



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](http://www.terastudio.com)

12+

№41  
16 октября 2025 г.



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



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

У сосновоборцев появился шанс вновь принять участие во Всероссийском конкурсе лучших проектов создания комфортной городской среды, который проводится Минстроем России, и получить существенную финансовую поддержку на благоустройство ещё одного общественного пространства.

За последние несколько лет благодаря активному участию жителей наш любимый город существенно преобразился!

В рамках конкурса уже благоустроены входная группа на городской пляж, сквер у ДК «Строитель», территория правого берега р. Коваша.

На сегодняшний день близится к завершению благоустройство парка «Белые пески», параллельно ведется работа по проектированию общественной территории в микрорайоне Заречье, впереди – новые победы и новые преобразования!

Примите участие в опросе и выберите территорию, которая в случае победы будет благоустроена в 2027–2028 годах.

Участвуйте сами и приглашайте своих родных, близких, друзей, коллег, соседей и знакомых!

Не оставайтесь в стороне, это тот самый случай, когда от нашего с вами участия зависит, каким может стать наш город!

**ОПРОС ПРОДЛЯТСЯ С 14 ПО 30 ОКТЯБРЯ.**

В опросе могут принять участие жители города Сосновый Бор от 14 лет и старше.



## ГОЛОСУЕМ ЗА НОВУЮ ТЕРРИТОРИЮ БЛАГОУСТРОЙСТВА!



## КАК ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ:

- пройти опрос по ссылке на Яндексе:



- пройти опрос на платформе обратной связи портала «Госуслуги»:



- заполнить опросный лист, печатные экземпляры которого находятся в холле 1 этажа здания администрации Сосновоборского городского округа.

Заполненные опросные листы можно передать в каб. № 268 или опустить в ящик для корреспонденции комитета архитектуры, градостроительства и землепользования.

**Вместе сделаем наш город лучше!**

## НЕДЕЛЯ В ГОРОДЕ



## РЕБЕНОК-ГЛАВНЫЙ ПАССАЖИР

В учреждениях образования города прошла региональная акция «Ребенок - главный пассажир».

Ученики третьей и четвертой школ узнали, как изменяется вес пассажира в момент резкого торможения, чем опасен рядом сидящий пассажир на заднем сидении автомобиля, если он не пристегнут, а также – до какого возраста обязательно использовать детские удерживающие устройства.

А с воспитанниками детских садов № 3 и 6 были проведены беседы на тему «Как вести себя в автомобиле», «Культура поведения в общественном транспорте», «С какого возраста можно ездить без детского автокресла?». Дети сделали для родителей подвески, которые будут служить родителям-водителям напоминанием о важности правильной перевозки детей в салоне транспортного средства. Провела акцию педагог Центра развития творчества Любовь Лимарова.

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАДЕЖДЫ

Сосновоборская команда молодых специалистов выступила на областном конкурсе «Педагогические надежды» в Детском оздоровительном центре «Маяк».

Они не только продемонстрировали владение современными образовательными технологиями и умение использовать компьютеры, планшеты и другие устройства в учебных целях, но и обращалась к классическим методикам.

Сертификаты участников конкурса «Педагогические надежды – 2025» получили учитель начальных классов школы № 2 Карина Петрова, заместитель директора школы № 4 Андрей Шепеленко и учитель английского языка школы № 6 Екатерина Веренич.

Лауреатом в номинации «Наша новая школа» стала проектная группа учащихся школы № 6. За команду выступали первоклассница Варвара Панченко и ученик пятого класса Николай Панченко.

Организатором регионального этапа конкурса «Педагогические надежды» выступает Законодательное собрание совместно с областным институтом развития образования.



## ВОЕННЫЕ ПРОФЕССИИ - ГДЕ ПОЛУЧИТЬ?

Сосновоборские школьники встретились с представителями Военной академии связи.

Академия носит имя Маршала Советского Союза Семена Михайловича Буденного. На встрече ребята узнали о том, каких специалистов готовят в вузе, какие требования необходимо выполнить, чтобы пройти отбор на обучение в академии, а также смогли лично пообщаться со специалистами.

Академия ведет подготовку специалистов по программам, касающимся систем специальной связи. Здесь можно получить и среднее специальное образование по направлениям: телерадиовещание, системы мобильной связи и другим.



**Диалог**  
МОЛОДЁЖНЫЙ ЦЕНТР

КОНКУРС  
ТВОРЧЕСКИХ РАБОТ

**ЛУЧШИЙ В МИРЕ ПАПА!**

6 ОКТЯБРЯ - 31 ОКТЯБРЯ

VK.COM/DIALOGSBOR

ТЕЛ.: 9-30-07

## ЧЕЙ ПАПА ЛУЧШЕ?

«Лучшим в мире папой» можно стать в ходе конкурса творческих работ, который проводится для молодых семей с детьми.

Конкурс посвящен Дню отца, заявку можно подать до 31 октября.

Предусмотрено пять номинаций для художников, фотографов, писателей и видеооператоров. Есть специальная номинация «Мой папа – герой», она посвящена бойцам и ветеранам Специальной военной операции.

Подробности вы найдете в группе Молодежного центра «Диалог». На стене размещаются посты по каждой номинации, в комментариях под постами вы можете выложить работы. Если у вас остались вопросы, задайте их по телефону:

8(81369) 9-30-07.



## ЗАЛОГ УСПЕШНОЙ КАРЬЕРЫ

Центр развития творчества стал площадкой проведения профессиональных проб для сосновоборских школьников.

Такие пробы – важный этап Всероссийского проекта ранней профориентации «Билет в будущее». Ранняя профориентация позволяет ученикам раскрыть способности и осознанно выбрать будущую карьеру.

Более ста учеников восьмых и девятых классов получили возможность побывать в инновационных технологических кластерах и лабораториях Центра, узнать об инженерных профессиях и попробовать поработать на современном оборудовании.

Ребята познакомились с профессиями электромонтажника, инженера-конструктора, инженера по автоматизации производства. Рассказали им о профессиях наставники Алексей Красин, Александр Колпаков и Денис Уваров. Под руководством педагогов школьники успешно решили несколько практических задач, связанных с конкретной профессией. Куратор проекта – методист Центра Ирина Спивакова.

**«СЛОН» - ПУТЬ К УСПЕХУ**

С 3 по 5 октября в центре «Молодежный» во Всеволожском районе состоялся областной слёт юных представителей медиасферы.

Трое участников от медиацентра «СЛОН» Центра развития творчества – Полина Пономарёва, Дмитрий Пустоветов и Арсений Иванов – успешно прошли отбор и были зачислены на поток «Продакшн».

Три дня команда работала над созданием уникального проекта для RuTube-канала ЦРТ. Участники разработали рубрики, сняли пилотные подкасты. Разрабатывали и защищали проект Полина и Дмитрий, и им это удалось. Арсений взял содерхательное и интересное интервью о том, как создается фильм. Смена завершилась успешно, участники получили знания и опыт и сумели применить их на практике.

**АТОМНЫЙ МИР**

Творческие семьи Соснового Бора приглашают к участию в городском конкурсе «Атомный мир».

