуктов питания?

— Ситуация очень неприятная в этом плане у россиянина, потому что, чтобы обеспечить нужное количество потребления макро- и микроэлементов, включая витамины, флавоноиды и ряд других биологически значимых веществ, мы должны ежедневно потреблять пищу с энергией примерно 3 тысячи ккал в сутки, только в этом случае мы обеспечим наши физиологические потребности в пищевых биологически активных веществах. Но наши энерготраты существенно меньше, чем этот показатель, для мужчин это 2,2–2,4 тысячи ккал, для женщин и того меньше. С возрастом энерготраты еще больше уменьшаются. А при приеме пищи примерно в 2 тысячи ккал создать грамотный рацион питания, который полностью отвечает нашим потребностям без привлечения так называемых специализированных пищевых продуктов, витаминно-минеральных комплексов, очень сложно.

— Какие главные ошибки допускают россияне в повседневном питании?

— Реалии на сегодняшний день таковы, что наше население избыточно потребляет сахар и кондитерские изделия — примерно на 40%



больше, чем это нужно нашему организму, а также колбасные изделия и хлебобулочные. И наоборот, недостаточно потребляет рыбу, яйца, молочные продукты, особенно овощи и фрукты, а также мясо, птицу, картофель, растительное масло — мы все потребляем недостаточно. В результате возникает несбалансированный рацион питания. Если говорить о профиле потребления энергии в пищевых веществах, то по результатам ежегодных обследований, которые проводятся в нашем центре, мы обследуем по 15 тысяч человек, мы отмечаем недостаточное потребление витаминов: D, C, A, витаминов группы B, витамина E, фолиевой кислоты, недостаточное потребление макроэлементов таких как кальций, железо, микроэлементов — фтора, йода, селена.

— Есть ли данные, какой процент детского и взрослого населения недополучают витамины, и чем это может грозить?

— Эти цифры удручающие. Среди детского населения только примерно 17% детей полностью обеспечены витаминами, дефицит отдельных витаминов у 43% детей, а полигиповитаминоз, то есть одновременный дефицит целого спектра витаминов, — 40%. У взрослого населения ситуация такая, что полная обеспеченность витаминами не более 14%, дефицит отдельных витаминов у 64%, а полигиповитаминоз у 22% взрослого населения в нашей стране. С возрастом эти показатели еще больше усугубляются.

Это грозит различными проблемами со здоровьем, так как каждый витамин несет свою функциональную нагрузку, например, недостаток витамина C может привести к рыхлости и кровоточивости десен, носовым кровотечениям, дефицит витамина B1 способствует нарушению работы нервной, пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, недостаток фолиевой кислоты приводит к нарушению синтеза нуклеиновых кислот, белка, торможению процессов роста, дифференцировки тканей, деления клеток, и так далее.

— Что можно сделать, чтобы организм получал достаточное количество микро- и макроэлементов, не увеличи-

вая при этом калораж повседневного рациона?

— Все достаточно просто — нужно регулярно потреблять витаминно-минеральные комплексы, абсолютно любые, состав у них всех примерно одинаковый. Но делать это нужно регулярно и систематически. В России сейчас регулярно потребляют витаминно-минеральные комплексы не более 10–15% населения. В других странах, например в Японии, это 85% населения. Регулярность потребления витаминно-минеральных комплексов, кстати, напрямую связана с алиментарным ожирением: чем больший процент населения их потребляет, также как и специализированные пищевые продукты, которые оптимизируют наш рацион, тем меньше уровень алиментарного ожирения. Сейчас в России, к сожалению, 62% населения, имеют избыточную массу тела или алиментарное ожирение. Это серьезная медико-социальная проблема.

— Как у нас в стране ведется работа по обогащению продуктов питания витаминами и полезными веществами?

— Медицинские вызовы, которые предъявляются к пищевой промышленности, они решаются сейчас. Пищевые продукты должны обогащаться йодом, кальцием, витаминами, функциональными компонентами пищи, которые нужны для нормального процесса метаболизма. Необходимо также снижение содержания сахара, жира, соли, и это все делается сейчас. Год назад по инициативе Российской академии наук был создан консорциум «Здоровьесбережение, демография, питание». В него вошло более 20 научных учреждений медицинского, сельскохозяйственного профиля и других структур. Деятельность этого консорциума направлена на оптимизацию питания населения, в том числе и включения в рацион питания специализированных пищевых продуктов. Благодаря работе всех участников консорциума за последний год доля специализированных пищевых продуктов на рынке выросла на 3%, и в дальнейшем, надеюсь, эта тенденция будет продолжаться.

По материалам mskagency.ru.

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ВИТАМИНЫ ВИТАМИН А



Это микронутриент, без которого невозможно нормальное функционирование иммунной и репродуктивной систем, органов зрения и даже активность генов. Также ретинол — базовое вещество, отвечающее за здоровье кожи и гарантирующее ее подтянутость и упругость. Если его содержание в норме, вероятность появления пигментных пятен, акне, сухости и вялости кожи снижается.

В день взрослому человеку требуется 700–900 мкг витамина А (ретинола), он:

- участвует в образовании соединительной ткани, хрящей, костей;
- необходим для здорового метаболизма;
- участвует в формировании полноценного и адекватного иммунного ответа;
- обеспечивает нормальный синтез половых гормонов;
- участвует в выработке организмом интерферона и иммуноглобулина А, а значит — отвечает за работу иммунной системы;
- важен для поддержания зрения.

ПРИЧИНЫ ДЕФИЦИТА ВИТАМИНА А

Недостаток в рационе овощей и фруктов — источников бета-каротина, из которого в организме образуется витамин А.

Недостаточное употребление жиров с пищей (ретинол — жирорастворимый витамин, который усваивается только в комплексе с жирами).

Вредные привычки (частое употребление спиртного и курение).

Лечение антибиотиками.

НЕДОСТАТОК ВИТАМИНА А ПРИВОДИТ К:

- ухудшению зрения, причем одним из первых симптомов является «куриная слепота», то есть отсутствие способности видеть в темноте.

- нарушениям в иммунной системе (при недостатке ретинола повышается уязвимость к вирусам и бактериям, человек начинает чаще болеть респираторными заболеваниями).

- нарушениям роста и формированию костей у детей.

