



ПРИХОДИТЕ  
К НАМ  
ВКОНТАКТЕ



ТЕЛЕФОН/ФАКС:

2-62-36 2-92-36

8-921-584-87-25

РЕКЛАМНЫЙ ОТДЕЛ



ПРЯМОЙ  
ЭФИР ТВ  
«ТЕРА-СТУДИЯ»



# tera

# Город – это Мы с ВАМИ! ПРЕСС



Выходит еженедельно с 11 февраля 1994 г.

www.terastudio.com

12+

**№39** (1691)  
2 октября 2025 г.



red-tera@yandex.ru



reklama-tera@yandex.ru

**ВЕТЕРАНУ  
ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ,  
ПОЧЕТНОМУ ГРАЖДАНИНУ  
ГОРОДА СОСНОВЫЙ БОР  
ВАСИЛИЮ ВАСИЛЬЕВИЧУ  
РЯБИНИНУ  
исполнилось 102 года!**

Глава Муниципального образования  
Михаил Воронков  
тепло поздравил именинника.

— Василию Васильевичу многое довелось увидеть и пережить на своем веку и стать активным участником важнейших событий эпохи. С 1943 года в рядах Красной армии Василий Васильевич воевал с фашистами, участвовал в крупных военных операциях, трижды был ранен, встретил май 1945 года под Кенингсбергом.

Ваш насыщенный событиями долгий жизненный путь — пример самоотверженности, мужества и любви к Родине.

Огромное спасибо Вам за стойкость, отвагу и преданность долгу, за вклад в строительство города Сосновый Бор, за многолетний созидательный труд и общественную активность!

От души желаю Вам крепкого здоровья и долголетия, крепости духа, жизненной энергии, заботы и внимания родных и близких.



## СМОТРИТЕ ТЕЛЕКАНАЛ ТЕРА В ФОРМАТЕ LIVE!



**НА ТЕЛЕВИЗОРЕ:** телеканал ТЕРА можно смотреть на ТВ в блоке МТС на 552 канале.

**НА КОМПЬЮТЕРЕ:** телеканал ТЕРА можно смотреть в формате LIVE на сайте terastudio.com в разделе ТВ, нажав на кнопку ПРЯМОЙ ЭФИР.

**НА ТЕЛЕФОНЕ:** телеканал ТЕРА можно смотреть в формате LIVE в социальной сети Вконтакте по ссылке [https://vkvideo.ru/@terastudio?z=video-18426903\\_456245106%2Fclub18426903](https://vkvideo.ru/@terastudio?z=video-18426903_456245106%2Fclub18426903)



## ПОЗДРАВЛЯЕМ!



**Дорогие педагоги  
Ленинградской  
области!**

Школа – это не только уроки и оценки. Это место, где формируется личность. И от того, кто стоит перед классом, зависит многое. Благодаря вам, в нашем регионе растет новое поколение – умное, инициативное, патриотичное, открытое и способное смотреть в будущее.

Спасибо за ежедневную работу, за тепло и внимание, которые вы дарите юным ленинградцам, за то, что учите делать выбор, помогаете раскрыть свои таланты, найти свой путь в жизни и верить в свои силы.

Наша общая задача – создавать для вас комфортные условия, чтобы вы могли сосредоточиться на главном – на воспитании и образовании детей. Правительство Ленинградской области планомерно работает над этим: мы продолжаем укреплять материально-техническую базу школ, внедрять современные цифровые инструменты и программы поддержки.

Желаю вам, дорогие педагоги, не только профессиональных успехов, но и личного счастья, любознательных учеников и радости от каждого дня.

**Губернатор  
Ленинградской области  
Александр ДРОЗДЕНКО**

### Дорогие учителя и ветераны педагогического труда!

От всего сердца поздравляю вас с профессиональным праздником – Днем учителя!

В современном мире существует множество способов получения информации, но никакие технические средства и искусственный интеллект никогда не заменят учителя. Во все времена, у всех народов Учитель почитался как человек, несущий детям знания и опыт поколений, образец нравственности и культуры, создатель будущего страны.

Миссия педагога по силам лишь тем, кто настоящему любит детей и свое дело и отдает воспитанникам частичку себя.

Вашей мудрости, душевной щедрости и терпения хватает на всех учеников, поэтому учитель остается в памяти каждого ребенка на всю жизнь! Примите искреннюю благодарность за ваш бесценный труд!

Пусть ваши силы, отданные детям, возвращаются к вам энергией и вдохновением для творческой работы и воплощаются в успехи ваших учеников!

Желаю вам получать удовлетворение от своего труда, находить взаимопонимание с родителями и коллегами и совершенствовать свое педагогическое мастерство! Будьте здоровы и счастливы!

**Глава Сосновоборского городского округа  
Михаил ВОРОНКОВ**

## ЭХО СОБЫТИЯ



### МЕТАПРЕДМЕТНАЯ ОЛИМПИАДА

15 команд по 4 человека приняли участие в метапредметной олимпиаде «Школы Росатома».

В течение нескольких часов ребята выполняли нестандартные задания – как по точным наукам, так и по гуманитарным. В этом году организаторы сделали акцент на математику, но в обычные рамки школьной программы она не укладывается. Для решения каждого задания нужно проявить логику, смекалку, интуицию.

В каждой команде – четверо учащихся из 5, 6, 7 и 8-го классов. И для

### КОМФОРТНАЯ ШКОЛА

Центр развития творчества стал главной площадкой обсуждения проекта «Комфортная школа».

На базе учреждения состоялся «круглый стол» с участием представителей профильных комитетов Ленинградской области и Соснового Бора. В нем приняли участие представители нескольких областных комитетов и домов детского творчества. Участникам был представлен региональный проект «Производительность труда». Адаптация принципов проекта для социальной сферы открывает новые перспективы для развития образовательной

системы. Внедрение современных управленческих инструментов позволит оптимизировать образовательный процесс, создать комфортные условия для всех участников, освободить время для творческой работы и отдыха и повысить эффективность педагогической деятельности.

Участники обсудили, как будет реализовываться проект в сфере образования.



**УЗНАТЬ ВСЕ О КОММУНАЛКЕ**

Администрация заключила контракт на организацию обучения горожан по теме ЖКХ.

Сосновоборцев научат разбираться в вопросах жилищно-коммунального хозяйства, — сообщил заместитель главы администрации Александр Иванов.

Два года назад такие курсы для сосновоборцев уже проводились. За это время произошли изменения в жилищном законодательстве, о которых расскажут опытные эксперты. Можно будет задать любые вопросы по теме. Обучение запланировано на 22 и 23 октября с 16 часов в здании администрации.

Дополнительную информацию можно получить по телефону отдела ЖКХ 8(81369) 6-28-20.

**СОСНОВОБОРЦЕВ ПОДДЕРЖАЛИ**

Областное Законодательное собрание поддержало законодательную инициативу сосновоборцев.



Закон касается электросамокатов. Он вводит штрафы за нарушение порядка общего пользования арендаторами самокатов.

Инициатором выступил Совет депутатов Сосновоборского городского округа. Как сообщили в Совете, резкий рост средств индивидуальной мобильности с электрическим приводом способствует увеличению количества происшествий и травм. На это жалуется население. Поэтому решено дополнить правила благоустройства в муниципальных образованиях.

Теперь за размещение электросамокатов в местах, где это противово-

речит порядку пользования территориями, грозит штраф. Минимум предусмотрено для граждан — от одной до трёх тысяч рублей, максимум для юрлиц — от десяти до пятидесяти тысяч рублей.

Места, где конкретно можно оставлять самокаты, а где нет, должны установить органы местного самоуправления.

**ПЕРВЫЕ УСПЕХИ В НОВОМ УЧЕБНОМ**

Начало нового учебного года оказалось удачным для педагогов Центра развития творчества — они добились успехов в профессиональных конкурсах.



Марина Устинова-Мазур стала победительницей Международного конкурса развития профессионального мастерства педагогов и специалистов образовательных учреждений «Моя лучшая педагогическая находка». Она заняла первое место. Марина Аброрсимова продемонстрировала высокий профессионализм и заняла столь же высокое место во Всероссийском педагогическом конкурсе «Современная школа. Эффективные практики», а

Анастасия Юшкова завоевала в этом же конкурсе диплом третьей степени.

В конце сентября директор ЦРТ Светлана Жукова работала в жюри финального этапа Всероссийского конкурса профмастерства «Сердце отдаю детям». Она оценивала конкурсантов в номинации «Дебют».

**К 80-ЛЕТИЮ АТОМНОЙ ОТРАСЛИ**

В школах Соснового Бора прошли уроки, посвященные 80-летию атомной отрасли.

Это часть акции, которая проходила во всех атомных городах.. В гости к ученикам пришли сотрудники Ленинградской АЭС. Работники станции Василий Болдаков, Виктор Бирюков, Алина Чеботарева и Максим Смыков пообщались с учениками школы № 1 и лицей № 8.

Ребят познакомили с историей развития атомной промышленности — от зарождения в СССР до современных достижений России. Была представлена информация о структуре и деятельности Госкорпорации «Росатом», а также о профессиональной деятельности атомщиков. Гости рассказали школьникам о нынешнем состоянии атомной отрасли и перспективных направлениях развития компании на ближайшие десятилетия.

По отзывам участников, ребята активно включились в диалог, задавали вопросы. Многие заинтересовались возможностью профессиональной реализации в атомной сфере.

Сегодня атомный промышленный комплекс включает более двух десятков дивизионов, и это открывает широкие перспективы для профессионального роста не только на ДАЭС, но и в других подразделениях отрасли.

**ТЕПЛО ПРИШЛО ПО ПЛАНУ**

Отопительный сезон в городе начался 24 сентября, и к 29 сентября отопление было подключено в 335 жилых домах.

**НЕДЕЛЯ В ГОРОДЕ****Как рассказал первый заместитель главы администрации Станислав Лютиков, всего в городе 340 много квартирных домов. Оставшиеся пять подключат в ближайшее время. Это Парковая, 48, Молодежная, 21 и 25, Машиностроителей, 8 и проспект Героев, 51. Их обслуживает Агентство эксплуатации недвижимости — и, как пояснили на предприятии, причина отставания — прорывы, которые сейчас ликвидируются. занимаются этим семь сантехников. Были сложности и у «Социум-Строя», хотя отопление запустили везде. В нескольких домах потребовались дополнительные сварные работы.**

Давление увеличивали постепенно, а температура теплоносителя соответствует нормативам и температурному графику. В некоторых домах запустить тепло удалось не с первой попытки — это здания выше 12 этажей, где нет насосов.

Жалоб от жителей поступило немного.

**СИТУАЦИЯ ПОД КОНТРОЛЕМ**

За минувшую неделю в Сосновом Бору зарегистрирован случай новой коронавирусной инфекции.

Об этом рассказал государственный санитарный врач города Дмитрий Ткаченко. По поводу ОРЗ и ОРВИ в медсанчасти обратились 607 человек, в том числе 277 детей. Пороги эпидемического благополучия не превышены ни по совокупному населению, ни по возрастным группам. Тем не менее, в одном из детских садов группа закрыта на карантин, а в одной из школ — отправлено на дистанционное обучение два класса.

Внебольничными пневмониями заболели 23 человека, в том числе 8 детей. Медики зарегистрировали 19 случаев острой кишечной инфекции, 18 из них — у детей. Очагов в детских учреждениях не зарегистрировано. Возбудители — ротавирус и сальмонелла.

У одного пациента выявлен хронический гепатит С, трое детей заболели ветрянкой, у троих обнаружены энтеробиоз. Одного человека покусала бродячая собака.

По поводу укусов клещей обратились 10 человек, двое из них пострадали в городе, еще двое — на прилегающих территориях.

**НЕМНОГО МЕДИЦИНСКОЙ СТАТИСТИКИ**

По данным на утро понедельника, в стационаре медсанчасти находились 234 пациента, за неделю по острым и неотложным показаниям госпитализировано 208 человек.

За это время в сосновоборском родильном доме появились на свет 7 малышей. Хирурги сделали 45 операций, 21 из них — плановая. По поводу травм в приемный покой, детскую и взрослую поликлиники обратились 137 человек. Помощь врачей понадобилась троим пострадавшим в ДТП — двое лечатся в амбулаторно, один госпитализирован.

«Скорая помощь» выезжала на вызовы 352 раза. В другие клиники Санкт-Петербурга отправились лечиться 3 пациента по маршрутам и 5 — в порядке перевода.

Взрослую поликлинику горожане обращались 9355 раз, в детскую — 3467 раз.

**РАДИ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ**

В нашем городе состоялся конкурс знатоков Правил дорожного движения.

Важность дорожной безопасности трудно переоценить в современном мире. С каждым днём на наших дорогах появляется всё больше автомобилей, а высокие скорости и интенсивность движения требуют от всех участников дорожного движения максимальной концентрации и ответственности.

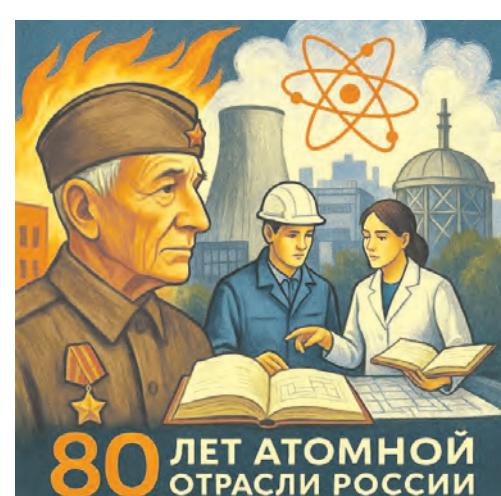
Конкурсы, подобные тому, что прошел в Центре развития творчества, как раз и позволяют решать эти задачи. В соревнованиях участвовали 10 школьных команд. Программа включала пять теоретических и практических этапов. Победительницей стала команда школы № 3, на втором месте — знатоки из школы № 6, на третьем — гимназия № 5.