Конкурс декоративно-прикладного искусства проводится в честь 80-летия атомной промышленности России. Это прекрасная возможность проявить свои таланты, укрепить семейные традиции и узнать больше о научных достижениях нашей страны через искусство. Конкурс проводится до 31 октября. Участвовать могут семейные команды из Соснового Бора. Возраст участников не ограничен.

Предусмотрено несколько номинаций. Нужно создать всей семье работу в любой технике. Это может быть лепка, коллаж, вышивка, макетирование и многое другое. Размер – не более чем 50x70 см, прикрепите этикетку и принесите в художественный отдел Андерсена града на Сибирской, 11. Подробности можно узнать в группе Андерсена града «ВКонтакте» или по телефону 8 (81369) 2-11-12. Результаты вы узнаете 22 ноября.

**МИРНЫЙ АТОМ В ВЕНГРИИ**

Венгрия стала площадкой для презентации уникального анимационного фильма, созданного школьниками из атомных городов России, в их числе – Алиса Мухина из Соснового Бора.

Мультфильм «Мирный атом» показали на фестивале «Территория успеха» в городе Пакше, где строится атомная станция.

Проект «Территория успеха: мультиКЛИПация» реализуют фонд «АТР АЭС» и программа «Территория культуры Росатома». Он объединил детей, увлеченных творчеством и современными технологиями.

Алиса Мухина вошла в команду финалистов, которая в июле 2025 года прошла интенсивный курс по анимации в Москве под руководством известного режиссера-мультиплитатора Сергея Антонова.

Всего за две недели ребята самостоятельно придумали сценарий, озвучили и оживили историю о приключениях Мирного атома, рассказав о его свойствах и пользе для человечества.

**В ПАМЯТЬ О ХУДОЖНИКЕ**

В Городском культурном центре «Арт-карусель» работает выставка, посвященная памяти ветерана учебного центра ВМФ,

капитана 1 ранга Ильи Петровича Смирнова.

Он был командиром атомной подводной лодки и профессиональным художником. На выставке представлены морские пейзажи и другие работы, посвященные флоту.

Илья Петрович прошел путь от лейтенанта до командира подводной лодки, учился в школе при Академии художеств и был членом Союза художников России, пел романсы и играл на баяне. Рядом с его картинами – работы его друзей, художников Сергея Серегина, Владимира Денисова, Бориса Рыкова, Василия Гасича, Галины Михайловой.

Выставка продлится до конца октября, увидеть ее может любой желающий бесплатно, в часы работы «Арт-Карусели».

**ЗАБОЛЕЛИ – НЕ ХОДИТЕ НА РАБОТУ**

В одном из городов, где работает Федеральное медико-биологическое агентство, случилось массовое заражение острой кишечной инфекцией...

Как рассказал государственный санитарный врач Соснового Бора Дмитрий Ткаченко, заболели в одновременно несколько десятков школьников, а источником стал работник школьной столовой.

Этот случай разбирали на селекторном совещании. Дмитрий Игоревич призвал сосновоборцев при появлении признаков подобного заболевания не идти на работу, а обращаться к врачу. Особенно это касается тех, кто работает с людьми или в организациях общественного питания.

За неделю по поводу острых кишечных инфекций к медикам обратились 7 человек, в том числе 5 детей. Очагов в детских учреждениях не выявлено.

ОРВИ заболели 610 человек, 337 – дети. Пороги эпидемического благополучия не превышены, однако три детсадовские группы закрыты на карантин – там заболело более двадцати процентов воспитанников. Внебольничной пневмонией заболели 18 человек, среди них трое детей.

14 детей и один взрослый заболели ветрянкой, у четырех выявлен энтеробиоз. Зарегистрировано по одному случаю педикулеза и коклюша. Одного ребенка покусала бродячая собака. Нападению клещей подверглись два человека.

**НЕМНОГО МЕДИЦИНСКОЙ СТАТИСТИКИ**

По данным на утро понедельника, в стационаре медсанчасти находились 245 пациентов. За неделю госпитализированы 226 человек.

Хирурги сделали 22 операции, в том числе 15 плановых. По поводу травм в приемный покой, детскую и взрослую поликлинику обратились 137 человек.

«Скорая помощь» выезжала 351 раз. Четверо пациентов направлены в другие клиники Санкт-Петербурга и Ленинградской области по маршрутизации и шестеро – в порядке перевода.

Во взрослую поликлинику пациенты обращались 9570 раз, в детскую – 3847.

**В ГОРОДЕ – НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА**

Наш город посетила группа депутатов областного Законодательного собрания.

Участники выездного заседания постоянно комиссии по законности и правопорядку осмотрели сооружения гражданской обороны. Они посетили четыре объекта, в том числе на муниципальном предприятии и в школе. Как прокомментировал председатель комиссии Олег Петров, местные службы делают всё для выполнения главной задачи – спасения жизней и сохранения здоровья жителей. Все члены делегации были очень довольны проведенной здесь работой.

Также парламентарии проверили работу систем теплоснабжения, электроснабжения, вентиляции и инженерных коммуникаций. По словам О. Петрова, все объекты находятся в отличном техническом состоянии, а укрытия у стратегически важных объектов обеспечены надежной защитой.

По итогам выезда были сформированы предложения по совершенствованию нормативной базы. В их числе – вопросы финансирования содержания и модернизации сооружений, а также законодательное закрепление

**НЕДЕЛЯ В ГОРОДЕ****СОТРУДНИКИ ЛАЭС – В СОСНОВОБОРСКИХ ШКОЛАХ**

Сосновый Бор участвовал во Всероссийской энергетической неделе, и первая встреча прошла в местном отделении Движения первых.

Активистам удалось встретиться и задать вопросы специалистам Опытно-демонстрационного информационного центра ЛАЭС Еленой Ромашенко и Алексеем Митенковым.

Они рассказали о своих профессиях, возможностях «Росатома». Участники встречи выяснили, как попасть на атомное

предприятие, где нужно учиться, что происходит в центре, как атомщики видят будущее своей сферы. Встреча оказалась интересной, а в конце каждый получил подарок от атомной станции. Аналогичны профориентационные встречи прошли в нескольких сосновоборских школах.

**ВТОРЫЕ В ОТРАСЛИ**

Фельдшерская бригада ЦМСЧ № 38 заняла второе место на соревнованиях по профессиональному мастерству «Пульс ФМБА России».

Сергей Андрющенко и Владислав Евсюков представляли Северо-Западный федеральный округ, где они стали победителями.

В финал вышли 13 команд – 6 врачебных и 7 фельдшерских.

В финале участники должны были оказать помощь пострадавшим от радиационных, химических и биологических поражающих факторов, а также в условиях максимально приближенных к зонам боевых действий. Работу команд оценивала компетентная судейская коллегия с участием ведущих специалистов ФМБА России в области скорой и неотложной медицины.

По итогам соревнований, в номинации «Лучшая фельдшерская бригада» 2 место заняла команда ЦМСЧ № 38 ФМБА России, уступив всего 3 балла команде Димитровграда.