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ВИТАМИН А

РАСТИТЕЛЬНЫЕ:

зеленые и желтые овощи (морковь, тыква, сладкий перец, шпинат, брокколи, зеленый лук, зелень петрушки); бобовые (соя, горох); шиповник; облепиха.

ЖИВОТНЫЕ:

рыбий жир; печень (особенно говяжья); икра; молоко; сливочное масло; маргарин; сметана; творог; сыр; яичный желток.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Ретинол — жирорастворимый витамин, который усваивается только в комплексе с жирной пищей! Поэтому овощи и фрукты с его высоким содержанием оптимально есть с заправкой — растительным маслом, сметаной или йогуртом.

Красоте и нежности этого многолетника могут позавидовать многие садовые растения. А если к этому причислить его неприхотливость и выносливость, то можно сказать, что подобные цветы будут желанными в каждом саду.

В роду этого растения числится всего два вида. Наша героиня относится к джефферсонии сомнительной. Ее родиной считается Дальний Восток. Растет она в притененных местах под пологом деревьев.

Таким многолетником можно украсить тенистые уголки сада, приствольные круги кустарников и деревьев. Джефферсония также хороша в качестве аккуратного декоративного бордюра. Растение представляет собой компактный невысокий, до 30 см кустик, а точнее дернину.

Ее необычные сердцевидные листья отрастают плотной куполообразной подушкой прямо из корневища. Джефферсония не является агрессивной, растет на одном месте много лет, постепенно увеличиваясь в диаметре и образовывая симпатичные коврики.

Цветение наступает весной и длится примерно около месяца. Хотя, замечено, что в течение лета на кустиках также могут раскрываться одиночные цветы.

НЕПРИХОТЛИВАЯ КРАСОТА - ДЖЕФФЕРСОНИЯ



Весной кустики сплошь покрываются нежными сиренево — голубыми цветами на невысоких красно — бордовых цветоносах. Красота и без того эффектных цветов подчеркивается фоном сизо — зеленых и, особенно молодых, фиолетово — красных округлых листочков. Джефферсония сомнительная декоративно выглядит весь теплый

период, вплоть до глубокой осени, благодаря своей необычной листве с привлекательным волнистым красноватого цвета краем.

Это обворожительное и скромное на вид растение, несмотря на свою нежность, очень выносливо, может расти практически на всей территории России и зимовать без всякого укрытия и муль-

ВО САДУ ЛМ В ОГОРОДЕ



Рубрику ведет Надежда Полторацкая

чирования (выносит суровые зимы даже с температурой от — 34 до — 40 градусов).

Размножается и семенным способом, и делением куста. Только стоит учесть, что семена должны быть свежими и собирать их можно уже в июне. Они находятся в причудливых маленьких коробочках, которые красуются меж листвой.

Хранить семена нет смысла, поэтому посева производят сразу же после сбора. А вот делить куртины лучше в сентябре, и уже на следующий год вы увидите цветение, которым, сложно не восхищаться.

ВЫБИРАЕМ ВМЕСТЕ С АГРОНОМОМ



Хочется сказать доброе слово о культуре, которую многие незаслуженно обходят стороной. А зря! Сейчас самое время задуматься, что же посадить весной на своих любимых сотках. И я вам советую: присмотритесь к крыжовнику!

Крыжовник — это не только вкусно, но и очень полезно! Он богат витаминами С, Р, группы В, а также микроэлементами и органическими кислотами. Крыжовник укрепляет иммунитет, улучшает пищеварение, помогает при простуде и авитаминозе.

Из крыжовника можно приготовить компоты, варенье, джемы, мармелад, пастилу, вино, настойки и даже соусы к мясу. А свежие ягоды — это просто наслаждение!

Не секрет, что одной из причин, по которой крыжовник не пользуется такой популярностью, как, например, смородина, — это его колючесть. Действительно, собирать урожай с колючих кустов — занятие не самое приятное.

Но селекционеры не сидели сложа руки, и сейчас существует множество сортов крыжовника практически без шипов!

Бесшипные сорта или сорта с небольшим количеством шипов ничуть не уступают по вкусу и урожайности своим колючим собратьям. Среди «старичков» можно выделить сорт «Орленок». Он славится своей зимостойкостью и крупными, сладкими ягодами. Еще один проверенный временем сорт — «Се-

верный капитан». Он более компактный, что очень удобно для небольших участков. Также заслуживает внимания сорт «Бесшипный», чье название говорит само за себя. Ягоды у него среднего размера, но очень вкусные и ароматные.

А есть ещё другие бесшипные или малошипные сорта:

«Грушенька»: Этот сорт отличается высокой урожайностью и устойчивостью к болезням. Колючек у него немного, и они не слишком острые.

«Конфетный»: Сладкие ягоды, практически без шипов.

«Сенатор»: Крупные сладкие ягоды, куст практически не имеет шипов.

Преимущества бесшипных сортов очевидны: собирать ягоды легко и приятно, дети могут спокойно лакомиться прямо с куста, да и ухаживать за растениями намного проще.

Так что, если раньше вас отпугивали колючки крыжовника, сейчас самое время пересмотреть свое отношение к этой культуре! Ведь современные сорта позволяют наслаждаться вкусными ягодами без лишних хлопот.

САМЫЕ УРОЖАЙНЫЕ ГИБРИДЫ ОГУРЦОВ

Не за горами весна, а значит, самое время продумать, какие сорта и гибриды любимых овощей вы будете выращивать в новом сезоне. Как правило, у каждого дачника есть свои любимчики, однако всегда хочется попробовать что-то новое.

В садовых центрах представлено такое изобилие семян, что можно провести там весь день, так ничего и не выбрав. Самый действенный способ избавиться себя от «мук выбора» — прислушаться к рекомендациям других садоводов. Мы предлагаем вашему вниманию свою подборку самых урожайных гибридов огурцов.

- Изумрудная семейка F1 — очень урожайный раннеспелый гибрид для открытого грунта с множественными завязями в узлах.

- Изумрудные сережки F1 — скороспелый, сильнорослый, дает хороший, богатый урожай в открытом грунте, устойчив к заболеваниям. Плоды идеально подходят для маринования.

- Наша Маша F1 — надежный гибрид для выращивания в открытом грунте. Плоды средней величины, чернотыпые, без горечи, раннего срока созревания.