**БЕССМЕРТНЫЙ ПОЛК НИТИ**

В научно-исследовательском технологическом институте имени Александрова создали уникальный сборник «Бессмертный полк НИТИ».

Институт — уникальный научно-технологический центр, где уже более шестидесяти лет рождаются и испытываются ядерные энергетические установки. Здесь трудятся тысячи инженеров и учёных, объединённых одной миссией — двигать атомную энергетику вперёд. Но за каждой инновацией стоит история.

История людей, чьи судьбы переплелись с судьбой страны. Ветераны Великой Отечественной войны — наши герои, чьи подвиги вдохновляют и сегодня. Многие из них — предки нынешних сотрудников НИТИ. Чтобы сохранить эту живую память, и был создан уникальный сборник историй. Книга станет частью корпоративной памяти, будет вдохновлять молодёжь, напоминать о цене



мира и силе духа. Она появится в библиотеках, музеях и в цифровом формате — чтобы память жила вечно.

<https://niti.ru/?p=11622>

**НАША РАЗРАБОТКА — ЛУЧШАЯ**

Совместная программа штаба воспитательной работы школы № 7 прошла в финал Всероссийского конкурса «Лучшие практики воспитания гражданина России в начальной школе».

Методическую разработку и результаты практической деятельности представили настоящие профессионалы — Оксана Ляпина и Виктория Бормотова, и одержали заслуженную победу. Их разработка вносит огромный вклад в развитие программы «Орлята России» и в воспитание подрастающего поколения.



## ГОРОД И ГОРОЖАНЕ

# ВЗРОСЛЫЕ ЗАБОТЫ О ДЕТСКОМ ОТДЫХЕ

Обычно школьники ждут лета с нетерпением—можно расслабиться, не надо делать обязательные уроки, ничто не препятствует побольше заниматься любимым делом, и вообще вокруг очень много интересного. Но для того, чтобы дети как следует отдохнули, взрослым нужно хорошенько и не раз подумать о всех деталях их отдыха—и сделать некоторые важные шаги. А все ли получилось минувшим летом? Об этом узнали сосновоборские депутаты во время «часа администрации», который традиционно предшествует каждому заседанию.

По данным, которые представила председатель комитета образования Наталья Шустрова, с конца мая до конца июля в Сосновом Бору работали 13 летних оздоровительных лагерей дневного пребывания. В них за две смены отдохнули 1025 человек — и это на 110 больше, чем прошлым летом. Помимо общегородского лагеря «Чайка», работали профильные лагеря — спортивные, творческие, волонтерские, патриотические. Судя по откликам воспитанников и родителей, такие профильные смены очень популярны. В лагерях «Юнармия», «РадоДаш» и «Содружество орлят России» педагоги уделяли особое внимание патриотическому воспитанию и формированию гражданской позиции. Посещали эти лагеря в основном ребята, которые занимаются в детских объединениях соответствующей направленности.

За две смены, которые работал лагерь «Созвездие», там отдохнули 80 детей и подростков, которые находятся в трудной жизненной ситуации. Ребята проводили время интересно и с пользой. Были у них и спартакиада, и игровые программы, и участие в общегородских мероприятиях, и фестиваль творчества «Лето — время открытый», который организовал Дом детского творчества. А те,

кто посещал «Чайку» и «Волну», смогли даже заняться плаванием — в бассейнах плавательного клуба «Афалина» и гимназии № 5.

Летнюю оздоровительную кампанию организовали не только педагоги. В ней участвовали все учреждения культуры, а также спортивные организации.

Особое внимание председатель комитета образования уделила медицинскому обслуживанию. Медицинские работники были во всех лагерях — укомплектованность составила сто процентов, и позаботилась об этом ЦМСЧ-38. Кроме того, специалисты медсанчасти вели просветительскую работу с детьми и педагогами. А накануне открытия лагерей их проверила межведомственная комиссия, и после специалисты Отдела МВД и Отдела надзорной деятельности и профилактической работы пожарной части проводили занятия и тематические игровые программы в лагерях по своим направлениям.

Несмотря на то, что у Соснового Бора пока еще нет своего загородного лагеря, многие школьники смогли отдохнуть на природе. Детям, чьи семьи находятся в трудной жизненной ситуации, комитет образования купил путевки в лагерь «Премьера» Выборгского района, и эти путевки предоставлялись



семьям бесплатно. Еще 205 ребят побывали в многодневных походах, которые организовал Центр детского и юношеского туризма и экскурсий «Ювента». В общей сложности летом смогли организованно отдохнуть около тысячи трехсот человек.

На организацию летней оздоровительной кампании, конечно, требуются деньги, и немалые. Как рассказала Наталья Шустрова, всего было выделено почти двадцать миллионов рублей, из них семнадцать миллионов — из городского бюджета, около двух — из областного. Что касается родительской платы за путевки, то она для жителей Соснового Бора составляет 35% от стоимости, а в некоторых случаях предоставляется бесплатно.

Сточки зрения охраны жизни и здоровья детей нынешняя оздоровительная кампания (как, впрочем, и прошлогодня, и позапрошлогодня) прошла спокойно, без чрезвычайных происшествий. Не было и пищевых отравлений. За работу столовых, как и всегда, отвечал Центр школьного питания. Судя по откликам в соцсетях, кормили сытно и вкусно.

Немало сосновоборских подростков летом стремятся погородиться — и весьма

охотно подрабатывают. Такая возможность, причем абсолютно официальная, у них есть. Минувшим летом на эти цели было выделено порядка десяти миллионов рублей — на оплату медосмотров, оценку условий труда, организацию питания, а также надбавки, если несовершеннолетний не получал их от Центра занятости. Временную работу получили 613 подростков, средняя заработка plata за полный месяц составила 13 тысяч рублей. Работодателями выступили 20 муниципальных учреждений — образования, культуры или спорта, а основные обязанности по организации летней занятости выполнили отдел по молодежной политике и Центр «Диалог».

Сейчас началась подготовка к следующему лету. И занимаются этим не только специалисты профильных отделов администрации, но и депутаты — бюджетный процесс идет своим чередом, и до конца года необходимо окончательно решить, сколько денег на какие цели будет выделено. В том числе на летний отдых и временную занятость подростков.

**Марина ПЕТРОВА**

## ИНФОРМАЦИЯ ПРЕСС-ЦЕНТРА АДМИНИСТРАЦИИ

## ЗАДАНИЕ СО ЗВЁЗДОЧКОЙ

Сегодня в нашем атомном городе проходит большая метапредметная олимпиада «Школы Росатома».

Участвуют 15 команд по 4 человека. В течение нескольких часов ребята выполняют нестандартные задания.

В каждом билете переплетаются как гуманитарные дисциплины, так и точные науки.

В этом году организаторы сделали уклон в сторону математики, но, как говорят сами участники, даже она не укладывается в стандартные школьные рамки. Для решения каждого задания нужно проявить логику, смекалку, интуицию и, конечно, быть очень внимательными.

В каждой команде — четверо учащихся из 5, 6, 7 и 8-го классов. И для них очень важно умение работать вместе.

Задания построены так, что старшеклассник не может решить их в одиночку — необходимо задейство-

вать интеллект, мастерство и знания каждого участника.

— Задания хоть и непростые, но очень интересные. Сегодня в течение дня ребята будут их решать, а затем результаты направят в Москву, где экспертное жюри примет окончательное решение, — рассказала главный специалист комитета образования Сосновоборского городского округа Наталья Шерепа.

Итоги интеллектуального состязания подведут в столице.

Команду-победителя назовут уже завтра, и именно она отправится защищать честь нашего города в ноябре в город Озёрск.

Там за звание лучших будут бороться представители всех атомных городов России.



## СОСНОВОБОРСКИЕ ЮНКОРЫ В ДЕЛЕ

В школе № 6 открылся новый многофункциональный Медиацентр — пространство, созданное для развития творческого потенциала и медиаграмотности учеников.

Основные направления работы Медиацентра: освещение школьной жизни: учащиеся будут готовить новости, репортажи и интервью с педагогами и учениками; создание контента: в планах — выпуск статей, фотопортретов, видео- и аудиоподкастов;

образовательные курсы: для всех желающих будут организованы курсы по основам журналистики, операторскому мастерству и работе корреспондента.

Медиацентр создан с целью профориентации учащихся, оказания помощи в профессиональном самоопределении ребят, интересующихся медиасферой,

развития коммуникативных способностей и умения работать в команде.

К участию в программах приглашаются ученики 5–11 классов. Уже сейчас ребята из средних классов готовят свой первый проект ко Дню учителя.

Где можно будет увидеть работы?

Все материалы будут публиковаться в официальном сообществе школы № 6 в социальной сети ВКонтакте. Первые проекты уже доступны для просмотра.

Дополнительно: В новом пространстве также будут располагаться кабинеты психолога и логопеда, что сделает его универсальной площадкой для развития учащихся.



# ЛОВУШКА РАСПЛАВА - НА МЕСТЕ



**В Сосновый Бор доставлено первое крупногабаритное оборудование для строящегося энергоблока № 3 Ленинградской АЭС-2. «Ловушка расплава» и её элементы прибыли из города Сызрань, с производственной площадки АО «Тяжмаш».**

«Мы получили уникальное оборудование, обеспечивающее самый высокий уровень безопасности энергоблоков с водо-водяными реакторами большой мощности. Передовая отечественная технология, полностью исключающая выход радиоактивных веществ и ионизирующего излучения за пределы здания реактора в любых режимах эксплуатации блока, снискала заслуженное признание в мировом атомном сообществе и сегодня успешно тиражируется не только в нашей стране, но и за рубежом. «Ловушка расплава» — это лишь одно из инновационных решений проекта российских энергоблоков ВВЭР-1200. Вместе с другими активными и пассивными системами безопасности, она позволяет вырабатывать столь важный

продукт как электроэнергия абсолютно безопасно для человека и окружающей среды», — отметил Владимир Перегуда, директор Ленинградской АЭС.

Бережно и аккуратно «ловушку расплава» весом более 730 тонн провезли по Волге, Куйбышевскому и Рыбинскому водохранилищу, Белому, Онежскому и Ладожскому озерам, а также по Неве и Финскому заливу. В общей сложности оборудование преодолело свыше 2000 километров.

В ближайшее время корпус «ловушки расплава», а также относящиеся к ней элементы пройдут процедуру входного контроля, чтобы еще раз подтвердить качество изготовления. После этого «ловушку расплава» установят

в шахту реактора энергоблока № 3 с реактором ВВЭР-1200 ЛАЭС-2. Специалисты генерального подрядчика холдинга «ТИТАН-2» выполнят монтаж с использованием тяжелого гусеничного крана грузоподъемностью 2000 тонн. Эту ключевую операцию намечена на ноябрь текущего года.

Устройство локализации расплава — «ноу-хау» отечественной атомной отрасли, исключив его контакт с окружающей средой.



## ПРОТИВОАВАРИЙНЫЕ УЧЕНИЯ

**В конце сентября на площадке Ленинградской АЭС прошли масштабные комплексные противоаварийные учения. В них были задействованы более 1000 человек в составе сотрудников атомной станции, представителей группы оказания экстренной помощи атомным станциям (ОПАС) Концерна «Росэнергоатом» (Электроэнергетический дивизион Госкорпорации «Росатом»), центров технической поддержки, органов местного самоуправления, МЧС и ФМБА России, представители из Китая, Турции, Беларуси и МАГАТЭ, а также до 100 единиц автомобильной и специальной техники.**

Учения проводились сразу на двух площадках — действующей Ленинградской АЭС с энергоблоками типа РБМК, а также Ленинградской АЭС-2, где в настоящее время идет сооружение еще двух инновационных энергоблоков с реакторами ВВЭР-1200.

«Энергоблоки Ленинградской атомной станции настолько эшелонированы по системам защиты, что для выхода на ситуацию с радиационными последствиями надо нарисовать гипотетический сценарий с отказом почти поддесятка элементов оборудования. В нынешних КПУ перед нами стояла именно такая задача. Как руководитель учений могу сказать, что персонал Ленинградской АЭС с этим справился успешно. Важно отметить, что мы, прежде всего, следим за действиями персонала. Потому

что они — первые, кто реагирует на отказы оборудования», — подчеркнул заместитель генерального директора Концерна «Росэнергоатом» — директор по производству и эксплуатации АЭС Андрей Дементьев.

В ходе КПУ-2025 участники отработали сценарий многоблочной радиационной аварии. Были задействованы три защищенных пункта управления противоаварийными действиями на промплощадках и на территории города. Отработаны задачи по эвакуации людей и оказанию им первой медицинской помощи. Технологическая часть сценария отрабатывалась на двух полномасштабных тренажерах.

— Такие мероприятия позволяют нам поддерживать высокий уровень подготовки к предупреж-

дению и ликвидации нештатных ситуаций. В рамках подобных масштабных учений мы проверяем готовность персонала к обеспечению безопасной работы атомной станции в условиях нестандартной ситуации, а также отрабатываем совместные практические действия АЭС и аварийно-спасательных формирований, ведомственных противоаварийных структур, органов региональной власти и местного самоуправления, — отметил директор Ленинградской АЭС Владимир Перегуда.

Он также подчеркнул, что во время учений энергоблоки Ленинградской АЭС работали в штатном режиме, никаких вмешательств в их работу не было предусмотрено.