**НОВАЯ КНИГА ПОЭТА**

С каждым годом становится все больше книг, написанных сосновоборцами. Недавно вышел в свет поэтический сборник Анжели Снежковой.

Стихи Анжели Викторовны ранее звучали на некоторых городских мероприятиях в ее исполнении, их также можно было прочитать на ее странице ВКонтакте.

Сборник называется «Иду на свет». Произведения Анжели Снежковой посвящены природе, людям, духовной сфере бытия. Некоторые стихи навеяны ее работой в Сосновоборском музее современного искусства.



требований к использованию подвальных помещений в жилых домах под укрытия. Для зданий старой постройки планируется проработать вопрос соответствия и усовершенствовать действующие стандарты.



## СИТУАЦИЯ

# МОСТ «ПОЗАВИДОВАЛ» ДОРОЖНОМУ РЕМОНТУ...

Жареный  
петух все-таки  
прилетел. Нет,  
пока еще не  
клюнул туда,  
куда обычно  
клюет, но  
прицелился.

В один неприятный осенний вечер мост в Лебяжьем, через который проходят все автобусные маршруты из Соснового Бора в Санкт-Петербург, все-таки решил сломаться. Разрушилась одна из опор. Слава Богу, трагедии не произошло, никто не пострадал, но происшествие вызвало легкую панику и у перевозчиков, и у пассажиров, и в органах власти, которым срочно пришлось решать неожиданно свалившуюся в буквальном смысле слова проблему.

Для начала появилось объявление, что все автобусы на Сосновый Бор будут следовать по укороченным маршрутам, конечная остановка — Лебяжье. И что подробности появятся после срочного совещания. Они и появились — пешеходов пропустят, 401, 403, 672, 673 и 673А ходят по обычному расписанию, 402 будет делать три рейса из Соснового Бора на Парнас и три обратных — через Лопухинку и Таменгонт, остальные — по укороченным маршрутам, до улицы Кооперативной в Лебяжьем. Для непосвященных сосновоборцев — это возле «Пятерочки» и большой «Хлебной усадьбы», перед погранзаставой.



В тот же день было принято решение организовать временную переправу, а пока ее нет — ввести реверсивное движение по той полосе, что пока цела, при этом не пускать большегрузы. Решился вопрос с 402 — вместо больших автобусов «Пальмира» запустила на этот маршрут автобусы поменьше.

Дирекция дорожного строительства составит план капитального ремонта.

Так что все вроде бы нормализовалось — насколько возможно в авральной ситуации. Расписание прежнее, реверс ввели, причем по-человечески — не приходится стоять в очереди по полчаса, как было летом, когда ремонтировали дорогу между Лебяжьим и Большой Ижорой. Работы идут своим чередом. Но, как говорится, осадочек остался — и вопросы тоже.

И первый из них — ну вот летом ремонтировали несколько больших участков, в том числе по обе стороны моста. Между прочим, основательно ремонтировали — асфальт вылизали,

остановки заменили, во многих местах поставили ограждения... и только мост остался, как был, без всякого внимания к его состоянию!

А это, между прочим, основная дорога, связывающая Сосновый Бор с Петербургом. По ней мчат легковушки и автобусы. И большегрузы едут тоже по ней же — с карьеров, где теперь снова промышенным способом добывают песок. Миновать мост им ну никак не получится, а ограничений по весу и габаритам не было — их ввели вот только сейчас.

Еще один интересный вопрос — ну вот поначалу решили пустить 402 через Лопухинку. То есть по дороге через Ракопежи. А почему по этой трассе до сих пор никакой общественный транспорт не ходит? Предложения такие были еще в конце прошлого века, когда эту трассу и дорогой-то было трудно назвать. А сейчас ездить по ней — одно удовольствие, и вполне могли бы ходить автобусы. До Лопу-

хинки и Гостилиц, а дальше — куда угодно, хоть в столицу Ленинградской области Гатчину, хоть к любой станции метро на Юго-Западе. Понятно, что разработать, ввести и обкатать новый маршрут — дело не самое простое, и одного желания тут мало. Но хотя бы запланировать и изучить возможные варианты? Потому что перспективы у такого маршрута точно есть — крупные садоводства имеются в количестве, на Гостилицком шоссе за последние годы появились большие коттеджные поселки и строятся новые, и жителям такой автобусный маршрут может быть интересен.

Интересен он может быть и сосновоборцам — между городского транспорта у нас не хватает. Имеющиеся автобусы, к сожалению, ходят нерегулярно, даже когда никакого ремонта нет. Промежутки между электричками очень большие, особенно в первой половине дня, а идея направить общественный транспорт на железнодорожную станцию Ораниенбаум-1, где пассажиры пересаживались бы на электрички, умерла сама собой, не успев родиться... О каком вообще сокращении времени на поездку может идти речь, если автобусы вместо 17 рейсов в сутки делают 4?

Пока поездки через Лопухинку — не слишком продуманная возможность. Основной остается дорога по берегу — очень привычная, очень красивая, но и очень уязвимая. И дело не только в мосте, который, конечно же, отремонтируют. Есть участки, которые регулярно размываются — ремонтируй не ремонтируй. Есть несколько очень небезопасных по нынешним временам объектов. А в последние годы эта трасса стала проблемной, даже когда все вроде бы благополучно — достаточно вспомнить кошмарные «купальные» пробки минувшего лета. Но у пассажиров рейсовых автобусов никаких вариантов нет — все маршруты: хоть в Автово, хоть в Купчино, хоть на Парнас — проходят по этому участку. Так не пора ли действительно исследовать другие пути — не дожидаясь, пока жареный петух все-таки выполнит свою историческую миссию и клюнет в отведенное для этого место?

Мария БОРИСЕНКО

Фото: комитет по транспорту Ленобласти

## ИНФОРМАЦИЯ ПРЕСС-ЦЕНТРА АДМИНИСТРАЦИИ

## ОТЧЕТ О РАБОТЕ ГОРОДСКИХ СЛУЖБ ЖКХ

### «СПЕЦАВТОТРАНС»:

#### Уборка:

**Механизированная уборка в соответствии с муниципальным 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, ул. Соколова;
- вывоз мусорных контейнеров с городского пляжа, пляжа Липово;

- сбор и вывоз листвы: ул. Красных Фортов, 8 мкр., 9 мкр., скверы города: Ленинград, Булыгина, Интернационалистов, Воскресенского, школа № 6;
- вывоз растительных остатков с газонов (общее количество — 130 м<sup>3</sup>);

- очистка метровой полосы 8, 9 мкр.;
- очистка ливневых колодцев;

- вывоз строительного мусора (общее количество — 74 м<sup>3</sup>);
- установка контейнера V1,1 м<sup>3</sup> на Городском кладбище (общее количество — 1 шт.);

#### Ремонт дорог:

ремонт дорог — в объеме 291 м<sup>2</sup>:

- ул. Молодежная, д. 6/1,
- ул. Красных Фортов, д. 16–18,
- ул. Солнечная, д. 49–53,

#### Освещение:

- замена светильников: Липово (3 шт.), Соборный проезд (2 шт.);
- Ремонт светильников: сквер «Галактика» (3 шт.), сквер «Интернационалистов» (5 шт.);

- ремонт линии освещения от ул. Парковая до гипермаркета «Ленты», ул. Молодежная, дд. 3–5;
- работы по заявкам: ул. Загородная — проверка автоматики.