Примечание: рассада огурцов для открытого грунта высаживается под временные пленочные укрытия до наступления устойчивого тепла (15–18 градусов).

Огурцы, предназначенные для выращивания в открытом грунте, так же успешно могут расти и в теплицах.

Среди гибридов, урожайность которых при культивировании в закрытом грунте будет заметно выше, мы рекомендуем следующие.



- Артист F1 — гибрид голландской селекции, устойчивый к заболеваниям, плоды с высокими вкусовыми качествами. Буквально 5 высаженных растений смогут обеспечить семью (из 4–5-ти человек) свежей продукцией летом и консервацией на зиму.

Нужно учитывать условия выращивания. Все гибриды, предназначенные для выращивания в теплицах, должны иметь достаточную площадь для ветвления и обеспечения питанием — то есть посадки не загущать! Кроме этого такие гибриды требуют регулярных сбалансированных подкормок. Без них завязи будет много, но из-за недостатка питания она будет желтеть и осыпаться.

- Гуннар F1 — гибрид корншонного типа с огромным потенциалом. Мало кто может конкурировать с ним по продуктивности.

- Дедушкина внучка F1 — раннеспелый гибрид, плоды универсального назначения с высокими вкусовыми качествами.

- Кураж F1 — достаточно старый гибрид, однако до сих пор привлекает садоводов благодаря устойчивости к заболеваниям и высокой урожайности.

Все вышеперечисленные гибриды являются партенокарпическими (самоопыляемыми). Учитывая непредсказуемость погодных условий последние годы, такие гибриды более продуктивны. Помимо этого, их плоды пригодны как для консервации, так и для потребления в свежем виде.

ДЮСШ



С 13 по 17 января проводили муниципальные соревнования школьников по шахматам «Белая ладья», в котором приняли участие 8 школ (14 команд, 62 участника).

Итоги:

1 место — команда школы № 9 имени В. И. Некрасова в составе: Мельничук Мирослав, Ксензов Матвей, Алиев Дени, Правдина Алёна.

2 место — команда школы № 2 имени Героя РФ А. В. Воскресенского в составе: Ким Марк, Вовк Даниил, Гонтаренко Егор, Гинзбург Ева.

3 место — команда школы № 6 в составе: Козлов Дмитрий, Гайдуков Дмитрий, Пойш Михаил, Павлова Анна.

Награждение по доскам:
Награждение на 1 доске:
1 место — Мельничук Мирослав

2 место — Козлов Дмитрий

3 место — Ким Марк

Награждение на 2 доске:

1 место — Вовк Даниил

2 место — Ксензов Матвей

3 место — Коваленко Илья

Награждение на 3 доске:

1 место — Алиев Дени

2 место — Пойш Михаил

3 место — Агафонов Григорий

Награждение на 4 доске:

1 место — Павлова Анна

2 место — Ушурбакиева Полина

3 место — Рубанова Анастасия

С 15 по 19 января воспитанники ДЮСШ принимали участие во Всероссийских соревнованиях по художественной гимнастике «Краса Руси» Иваново.

Индивидуальная программа:

По программе второго спортивного разряда (гимнастки 2015 года рождения) победителем стала Быстрова Александра.

Групповые упражнения:

Среди гимнасток второго спортивного разряда (гимнастки 2015 года рождения) 3 место заняла команда в составе:

Быстрова Александра, Титова Маргарита, Давыдова Алла,

Кашина Варвара, Макачук Мария, Дьяченко Василина.



По программе кандидатов в мастера спорта команда в составе: Глазунова Алексина, Новикова София, Гужвина Маргарита, Елисеева Мария, Лазейкина Вероника — вошли в шестерку сильнейших, заняв 5 место.

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

18 января воспитанники ДЮСШ принимали участие в турнире по дзюдо, посвященном Дню снятия блокады Ленинграда в СК «Малахит», среди юношей. Хальзов Дмитрий занял 2 место, 3 место: Чувилин Дмитрий, Погребняк Софрон, Ревин Дмитрий.

(Тренер: Чувилин В. А.)



БОКС

С 13 по 18 января в Санкт-Петербурге проходили 1-е Всероссийские соревнования по боксу среди юношей 15–16 лет на призы чемпиона мира в супертяжелом весе Николая Валуева. В них приняли участие 157 спортсменов из 23-х регионов России — от Магадана до Крыма.

В весовой категории 63 кг выступал воспитанник СШ «Малахит» Прокофьев Марк под руководством тренера Кредышева В. Г.

Проведя четыре упорных поединка, Марк стал серебряным призёром Всероссийских соревнований и выполнил норматив кандидата в мастера спорта по боксу.

Также, по мнению судейской коллегии, финальный поединок нашего спортсмена признан самым зрелищным на данных соревнованиях.

Клуб бокса К-24 СШ «Малахит» из Соснового Бора представлял победитель первенства Ленинградской области в категории до 75 кг Шильченко Егор. Он и стал победителем этого турнира, заняв первое место. Можно поздравить группу тренеров, принимавших участие в подготовке спортсмена — Басковцева С. А., Абрамова Д. Ю., Рогожина Г. Д.

Бескорыстную помощь в организации поездки на турнир оказала компания «МедЛайн» (директор Тихомиров К. С.).



ВОЛЕЙБОЛ

В воскресенье состоялись областные соревнования по волейболу среди женских команд — «Рождественский турнир». В нем участвовали команды из пяти городов Ленинградской области, и абсолютным чемпионом стала команда г. Сосновый Бор. Молодцы, девушки!

Участников турнира, тренеров и судейскую команду поздравила депутат городского совета Наталья Воскресенская.

Она же сообщила о турнире в ленте новостей ВКонтакте.

Фото Игоря Левченко



ВЫБОРГ ПРИНЯЛ ФИГУРИСТОВ

В начале года Выборг стал центром юниорского фигурного катания. На лёд спорткомплекса «Выборг» вышли участники чемпионата и первенства Северо-Западного федерального округа.

Они представляли семь регионов СЗФО — Ленинградскую, Вологодскую, Калининградскую, Мурманскую, Новгородскую области, Санкт-Петербург и Республику Карелия. Вне конкурса выступили московские фигуристы. Соревнования организованы Федерацией фигурного катания Северо-Западного ФО при поддержке коллег из Москвы и Ленинградской области.