Материалы подготовлены Управлением коммуникаций Ленинградской АЭС



## ЛЕНИНГРАДСКАЯ ПАНОРАМА

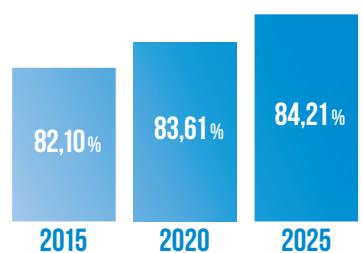
ВЫБОРЫ 2025

# ИЗБРАННЫЙ ГУБЕРНАТОР ПРИНЯЛ ПРИСЯГУ

— Я, Дрозденко Александр Юрьевич, клянусь при осуществлении полномочий губернатора Ленинградской области соблюдать Конституцию Российской Федерации, федеральное законодательство, Устав и законы Ленинградской области; честно и добросовестно исполнять возложенные на меня обязанности служить процветанию Ленинградской области и благополучию её жителей.

Такие слова произнёс на внеочередном заседании Законодательного собрания Ленинградской области, в ходе церемонии вступления в должность, вновь избранный губернатор региона. Председатель Избирательной

### ГОЛОСА ИЗБИРАТЕЛЕЙ ЗА АЛЕКСАНДРА ДРОЗДЕНКО



АЛЕКСАНДР ДРОЗДЕНКО ПРОДОЛЖАЕТ ДОСТОЙНО СЛУЖИТЬ ПРОЦВЕТАНИЮ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

комиссии Ленинградской области Михаил Лебединский вручил Александру Дрозденко удостоверение губернатора, а председатель Законодательного собрания региона Сергей Бебенин передал народному избраннику символ власти — должностной знак губернатора.

Михаил Лебединский объявил, что выборы 12, 13 и 14 сентября прошли открыто и гласно, признаны состоявшимися и действительными, а их итоги — легитимными. По данным избиркома, Александр Дрозденко набрал 84,21% голосов. Сергей Бебенин отметил, что результатов, которые показали прошедшие выборы, в истории области ещё не было. На избирательные участки пришли порядка 900 000 жителей региона (63% от общего числа избирателей). Это наглядный результат работы, которую губернатор Дрозденко и его команда проводили в предыдущие годы.

Результат выборов — показатель высочайшего доверия жителей региона, признания заслуг губернатора Дрозденко в качестве главы исполнительной власти субъекта Российской Федерации. Самая низкая безработица в стране, одна из самых высоких показателей по качеству жизни, своё достойное место в первой десятке регионов, где уровень бедности находится на фоновом уровне, — таковы достижения Ленобласти за последние годы.

Александра Дрозденко на заседании поздравили заместитель полномочного представителя президента в Северо-Западном федеральном округе Роман Балашов, председатель Законодательного собрания Санкт-Петербурга Александр Бельский. Епископ Кронштадтский Вениамин зачитал напутственные слова от патриарха Московского и всея Руси Кирилла и вручил Александру Дрозденко икону с образом bla-



говерного князя Александра Невского.

— По воле жителей Ленинградской области мне вновь доверено исполнять обязанности высшего должностного лица региона. Я возглавляю Ленинградскую область уже 13 лет. За это время я убедился, что невозможно одному что-то сделать или изменить, не ориентируясь на жителей или, как мы сегодня говорим, на Команду 47. Только дружно, в соработничестве можно менять регион, — отметил Александр Дрозденко в своей речи — первой в официальной новой должности губернатора.

Вступая в должность главы региона на четвёртый срок, Александр Дрозденко представил программу, которую во время выборов помогли сформировать сами ленинградцы. В ней входят развитие здравоохранения и об-

разования, рост доходов и поддержка экономики, строительство новых школ и детских садов, развитие современного транспорта, дорог, проекты в сфере ЖКХ, экологии, ответственная миграционная политика и поддержка участников СВО и их семей.

— На ближайшие пять лет определены 10 стратегических направлений работы. Мы, когда собирали наказы, говорили, что это не просто 10 шагов вперёд по работе, это 10 шагов к мечте, потому что план без мечты — это рутина и наша задача — воплотить в жизнь мечты Ленинградца. Я думаю, всем понятно, что работы меньше не будет, но я уверен, командой мы справимся, — подчеркнул вновь избранный губернатор Александр Дрозденко.

ЛЕНИНГРАДСКАЯ ПАНОРАМА

### НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ЭФФЕКТИВНАЯ И КОНКУРЕНТНАЯ ЭКОНОМИКА»

#### НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ



■ Трансформаторные подстанции завода «СевЗапМонтажАвтоматика» приобретают «Газпром» и «Лукойл»

На Ленинградском заводе «СевЗапМонтажАвтоматика» в посёлке Лукаши продемонстрировали результаты внедрения бережливых технологий в рамках федерального проекта «Производительность труда».

## ЭНЕРГИЯ ДЛЯ ЭНЕРГЕТИКОВ

ИНСТРУМЕНТЫ БЕРЕЖЛИВОГО ПРОИЗВОДСТВА ВНЕДРЯЮТ НА ЛУКАШЕВСКОМ ЗАВОДЕ

Проект «Производительность труда» национального проекта «Эффективная и конкурентная экономика» был запущен в 2019 году. Участие в нём приняли более 120 предприятий Ленинградской области. Среди них — Ленинградский опытный завод «СевЗапМонтажАвтоматика» (АО «ЛОЗ-СЗМА») в посёлке Лукаши Гатчинского

округа. На предприятии прошёл День информирования, ставший финальным аккордом полугодовой работы.

Завод — крупный производитель электроэнергетической продукции и электромонтажных изделий. На предприятии реализуется полный производственный цикл — от листового металла до отгрузки готовой продукции.

— Наши трансформаторные подстанции используются для снабжения электроэнергией бытовых, хозяйственных, производственных помещений и нефтегазовой отрасли. Их приобретают, в частности, «Лукойл» и «Газпром»,

устанавливая подстанции на местах разработки полезных ископаемых, — рассказывает начальник отдела технического контроля АО «ЛОЗ-СЗМА» Руслан Васильев.

В заводских цехах — чистота и порядок. Работа здесь не останавливается ни на минуту. Как отмечает руководитель проекта, эксперт Ресурсного центра компетенций Александр Шевченко, специалисты приступили к работе весной 2025 года, выбрав в качестве точки приложения сил изготовление трансформаторных подстанций. Проведя диагностику, выяснили, что причинами производственной «медленности» стали потери време-

### В РЕЗУЛЬТАТЕ РЕАЛИЗАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ПРОЕКТА «ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ ТРУДА» НА ЗАВОДЕ В ПОСЁЛКЕ ЛУКАШИ:

- 🕒 НА 20 % УСКОРИЛИСЬ ПРОИЗВОДСТВЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ;
- ✓ НА 15 % СОКРАТИЛСЯ ОБЪЁМ НЕЗАВЕРШЁННОГО ПРОИЗВОДСТВА;
- ↗ НА 20 % УВЕЛИЧИЛСЯ ОБЪЁМ ВЫПУСКАЕМОЙ ПРОДУКЦИИ.



АНАТОЛИЙ ИВАНОВ,  
РУКОВОДИТЕЛЬ ЦЕНТРА РАЗВИТИЯ  
ПРОМЫШЛЕННОСТИ ЛЕНОБЛАСТИ

Завод в Лукаших стал отличным примером того, как предприятие может производить больше качественной продукции без дополнительных капиталовложений и инвестиций. В результате объём выпускаемой продукции увеличился на 20%, давая суммарный итог в 51 млн рублей.

меня в поиске комплектующих и их несвоевременная поставка, в ожидании конструкторской документации. Вместе с командой завода составили план оптимизации с помощью методик бережливого производства.

По словам директора по производству «ЛОЗ-СЗМА» Алексея Митько, в рамках проекта увеличили производительность малярного и металлизаторского участков. Для этого было оптимизировано буквально всё — от сортировки метизов

до обустройства рабочих мест для мастеров. Около 60 сотрудников предприятия прошли обучение основам бережливого производства на учебно-производственных площадках «Фабрики процессов», открытых в области в ходе реализации нацпроекта «Производительность труда».

ЮЛИЯ ЛИСНЯНСКАЯ  
ФОТО АВТОРА

#### ДЛЯ СПРАВКИ

Лукашевский завод специализируется на изготовлении комплектных трансформаторных подстанций (71% от всей продукции)

## ЛЕНИНГРАДСКАЯ ПАНОРАМА



ОБЩЕСТВО

## СЕРДЦЕ, ПОЛНОЕ ДЕТЬМИ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

**Многодетная семья — это огромное счастье, и Елена и Владимир Катан из Мурино знают об этом не понаслышке. В 2021 году у супружеского родили тройня, а в начале 2025 года на свет появился ещё один малыш. Теперь они стали большой и дружной семьёй, о которой всегда мечтали.**

Попытки завести детей продолжались целых 10 лет с момента свадьбы, но ничего не получалось, так что появление тройняшек стало настоящим чудом. Предпосылки были: в роду у обоих родителей рождались двойни, так что пазл сложился, хотя тройня оказалась большим сюрпризом. Два мальчика и девочка появились на свет с недовесом, и родителям вместе с ленинградскими врачами пришлось приложить много усилий, чтобы дети окрепли. У них всё получилось — сейчас тройняшки совершенно здоровы и уже ходят в садик.

## ПРИКЛЮЧЕНИЯ

Когда супруги узнали о второй беременности, они немного переживали, что на скрининге обнаружат ещё одну тройню или двойню — чего только не бывает. Но малыш оказался один. В любом случае, забот с четырьмя детьми хватает. Глава семейства Владимир Катан признаётся, что каждый день полон сюрпризов и делаёт

## ПАПА, МАМА И ЧЕТВЕРО МАЛЫШЕЙ ИЗ МУРИНО



Семья Катан отмечает, что в последние годы в Ленобласти сделано очень много в социальной сфере и для помощи многодетным семьям

ше выполнять сразу, как только о них подумал или построил план. Иначе можно так завертеться, что будет уже не до того. Но к такому ритму жизни привыкаешь.

— Бездетным сложно понять тех, у кого есть дети, так и тем, у кого он только один, не понять, что значит сразу трое или четверо, — делится Владимир.

С тремя детьми даже простой поход в поликлинику превращается в приключение: в регистратуре могут спрашивать даты рождения каждого из тройняшек по отдельности, а в кабинет нужно заходить всей шумной компанией, что ча-

сто удивляет педиатра. Приходится зорко следить, чтобы дети ничего не разнесли — даже за руку всех одному взрослому не удержать, ведь рук всего две. Но родители находят выход из любой ситуации и всегда действуют сообща, как и положено семье.

— Голова крутится на 360 градусов в постоянном темпе. На прогулках, например, мы всегда на огороженной площадке, но стоит на секунду отвлечься — и уже неизвестно, где дети. Обычно одной рукой качаешь четвёртого в коляске, а трое гуляют сами. Я придумал выход: теперь беру на себя роль ани-

матора. Захватываю игрушки, шарики, мячики и обеспечиваю игры для всех, даже чужие ребята подтягиваются, — делится секретами многодетный папа.

## ЗАБОТА О СЕМЬЕ

Тройняшки очень любят младшего брата, которому сейчас всего 7 месяцев, хоть и проявляют это по-разному. Один обнимает его и строит планы на совместные игры в будущем, второй хвастается всем, что у них дома «лялечка», а девочка собирается подарить малышу один из двух своих самокатов. Игрушки часто переходят от одного ребёнка к другому: куклы интересуют мальчиков, когда сестра начинает с ними играть, а девочка всегда не прочь присоединиться к забавам братьев с машинками. По наблюдениям родителей, дети живут очень дружно и ревности между ними нет.

— Заходим как-то в детскую, а дочь берёт три коляски для кукол и пытается везти их вместе, как тройную. Спросил, чего она хочет в будущем. Отвечает: стать мамой и чтобы детей было много. Внешне вроде мелочь, а по сути ребёнок уже сформировал свой взгляд на семью, — рассказывает Владимир.

Семье помогает и 47-й регион. Региональные и федеральные выплаты и пособия позволяют обеспечивать детям хорошую жизнь.



Тройняшки очень любят своего младшего брата

Места в садике они получили достаточно быстро — во многом благодаря тому, что в Мурино быстро строят соцобъекты. Специальную тройную коляску супругам после рождения тройни подарил губернатор Ленинградской области Александр Дрозденко.

Историями из жизни своей семьи и советами для многодетных мам и пап Елена и Владимир Катан готовы поделиться с читателями «Ленинградской панорамы», и уже в ближайших выпусках мы начнем публиковать их в серии «Сердце, полное детьми».

ВИКТОРИЯ ЗАЛЕПУХИНА  
ФОТО: АРХИВ СЕМЬИ КАТАН

## ГЕРОИ ОТЕЧЕСТВА



Проверенная в боях дружба стала основой для общего дела — поддержки участников СВО

**С героям моего очерка мы знакомы два года и за это время стали друзьями. Написать о нём собиралась давно, и вот появился повод — наш земляк, уроженец посёлка Мельниково Игорь Петров, недавно стал казачьим атаманом.**

## СКВОЗЬ ГОРНОЛО СВО

Игорь по профессии — человек мирный. Работал плотником, затем специалистом по установке кондиционеров. Увлекался рыболовкой, футболом и нумизматикой.

Но когда началась специальная военная операция, он не остался в стороне и в сентябре

2022 года ушёл добровольцем на фронт. Уже на призывающем пункте встретил товарища из соседнего посёлка — Александра Григорьева с позывным Гринч. Обашли на СВО с одной целью — «бить фашистов». С тех пор держались вместе.