#### Озеленение:

- удаление поросли сухих ломаных веток, стрижка кустарников: ул. Солнечная, Ленинградская, пр-т Ал. Невского, Липово, Копорское шоссе;
- формовочная обрезка деревьев на ул. Красных Фортов;
- покос травы в сквере у ТРЦ «Галактика».

#### ОТЧЕТ О ВБИДХ:

- в рамках МК по ремонту малых форм города продолжается работа по



покраске скамеек, полусфер, цветников, ограждений, остановочных павильонов;

- продолжаются работы по ремонту пешеходной дорожки в районе лицея № 8 (ЯПБ «Дорога к школе»).

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

## ГОРОД И ГОРОЖАНЕ

# ГЛУХОВКА: ЕСТЬ ЛИ ПЕРСПЕКТИВЫ?

Сосновоборцы всегда любили Глуховку. Маленькая, но очень красивая лесная речушка — одна из жемчужин нашего города, а с появлением Приморского парка с его смотровыми площадками красоту ее смогли оценить даже те, кто раньше игнорировал прогулки в этих местах.

На самом деле Глуховка — это старое русло реки Коваша, и название должно бы писаться с маленькой буквы, потому что «глуховка» в местном говоре означает «станица». Руло изменилось после нескольких геологических катаклизмов в конце девятнадцатого века и претерпело значительные изменения в результате строительства СКК «Энергетик» и реконструкции пирса. Влияют на экосистему и дренажные стоки из города, которые попадают именно сюда. Сосновоборцы даже не могут сказать, где начинается и кончается эта река и можно ли считать устьем место впадения в залив — очень уж невзрачно оно выглядит, тоненький ручеек в районе разрушенного кафе «Зурбаган».

Несколько лет назад городские власти, экологи и неравнодушные к красотам сосновоборских окрестностей горожане всерьез озадачились перспективами этого водоема. В каком виде Глуховка может существовать дальше? Может

ли она вообще уцелеть и не постигнет ли ее судьба подобных речушек, которые в итоге превратились в болота или вовсе перестали существовать?

Идею исследовать Глуховку, чтобы потом принять решение об очистке, «пробила» депутат Наталья Воскресенская — она предложила и настойчиво вела тему. Это была многолетняя и очень сложная работа, которая вот только сейчас начинает давать первые результаты.

Для начала надо было определить статус реки. Сейчас она считается поверхностным водным объектом. Деньги в бюджет заложили, чтобы провести профессиональные гидрологические изыскания. На это из городского бюджета было выделено почти полмиллиона рублей. Изучением реки по контракту с Сосновоборской администрацией занялся Государственный гидрологический институт. Работы проводились в июле, августе и сентябре. Они пока

не закончены — продолжатся до ноября, после чего гидрологи представят отчет, в котором и разъяснят, что сейчас представляет собой Глуховка, что было раньше и что возможно потом.

6 октября специалисты института рассказали о предварительных результатах и предложили варианты лечения нашей речки. Совещание организовал отдел природо-пользования и экологической безопасности.

— Наш институт по заданию администрации Сосновоборского городского округа выполнил исследование водного режима реки Глуховки, — прокомментировал заведующий отделом гидрологических процессов ГГИ Михаил Марков. — Наши основными задачами были получение данных об уровне, температурном режиме, питании и разгрузке этого водного объекта и даже его частей, потому что сейчас Глуховка фактически представляет собой не один водный объект, а три. Они связаны между собой поверхностным устьем. В своем отчете мы расскажем, что можно сделать, чтобы сохранить устойчивое состояние реки и даже оздоровить ее. Предварительно мы можем сказать, что, наверное, все эти три водных объекта чистить не обязательно, потому что любая расчистка приводит к серьезным изменениям в питании и в растительности, могут произойти и различные необратимые процессы. Сейчас эти водные объекты пребывают в стабильном состоянии.

Гидрологи выяснили, что одним из трех водоемов — нижним — на самом деле

управляют... бобры. Во многих отношениях это положительный момент, потому что бобры живут исключительно в чистой воде. Так что все не так уж и плохо, несмотря на загрязнители.

— Бобры работают весьма квалифицированно, — продолжает Михаил Марков. — Они в течение длительного времени сохраняют определенный постоянный уровень в нижней части Глуховки. За счет этого появились некоторые растения, возможно, что и краснокнижные. Водоем стал зарастать, появилась определенная заболоченность. И бобры продолжают поддерживать стабильный уровень.

Что касается двух других водоемов, то там уровень сохраняется благодаря притоку подземных вод и осадков. Он примерно равен оттоку через отложения, которые находятся между морем и самими водными объектами.

А что будет, если Глуховку почистить? Убрать донные отложения, в которых накопилось много самых разных загрязнителей? По мнению гидрологов, есть вероятность, что, если улучшатся фильтрационные свойства русла, увеличится и отток. Это может привести к нарушению баланса питания и разгрузки — и погубит водные объекты. Поэтому для принятия окончательного решения необходимо изучить еще режим подземных вод, которые являются основным источником питания, и, возможно, использовать варианты дренажных стоков с территории города.

Стоки поступали в Глуховку с того момента, как начал

строиться город. Они, конечно, поддерживают водный баланс. Но! В них, естественно, очень много загрязнителей, а очистных сооружений пока что нет, хотя идея их строительства обсуждается в Сосновом Бору уже давно. Если стоки очистить, это улучшит качество воды в Глуховке и позволит поддерживать стабильное экологическое состояние.

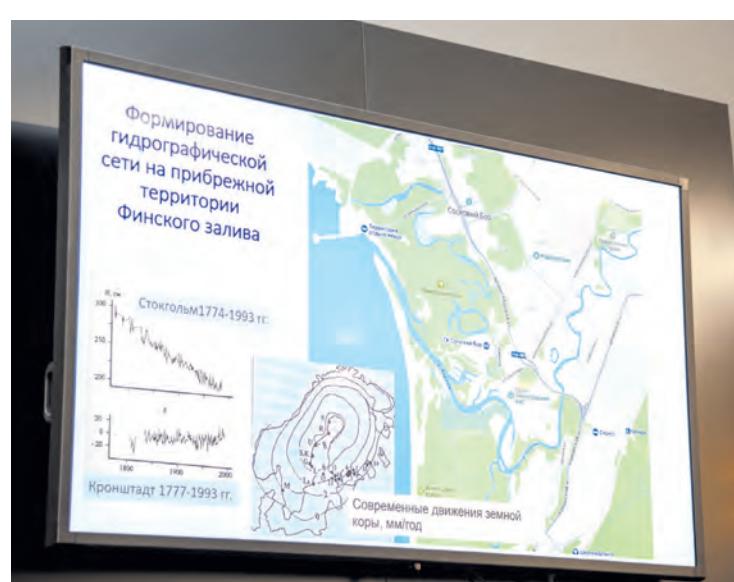
Это была не первая встреча с гидрологами. Как рассказала Наталья Воскресенская, на предыдущих совещаниях тоже обсуждались возможности очистки реки. Глубокая очистка предполагает удаление иловых отложений, но это при огромных затратах может привести к тяжелым последствиям.