На открытии турнира гостей и участников привет-

ствовали президент Федерации фигурного катания на коньках СЗФО России, член исполкома Федерации фигурного катания на коньках России Игорь БИЧ, директор спортивно-тренировочного центра Ленинградской области Андрей СЕРГЕЕВ, исполнительный директор региональной Федерации фигурного катания на коньках Анна СТАРКОВА. Они пожелали молодым наследникам славных традиций отечественной «фигурки» удачи и нескольких льда.

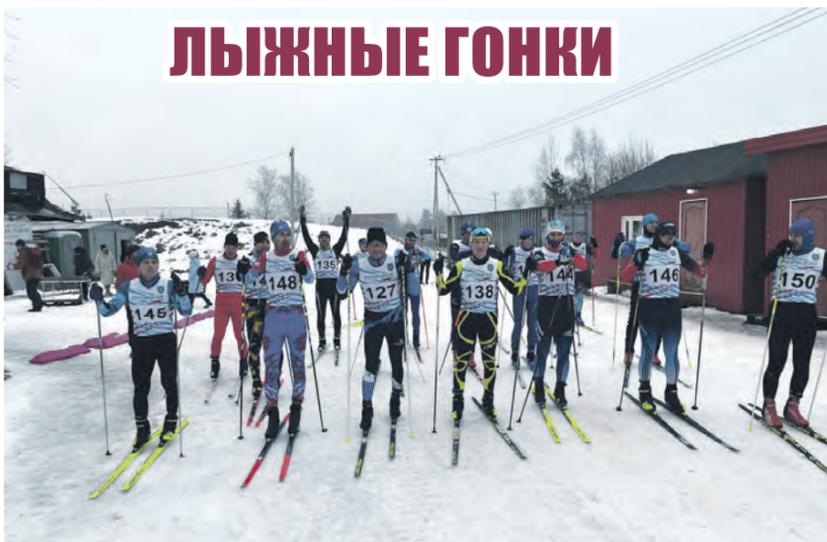


Аплодисментами оценили зрители показательный номер выборжцев, воспитанников спортклуба «Авангард». Не исключено, что среди этих малышей — будущие «звёзды» фигурного катания, одного из любимых видов спорта в России.

Сейчас в России проводится много внутренних соревнований. Набирают популярность прыжковые турниры, всевозможные шоу-программы, где могут выступать как профессионалы, так и любители.

Что касается соревнований «Кубок города Выборг —

2 этап Кубка городов СЗФО» по фигурному катанию, то юные спортсмены Ленинградской области продемонстрировали высокие результаты на соревнованиях, завоевав 3 золотые медали, а также по одной серебряной и бронзовой.



ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Традиционные соревнования по лыжным гонкам памяти тренера Пшеничникова А.А. в Сосновом Бору 19 января собрали на старт более 150 спортсменов в третий раз.

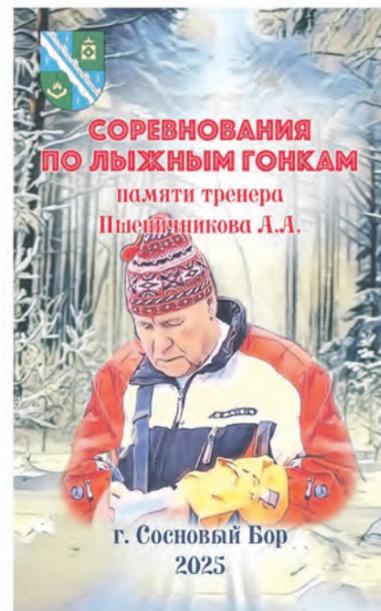
Участники из Соснового Бора, Кингисеппа, Петродворца, Кронштадта, Пушкина, Санкт-Петербурга, Пскова, Липецка, Твери и других городов России преодолели лыжные дистанции от 800 м. до 9 км. в зависимости от возрастных групп.

Поздравляем победителей и призеров соревнований:

1 место: Макейкина Алёна, Харченко Ефим, Сазанова Анисья, Березин Фёдор, Чурдалева Варвара, Афанасьев Михаил, Иванова Милана, Лупов Иван, Иванова Ксения, Андреев Иван, Бахтина Анастасия, Тулкин Алексей, Семёнов Дмитрий, Афанасьева Наталья, Пехов Николай.

2 место: Лисицына Дарина, Хоромский Григорий, Сазанова Олеся, Хоромский Артем, Дроздова Дарья, Сидоренко Семён, Березина Варвара, Малышев Олег, Приходько Сергей, Бахтина Дарья, Овчинников Владимир, Синькевич Ирина, Смирнов Николай, Карпов Андрей.

3 место: Шуваева Екатерина, Рыбкин Георгий, Афанасьева Дарья, Назаров Александр, Назарова Дарья, Шурманов



Иван, Нечай Надежда, Иванова Анна, Радимов Тимур, Брикалова Елена, Федотов Михаил.

Источник: vk.com/wall-99867154_3628

СТАРТ КОНКУРСА ЧТЕЦОВ ПРОЗЫ!

Стань лучшим чтецом мира, съезди в детский центр «Артек» и обрети множество новых друзей! Конкурс «Живая классика» начинает новый сезон 2024–2025 — и мы ждем твоей заявки до 25 января!

Если тебе 10–17 лет, ты учишься в 5–11 классах, обожаешь читать и мечтаешь выступить на сцене, тогда:

Зайди на сайт youngreaders.ru

Авторизуйся в своем личном кабинете или зарегистрируйся, если впервые участвуешь в конкурсе

Обрати внимание: в твоём учебном заведении обязательно должен быть куратор школьного этапа конкурса. Чаще всего это учитель русского языка и литературы или библиотекарь. Сообщи ему о своей регистрации на конкурс.

Начни готовиться! В этом году в нашем конкурсе ДВЕ НОМИНАЦИИ: классическая (XVIII–XX вв.) и современная литература (XXI век). Учитывайте это при регистрации на конкурс (можно выбрать только одну номинацию). Выбери прозаическое произведение и выучи наизусть отрывок из него.