В Белгородской области, в посёлке Солоти, к ним присоединился третий боец — Студент, друг Гринча, молодой парень в возрасте 21 года. Ребята распределили в мотострелковый полк. Игорь получил звание ефрейтора и стал командиром отделения.

Уже через два дня подготовки 38 бойцов на четырёх БМП

## АТАМАН ДЕЛАЕТ ВЫБОР

## БОЙ ПОСЛЕ БОЯ. ПОЧЕМУ ГЕРОЙ СВО СОЗДАЛ ЦЕНТР РЕАБИЛИТАЦИИ

ЦЕНТР РЕАБИЛИТАЦИИ:  
НОВЫЙ ФРОНТ

выдвинулись на линию боевого соприкосновения. Но вскоре были обнаружены противником. Командир с позывным Щелкун приказал спешиться и совершить марш-бросок. Так отряд добрался до Петропавловки.

Первый бой был жестоким. Под плотным огнём бойцы защищали от противника дом за домом и эвакуировали мирных жителей. Группа из девяти человек под командованием Игоря вступила в бой с превосходящими силами противника — до 25 наёмников, среди которых были поляки и румыны.

Бой длился почти пять часов. Несмотря на численный перевес врага и полученные ранения, наши бойцы одержали победу. Игорь лично уничтожил семерых боевиков. С наступлением темноты отряд, собрав раненых, прорвался к своим.

За мужество и отвагу Игорь был награждён медалью Суворова. После госпиталя и реабилитации был снова ранен и контужен, после чего демобилизовался.

альной и трудовой интеграции Ирины Дрозденко, где сегодня ведётся масштабная работа по адаптации ветеранов.

Игорь активно участвует в жизни обоих регионов: Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Выступает на «Уроках мужества», спортивных мероприятиях, патриотических слётах. Для него расстояние — не преграда, а возможность доказать, что у важных дел нет границ.

В конце июля состоялся первый межрегиональный военно-патриотический слёт «Выбор за тебя» с участием команд из Калининградской и Ленинградской областей. Опыт оказался настолько успешным, что теперь подобные мероприятия планируют проводить регулярно.

А недавно Игорь Петров был назначен атаманом хутора Краснощекова — ещё одно подтверждение значимости его работы. Пожелаем же Игорю и его команде удачи.

ТАТЬЯНА ЧУМЕРИНА  
ФОТО: АРХИВ ИГОРЯ ПЕТРОВА



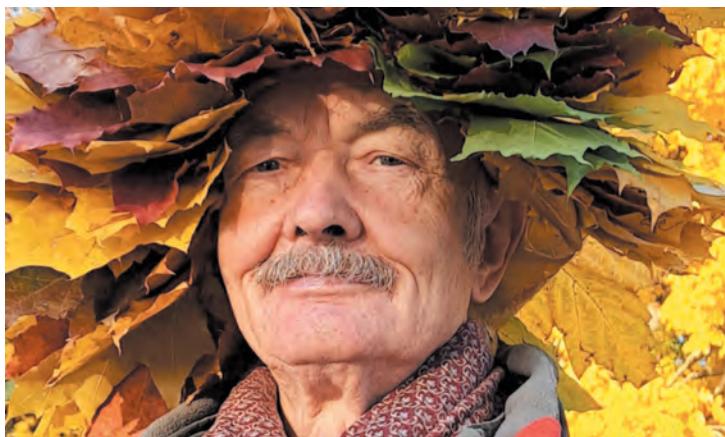
## ЛЕНИНГРАДСКАЯ ПАНОРАМА

УСАДЬБА

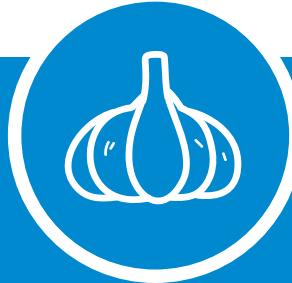
## ЛЕС, САД, ОГОРОД...

ПОСЛЕ ТВОРЧЕСКОГО ОТПУСКА В ИНФОРМАЦИОННОЕ ПРОСТРАНСТВО ЛЕНОБЛАСТИ ВОЗВРАЩАЕТСЯ ЛЮБИМЫЙ МИЛЛИОНАМИ ВЛАДИМИР МАШЕНКОВ И ЕГО «УСАДЬБА»

В старину, ещё до времён Петра Великого, Новый год на Руси начинался в сентябре. К этому времени завершались работы в полях и в огородах. Хлеб на столе — праздник в избе. Вот и мы сейчас смотрим, каков наш урожай, что удалось, а чему следует подучиться. В сентябре и октябре мы ещё готовим припасы на зиму, наводим порядок на грядках, помогаем саду подготовиться к снегам да морозам и благополучно дожить до весны. Надо и чеснок под зиму посадить, и новые саженцы определить на жильство, и, конечно, свойские припасы заготовить.



**Владимир Николаевич Машенков** — журналист, писатель, кандидат биологических наук, заслуженный работник культуры РФ, ведущий популярных передач на «Радио России» и рубрик в газетах региона, подготовил цикл публикаций для «Ленинградской панорамы».

СЫТАЯ ПЕРИНА  
ДЛЯ ЧЕСНОКА

Жил в городе Никольское Ленинградской области старый огородник Василий Кадушкин. Както раз в своём огороде решил он выкопать молодую чесночную вместе со всеми её корнями и крепко удивился, какая огромная мочалища торчала из луковицы. Полметра в длину! Тут и смекнул огородник, что осенью при посадке чеснока надо землю пухом взбивать. Не поленился дед Василий, вскопал грядку глубиной на два штыка лопаты — траншею выкопал! На дно толстым слоем положил полусгнившее сено, овечий навоз и засыпал землёй. На исходе сентября посадил самые крупные зубки чеснока на глубину сантиметров десять.

Настала весна. Грядка ощетинилась крепкими зелёными всходами. Дед Вася подкорнил чеснок. Посыпал золу по каждому рядку и прорыхлил землю — дал воздух корням. В мае и июне поливал свой чеснок недельным настоем овечьих «орешков» (литровая банка на ведро воды). Постепенно чеснок добрался корешками до слоя сена с навозом. К августу поспели головки весом от 120 до 300 граммов. Соседи очень удивлялись такому урожаю.

С той поры по тысяче зубков каждую осень сажал, по тысяче здоровенных головок, почти с кулак, вырастало. С чесноком дедушка солил грибы, огурцы, готовил сало. Он говорил: сало без чеснока, что чай без заварки! Впрок готовил чеснок с солью. Чистил зубки, засыпал в банки и заливал холодным рассолом. На литр воды брал шесть столовых ложек простой соли. Растворял её без осадка и разливал

по банкам с чесноком до «плечиков». Под плотными капроновыми крышками чеснок долго — годами — оставался как свежий. День за днём дедушка грыз зубок за зубком и на здоровье не жаловался. Во время эпидемии гриппа Кадушкин всем знакомым советовал есть сало с чесноком. Его рецепт никого не подводил.

Кстати, опытные огородники сажают чеснок, когда луна убывает. В этом году по Лунному календарю 8 и 9 октября — лучшие дни для посадки чеснока.

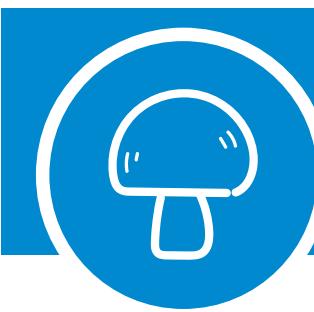
И вот еще что. Многие дачные участки по нашей области страдают от избытка влаги. А чеснок, хотя и любит воду, но не переносит затопления. Поэтому под чеснок готовят высокие гряды. Добавляют на каждый квадратный метр по столовой ложке с горкой фосфорных, калийных удобрений и доломитовой муки. И перегной — хотя бы по полведра на квадратный метр. Грядку с добавками надо хорошо перекопать с обратом пласти, прорыхлить. Для посадки выбирают самые крупные, исключительно здоровые зубки. Если луковица больная, её выбраковывают. Ведь с посадочным материалом в огород мож-

но занести опасных вредителей. Например, стеблевую нематоду. Это мелкий нитевидный паразитический червь длиной всего-то около миллиметра, а вреда от него — ох, как много! Листья желтеют, луковицы размягчаются, гниют и пропадают. А главное, заражается сама земля. Луковая (стеблевая) нематода в почве сохраняется два-три года. Для оздоровления почвы луковые культуры чередуют с морковью, огурцами. Хорошо лечат землю от нематоды озимая рожь, бархатцы, календула. На ту же грядку чеснок возвращают на третий-четвёртый год.

Глубина посадки такая, чтобы земли над каждым зубком было три его высоты. В лунку при посадке подсыпать сухой речной песок, примерно щепотку-другую. Это чтобы случайная почвенная инфекция не пристала при прорастании корешков, хотя обычно чеснок сам своим духом (фитонцидами) защищается от болезней. Между зубками 7–9 сантиметров, а между рядами 20–25 сантиметров.

После посадки чеснок не поливают, только слегка прихлопывают почву. До промерзания земли чеснок успевает хорошо укорениться, а всходы появляются с приходом весеннего тепла.

Для укрытия чесночных посадок на зиму огородники нашей области нередко используют болотный мох сфагnum. Его расстилают на грядке, когда земля сверху чуть покроется морозной коркой. Толщина мховой перинки 5–8 см. Весной её убирают, а всходы подкармливают минеральными удобрениями и рыхлят землю.



## ГРИБНАЯ ИСТОРИЯ

вал в известном ему месте под моховую перинку. Споры прорастали, и через год-другой раз вивалась мощная грибница. Немало лет прошло с той поры. Но и теперь в том лесочке народ грибному урожаю радуется.



Однажды встретил я в лесу дедушку. Стоял он на полянке и головой качал. Опять попался червивый боровик. «Понимаешь, и гриб, если он старый, как я, никому не нужен. Все ищут молоденьких».

## ОБЩЕСТВО

# СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ СЕРЕБРЯННОГО ВОЗРАСТА

На заре компьютерной эры многие люди предпенсионного и тем более пенсионного возраста не торопились осваивать новые технологии — мол, зачем нам это, Интернет — удел молодых, а мы как-нибудь по старинке, с квартирным телефоном, живой очередью за получением пенсии или талончика к врачу... Однако время показало, что современные средства коммуникации дают немало новых возможностей и вполне доступны всем, в том числе и людям старшего поколения.

Это не только общение в социальных сетях или возможность выбирать фильмы, но и государственные и муниципальные услуги, которые можно очень быстро получить через электронные сервисы. Среди них и те, что касаются пенсий и других выплат. В отделении СФР по Санкт-Петербургу и Ленинградской области уточнили, какие именно это услуги. Они затрагивают почти все направления деятельности Фонда: выплаты, льготы, компенсации за оплату услуг, социальная поддержка, медицинское обслуживание и многое другое.

В некоторых случаях необходимо личное заявление через клиентскую службу или портал Госуслуг, другие вы-



Изображение Freepik.com

платы назначаются автоматически, без всякого заявления.

Цифровизация значительно упростила процесс даже в тех случаях, когда нужно заявление. И научиться работать с нужными сервисами может абсолютно любой пенсионер, даже тот, кто не в состоянии купить себе компьютер. При отделениях Социального фонда России по Санкт-Петербургу и Ленинградской области созданы Центры общения старшего поколения, и там регулярно организуют специальные курсы, на которых учат обращаться с компьютером. В Сосновом Бору такие занятия тоже бывают, о приеме на них сообщает Центр социального обслуживания.

На курсах учат пользоваться в числе других и сайтом регионального отделения Социального фонда, и порталом Государственных и муниципальных

услуг. Сейчас на портале Госуслуг доступно более ста сервисов практически по всем направлениям деятельности Социального фонда. Среди людей старшего поколения особенно популярны пять.

Например, через Госуслуги можно выбрать способ получения пенсии или изменить его. Пенсию можно получать на банковскую карту, на счет, с картой не связанный (например, на сберкнижку) — или через отделение почты. Эту услугу обычно выбирают те, кто по каким-то причинам вынужден отказаться от прежнего способа — меняется адрес для почтовых переводов или просто надоело терять время в «живой очереди», или же перестал существовать банк.

Через Госуслуги и сайт СФР можно получить справку о размере пенсии и социальных выплатах. Она нужна, чтобы

подтвердить доход. В ней содержатся данные о размере пенсии и других выплатах на момент обращения. Она может понадобиться для проверки размера пенсии после индексации или повышения.

Часто требуется и выписка о социальных выплатах и льготах. В этот документ вносятся все пенсии, пособия, социальные выплаты, компенсации, субсидии и иные льготы, а также их размеры и сроки назначений.

Еще одна популярная услуга — выбор способа получения социальных услуг. Граждане льготных категорий могут получать льготы как в натуральном виде, так и в виде денежных компенсаций. При этом потребности человека могут меняться — в этом году были нужны бесплатные лекарства, но не нужен проезд в санаторий, в следующем — наоборот. Или будет необходимо все, или не нужно ничего, и можно получить причитающиеся в денежном эквиваленте. Все можно сделать из дома, сидя за компьютером или держа в руках смартфон.

Некоторые пенсионеры могут подать заявление на единовременную выплату средств пенсионных накоплений. Правда, в этом случае необходимо соответствовать некоторым условиям. Для женщин — при достижении возраста 55 лет и выше, для мужчин — 60 лет и выше, если для назначения страховой пенсии по старости не набран стаж и пенсионные коэффициенты. И если размер накопительной пенсии составляет 5 и менее процентов от суммы страховой пенсии по старости.