Для начала гидрологи рекомендовали поверхностную уборку — удаление мусора и бревен с поверхности. Надо оздоровить реку — и это вполне доступно даже сейчас, такой «косметический ремонт» не требует больших вложений и привлечения средств из бюджетов других уровней. А дальше, как говорится, возможны варианты, и их еще предстоит рассмотреть после получения окончательного результата.

Географически Глуховка — часть Приморского парка, который в последние годы стал чрезвычайно популярным местом отдыха. Вероятно, будет обустраиваться и дальше. При этом очень важно, чтобы обустройство шло с учетом рекомендаций гидрологов.

Природная жемчужинка Соснового Бора должна жить и радовать глаз!

Мария БОРИСЕНКО





## ЛЕНИНГРАДСКАЯ ПАНОРАМА

ЗАЩИТНИКАМ ОТЕЧЕСТВА

Ленинградская область разрабатывает программу по санаторно-курортному лечению для ветеранов СВО. Участники спецоперации и члены их семей смогут получить бесплатные путёвки для восстановления здоровья в санаториях Беларусь. Этот проект станет продолжением совместной работы, которая началась ещё два года назад по инициативе губернатора Александра Дрозденко.

### ДОРОГА В БЕЛОРУССКИЕ ЗДРАВНИЦЫ

А на днях представители 47-го региона отправились в Минский район, в санатории «Пролесок», «Белорусочка» и «Юность». Белорусские здравницы неслучайно выбраны в качестве ориентира. Они давно полюбились россиянам, а природа в центре Республики чем-то напоминает Ленобласть — вблизи Минска раскинулись хвойные леса, и на берегах Заславского водохранилища, как и на Финском заливе, есть песчаные пляжи, причалы и курорты.

Рекреационная сеть на «Минском море», безусловно, развита, однако не все учреждения подходят для такой сложной миссии, как восстановление раненых бойцов.

— Всё очень радушное отношение и атмосфера, которая создаётся за счёт чудесной природы, интерьеров, обстановки, со-



## ОТ ФИНСКОГО ЗАЛИВА ДО «МИНСКОГО МОРЯ»

ВЕТЕРАНЫ СВО И ЧЛЕНЫ ИХ СЕМЕЙ СМОГУТ ПРОХОДИТЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ В БЕЛАРУСИ

### ОБЩЕЕ ДЕЛО ЗАБОТЫ

путствующей настроению и отдыху. Но мы понимаем, что есть и более сложные задачи, а именно реабилитация боевых травм и их последствий. И здесь, безусловно, есть медицинская компонента, которую необходимо профильно изучить нашим медикам, — подчеркнула директор Мультицентра социальной и трудовой интеграции Ленобласти Ирина Дрозденко.

Чтобы учесть все детали, эксперты разработают реабилитационно-оздоровительную программу для участников СВО. Она поможет соблюсти такие важные критерии, как качество медицинских услуг, доступность для маломобильных граждан, комфорт проживания и удобство инфраструктуры.

Ежегодно правом на санаторно-курортное лечение в Беларусь в рамках программы смогут воспользоваться около 800 ленинградцев. Инициативу Ленобласти поддержал первый вице-премьер правительства Республики Беларусь Николай Снопков. На встрече с Ириной Дрозденко свою заинтересованность в организации целевого направления для ленинградцев также выразило руководство областного исполнительного комитета Могилёвской области.

Ещё один важный аспект работы — организация санаторного лечения для бойцов на малой родине, в Ленобласти. Казалось бы, Ленинградская область несколько столетий славилась своими уникальными курортами, однако не всё удалось сохранить. Некоторые учреждения хотя и вернулись к жизни после упадка в 1990-е годы, но приобрели узкую специализацию или оказались недоступными для большинства населения.

На сегодняшний день регион несколько обделён здравницами, поэтому необходимо перенять лучшие практики, которые уже разработаны коллегами в сфере восстановительной медицины.

### «ЗЕЛЁНЫЙ КОРИДОР» ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ

Сейчас Мультицентр социальной и трудовой интеграции во Всеволожске предоставляет медицинское сопровождение участникам СВО и их семьям. В частности, организован «зелёный коридор» для записи во Всеволожскую клиническую межрайонную больницу. Медицинская служба центра помогает в организации консультаций по реконструктивной хирургии и протезированию в ведущих медучреждениях Ленобласти и Санкт-Петербурга.

Напомним, что на базе учреждения создан первый в России «Кластер комплексного сопровождения и реабилитации участников СВО». В 2024 году здесь открылся Центр адаптивной физической культуры, реабилитации и абилитации. Кроме того, в посёлке Ириновка во Всеволожском районе действует Центр восстановительного лечения участников СВО, рассчитанный на 50 мест. Проживая в парковой зоне, бойцы могут поправить здоровье и при этом получить все необходимые услуги Кластера, будь то помочь в трудоустройстве или решение жилищных проблем.

АЛЕКСАНДРА СИДОРОВА

ПРИЗНАНИЕ

## «ЗОЛОТЫЕ ПЕРЬЯ» ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ



Эта премия очень важна для профессионального сообщества, потому что она не про поощрение и не про красивый значок, а про признание. Победители премии «Золотое перо» в этом году доказывают, что журналист — это не сторонний наблюдатель, а неравнодушный человек, вовлечённый и сопереживающий своим героям. Те, кто получил награды, являются примером для всех представителей профессии, и их работы вдохновляют не только читателей и зрителей, но и коллег.

ТИМУР ЗАЙНУЛЛИН,  
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ  
КОМИТЕТА ПО ПЕЧАТИ  
ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ



В Доме журналиста на Невском проспекте в Петербурге состоялась церемония награждения лауреатов премии «Золотое перо» от Ленинградской области и Петербурга.

Лучшим журналистам двух регионов — дипломы, статуэтки, значки и ценные подарки, но главная награда, конечно, признание высокого профессионального мастерства и авторитета. Победителей премии

определял экспертный совет под председательством главы Союза журналистов России Владимира Соловьёва.

Год назад конкурс «Золотое перо» в первый раз проводился среди работников СМИ и Петербурга, и Ленинградской области. В 2025 году премия была приурочена к 80-летию Великой Победы.

Представляем лауреатов премии «Золотое перо» в Ленинградской области.



Любовь Бекетова — главный редактор газеты «Лужская правда», почётный работник СМИ Ленобласти. Ей вручили специальный приз от Законодательного собрания области.



Николай Бузиркин — почётный работник СМИ 47 региона, первый редактор Ленинградской областной телекомпании и создатель историко-патриотических программ.



Олег Черных — руководитель телеканала «ЛенТВ24», в деятельности которого теме защиты Отечества уделяют особое внимание.



Виктор Смирнов — журналист, автор материалов о защитниках Родины, репортажей с мест боевых действий.