Выбрать подходящее произведение для чтения тебе поможет специальное приложение books.youngreaders.ru

Также призываем регистрироваться педагогов и библиотека-

рей — вы сможете стать кураторами классных, школьных и муниципальных этапов. Хотите, чтобы в вашей школе прошел этап самого масштабного конкурса чтецов в мире? Это не сложно!

Зарегистрируйтесь на сайте youngreaders.ru в качестве куратора. Расскажите своим ученикам о конкурсе!

Все подробности — в Положениях, прикрепленных к посту. В ближайшее время мы выпустим инструкции, полезные советы и много другой по-



лезной информации, которая поможет вам подготовиться к конкурсу.

В новом сезоне нас ждут новые сюрпризы и подарки! И много-много

классных проектов, выступлений и общения. Присоединяйся к масштабному движению ценителей литературы и живого слова!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

БОЛЬ РАЗУМА

КАК ВЕРНУТЬ РАДОСТЬ ЖИЗНИ И СОХРАНИТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ РАВНОВЕСИЕ?

Хроническая усталость, тоскливое настроение, тревожность, сонливость или, наоборот, бессонница, заторможенность, забывчивость, раздражительность, нежелание что-либо делать, в чем-либо участвовать, с кем-либо общаться... Знакомо? Значит, вы не понаслышке знаете, как это, когда впадаешь в депрессию. По статистике, в мире этим прогрессирующим хроническим заболеванием страдает до 350 миллионов человек. В России, по данным Министерства здравоохранения, около 15 миллионов. Пик распространения заболевания приходится на возраст от 20 до 64 лет. О симптоматике депрессии и способах обрести психическое равновесие и вернуть радость жизни мы побеседовали с врачом-неврологом Анной Волгунцевой.

— Анна Александровна, расскажите, пожалуйста, каковы симптомы депрессии.

— Депрессия глазами невролога выглядит так: очевидное по сравнению с присущей пациенту нормой снижение настроения, преобладающее почти ежедневно, большую часть дня и продолжающееся не менее двух недель вне зависимости от ситуации; ангедония, то есть утрата способности испытывать удовольствие; усталость; отчетливое снижение интересов от деятельности, обычно связанной с положительными эмоциями. Также в пользу депрессии чаще всего говорят утомляемость, болезненные ощущения в теле (частые головные боли, боли в спине и т.д.), нарушения

сна, снижение либидо, затруднение взаимоотношений в семье и на работе. Дополнительными симптомами можно назвать снижение способности к сосредоточению внимания; снижение самооценки, самоуничижение, мрачное видение будущего.

— Как отличить депрессию от тревоги?

— Они отличаются клиническими признаками, но иногда под тревогой маскируется депрессия. В основе тревоги и депрессии схожие механизмы, которые формируются в межнейронной связи. Задача врача — дифференцировать эти два состояния и назначить лечение.

— Фразу «У меня депрессия» можно услышать достаточно часто. Если че-

ловек так о себе говорит, является ли это «звоночком» о том, что ему нужно обратиться к врачу?

— Безусловно. Депрессия может звучать еще в таких выражениях, как: «Я всё время тревожусь». Сделайте что-нибудь с этим, но чтобы я мог водить машину и работать»; «Вот если бы вы дали мне рецепт на снотворное, я бы чувствовал себя прекрасно и вернулся к работе, а так я не высыпаюсь и чувствую себя вялым уже с утра»; «Я не могу ничего есть, меня всё время тошнит. Гастроэнтеролог всё проверил и сказал, что это к неврологу»...

— Чем опасна депрессия?

— Опасностей очень много. Например, депрессия считается серьезным фактором



Анна Волгунцева,
врач-невролог

риска развития коронарной болезни сердца и смерти вследствие инфаркта миокарда. У половины пациентов депрессия и тревожные расстройства скрываются за соматическими симптомами. Депрессию нельзя игнорировать, ее нужно лечить, выбрав оптимальную и эффективную терапию.

— А сезонные обострения этой проблемы бывают?

— Когда световой день становится короче, мало солнца и не хватает витамина D, когда мы находимся в мегаполисе и ведем сидячий образ жизни — всё это увеличивает вероятность появления депрессивных, тревожных эпизодов, поэтому весной и осенью особенно нужно уделять внимание профилактике.

— Какие существуют меры профилактики депрессивных и тревожных состояний?

— Депрессия может быть как наследственным, так и приобретенным заболеванием. Но большую роль играют и другие факторы: нездоровый образ жизни, несоблюдение режима работы и отдыха, отсутствие физических нагрузок. Физическая активность повышает уровень серотонина, дофамина и других нейромедиаторов, что способствует нормализации нейрообмена. Лечебная физкультура, кардионагрузки, танцы, хобби отлично способствуют профилактике депрессивных и тревожных состояний.

— А есть гендерные особенности заболевания? Кто более склонен к депрессиям — женщины или мужчины?

— У женщин депрессия встречается в два раза чаще, поскольку они более уязвимы психически и более чувствительны к колебаниям гормональных профилей. Но, конечно, на статистику влияет и то, что женщины чаще и раньше обращаются за медицинской помощью.

— Есть ли особенности проявления депрессии у детей и подростков?

— Да. Для детей и подростков более характерны раздражительность, капризность, потеря интереса к общению, телесные симптомы. От подростка можно услышать разговоры о том, что он хочет убежать из дома, он постоянно спорит, негативен, тратит много времени на «сидение» в телефоне или компьютере, отказывается вставать утром в школу, жалуется на скуку и усталость.

— Взрослые люди нередко прибегают к «веселящим напиткам», чтобы хоть ненадолго поднять себе настроение, избавиться от неприятных мыслей или забыть негативный опыт. Помогает ли алкоголь при депрессивных состояниях?

— Скорее наоборот. Потребление алкоголя может приводить к усугублению уже существующего состояния депрессии и формированию тревожно-депрессивных расстройств, поэтому не является методом профилактики и лечения болезни. Тем, кто в состоянии депрессии прибегает к спиртосодержащим напиткам как к легким и доступным противотревожным средствам, следует также знать, что это прямой путь к формированию алкоголизма.

— К какому специалисту следует обращаться, если замечаешь у себя признаки депрессии? Невролог может помочь?