И это — лишь малая часть того, что можно сделать через портал Социального фонда. Главное — начать.

Подробнее об электронных услугах Социального фонда для пенсионеров можно узнать на сайте регионального Отделения СФР: <https://sfr.gov.ru/branches/spb/>, по телефону 8 (800) 100-00-01, или в клиентских службах регионального Отделения СФР.

Подготовила — Анастасия СЕМЕНОВА

## ИНФОРМАЦИЯ ПРЕСС-ЦЕНТРА АДМИНИСТРАЦИИ

## ОТЧЕТ О РАБОТЕ ГОРОДСКИХ СЛУЖБ ЖКХ

### «СПЕЦАВТОТРАНС»

#### Уборка

#### Механизированная уборка в соответствии с муниципаль- ным заданием:

- механизированная уборка тротуаров внутриквартальных проездов;
- очистка тротуаров, газонов, придорожных газонов, внутри дворовых дорожек, внутриквартальных проездов, остановок, скверов города, пешеходных дорожек и лестниц, детских и спортивных площадок, карманов остановок, парковочных карманов;
- уборка мусора и урн на городских территориях: парк Приморский, д. Липово, д. Ручьи, озеро Калищенское, пойма р. Коваша, велодорожка, ул. Соколова;
- механизированная уборка скверы города, парк Приморский, велодорожка, ул. Соколова;

#### • вывоз травы и листвы:

ул. Красных Фортов, пр-т Героев, 10а мкр., 8 мкр., сквер Булыгина, сквер Первостроителей (общее количество — 90 м<sup>3</sup>);

• вывозрастительных остатков (общее количество — 84 м<sup>3</sup>);

• сбор и вывоз листвы:

8 мкр., 6 мкр., 9 мкр., сквер Булыгина;

• очистка дорожки на городской пляж от песка;

• очистка метровой полосы 8 мкр., 9 мкр., 4 мкр.;

• вывозстроительного мусора (общее количество — 25 м<sup>3</sup>);

• замена контейнеров V 1,1 м<sup>3</sup> (общее количество — 6 шт.);

• ул. Высотная, д. 3 (1 шт.);

• ул. Малая Земля, д. 16 (1 шт.);

• ул. Береговая, д. 41 (2 шт.);

• пр-т Героев, д. 14 (2 шт.).

#### Ремонт дорог

• ремонт дорог — в объеме 347 м<sup>2</sup>:

#### • ул. 50 лет Октября, д. 19,

#### • ул. Машиностроите- лей, д. 4,

#### • ул. Парковая, д. 72,

#### • ул. Береговая / пр-т

Александра Невского

• работа БЦМ — в объ-  
еме 80 м<sup>2</sup>:

• 3 мкр., 9 мкр., 10Б

мкр.;

#### Освещение

• замена светильников

(общее количество — 4 шт.)

• ул. Ленинградская — 2 шт.

• ул. Набережная — 2 шт.

• школа № 2 — 1 шт.

• ремонт линии освеще-  
ния на ул. Афанасьева;

• монтаж розетки, под-  
ключение мероприятия на р.

Воронка;

• проверка автоматики

на пр-те Героев, д. 64, ул. Крас-  
ных Фортов.

#### Озеленение

• ремонт линии освеще-  
ния на ул. Афанасьева;

#### • снятие показаний

счетчиков электроэнергии;

• установка опоры осве-  
щения на ул. Парковая, д. 6;

• ремонт светильников:

ул. Молодежная, д. 86,

• ремонт светофора  
у здания СУС;

• работа по заявкам:  
сквер Перекресток проверка  
освещения, дорожка до г/м  
«Лента».

#### ОТЧЕТ О ПРОДЕЛАННОЙ РАБОТЕ ОВБИДХ

• завершены работы  
по ремонту дорожного по-  
крытия (с нанесением до-  
рожной разметки) по адресу:

ул. Ленинградская (от на-  
чала кругового движения до

ул. 50 лет Октября). Протя-  
женность отремонтирован-  
ного участка — 855 пог.м.,

площадь выполненного ре-  
монта на данном участке  
13 545 м<sup>2</sup>;

• начаты работы по ре-  
монту пешеходной дорожки

в районе лицея № 8 (по проек-  
ту «Я планирую бюджет «Дорога  
к школе»).

#### ЖКХ



приемного колодца и пеше-  
ходного тротуара) от д. 65 по  
пр. Героев до пр. Александра  
Невского. Протяженность  
участка работ — 60 пог.м.  
Площадь работ — 426 м<sup>2</sup>;

• в рамках МК по ре-  
монту малых форм города про-  
должается работа по скамеек,  
полусфера, цветников, ограж-  
дений;

• начаты работы по ре-  
монту пешеходной дорожки  
в районе лицея № 8 (по проек-  
ту «Я планирую бюджет «Дорога  
к школе»).

Зам. председателя КУ ЖКХ,  
начальник отдела ВБиДХ  
П.В. ПРЖЕВАЛЬСКИЙ



**С 15 сентября по 24 октября** в клубе «Белая ладья» проводится «Осеннее первенство ДЮСШ по шахматам». График соревнований: понедельник, среда, пятница — с 15:30; вторник, четверг — с 16:30.

**18 сентября** на стадионе МБОУ «СОШ № 9 имени В. И. Некрасова» прошли соревнования муниципального этапа по легкой атлетике среди команд девятых классов в рамках 51-й городской Спартакиады школьников.

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

2 место — команда МБОУ «СОШ № 6».

3 место — команда МБОУ «СОШ № 3».

**24 сентября** на базе МБОУ «СОШ № 9 имени В. И. Некрасова» прошли соревнования муниципального этапа по бегу на выносливость среди команд 4-х классов в рамках 32-й городской спартакиады школьников.

1 место — команда МБОУ «СОШ № 6».

2 место — команда МБОУ «СОШ № 3».

3 место — команда МБОУ «Гимназия № 5».

**С 24 по 25 сентября** воспитанники ДЮСШ принимали участие в турнире по баскетболу 3х3 среди учащихся городов присутствия АЭС, посвященном Дню освобождения Смоленской области от немецко-фашистских захватчиков, 80-летию Победы в Великой Отечественной войне, 80-летию атомной промышленности (г. Смоленск).

**С 26 по 28 сентября** воспитанницы ДЮСШ принимали участие в Кубке по художественной гимнастике (г. Кировск).

По программе мастеров спорта 1 место заняла команда в составе Алины Басковцевой, Александры Маланчук, Василисы Ивановой, Арины Аниксон, Марии Быстровой.

(Тренеры: Кутлаева К. А., Сибирякова Е. Д.)

**26 сентября** прошли финальные соревнования муниципального этапа по мини-футболу среди команд шестых классов.

1 место — команда МБОУ «Лицей № 8».

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

3 место — команда МБОУ «СОШ № 6».

**С 26 по 28 сентября** воспитанницы ДЮСШ принимали участие в соревнованиях по художественной гимнастике

## ДЮСШ



«Надежды Ленинградской области (г. Кировск).

По программе первого разряда среди гимнасток 2013—2014 годов рождения 3 место заняла команда в составе Анны Осипенко, Марии Фёдоровой, Ольги Андро, Алисы Борух, Полины Нехорошковой.

По программе кандидатов в мастера спорта среди гимнасток 2010—2012 годов рождения 2 место заняла команда в составе Алексиньи Глазуновой, Софии Новиковой, Марии Елисеевой, Вероники Лазейкиной. (Тренеры: Кутлаева К. А., Сибирякова Е. Д.)

**28 сентября** воспитанники ДЮСШ принимали участие в Первенстве г. Кингисеппа по рукопашному бою.

Победителями в своих весовых категориях стали: Кирилл Прокофьев, Кирилл Ефимов, Дарья Ключникова. Бронзовый призер — Никита Околот. (Тренеры: Кузнецова И. В., Околот А. В.)

**30 сентября** команды МБОУ «СОШ № 3» и МБОУ «СОШ № 9 имени В. И. Некрасова» приняли участие в Областной спартакиаде школьников в соревнованиях по легкой атлетике (п. Янино-1 Всеволожского района).



## БИАТЛОН

На первенстве России по биатлону **Михаил Афанасьев**, воспитанник спортивной школы «Малахит» в Сосновом Бору, выступил на дистанции 3 км в кросс-спринте среди юношей 13–14 лет.

Михаил опередил соперника из Ульяновской области на решающие 12,5 секунд и поднялся на высшую ступень пьедестала!

От всей души поздравляем Михаила и его тренера и наставника Василия Семеновича Попова с отличным результатом!



Марк Прокофьев  
с тренером

## ЕДИНОБОРСТВА

**27 сентября в Санкт-Петербурге на Фестивале единоборств имени В. А. Соловьева наши спортсмены состязались в нескольких дисциплинах.**

По САМБО Мира Селькова и Вова Мартемьянов заняли 1 места, Лиза Дмитриева — 2 место. Тренирует ребят Фролов А. А.

В БОКСЕ — Марк Прокофьев под руководством тренера Кредышева В. Г. достойно представил наш город и СШ «Малахит» в возрастной категории 2010–2011 гг. и весовой категории 70 кг, заняв 1 место на Фестивале.

Фестиваль собрал 282 участников из разных регионов нашей страны.

## ДЗЮДО

В Тосно прошли соревнования лиги по дзюдо «Здоровое Поколение».

1 место Мирослава Селькова, Анна Кашфулисламова, Елизавета Дмитриева, Рома Мишин. 3 место Сережа Можейко. 20–21 сентября в Москве прошёл Всероссийский турнир по дзюдо среди студентов.

В соревнованиях приняли участие более 100 спортсменов из 33 вузов, представляющих 15 субъектов Российской Федерации.

Сосновоборец — Александр Гараджа завоевал 3 место, тренер: С. А. Торхов

**Состоялось Первенство СЗФО до 21 года в г. Великие Луки, в нем приняли участие 74 спортсмена.**

Воспитанница сосновоборского «Малахита» Наталья Зайчикова стала победителем в своей группе и была награждена золотой медалью соревнований. Тренируют спортсменку Петров С. В. и Макаров О. А.



Наталья Зайчикова  
с тренерским штабом

Яблони — настоящее украшение любого сада. Наверняка у каждого на участке есть деревья, которые сажали еще бабушки-дедушки. Для того чтобы старые яблони дольше жили, оставались здоровыми и плодоносными, за ними нужно тщательно ухаживать — как осенью, так и весной.

#### КАКАЯ ЯБЛОНИЯ СЧИТАЕТСЯ СТАРОЙ

Как понять, что яблоня уже старая и нуждается в особом уходе? Чтобы определить возраст дерева, можно воспользоваться простым методом: подсчитать годичные кольца на спиле или измерить диаметр ствола — обычно он увеличивается на 1–2 см в год.

Старой считается яблоня, возраст которой превышает 15–20 лет. Вместе с тем продолжительность жизни дерева варьируется в зависимости от сорта, условий его выращивания и качества ухода.

Например, летние сорта яблонь могут жить 30–40 лет, в то время как зимние — до 80 лет. Карликовые сорта отличаются более коротким сроком жизни, составляющим 20–30 лет, а полукарликовые живут около 30–40 лет.

#### УХОД ЗА ЯБЛОНЕЙ В ЧЕТЫРЕ ШАГА

Сам уход за яблоней должен состоять из нескольких этапов, советует доцент Финансового университета, садовод Лариса Микаллеф.

#### Шаг первый: обрезка

Сначала всегда проводят санитарную обрезку, в ходе которой удаляются сухие, больные и поврежденные ветви. Это как «чистка» для дерева: нужно убрать все лишнее.

Затем идет формирующая обрезка, задача которой заключается в поредении кроны. Убираются ветки, которые растут внутрь кроны или перекрещиваются друг с другом. Так яблоня лучше «ышит»: внутрь попадает больше света и воздуха, а плоды становятся крупнее и вкуснее.

Для старых деревьев особенно важна омолаживающая обрезка. Стальные скелетные ветви укорачиваются



ВО САДУ ЛУМ В ОГОРОДЕ



Рубрику ведет  
Надежда  
Полторацкая

на внешнюю почку. Делается это «на кольцо», то есть без оставления пеньков, чтобы дерево быстрее затянуло рану.

Важно! За один сезон нельзя обрезать больше трети ветвей, иначе яблоня «испытает стресс» и даже может заболеть. Обрезку старых деревьев проводят постепенно, из года в год.

#### Шаг второй: обработка срезов

После обрезки на дереве остаются «раны», и их нужно закрыть. Если этого не сделать, туда попадут инфекции, грибки и вредители.

Для обработки срезов существуют разные средства. Садовый вар — классика, которая создает защитную пленку и помогает срезам быстрее затянуться. На сегодняшний день есть холодножидкие вары (сразу готовы к использованию) и тепложидкие (нужен подогрев перед нанесением). Наносят их тонким слоем на сухую и чистую поверхность сразу после обрезки.

Одной из современных альтернатив является угольная пудра — она экологична, не мешает дышать растениям и ускоряет заживление.

Масляная краска на натуральной олифе подходит для крупных ран, где садовый вар держится плохо.

Глина с коровяком (или болтушкой) — народное средство, оно защищает срез и одновременно питает дерево.

Цементный раствор применяется для очень больших ран, но использовать нужно осторожно, чтобы не по-

вредить ткани. Специальные аэрозоли и препараты удобны, так как они легко наносятся, быстро сохнут и обладают антисептическим действием.