## ЛЕНИНГРАДСКАЯ ПАНОРАМА



ОБЩЕСТВО

МАЯКИ ЛАДОГИ  
ЖДУТ ТУРИСТОВЛЕНОБЛАСТЬ ВОССТАНДИВАЕТ МАЯКИ ЛАДОЖСКОГО  
ОЗЕРА И ПРЕВРАЩАЕТ ИХ В ТОЧКИ ПРИТЯЖЕНИЯ

К маякам стремятся не только корабли. Некоторые жители суши рвутся к полосатым башням через высокие заборы и мимо табличек «Осторожно! Злая собака». Парадокс: как объект культуры — маяк невероятно притягателен, однако статус действующего навигационного объекта делает его практически недоступным для посещения. В Ленинградской области, где существует уникальная для России система маяков, готовы предложить решение этой дилеммы.

ОТСЮДА НАЧИНАЛСЯ  
ДОРОГА ЖИЗНИ

Сейчас Олег Карепанов, смотритель Осиновецкого маяка, что расположен на юго-западном берегу Ладожского озера, называет «отчаянных маячников» вандалами. И действительно, неясно, чего ожидать от не-прошенных гостей. Другое дело, если маяк официально откроют для экскурсионных групп. Однако пока приблизиться к Осиновецкому маяку даже с водами — это редкая удача, так как расположен он вне основной судоходной трассы.

А ведь в годы Великой Отечественной войны, к лету 1942 года, здесь возник самый большой озёрный порт страны. К этому моменту были закончены работы по созданию Осиновецкого водно-железнодорожного узла, в первую же блокадную зиму заработала ледовая трасса. «Порт Осиновец, выстроенный с нуля, стал на время блокады единственным вокзалом Ленинграда и заменил собой все железнодорожные, речные и морские порты города», — писал в своей статье, посвящённой 80-летию Доро-



Вид на Осиновецкий маяк вблизи домика смотрителя

ги жизни, доктор исторических наук, профессор Василий Курмышов. По замечанию учёного, благодаря порту Осиновец были эвакуированы 90% людей и получено 90% грузов с продовольствием.

Сложно представить, как под вражеским огнём удалось осуществить столь масштабные задачи, ведь ещё в сентябре 1941 года Осиновец представлял собой маленькую рыбачью гавань. Правда, Осиновецкий маяк поражал своим величием уже тогда: высота в 70 метров (как у 20-этажного дома) сделала его одним из самых крупных маяков в Европе.

Маяки Ладожского озера, а всего их восемь, находятся в ведении ФБУ «Администрация „Волго-Балт“». На территории Ленобласти — пять маяков, остальные расположены в Карелии.

— Мы хотим включить Осиновецкий маяк в экскурсионные маршруты, ведь рядом находится памятник «Разорванное кольцо», а также Центральный

военно-морской музей «Дорога жизни», — рассказал и.о. руководителя «Администрации „Волго-Балт“» Дмитрий Глушаков. — Но наша задача состоит ещё и в том, чтобы сохранить цепь маяков как дублирующую навигационную систему.

Его заместитель Игорь Черенков добавил, что на Осиновецком маяке удалось осуществить противоаварийные работы: убрана старая штукатурка, отремонтированы стяжные кольца, устранены трещины. Однако полная реконструкция маяка ещё впереди. Председатель комитета по транспорту Ленинградской области Михаил Присяжнюк отметил, что уже готово предпроектное решение:

— Ленобласть к своему 100-летнему юбилею планирует серьёзно заняться маячной системой, внутренними водными путями. Почему прежде всего Осиновецкий маяк? Это восстановление исторической справедливости — отсюда начиналась Дорога жизни.

СТОРОЖЕНСКИЙ, БУГРОВСКИЙ,  
ХЕЙНЯЛУОТО...

С апреля по сентябрь этого года частично отремонтирован и другой значимый для передвижения по Ладоге объект — маяк на рукотворном острове Сухо. Хотя Дорога жизни проходила южнее этого острова, он имел важное стратегическое значение: здесь были установлены орудия для прикрытия трассы, а маяк указывал нашим конвоям путь к главной базе Ладожской военной флотилии. 22 октября 1942 года гитлеровцы атаковали остров Сухо, но небольшой гарнизон моряков, благодаря вовремя подоспевшей помощи, сумел героически отбить атаку.

После войны на крохотном острове Сухо работала метеостанция. В домике, из которого, как ствол дерева, «растёт» маяк, жил смотритель с семьёй. В 1990-е домик опустел и начал разрушаться. Сейчас его привели в порядок, установили солнечные батареи и систему видеонаблюдения — очень уж много желающих увидеть воочию остров в форме подковы и дом с маяком.

Ждут своей очереди ещё три маяка Ленобласти: Стороженский, Свирский и Бугровский. По словам Игоря Черенкова, их реконструкция возможна в рамках Федерального проекта развития инфраструктуры опорной сети внутренних водных путей (часть нацпроекта «Эффективная транспортная система»).

— По карельским маякам — Малый и Хейньялуюто — уже есть документация, прошедшая госэкспертизу, мы готовы к реализации. По маякам Ленобласти мы корректируем документацию, так как Свирский маяк был признан объектом культурного наследия, — пояснил Игорь Черенков.

АЛЕКСАНДРА СИДОРОВА  
ФОТО АВТОРА

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ  
МНОГОДЕТНЫМ СЕМЬЯМ

Ленинградская панорама недавно рассказывала о многодетной семье Катан из Мурино. Владимир и Елена решили поделиться с земляками опытом организации жизни в большой семье, как принято сегодня говорить, лайфхаками.

— В нашей семье почти четыре года назад родились тройняшки, а этой весной на свет появился наш четвёртый ребенок. Наша жизнь изменилась с появлением малышей, и важно осознать и принять, что она уже никогда не будет такой, как раньше. Перед родителями с тремя и более малышами стоят иные, гораздо более сложные и непредсказуемые задачи, чем у семей с одним ребёнком. Многодетная семья — это нескончаемые заботы, дела, события, обстоятельства и форс-мажоры, связанные с малышами.

Наши советы, возможно, кому-то могут показаться простыми, но они проверены жизнью и, возможно, будут полезны многодетным родителям для сохранения сил, терпения, нервов и времени.

Не все люди понимают сложности многодетных семей, в связи с этим любая помощь нужна (не стесняйтесь просить о помощи), забудьте о прошлой жизни без малышей, не обращайте внимания на неудобство и стеснение, у Вас это жизненная необходимость.

■ Малыши первое время на улице часто проводят в коляске. Это время можно использовать с пользой не только для малыша, лежащего в ней, но и для старших детей. Включайте на переносной колонке музыку — детские песенки, классическую музыку, стихи или сказки. Все будут слушать, старшие сопровождающие будут подпевать, а малыш в коляске с удовольствием слу-

шать и развивать свои навыки речи и слуха.

■ Игрушки малышей необходимо раз в две-три недели собирать и полностью менять. Те, которыми они только что играли, прятать, доставать другие — ранее спрятанные старые игрушки. Этот процесс можно повторять неограниченное число раз. Эмоции малышей и желание играть с ранее спрятанными игрушками будут как от новых игрушек, которые они увидели бы в первый раз.