— Да, но бывают ситуации, когда невролог должен настаивать на консультации психиатра. Например, в случае депрессии с суицидальными идеями и поступками; если депрессия сочетается с психотической симптоматикой (бред, галлюцинации) или тяжелой невротической симптоматикой (обсессивно-компульсивные расстройства, фобии); депрессии при биполярных психических расстройствах; симптомы депрессии, не поддающиеся лечению антидепрессантами.

— Что бы вы посоветовали читателям нашей газеты?

— «Утешительные» фразы окружающих по отношению к заболевшему человеку всем нам хорошо известны — от призывов старшего поколения пойти «на завод к станку и вся дурь пройдет» до приглашений коллега и друзей сходить развлечься. Увы, всё это только усугубляет состояние. Рекомендации сменить работу или найти хобби не работают. Депрессия — это болезнь, а не выбор, поэтому самым правильным решением будет обратиться к специалисту! В настоящее время есть большой спектр безопасных препаратов, которые хорошо и быстро купируют проявления депрессии.

Беседовала
Юлия ОВСЯННИКОВА,
газета «ПРО-Отрадное»



Смотрите телеканал «ТЕРА-СТУДИЯ»

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



— на сайте www.terastudio.com
— В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ:

- в ВКонтakte в группе
«СТРК ТЕРА-студия»
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

ЛЕНТВ 24

ПРОГРАММА ТЕЛЕПЕРЕДАЧ

27 ЯНВАРЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

06:00 «Новое утро» на ЛЕНТВ24. Инф. канал (12+)
09:00, 11:00, 13:00, 15:00, 17:00, 19:00 «ЛЕНТВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)
09:05 «Фильм не сохранился» Док. цикл. Россия. 2023 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+)
16:25 «Вместе по России» Док. цикл. Россия. 2021–22 г. (12+) (с субтитрами)
17:15 «Мы смерти смотрели в лицо» Драма. СССР. 1980 г. (16+)
17:30 «Великие русские врачи» Док. цикл. Россия. 2017 г. (12+)
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 «Ленинградская симфония» Драма. СССР. 1957 г. (16+)
23:40 «Крылья ангела» Мелодрама. Россия. 2008 г. (16+)
01:30 «Вместе по России» Док. цикл. Россия. 2021–22 г. (12+) (с субтитрами)
02:40 «О любви» мелодрама. Россия. 2017 г. Режиссёр: Владимир Бортко (16+)
04:15 «Россия вне зоны доступа» Трэвел-шоу. Россия. 2020–23 гг. (12+)

28 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 «Фильм не сохранился» Док. цикл. Россия. 2023 г. (16+)
11:15 «Кавказский пленник» Док. цикл. Россия. 2018–20 гг. (12+)
12:05, 13:15 «Преступление в фокусе» Мини-сериал. Мелодрама. Россия. 2014 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+)
16:25 «Вместе по России» Док. цикл. Россия. 2021–22 г. (12+) (с субтитрами)
17:15 «Зови меня Дрозд» Драма. Россия. 2020 г. (16+) (с субтитрами)
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 «Москва, я терплю тебя» Мелодрама. Россия. 2016 г. (16+)
23:40 «Мы смерти смотрели в лицо» Драма. СССР. 1980 г. (16+)
00:55 «Камчатка. Необыкновенные истории на краю земли» Док. цикл. Россия. 2022 г. (12+)
02:40 «Гречкий орешек» Комедия. Россия. 2019 г. (16+)
04:15 «Россия вне зоны доступа» Трэвел-шоу. Россия. 2020–23 гг. (12+)

29 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 «Ленинградская симфония» Драма. СССР. 1957 г. (16+)
10:45 «Северный дом» Док. цикл. Россия. 2021–24 гг. (12+)
11:15 «Тайна на карте» Трэвел-детектив. Россия. 2023 г. (16+)
12:05, 13:15 «Преступление в фокусе» Мини-сериал. Мелодрама. Россия. 2014 г. (16+)
14:10 «Россия вне зоны доступа» Трэвел-шоу. Россия. 2020–23 гг. (12+)
15:00 «ЛЕНТВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)
15:15 «ЛЕНТВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. (6+)
15:35 «Жена олигарха» Сериал. Комедия. Россия. 2021 г. (16+)
16:25 «Вместе по России» Док. цикл. Россия. 2021–22 г. (12+) (с субтитрами)
17:15 «Казачья застава» Драма. СССР. 1982 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 «Бестселлер по любви» Мелодрама. Россия. 2016 г. (16+)
23:40 «Случайный муж» Мелодрама. США, Ирландия. 2008 г. (16+)
01:15 «Кавказский пленник» Док. цикл. Россия. 2018–20 гг. (12+)
02:40 «Зови меня Дрозд» Драма. Россия. 2020 г. (16+) (с субтитрами)
04:15 «Россия вне зоны доступа» Трэвел-шоу. Россия. 2020–23 гг. (12+)

30 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 «Крылья ангела» Мелодрама. Россия. 2008 г. (16+)
11:15 «Тайна на карте» Трэвел-детектив. Россия. 2023 г. (16+)
12:05, 13:15 «Пять лет спустя» Мини-сериал. Мелодрама. Россия. 2018 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+)
17:15 «Назад в СССР» Мини-сериал. Мелодрама. Россия. 2010 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 «Опрометчивый» Драма. США. 2013 г. (16+)
23:40 «Москва, я терплю тебя» Мелодрама. Россия. 2016 г. (16+)
01:15 «Кавказский пленник» Док. цикл. Россия. 2018–20 гг. (12+)
02:40 «Случайный муж» Мелодрама. США, Ирландия. 2008 г. (16+)
04:15 «Россия вне зоны доступа» Трэвел-шоу. Россия. 2020–23 гг. (12+)

31 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 «Зови меня Дрозд» Драма. Россия. 2020 г. (16+) (с субтитрами)
11:15 «Тайна на карте» Трэвел-детектив. Россия. 2023 г. (16+)
12:05, 13:15 «Пять лет спустя» Мини-сериал. Мелодрама. Россия. 2018 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 «Казачья застава» Драма. СССР. 1982 г. (16+)
17:15 «Назад в СССР» Мини-сериал. Мелодрама. Россия. 2010 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 «Случайный муж» Мелодрама. США, Ирландия. 2008 г. (16+)
23:40 «Мы пойдем с конём...» Концерт к юбилею Игоря Матвиенко. Россия. 2020 г. (16+)
02:40 «Бестселлер по любви» Мелодрама. Россия. 2016 г. (16+)
04:15 «Россия вне зоны доступа» Трэвел-шоу. Россия. 2020–23 гг. (12+)

1 ФЕВРАЛЯ, СУББОТА

06:00 «Вместе по России» Док. цикл. Россия. 2021–22 г. (12+) (с субтитрами)
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 Мультфильмы советского детства (6+)
10:00 «Страна советов. Забытые вожди» Док. цикл. Россия. 2017 г. (12+)
11:00, 15:00, 19:00 «ЛЕНТВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)
11:15 «Любовь напоказ» Сериал.