Правила обработки:

- Срез должен быть ровным и чистым, без опилок и заусенцев.
- Нельзя наносить средства на влажный срез, нужно дождаться, пока перестанет выделяться сок.
- Средство должно покрывать всю поверхность среза, чуть заходя на здоровую кору.

#### Шаг третий: осенняя подкормка

Перед зимой яблоне нужна поддержка. Правильное питание помогает укрепить корни и сделать яблоню более устойчивой к морозам. Подойдут калийные и фосфорные минеральные удобрения: калий повышает морозостойкость, а фосфор укрепляет корневую систему.

Если брать органику — перегной или компост, то они улучшают структуру почвы и служат источником длительного питания. Такая подкормка — «зимний запас прочности» для яблони. Клетнему сезону она вас поблагодарит здоровой кроной, а к осени — хорошим урожаем.

#### Шаг четвертый: подпоры для ветвей

С возрастом у яблони ветви становятся толстыми и тяжелыми, под тяжестью урожая они могут ломаться. Чтобы сохранить дерево, и яблоки, используют подпоры. Существуют разные виды подпор. Вот некоторые из них.

- Рогатины. Простые стойки в форме буквы Y. Ветви удобно укладываются на раздвоение. Делают их из деревянных жердей или пластиковых труб. Чтобы не повредить кору, в местах опоры используют резиновые накладки (например, куски шланга).

• Зонтичные подпоры. Вблизи дерева ставят центральный столб, к которому ветви подвязываются струнами или веревками. Конструкция компактная и не мешает работать в саду.

• Лестничные подпоры. Похожи на лестницу из двух жердей с попечинами. Ветки приподнимаются и фиксируют к ней веревкой или проволокой. Очень надежный вариант для больших яблонь.

• Т-образные подпоры. Два шеста соединяют в форму буквы «Т» и ставят под ветку. Ставят в землю примерно на 15 см для устойчивости.

• Четырехугольные пирамиды. Несколько жердей соединяют в пирамиду вокруг дерева, чтобы поддерживать ветви с разных сторон.

#### Как установить подпору

- Подпора должна быть выше ветки на 35–45 см.
- В месте соприкосновения с веткой всегда кладут прокладку, чтобы не повредить кору.
- После сбора урожая подпоры убирают, дезинфицируют и хранят до следующего сезона.

## ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ЧАСТО ЕСТЬ ТЫКВУ: 5 НЕОЖИДАННЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

О тыкве активно начинают говорить осенью, но этот овощ — не временное украшение стола. Диетологи называют тыкву настоящим «суперфудом», который может заметно улучшить самочувствие и внешний вид, если включать ее в рацион регулярно. По крайней мере, так считают эксперты издания VeryWell Health.

#### ПОЛЬЗА ДЛЯ ГЛАЗ

Тыква — богатый источник бета-каротина, из которого организм синтезирует витамин А. Давно известно, что данное вещество защищает клетки от повреждений, снижает риск катарктов и макулярной дегенерации.

#### ПОДДЕРЖКА ИММУНИТЕТА

Витамины А, а также С и Е, которыми богата тыква, помогают укреплять защитные силы организма. Кроме того, витамины поддерживают

слизистую кишечника, препятствуя проникновению через нее патогенных микробов и инфекций.

Дополнительно клетчатка в тыкве улучшает работу ЖКТ и способствует развитию полезной микрофлоры, которая напрямую связана с крепким иммунитетом.

#### УЛУЧШЕНИЕ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Пользу тыквы для пищеварения стоит рассматривать отдельно. Порция тыквы покрывает почти треть суточной

нормы клетчатки. Пищевые волокна необходимы для нормальной работы кишечника, регуляризации стула и поддержания здорового бактериального баланса.

#### ПОЛЬЗА ДЛЯ СЕРДЦА

Эксперты отмечают, что калий, магний и кальций в тыкве помогают регулировать давление и уровень сахара в крови. Минералы снижают риск сердечной недостаточности, инсульта и других заболеваний сердечно-сосудистой системы.



#### КРАСОТА КОЖИ

Как отмечалось ранее, тыква — ценный источник витаминов А, С и Е. Удивительно, что он работает не только в сторону иммунитета, но и защищает кожу от фотостарения, улучшает ее текстуру и обладают выраженным антиоксидантным действием.

Ранее врач и телеведущий Александр Мясников заявил, что есть еще одна причина употреблять тыкву осенью и зимой.

«Именно тыква является важной составляющей диетического питания и помогает избавиться от лишнего веса», — отметил телеведущий.

Несмотря на всю пользу, овощ может вызвать аллергию у людей с индивидуальной непереносимостью, а из-за высокого содержания клетчатки блюда с «подарком осени» иногда приводят к вздутию. Поэтому взрослым в день хватит 200–300 г тыквы, а детям — всего 100 г.

# ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЗДОРОВЫЙ !

[здоровоепитание.рф](http://здоровоепитание.рф)  
[rosпотребнадзор.ru](http://rosпотребнадзор.ru)



ДЕМОГРАФИЯ  
НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

Здоровое питание все представляют себе по-разному. Многим кажется, что оно предполагает отказ от всего вкусного или, например, переход к вегетарианству. На самом деле все не так печально.

#### Миф 1.

#### Здоровое питание - это однообразно

Вовсе нет, наоборот, одно из главных правил ЗОЖ – рацион должен быть разнообразным. Не забывайте, что помимо красного мяса есть еще птица и субпродукты (печень, почки, язык). Хотя бы два раза в неделю в меню должна быть рыба и морепродукты, так как это источник белка, цинка, полиненасыщенных жирных кислот. Важен также растительный белок, его часто не хватает: чечевица, маш, горох. И, конечно, овощи, фрукты, зелень должны быть на столе ежедневно.

#### Миф 2.

#### Здоровое питание - это сложно

Любая система питания может быть простой и понятной при правильной организации процесса. Попробуйте продумать свой рацион заранее на неделю и заполните холодильник необходимы-

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

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

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

## ПРАВДА И ВЫМЫСЕЛ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ



ми продуктами. Тогда останется только приготовить то, что запланировали. При составлении меню учтите: лучше, что-

бы большая часть калорий попадала на первую половину дня, то есть на завтрак и обед.

#### Миф 3.

#### Здоровое питание - это невкусно

Да, если вы станете есть то, что не любите. Но от такого подхода пользы не будет. Важно учитывать собственные пищевые предпочтения. После еды тело должно радоваться. Но что делать, если хочется только жареной картошки? Ищите компромиссный вариант. Подумайте, какие более полезные овощи вам нравятся. Например, запеченный баклажан с травами и оливковым маслом может быть очень вкусным. Да и у картофеля есть альтернативы...

#### Миф 4.

#### Здоровое питание - это долго

Конечно, быстрее всего купить готовый салат в кулинарии или сварить пельмени. Но если мы сравним самостоятельное приготовление обычной еды и правильной, то тут часто выигрывает последняя. Согласитесь, приготовить оливье – дело непростое. Тогда как зеленый салат готовится за пять минут. Например, такой: листовая зелень, перцы, помидоры, оливки. Для заправки хорошо использовать масло, причем не только оливковое. Подойдет как подсолнечное, так и тыквенное, кунжутное, конопляное. Кстати, последние расходуются экономно, так что небольшой бутылочки хватит надолго.

#### Миф 5.

#### Здоровое питание - это дорого

Совсем не обязательно. Здоровый рацион должен включать разнообразные продукты, но они могут быть вполне бюджетными. Например, необязательно покупать красную рыбу, чтобы добавить в рацион жирных кислот. Можно выбрать скумбрию – она содержит много омега 3. Покупайте сезонные овощи и фрукты – они вкуснее и дешевле. И возвращаясь к планированию меню: это тоже помогает экономить, так как вы выбрасываете меньше продуктов и избегаете спонтанных покупок.

Помните, что здоровое питание должно быть легким, вкусным и приятным. А главное – это большая поддержка для организма.



## КАРТОФЕЛЬ – ЕСТЬ ЛИ АЛЬТЕРНАТИВА?



### СЕГОДНЯ РАССКАЖЕМ О БАТАТЕ, ТОПИНАМБУРЕ И ПАСТЕРНАКЕ

Картофель неизменно возглавляет топ овощей в меню жителей России. Но несмотря на это все большую популярность набирают альтернативные варианты. Вот некоторые из них:

#### 1. Батат или «сладкий картофель»

У большинства людей овощ ассоциируется с понятием «сладкий картофель». Это название батат получил за наличие в своем составе таких углеводов, как фруктоза, сахара, мальтоза. Также он содержит витамины А, С и минеральные вещества кальций, фосфор, помогающие в укреплении организма. Но самое важное свойство корнеплода – низкий гликемический индекс. При этом в 100 г батата содержится 60 ккал, в то время как в таком же количестве картофеля – 77 ккал.

Картофель не рекомендуется употреблять в сыром виде, так как велик риск пищевого отравления,

батат же не обязательно подвергать термической обработке. Также в составе овоща достаточно много крахмала (30%), поэтому он применяется в медицинских целях – для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Если говорить о внешних отличиях, картофель имеет округлый клубень с неровной поверхностью коричневого цвета, а батат – вытянутые клубни темно-оранжевого оттенка. Что касается хранения двух корнеплодов, то картофель лучше держать в прохладных местах, в отличие от батата, который не выносит холода.

#### 2. Топинамбур или «земляная груша»

Топинамбур – многолетнее травянистое растение семейства астровых. Свое второе название «земляная груша» он получил из-за специфической, вытянутой и грушевидной формы клубней.

Рассматривая нутриентный состав топинамбура, прежде всего нужно отметить большое количество калия: в 100 г содержится около 400 мг. Также в овоще есть кальций, железо, магний, фосфор, натрий, цинк, медь, марганец, селен; витамин С, А, Е, К и некоторые витамины группы В. Кроме этого, в «земляной груше» встречаются фолат и холин.

Полезными свойствами отличаются отвар и сироп из клубней топинамбура. Их принимают с целью:

- восстановления микрофлоры кишечника;
- восстановления нарушенного обмена веществ;
- нормализации давления;
- повышения гемоглобина;
- понижения уровня сахара;
- укрепления сердца и сосудов;
- улучшения работы поджелудочной железы;
- устранения изжоги.

Благодаря высокой концентрации инулина и клетчатки «земляная груша» обладает мощными антиоксидантными свойствами. Она эффективно очищает организм от солей тяжелых металлов, радиону-

клидов, токсинов и «плохого» холестерина. Корнеплод будет особенно полезен жителям мегаполисов и загрязненных промышленных городов.

Стоит иметь в виду, что топинамбур сам по себе не очень калорийный продукт (в 100 г – 61 ккал), но при кулинарной обработке его калорийность может повышаться.

#### 3. Пастернак или самая древняя альтернатива картофеля

Пастернак – овощ семейства зонтичных (петрушка, морковь, сельдерей), обладающий рядом полезных для человека свойств. Другие названия пастернака: белый корень, белая морковь или полевой борщ. Культивировать пастернак начали еще древние греки.

Современные исследования не только подтвердили замечательные свойства пастернака, но и дополнили их цифрами и фактами:

- В корнеплодах содержатся витамины (C, B1, B2, B6, PP), каротин, пектины, минеральные соли, эфирные масла, придающие пастернаку специфический запах.

Высокое содержание калия (350–400 мг в 100 граммах) позволяет рекомендовать пастернак для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Большое количество клетчатки (3,4 г в 100 граммах сырого овоща) – для решения многих проблем желудочно-кишечного тракта.

Низкая калорийность (около 70 ккал в 100 граммах) привлечет внимание людей, соблюдающих диету.

Занимает одно из первых мест среди корнеплодов по содержанию легкоусвояемых углеводов (16 г – в 100 г сырого овоща), что обвязывает с осторожностью относиться к пастернаку больных диабетом.

Пастернак можно готовить в горячей воде, добавляя к супам и тушеным блюдам. Для приготовления пюре корень варят, измельчают и смешивают с маслом, сливками и специями, такими как корица или мускатный орех. Когда его добавляют при жарке мяса, сахар, содержащийся в пастернаке, карамелизуется, что дает интересный гастрономический эффект.