■ Если вы, родитель, решили поесть за одним столом с детьми, то должны быть готовы, что ваш бутерброд, пирожок, блин, иное, раньше вас съест ребёнок и вам не достанется. Приучать малышей необходимо сразу не только к отдельной посуде, но и к отдельной порции.

■ В многодетной семье дети болеют чаще (грипп, ОРВИ, ветрянка и т.д.). К тому же недуг передаётся от одного к другому, в том числе и родителям. Болезнь может растянуться на месяцы, при ухудшении состояния лечение может проходить в условиях стационара. Лучше оформить больничный лист родителю по уходу за ребёнком с начала болезни первого.

■ Родителям следует иметь «дежурную» сумку для госпитализации в больницу родителя с малышом. В набор следует положить и менять по мере истечения срока годности предметы первой необходимости (антицеллюлоза, мыло, полотенце, памперсы, салфетки, туалетную бумагу), деньги, вещи, тапочки, игрушки, книжки, зарядку к телефону. Этот заранее приготовленный набор скономит и ваше время, и ваши нервы.

С ГЛУБОКИМ УВАЖЕНИЕМ,  
МНОГОДЕТНАЯ СЕМЬЯ КАТАН,  
ГОРОД МУРИНО  
ЛЕНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ

ФОТО: АРХИВ СЕМЬИ КАТАН

## » ВАЖНО!

НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ ПРОСТИТЬ О ПОМОЩИ ИЛИ О СОВЕТЕ. В ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ ХОРОШО РАЗВИТА СИСТЕМА СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ. В ЧАСТНОСТИ, КОМИТЕТ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ОБЛАСТИ ПОСТОЯННО ВЕДЕТ РАБОТУ ПО ОПТИМИЗАЦИИ ПРОГРАММ ПОДДЕРЖКИ, РАСШИРЕНИЮ ПЕРЕЧНЯ ЛГТОВ, ПОСОБИЙ ДЛЯ СЕМЕЙ С ДЕТЬМИ. СОТРУДНИКИ ВЕДОМСТВА БЕЗ ПРОМЕДЛЕНИЯ ОТВЕЧАЮТ НА ТЕЛЕФОННЫЕ ЗВОНИКИ И ОБРАЩЕНИЯ, ГОТОВЫ ВЫСЛУШАТЬ И ПРИЙТИ НА ПОМОЩЬ МНОГОДЕТНЫМ СЕМЬЯМ.

Продолжение в следующих номерах «Ленинградской панорамы»



## ЛЕНИНГРАДСКАЯ ПАНОРАМА

ЖИВОТНЫЙ МИР ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ



и даже больших птиц, таких, как глухарь. Нападают они и на крупного рогатого скота, на собак. Кровососки не летают по лесу как обычные мухи. Поджидают жертву в засаде: сидя на траве, в кустах или на деревьях. Приземлившись на животное, лосиная муха начинает активно бегать, быстро сбрасывает крылья и стремится забраться в шерсть и в складки кожи. В густой лосиной шерсти насекомое находит себе пару. Вдвоём они дружно питаются кровью своей жертвы, не расставаясь до весны. Хоть и короток век у лосиных мух (живут они меньше года), но стабильные пары они образуют на всю жизнь. Получается, что эти назойливые кровопийцы — преданные семьянины!

Лось — любимое «блюдо» *Lipoptena cervi*

## ПЕРВЫЙ И ПОСЛЕДНИЙ ПОЛЁТ

Лосиные мухи относятся к «куклогородным» насекомым: весь процесс развития яйца и личинки, вплоть до куколки (пупария), протекает в организме самки. Она рожает готовую куколку, заключённую в своеобразную защитную оболочку. Куколка не закрепляется на шерсти лоси, а тут же выпадает наружу. В дальнейшем самка через каждые 6–8 дней производит на свет по одной куколке и за свою жизнь успевает выдать их до 30 штук. Куколки представляют собой блестящие, коричневые, яйцевидные образования размером 2–4 мм. Зимой их можно рассмотреть на снегу — в местах, где отдыхал лось. По лёжке видно, что только за одну ночь с животного «скатываются» сотни куколок. Если вы думаете, что они замёрзнут, то ошибаетесь: холод им нипочём. Пока пупарии не занесены снегом и хорошо заметны на белом снегу, они могут стать лакомством птицам, например, большой синице. Эти пернатые уже знают, что после почёвки лоси на снегу можно отведать «вкусностей». Так что птицам наших лесов надо сказать спасибо за то, что они регулируют численность этих кровососов!

А куколки, которые пережили зиму, весной с таянием снега оказываются на земле — где у них и завершается цикл развития. Во второй половине лета они начинают появляться в буквальном смысле из-под земли —

и искать свою жертву. Голодная кровососка, несмотря на наличие крыльев, на первых порах ими не пользуется. Выйдя из куколки, она ползком взбирается на верхушку высоких трав, на кусты или деревья — и там поджидает жертву. Нападают эти мухи исключительно днём. У насекомого огромные глаза, которые состоят примерно из 3 тысяч маленьких глазков (фасеток) — четверть головы мухи занимают глаза. Так что от её азартного хищнического взгляда не скрыться! Кровососка замечает движущийся предмет с ветки дерева на расстоянии до 50 метров и направлена леет к своей цели. В большинстве случаев это её единственный в жизни полёт.

не суждено выжить, от этого не легче. Одним только своим присутствием эти плоские создания могут легко омрачить поход на природу.

Как только муха сбросила свои крылья, она становится внешне похожа на клеща. Не удивительно, что в народе её называют клещом и даже пытаются защититься от неё, используя соответствующие репелленты. Это бесполезно, ведь это не клещ, а самая настоящая муха!

Лосиные мухи хорошо улавливают запах пота. Интересно, что на детей они нападают заметно реже. Это связано не с ростом, а с тем, что пот у детей содержит меньше молочной кислоты и аммиака, которые и привлекают мух.

Одних людей они кусают, а других — нет. Мне лично повезло: меня кровососка не кусает. Постоянно бываю в лесу и хожу обычно именно по лосиным местам, но свыкнуться с ними пока не получается. Я спасаюсь при помощи антимоскитного костюма, который сшит из гладкой ткани — за неё лосиные вши не могут зацепиться своими острыми коготками, и их легко смахнуть.

Хуже приходится людям, у которых нежная кожа. Укус этого кровососа может вызвать аллергическую реакцию, покраснение и зуд, а также развитие дерматита. К сожалению, никакие репелленты от них не спасают — только механическая защита. Идеально, чтобы это был комбинезон или куртка с плотно прилегающими манжетами, штаны и москитная сетка.

Любите и берегите природу!

ПАВЕЛ ГЛАЗКОВ  
ФОТО: ПАВЕЛ ГЛАЗКОВ,  
ЕГОР КАМЕЛЕВ



Приземлившись на животное, муха сбрасывает крылья

кровососка, лосиная муха, лосиная вошь, лосиный клещ. Для того чтобы в названиях животных, растений или грибов не было путаницы, учёные ввели латинские наименования. У оленевых мух оно тоже есть — *Lipoptena cervi*. В латинском названии заложена биологическая суть этой мухи: «*Lipo*» — то, что теряется; «*ptenos*» — крылья и «*cervi*» — олень. Получается: «оленевые насекомые, теряющие крылья».