Мелодрама. Турция. 2019–20 гг. (16+)
12:55, 15:15 «Стандарты красоты» Мини-сериал. Мелодрама. Россия. 2015 г. (16+)
16:45 «Как я провёл этим летом» Триллер. Россия. 2010 г. (16+)
19:15, 02:50 «Академия» Сериал. Детектив. Россия. 2015–18 гг. (16+)
21:00 «Альпийская баллада» Драма. СССР. 1965 г. (с субтитрами) (16+)
22:35 «Опрометчивый» Драма. США. 2013 г. (16+)
00:15 «Релетиция» Музыкальное шоу. Россия. 2022–23 гг. (16+)
01:00 «Семь ужинов» Комедия. Россия. 2018 г. (16+)

2 ФЕВРАЛЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

06:00 «Вместе по России» Док. цикл. Россия. 2021–22 г. (12+) (с субтитрами)
06:30 «Великие русские врачи» Док. цикл. Россия. 2017 г. (12+)
07:00 «Страна советов. Забытые вожди» Док. цикл. Россия. 2017 г. (12+)
08:00 «Герои Энвелла» Анимационный сериал. Россия. 2017–21 гг. (6+)
08:25 «Альпийская баллада» Драма. СССР. 1965 г. (16+) (с субтитрами)
10:00 «Фильм не сохранился» 1 часть Док. цикл. Россия. 2023 г. (16+)
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 «Эксперименты» Научно-популярное шоу. Россия. 2021 г. (12+)
13:05, 15:15 «Назад в СССР» Мини-сериал. Мелодрама. Россия. 2010 г. (16+)
16:55 Чемпионат России по волейболу. Суперлига. 2024–25 гг. Прямой эфир. (12+)
19:15 «Академия» Сериал. Детектив. Россия. 2015–18 гг. (16+)
21:00 «Семь ужинов» Комедия. Россия. 2018 г. (16+)
22:30 «Когда я умирала» Драма. США. 2013 г. (16+)
00:20 «Как я провёл этим летом» Триллер. Россия. 2010 г. (16+)
02:30 «Вместе по России» Док. цикл. Россия. 2021–22 г. (12+) (с субтитрами)
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

Общероссийский Союз Общественных Объединений
СОЮЗ «ЧЕРНОБЫЛЬ» РОССИИ

С ЮБИЛЕЕМ!

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

Васендина Александра Васильевича с 70-летием

Желаем здоровья, радости и долгих лет жизни!



ИНФОРМАЦИЯ ПРОКУРАТУРЫ

ПРОМЫШЛЯЛ В ТОРГОВЫХ ЦЕНТРАХ

Прокуратурой г. Сосновый Бор поддержано государственное обвинение по уголовному делу в отношении жителя города Сосновый Бор, обвиняемого в совершении шести преступлений, предусмотренных ч. 1 ст. 158 УК РФ.

Судебным следствием установлено, что подсудимый, находясь в торговых залах магазинов «Дикси», «Перекресток», «Магнит», действуя умышленно, из корыстных побуждений, с целью тайного хищения чужого имущества, воспользовавшись тем, что за его действиями никто не наблюдает, путем свободного доступа систематически брал товары с итоговой суммой в размере 38 720 рублей 14 копеек.

Государственным обвинителем представлен комплекс неопровержимых письменных и свидетельских доказательств произошедшего, доказывающий вину подсудимого в полном объеме.

Подсудимый вину признал в полном объеме, в содеянном раскаялся, а также совершил преступления небольшой тяжести, ранее не судим, что принято во внимание судом.

Выслушав доводы обеих сторон, Сосновоборский городской суд Ленинградской области согласился с версией обвинения, признал доводы государственного обвинителя полными, достоверными и основанными на фактических обстоятельствах дела, и назначил подсудимому наказание в виде 460 часов обязательных работ.

ИНФОРМАЦИЯ СФР



УХОД ЗА ЛЮДЬМИ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ПОЖИЛЫМИ ГРАЖДАНАМИ: ЧТО МЕНЯЕТСЯ В 2025 ГОДУ

Период ухода за людьми с инвалидностью I группы или лицами старше 80 лет по-прежнему будет учитываться в страховой стаж трудоспособным гражданам — 1,8 ИПК за полный год. Для этого нужно подать заявление в Отделение СФР по Санкт-Петербургу и Ленинградской области.

С 1 января 2025 г. не будет осуществляться ежемесячные выплаты трудоспособным гражданам, осуществляющим уход за инвалидами I группы (исключение составляют выплаты за инвалидов с детства I группы) и лиц старше 80 лет. Средства будут автоматически назначены фондом в виде надбавки к пенсии инвалидам I группы (за исключением инвалидов с детства I группы) и лицам старше 80 лет.

Периоды ухода за инвалидом I группы или за лицом старше 80 лет трудоспособным гражданам, которым в 2024 году производились ежемесячные выплаты в связи с уходом за указанными лицами, будут установлены региональным Отделением Социального фонда России и учтены в индивидуальных лицевых счетах трудоспособных граждан без необходимости обращения таких граждан в фонд.

Если период ухода начнется с 1 января 2025 года, то для его учета на индивидуальном лицевом счете трудоспособному лицу нужно подать соответствующее заявление в Социальный фонд России.

Если ухаживающий и получатель ухода проживают отдельно, потребуется письменное подтверждение от получателя ухода или его законного представителя. Это подтверждение должно содержать информацию о том, что за ним в действительности осуществлялся уход и его периоде. В случаях, когда получить письменное подтверждение невозможно (например, из-за смерти или состояния здоровья получателя), соответствующее письменное подтверждение могут предоставить члены семьи.