Смотрите телеканал  
**«ТЕРА-СТУДИЯ»**  
 в цифровом формате  
 в кабельной сети МТС  
**на 552 канале**



— на сайте [www.terastudio.com](http://www.terastudio.com)  
 — в социальных сетях:

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



- онлайн VK видео

## ЛУЧШИЕ ВИДЕО ТЕЛЕКАНАЛА «ТЕРА-СТУДИЯ»



Интервью с Анатолием Большаковым



Музыкальный фестиваль "АТОМРОК"



Сказочная история в театре "Волшебный Фонарь"

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

**6 ОКТЯБРЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК**

- 06:00 «Новое утро» на ЛенТВ24. Инф. канал (12+)  
 09:00, 11:00, 13:00, 15:00, 17:15, 19:00 «ЛенТВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)  
 09:05 «Ночные ласточки» Сериал. Боевик. Россия. 2012 г. (16+)  
 11:15 «Тайны кино» Док. цикл. Россия. 2020–23 гг. (12+)  
 12:05, 13:15 «Бедные родственники» Сериал. Мелодрама. Россия. 2012 г. (16+)  
 14:10 «Удиви меня» Док. цикл. Россия. 2019–21 гг. (12+)  
 15:15 «ЛенТВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. (6+)  
 15:35 «Область счастливых людей» Док. цикл. Россия. 2025 г. (12+)  
 16:00 Прямая линия с Губернатором Ленинградской области (6+)  
 17:30 «Могила льва» Драма. СССР. 1971 г. (16+)  
 19:15 «Хроники общественного быта» Док. цикл. Россия. С 2016. (12+)  
 19:30 «Алиби» Сериал. Драма. Россия. 2019 г. (16+)  
 20:30, 23:00, 02:00 «ЛенТВ24 Акценты» Инф. программа. Прямой эфир (12+)  
 21:10 «Облепиховое лето» Драма. Россия. 2018 г. (16+) (с субтитрами)  
 23:40 «Подземка» Мелодрама. Франция. 1985 г. (16+)  
 01:30 «Люди РФ» Док. цикл. Россия. 2021–22 гг. (12+) (с субтитрами)  
 02:40 «Пираты МММида» Драма. 2011 г. Россия. (16+)  
 04:30 «Чао, Федерико!» Мини-сериал. Комедия. Россия. 2014 г (16+)

**7 ОКТЯБРЯ, ВТОРНИК**

- 06:00 «Новое утро» на ЛенТВ24. Инф. канал (12+)  
 09:00, 11:00, 13:00, 15:00, 17:00, 19:00 «ЛенТВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)  
 09:05 «Ночные ласточки» Сериал. Боевик. Россия. 2012 г. (16+)  
 11:15 «Тайны кино» Док. цикл. Россия. 2020–23 гг. (12+)  
 12:05, 13:15 «Бедные родственники» Сериал. Мелодрама. Россия. 2012 г. (16+)  
 14:10 «Удиви меня» Док. цикл. Россия. 2019–21 гг. (12+)  
 15:15 «ЛенТВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. (6+)  
 15:35 «Люди РФ» Док. цикл. Россия. 2021–22 гг. (12+) (с субтитрами)  
 16:05 «Научные сенсации» Док. цикл. Россия. 2019–23 гг. (12+)  
 17:15 «Верю не верю» Сериал. Детектив. Россия. 2015 г. (16+)  
 19:15 «Хроники общественного быта» Док. цикл. Россия. С 2016. (12+)  
 19:30 «Алиби» Сериал. Драма. Россия. 2019 г. (16+)  
 20:30, 23:00, 02:00 «ЛенТВ24 Акценты» Инф. программа. Прямой эфир (12+)  
 21:10 «После Янга» Драма. США. 2021 г. (16+)  
 23:40 «Новая жизнь» Мелодрама. Россия. 2020 г. (16+)

**9 ОКТЯБРЯ, ЧЕТВЕРГ**

- 06:00 «Новое утро» на ЛенТВ24. Инф. канал (12+)  
 09:00, 11:00, 13:00, 15:00, 17:00, 19:00 «ЛенТВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)  
 09:05 «Ночные ласточки» Сериал. Боевик. Россия. 2012 г. (16+)  
 11:15, 13:15 «Чао, Федерико!» Мини-сериал. Комедия. Россия. 2014 г (16+)  
 15:15 «ЛенТВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. (6+)  
 15:35 «Люди РФ» Док. цикл. Россия. 2021–22 гг. (12+) (с субтитрами)  
 16:05 «Научные сенсации» Док. цикл. Россия. 2019–23 гг. (12+)  
 17:15 «Верю не верю» Сериал. Детектив. Россия. 2015 г. (16+)

**10 ОКТЯБРЯ, ПЯТНИЦА**

- 06:00 «Новое утро» на ЛенТВ24. Инф. канал (12+)  
 09:00, 11:00, 13:00, 15:00, 17:00, 19:00 «ЛенТВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)  
 09:05 «Научные сенсации» Док. цикл. Россия. 2019–23 гг. (12+)  
 11:15 «Хроники общественного быта» Док. цикл. Россия. С 2016. (12+)  
 19:15 «Алиби» Сериал. Драма. Россия. 2019 г. (16+)  
 20:30, 23:00, 02:00 «ЛенТВ24 Акценты» Инф. программа. Прямой эфир (12+)  
 21:10 «После Янга» Драма. США. 2021 г. (16+)  
 23:40 «Новая жизнь» Мелодрама. Россия. 2020 г. (16+)

**11 ОКТЯБРЯ, СУББОТА**

- 06:00 «Люди РФ» Док. цикл. Россия. 2021–22 гг. (12+) (с субтитрами)  
 06:30 «Магия вкуса» Док. цикл. Россия. 2019–23 гг. (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+)  
 09:45 «Могила льва» Драма. СССР. 1971 г. (16+)  
 11:00, 13:00, 15:00, 17:00, 19:00 «ЛенТВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)  
 11:15 «Алхимик» Сериал. Детектив. Россия. 2014 г. (16+)  
 13:10 «Любимая женщина механика Гаврилова» Мелодрама. СССР. 1981 г. (16+)  
 14:30, 15:15 «Маленькая мама» Драма. Франция. 2021 г. (16+) (с субтитрами)

**12 ОКТЯБРЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ**

- 06:00 «Люди РФ» Док. цикл. Россия. 2021–22 гг. (12+) (с субтитрами)  
 06:30 «Магия вкуса» Док. цикл. Россия. 2019–23 гг. (12+)  
 07:00 «Риф» Мультфильм. США, Республика Корея. 2012 г. (6+)  
 08:20 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь» Мультфильм. Россия. 2022–23 гг. (6+) (6+)  
 08:55 «Валькирии паруса» Приключения. СССР. 1974 г. (6+)  
 10:10 «Тайны кино» Док. цикл. Россия. 2020–23 гг. (12+)  
 11:00, 15:00, 17:00, 19:00 «ЛенТВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)  
 11:15 «Алхимик» Сериал. Детектив. Россия. 2014 г. (16+)  
 13:10 «Любимая женщина механика Гаврилова» Мелодрама. СССР. 1981 г. (16+)  
 14:30, 15:15 «Маленькая мама» Драма. Франция. 2021 г. (16+) (с субтитрами)  
 16:00 «Новая жизнь» Мелодрама. Россия. 2020 г. (16+)  
 18:05 «Область счастливых людей» Док. цикл. Россия. 2025 г. (12+)  
 18:30 «Война и политика» Аналитическая программа (16+)  
 19:15, 02:55 «Королева и завоеватель» Сериал. Драма. Колумбия. 2020 г. (16+)  
 20:55 «Откройте, полиция!» Комедия. Франция. 1984 г. (16+)  
 22:50 «Любимая женщина механика Гаврилова» Мелодрама. СССР. 1981 г. (16+)  
 00:10 «Концерт Евы Польны «Глубокое синее море» Россия. 2017 г. (16+)  
 02:25 «Область счастливых людей» Док. цикл. Россия. 2025 г. (12+)  
 06:00 «Новое утро» на ЛенТВ24. Инф. канал (12+)

ВСЕРОССИЙСКИЙ ВИРТУАЛЬНЫЙ концертный зал

ДВОРЕЦ КУЛЬТУРЫ «СТРОИТЕЛЬ»

6 ОКТЯБРЯ

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ РУССКИЙ НАРОДНЫЙ ХОР ИМЕНИ М. Е. ПЯТНИЦКОГО

«НАМ НУЖНА ВЕЛИКАЯ РОССИЯ!»

18:00

продолжительность 1 час 37 минут

ВХОД СВОБОДНЫЙ

12+

ГУМАННОСТЬ И МИЛОСЕРДИЕ

Общероссийский Союз Общественных Объединений  
СОЮЗ «ЧЕРНОБЫЛЬ» РОССИИ

**С ЮБИЛЕЕМ!**

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

**Ильина Александра Владимировича,  
Архипычева Александра Евгеньевича,  
Шарунова Александра Анатольевича  
и Романова Юрия Александровича  
с 65-летием**

Желаем здоровья, радости и долгих лет жизни!

## ОБЪЯВЛЕНИЯ ♦ РЕКЛАМА

**TeRa** студия

**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**

**ТОВАРЫ И УСЛУГИ**

**КУПЛЮ, ПРОДАМ**

Куплю радиодетали, измерительные приборы, генераторные лампы. Тел.: 8-916-739-44-34 (118)

Сниму 2-х, 3-хкомнатную квартиру на длительный срок.  
Рассмотрю варианты.  
Тел: +7-953-163-83-13

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

Сниму любое жильё у хозяина на длительный срок.  
Тел: +7-981-70-66-25

## РАСПИСАНИЕ БОГОСЛУЖЕНИЙ В ХРАМЕ СВЯТОЙ ТРОИЦЫ дер. ГОРА-ВАЛДАЙ НА ОКТЯБРЬ 2025 ГОДА

реклама	4 октября суббота	ОТДАНИЕ ПРАЗДНИКА ВОЗДВИЖЕНИЯ ЖИВОТВОРЯЩЕГО КРЕСТА ГОСПОДНЯ. ПАМЯТЬ ПРЕПОДОБНОМУЧЕНИКА МАВРИКИЯ ПОЛЕТАЕВА (1937) ПЕРВОГО НАСТОЯТЕЛЯ ХРАМА СЕГО (1903-1916). 10.00 – Часы. Божественная Литургия. 14.00 – Крещение. 16.00 – Вечернее богослужение, исповедь.
реклама	5 октября воскресенье	НЕДЕЛЯ 17-Я ПО ПЯТИДЕСЯТНИЦЕ. СОБОР СВЯТЫХ, В ЗЕМЛЕ ГЕРМАНСКОЙ ПРОСИЯВШИХ. 9.00 – Божественная Литургия. 12.30 – Панихида. 17.00 – Огласительная беседа.
реклама	7 октября вторник	18.30 – Акафист.
реклама	8 октября среда	ПРЕПОДОБНОГО СЕРГИЯ РАДОНЕЖСКОГО. 10.00 – Часы. Божественная Литургия. Богослужение возглавит Епископ Гатчинский и Лужский Митрофан.
реклама	11 октября суббота	14.00 – Крещение. 16.00 – Вечернее богослужение, исповедь.
реклама	12 октября воскресенье	НЕДЕЛЯ 18-Я ПО ПЯТИДЕСЯТНИЦЕ. ОБРЕТЕНИЕ МОЩЕЙ СВТ. ИОАННА, АРХИЕП. ШАНХАЙСКОГО И САН-ФРАНЦИСКОГО (1993). 9.00 – Божественная Литургия. 12.30 – Панихида. 17.00 – Огласительная беседа.
реклама	14 октября вторник	ПОКРОВ ПРЕСВЯТОЙ ВЛАДЫЧИЦЫ НАШЕЙ БОГОРОДИЦЫ И ПРИСНОДЕВЫ МАРИИ. 10.00 – Часы. Божественная Литургия. 18.30 – Акафист.
реклама	18 октября суббота	14.00 – Крещение. 16.00 – Вечернее богослужение, исповедь.
реклама	19 октября воскресенье	НЕДЕЛЯ 19-Я ПО ПЯТИДЕСЯТНИЦЕ, ДЕНЬ ОСВЯЩЕНИЯ ХРАМА 19 ОКТЯБРЯ 1903 ГОДА. АПОСТОЛА ФОМЫ. 9.00 – Божественная Литургия. Крестный ход. 12.30 – Панихида. 17.00 – Огласительная беседа.
реклама	21 октября вторник	18.30 – Акафист
реклама	25 октября суббота	14.00 – Крещение. 16.00 – Вечернее богослужение, исповедь.
реклама	26 октября воскресенье	НЕДЕЛЯ 20-Я ПО ПЯТИДЕСЯТНИЦЕ, ПАМЯТЬ СВЯТЫХ ОТЦОВ СЕДЬМОГО ВСЕЛЕНСКОГО СОБОРА (787). ИВЕРСКОЙ ИКОНЫ БОЖИЕЙ МАТЕРИ. 9.00 – Божественная Литургия. 12.30 – Панихида. 17.00 – Огласительная беседа.
реклама	28 октября вторник	18.30 – Акафист.
		Сайт: gora-valdai.ru



## ПАМЯТКА

о действиях при объявлении сигнала  
«ВОЗДУШНАЯ ОПАСНОСТЬ»

- Сигнал, полученный посредством СМС, информирует о возможности атаки БПЛА на объекты промышленности, транспорта, энергетики региона.
- Для повышения эффективности защиты от БПЛА возможно снижение сигнала мобильного интернета с 4G до 2G.
- Рекомендуется сохранять спокойствие, по возможности, не находиться вблизи объектов, которые могут быть целью БПЛА.
- Специальных мер безопасности не требуется.
- При фиксации пролёта БПЛА – сообщить по тел. 112.