Фактические обстоятельства осуществления ухода могут быть подтверждены актом обследования, проведенного территориальным органом СФР.

Дополнительная информация по телефону круглосуточного контакт-центра 8 (800) 100-00-01, или в клиентских службах регионального Отделения СФР.



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

Плод збенового дерева	Между корнем и окончанием								
Кладовка на судне	Вид спортивной борьбы	Когда поджигали застряли	Резус...	Щелчок пальцем по мышке					
Оружие с барабаном	Марля для повязок		Подмосковный городок	Костом для ложа					
			Вид автострахования	Песнь соловья	Ух ты выигрыш				
"Качок" воды на даче	Престижный киноприз	Дедушкины штаны							
			"Мулен"						
Земля на подставке	Бог мудрости у индусов								
			Режим местной погоды	Сфера обслуживания	Плотная повязка				
Наша киностатуэтка	Островное кольцо	Сторона монеты							
Не то море, не то озеро			Пожинание трав как процесс	Валюта в Токио	Оперный шедевр Верди				
Техника на линии связи	Самое место для манекена								
			Вслед за буки						
Вьюрковая птица	Кубический сахар								
			"Грим" трубочиста						

КАК ПРОВЕСТИ ВЫХОДНЫЕ

ДАТА, ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ	НАЗВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ	ВОЗР. КАТ.
МАУК «ДК «Строитель»			
25.01 18:00	Концерт Игоря Шипкова «Играй, гармонь блокадная!»	ДК «Строитель»	6+
26.01 15:00	Клуб интеллектуальных игр «Что? Где? Когда?»	ДК «Строитель»	16+
СМБУК «ГТЦ «Волшебный Фонарь»			
25.01 11.00; 12.00	Игровая театрализованная программа «Спектакль для самых маленьких «Лисичка со скалочкой»	СМБУК «ГТЦ «Волшебный Фонарь»	2+
26.01 12:00	Спектакль «По щучьему велению»	СМБУК «ГТЦ «Волшебный Фонарь»	3+
МАУК «ГКЦ «Арт-Карусель»			
25.01 16:00	Музыкально-поэтический вечер ко дню рождения Высоцкого «А сыновья уходят в бой...»	Диско зал	16+
СМБУК «ЦРЛ «Гармония»			
25.01 15:00	«Народные забавы» игровая программа на открытом воздухе	Приморский парк	6+
25.01 19:00	Премьерный спектакль «Чехарда. Часть вторая «Медведь» по пьесе А.П. Чехова театра «Крим»	Пр. Героев д.61а	10+
МАУК «СПКиО»			
25.01 15:00	Тематическая программа "Плацдарм Свободы: От блокадных дней к свету Победы" к годовщине освобождения Ленинграда от фашистской блокады	Парк «Белые пески»	5+
МБУК «Сосновоборский городской музей»			
Постоянная экспозиция	«Блокадная комната». Макет.	Музей, ул. Афанасьева, д.50 Тел.: 88136924622	5+
Постоянная экспозиция	Выставка «Вахта памяти»	Музей, ул. Афанасьева, д.50 Тел.: 88136924622	5+
Постоянная экспозиция	Командный пункт 5 ОБМП. Макет.	Музей, ул. Афанасьева, д.50	5+
Постоянная экспозиция	Выставка «Из истории нашего края»	Музей, ул. Афанасьева, д.50	5+
Временная экспозиция по 10.02	Выставка «Памяти трех эсминцев»	Музей, ул. Афанасьева, д.50	5+
Временная экспозиция по 10.00	Выставка «Их мужество останется в веках» (Выставка картин Б.Ф. Рыкова)	Музей, ул. Афанасьева, д.50	5+
Временная экспозиция по 01.05	Выставка под открытым небом «И не прервется связь времен»	У часовни Николая Чудотворца (мемориал «Защитникам Отечества»)	5+
27.01 12:00	Торжественно-траурное мероприятие, посвященное 81 годовщине полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады	Мемориал «Защитникам Отечества», деревня Устье.	5+
Муниципальное бюджетное учреждение «Сосновоборская городская публичная библиотека»			
Отдел семейного чтения / ОСЧ			
23.01 17:00	«Читаем Вадима Шефнера» (110 лет со дня рождения В.С. Шефнера: 1915 - 2002). Громкие чтения. Цикл: «Литературный четверг»	ул. Солнечная, 23а	16+
24.01	«Право на Память» (27.01 – День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады). Книжная выставка	ул. Солнечная, 23а	14+
26.01 13:00; 14:00	«Рукотворушка» Мастер-класс	ул. Солнечная, 23а	6+
26.01 15:00	«Война в российском и мировом кино: к/ф «Два бойца». Кинопросмотр с обсуждением. Цикл: «Война. Остаться человеком» (2025 – Год Победы в РФ)	ул. Солнечная, 23а	16+
Отдел детской и юношеской литературы - ОДЮЛ			
25.01	«Ликуй, студент». Книжная выставка ко Дню студента	пр. Героев, 5	14+
25.01 15:30	«Бумастер». Мастер-класс	пр. Героев, 5	6+
25.01 16:00	«Операция «Пласталин». Творческое занятие	пр. Героев, 5	3+
25.01 17:00	«Настолка». Час настольных игр	пр. Героев, 5	6+
Центр молодежного чтения «Точка Сбора» (Отдел молодежного чтения / ОМЧ)			
23.01	«Когда строку диктует чувство». Книжная выставка ко дню рождения Б. Л. Пастернака.	ул. Ленинградская, 62	12+
24.01 13:00	«Точка чтения: Б. Пастернак»: литературная встреча. (29 января - 135 лет со дня рождения поэта, прозаика и переводчика Б. Л. Пастернака)	ул. Ленинградская, 62	12+
24.01 16:00	«СБОИГра»: клуб любителей настольных игр	ул. Ленинградская, 62	16+
25.01 В течение дня	«С Днём студента!»: акция ко Дню студента 25 января	ул. Ленинградская, 62	16+
25.01 15:00	«Невыдуманные истории о блокаде»: исторический час	ул. Ленинградская, 62	12+

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.



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.



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



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

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

ВЕРХ

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