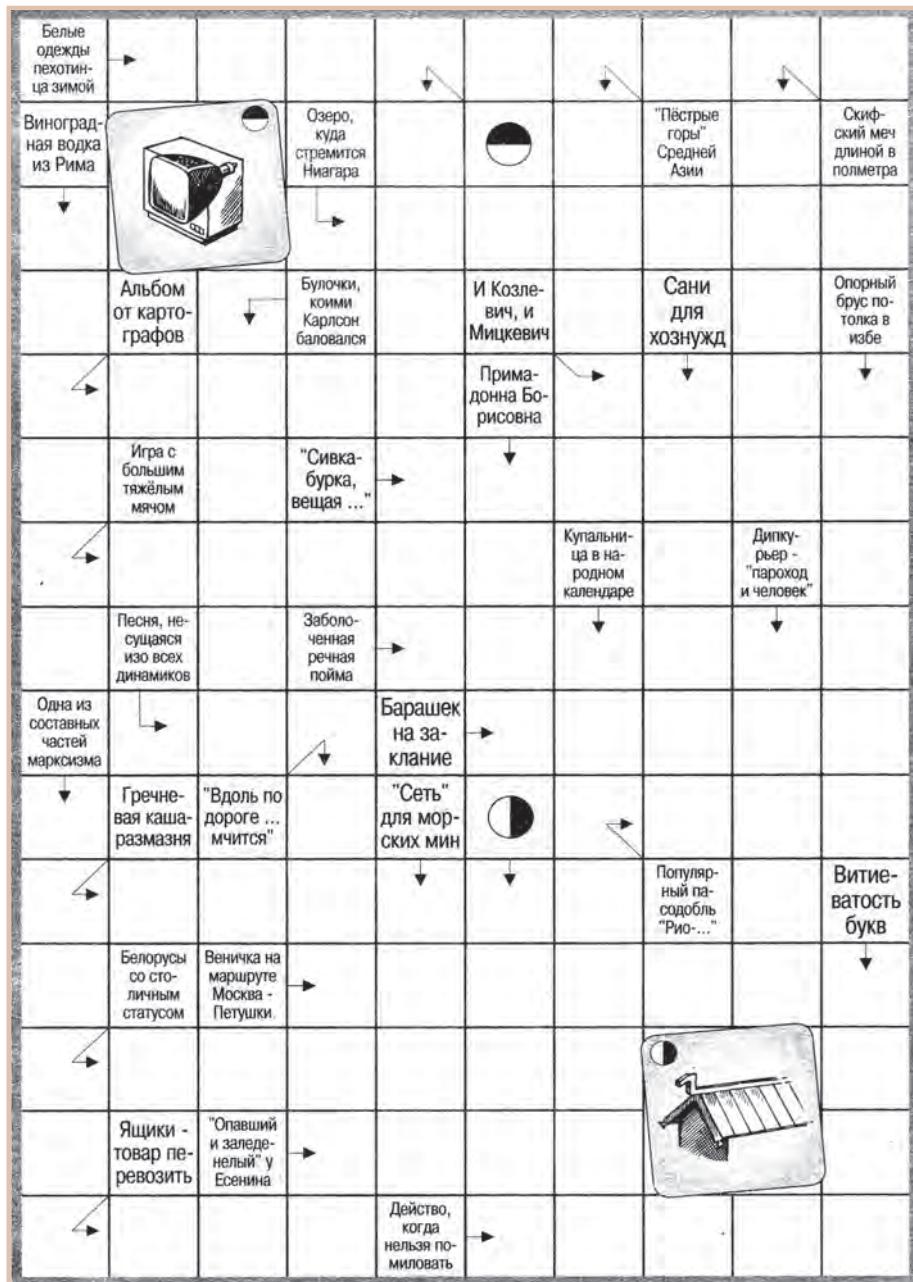
### ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ВОЗДУШНОМ НАПАДЕНИИ СИГНАЛ «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!», РАБОТАЮТ СИРЕНЫ

НА УЛИЦЕ:	В ПОМЕЩЕНИИ:	В ТРАНСПОРТЕ:
<ul style="list-style-type: none"> <li>отойдите в сторону и назад, против направления движения БПЛА;</li> <li>для укрытия подходит защитное сооружение, подземный переход и др.;</li> <li>опасны современные здания, которые содержат большое количество стеклянных элементов;</li> <li>при падении БПЛА не прикасайтесь к обломкам.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>не подходить к окнам;</li> <li>не пользоваться лифтом;</li> <li>спуститься на нижние этажи, в куртины, в подвал или подземную автостоянку;</li> <li>найти место без окон, между несущих стен (как правило, это ванная комната, кладовая), сесть на пол.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>остановить автомобиль, переместиться в противоположную сторону от опасности, лечь на землю, закрыв голову руками;</li> <li>покинуть автобус, пригнувшись, отбежать от дороги в направлении от зданий и лечь на землю;</li> <li>если рядом есть более надежное укрытие – постараитесь укрыться в нём.</li> </ul>

### ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ БПЛА ИЛИ ЕГО ОБЛОМКИ:

- |  |   |
|--|---|
| не пытайтесь самостоятельно сбить или повредить БПЛА;                                    | сообщите о факте обнаружения БПЛА по тел. 112;        |
| отойдите на безопасное расстояние (более 100 метров);                                    | распространять видео- и фотоматериалы в сети Интернет |
| <b>ЗАПРЕЩЕНО:</b> это может помочь противнику выполнить корректировку и повторить атаку. |   |

## СКАНВОРД



## КАК ПРОВЕСТИ ВЫХОДНЫЕ

ДАТА, ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ	НАЗВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ	ВОЗР. КАТ.
<b>МАУК «ДК «Строитель»</b>			
03.10 19:00	ТКА «Антракт» Спектакль «Убегая от тебя»	ДК «Строитель»	16+
05.10 12:00	Театр «У Нарвских ворот» (СПб) Детский спектакль «День Рождения кота Леопольда»	ДК «Строитель»	0+
<b>СМБУК «ГТЦ «Волшебный Фонарь»</b>			
04.10 11:00; 12:00	Игровая театрализованная программа «Спектакль для самых маленьких «Гуси лебеди»	СМБУК «ГТЦ «Волшебный Фонарь»	2+
05.10 12:00	Спектакль «Уроки клоуна Карамельки»	СМБУК «ГТЦ «Волшебный Фонарь»	3+
<b>МАУК «ГКЦ «Арт-Карусель»</b>			
29.09 17:00	Праздничное мероприятие ко Дню работника атомной отрасли, юбилею ГК «Росатом»	Диско зал	18+
04.10 16:00	«Секреты мастерства» - праздничный вечер для ветеранов педагогической отрасли	Диско зал.	50+
<b>СМБУК «ЦРЛ «Гармония»</b>			
до 10.10	«Я люблю этот мир» выставка Валентина Дарзинекса	Пр. Героев д.61а	+6
03.10 18:30	«Золотой возраст» вечер, посвященный Дню по-жилого человека	Пр. Героев д.61а	+6
<b>МАУК «СПКиО»</b>			
04.10 15:00-16:00	Игра-путешествие «Сказочные истории»	ДИК «Андерсенград»	5+
<b>МБУК «Сосновоборский городской музей»</b>			
Постоянная экспозиция	«Блокадная комната». Макет.	Музей, ул. Афанасьевая, д.50	0+
Постоянная экспозиция	Выставка «Вахта памяти»	Музей, ул. Афанасьевая, д.50	0+
Постоянная экспозиция	Командный пункт 5 ОБМП. Макет.	Музей, ул. Афанасьевая, д.50	0+
Постоянная экспозиция	Выставка «Из истории нашего края»	Музей, ул. Афанасьевая, д.50	0+
Временная экспозиция по 31.12	Выставка «АПРК «Курск». Память моряков-подводников»	Музей, ул. Афанасьевая, д.50	0+
Временная экспозиция по 30.09	Возобновление выставки «Я расскажу вам о войне...»	Музей, ул. Афанасьевая, д.50	0+
04.10 13:00	Тематическая программа «Я расскажу вам о войне» в рамках Форума малых музеев	Музей, ул. Афанасьевая, д.50	0+
05.10 13:00	Тематическая программа «Нам жить и помнить» в рамках Форума малых музеев	Музей, ул. Афанасьевая, д.50	0+
<b>Муниципальное бюджетное учреждение «Сосновоборская централизованная библиотечная система»</b>			
<b>Библиотека семейного чтения, ул. Солнечная, д.23а</b>			
02.10 17:00	«Читаем Сергея Есенина» (130 лет со дня рождения С.А. Есенина: 1985-1925) Громкие чтения. Цикл: «Литературный четверг»	ул. Солнечная, 23а	14+
03.10	«Край березовый, край Есенина» (03.10 – 130 лет со дня рождения российского поэта С. Есенина) Книжная выставка	ул. Солнечная, 23а	16+
03.10 17:30	«Струны души. Опыт современной литературной мистификации» Творческий вечер Ирины Гориной	ул. Солнечная, 23а	16+
05.10 13:00; 14:00	«Рукотворушка» Мастер-класс	ул. Солнечная, 23а	6+
05.10 15:00	«Историческая гостиная» «Эпоха империй» Заседание клуба. Цикл: «Ступени цивилизации»	ул. Солнечная, 23а	16+
05.10 16:30	«Мамочка, в моем сердце дыра» Презентация книги Алены Щёкотовой про детскую депрессию.	ул. Солнечная, 23а	16+
<b>Центральная детская библиотека, пр. Героев, д.5</b>			
03.10	«Судьба и лира». Книжная выставка к 130-летию со дня рождения С.А. Есенина	пр. Героев, д.5	14+
04.10 15:30	«Бумастер». Мастер-класс	пр. Героев, д.5	6+
04.10 16:00	«Операция «Пластилин». Творческое занятие	пр. Героев, д.5	3+
04.10 17:00	«Настолка». Час настольных игр	пр. Героев, д.5	6+
<b>Центр молодежного чтения «Точка Сбора», ул. Ленинградская, д.62</b>			
02.10 18:00	«English speaking club/Английский разговорный клуб»: общение на иностранном языке	ул.Ленинградская,62	16+
03.10 16:00	«СборИгра»: клуб любителей настольных игр	ул.Ленинградская,62	16+
<b>Центральная городская библиотека</b>			
02.10 14:00	«День учителя». Познавательный час. Игра-викторина.	ул. Ленинградская, д.46	6+

Предыдущий номер газеты  
вы можете посмотреть  
и почитать здесь:



## ЭХО СОБЫТИЯ

Токарев, Дегтярев, Мосин, Филатов...— эти и другие имена легендарных российских оружейников так или иначе связаны с Ораниенбаумом, с Офицерской стрелковой школой, которая была и учебным центром, и испытательным полигоном, и мастерской.

20 сентября в Ломоносове отмечали День Оружейника.

На площадке возле Ломоносовского городского Дома культуры собрались те, кто интересуется богатой историей русского оружия — военные историки, реконструкторы, участники патриотических клубов. День Оружейника учрежден в России в 2012 году, но в Ломоносове его отмечали впервые. Инициаторами стали горожане, а новую традицию основали сотрудники Дома культуры. Гостей праздника, которых, несмотря на ненастную погоду, оказалось много, приветствовали депутат Законодательного собрания Санкт-Петербурга Михаил Барышников и глава Ломоносовской городской администрации Наталья Афанасьева.

Оружие разных эпох представили несколько музеев. Краеведческий музей города Ломоносова подготовил выставку «Военные объекты Ораниенбаума периода Российской империи». А еще в этот день можно было бесплатно посетить сам



музей, где тоже работает новая выставка.

В палатке Военно-исторического общества «Форт Красная Горка» можно было познакомиться с образцами оружия эпохи наполеоновских войн и Первой мировой. Сам форт строился в начале прошлого века, сыграл важную роль в обороне Ораниенбаумского плацдарма во время Великой Отечественной. А сейчас там работает несколько музеев — Народный, краеведческий, Малой Дороги жизни. Директор музея «Красная Горка» Александр Сенотровский напомнил о том, насколько велика роль тех, кто разрабатывал и производил новые образцы оружия. Инженерная мысль в военном деле не менее важна, чем солдатский героизм и тактические разработки военачальников. Не все страницы оружейной истории наших краев пока раскрыты, работы у историков — непочатый край, и каждый год приносит новые открытия.



Ансамбль «Братина»

Посетители ни на минуту не отходили от палатки Виктора Аглотова. Он создал свой частный музей в Большой Ижоре. Ветеран пожарной охраны, когда вышел на пенсию, начал собирать коллекцию. Основой его коллекции стало оружие времен Великой Отечественной войны. Уникальных экспонатов в коллекции уже немало, но особое внимание привлек ретро-автомобиль ГАЗ-67. И в этот день на его фоне немало было сделано памятных фотографий! Вообще-то автомобиль на ходу, и всегда участвует в праздновании Дня Победы.

Не обошлось и без сборки-разборки автомата Калашникова. Эту площадку организовал Центр спорта Петрод-

ворцового района. Когда-то такому навыку учили в школе. Сейчас такого нет, но почему бы не попробовать на празднике?

Современное оружие и науки работы с ним показали общественные организации — «Рамбовский полк» и «Варяг». Они организовали тир, а также провели показательные выступления по тактической подготовке и оказанию первой помощи.

Сосновоборцы на празднике тоже были. Галина Малина и Виталий Гусев давно дружат с «Рамбовским полком». Они — волонтеры, бывают в местах боевых действий с гуманитарными грузами. Особое внимание уделяют обучению первой помощи — именно уме-

ние грамотно наложить жгут и обработать рану часто оказывается решающим моментом в критической ситуации, и не только на фронте.

Конечно, не могли не звать в этот день песни — военного времени и современные. Их исполнили ансамбль «Братина» под управлением Станислава Воронцовского и автор-исполнитель Денис Козырчиков.

Особую торжественность празднику придал салют — участники ВИО «Форт Красная Горка» привезли маленькую салютную пушку, и пушечные залпы раздавались в знак уважения мастерству и инженерной мысли выдающихся оружейников прошлого и современности.

Мария БОРИСЕНКО



**Бюро Гостиничных Услуг**

ПРЕДЛАГАЕТ  
ПРОЖИВАНИЕ  
в 1-но, 2-х и 3-х комнатных  
благоустроенных  
квартирах  
от 500 ₽/сутки

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

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

### ПОБЕДА БУДЕТ ЗА НАМИ!

СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ  
В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РФ

Телефон горячей линии  
8 800 444-11-47  
Подробности на сайте  
[защитник47.рф](http://защитник47.рф)

Гарантированная выплата  
до 2 500 000 ₽  
от 210 000 ₽ ежемесячно  
в зоне СВО

\*подробности при подписании контракта

Правительство  
Санкт-Петербурга  
и Ленинградской  
области

16+



Заработная плата за первый год  
**5 020 000 ₽**