Жертвами этих кровососущих насекомых являются в основном лоси. Хотя они также могут питаться кровью медведей, кабанов, волков, барсуков, ли-

как и других животных. А куколки, которые пережили зиму, весной с таянием снега оказываются на земле — где у них и завершается цикл развития. Во второй половине лета они начинают появляться в буквальном смысле из-под земли —

Павел Глазков  
в антимоскитном костюме

## ЧЕЛОВЕК — ТОЖЕ ЕДА

На одном лосе может собираться до пяти тысяч (!) оленевых мух. Такое их количество ежедневно выпивает из животного от 15 до 30 мл крови — что, естественно, его истощает. Не удивительно, что заражение диких копытных животных оленей кровосоской учёные считают заболеванием! Известны случаи, когда лосята даже погибали от этих мух. Молодое животное худело и не переживало зиму... По всей видимости, со временем чувствительность к наличию этих мух притупляется, а иначе я не представляю, как лосиам пережить их присутствие?.. Избавиться от кровопийц возможно лишь весной, когда начинается линька: в это время волос с лося отваливается большими пучками, и к тому же зверь активно купается.

На человека эти мухи нападают по ошибке: ведь на нас нет шерсти, и спрятаться им негде. Несмотря на то, что с нами им



На снегу хорошо видны пупарии лосиной мухи



Лёжка лося, за одну ночь с животного «скатываются» сотни куколок

## СЕМЬЯ КРОВОПИЙЦ

Лосиная муха обитает практически по всей России, от Приморья до Калининграда. Много их и в Ленинградской области. Имён у этих мух несколько: оле-

И оно нам всем знакомо — это топинамбур! Основано это свойство на том явлении, что до 40% сахаров, которые вырабатывает растение в процессе своего фотосинтеза, оно тратит на корневые выделения: кормит бактерии и грибы сахаром в обмен на фосфор, калий и другие нужные ему элементы.

Топинамбур — мощное растение, поэтому накапливает и выделяет много сахара. Большая половина сахара в клубнях топинамбура — это фруктоза. Она образуется из инулина в результате биохимических процессов, происходящих в корнях и клубнях. Много остается в клубнях и инулина, ценнейшего вещества для человека.

Больше всего сахаров содержится в клубнях, но достаточное количество остается и в зеленой массе. Учитывая, что листья у топинамбура крупные, стебли толстые, растительные остатки следует использовать в качестве мульчи, они добавят свой процент для повышения плодородия почвы под ними. Кроме того клубни и мощные корни способны разрыхлить любую землю.

Топинамбур можно посадить один раз, потом он легко размножается самосевом — оставшиеся в земле мелкие клубни служат посадочным материалом. В этом отношении он очень живуч.

Топинамбур можно сажать как весной, так и осенью. Совсем не страшно посадить его и во время похолодания осенью. За счет высокого содержания

## ЭТО РАСТЕНИЕ БЫСТРО ПОВЫШАЕТ ПЛОДОРОДИЕ ДАЖЕ ПЕСЧАНЫХ ПОЧВ



сахаров в клубнях он устойчив к морозам. Клубни способны зимовать в земле даже при сильных морозах до  $-40^{\circ}\text{C}$ . В отличие от картофеля, они могут замерзать и оттаявать, оставаясь жизнеспособными.

Осенью посадку топинамбура проводят в сентябре-ноябрь, за

3–4 недели до наступления устойчивых заморозков. В это время клубни успеют укорениться, но не пойдут в рост. Этот способ посадки позволяет получить урожай клубней раньше, чем при весенней посадке.

ВО САДУ ЛУМ В ОГОРОДЕ



Рубрику ведет  
Надежда  
Полторацкая

### НА ЗАМЕТКУ

Выращивать петрушку зимой проще простого. Для этого нужно выкопать осенью с грядки несколько растений и посадить в цветочный горшок. Удалить все пожелтевшие листья и полить. Вскоре на петрушке появятся свежие ароматные и, главное, богатые витаминами листья.



## ИСКУШЕНИЕ КАПУСТОЙ



сахара и 50 мл яблочного уксуса) и накрыть воздуходопроницаемой крышкой. Через сутки капуста готова. Хранить на холоде.

### КАПУСТА С МОРКОВЬЮ, ЛУКОМ, ПЕРЦЕМ И ПЕТРУШКОЙ

Капуста — 2,5 кг, морковь, лук репчатый, перец сладкий — по 0,5 кг, зелень петрушки (по желанию) — 150 г, сахар — 100 г, соль — 30 г, уксус яблочный — 250 мл, масло растительное — 1 стакан.

Капусту тонко нашинковать, лук порезать тонкими полукольцами, перец соломкой, морковь потереть на крупной терке. Добавить соль, сахар и слегка перетереть руками, затем добавить уксус и масло, перемешать и разложить в стеклянные банки (плотно). Поставить в холодное место на 3 дня. Капустный салат с овощами готов к употреблению. Хранить на холоде.

### КАПУСТА С ПЕРЦЕМ, ТОМАТАМИ И МОРКОВЬЮ

Капуста — 10 кг, перец сладкий — 1 кг, томаты — 3 кг, морковь — 0,5 кг, соль — 300 г.

Капусту нарезать крупно. Тыкву очистить от кожуры, освободить от семян, нарезать кусочками и пересыпать сахарным песком (30 г — 1 столовая ложка). После выделения сока соединить тыкву (вместе с соком) и капусту, добавив апельсин, который нарезается вместе с кожей, а семена удаляются. Всю смесь уложить в подготовленную тару (стеклянные банки или эмалированную кастрюлю), залить кипящим раствором (на 1 л воды 30 г соли, 70 г

**Квашение — основной и старый как мир способ консервирования капусты. Тем не менее, в него можно внести полезные новшества, основанные на практических наблюдениях.**

Квасить капусту умеет практически каждая хозяйка. Предлагаем пополнить вашу кулинарную коллекцию еще несколькими рецептами.

Капуста, приготовленная по этим рецептам, обогащена различными пряными добавками, травами и овощами, поэтому пищевая ценность ее выше, чем при обычном квашении.

Квасить капусту можно в стеклянных банках с широким горлом, эмалированных кастрюлях и бачках, деревянных бочонках. Тара должна быть чистой, хорошо промытой.

После того, как выполнены все процедуры, предусмотренные в предлагаемых рецептах,ательно выставить емкость с заквашенной капустой на холод (плюс 4–6 градусов). Ставить капусту предварительно для квашения в тепло

## ВЫГОНКА ЛУКОВИЧНЫХ ЦВЕТОВ



В последние годы в продаже появляются луковичные растения в горшках, цветущие в самое «неурочное» время. Это создает впечатление, что выгонка — дело легкое: посадил луковицу, и она зацветает через некоторое время.

На практике все не так просто. Выгонка — это процесс, при котором растения искусственно создают условия для цветения в более ранние сроки. Для получения качественных цветков стараются максимально точно повторить все стадии развития луковицы в природе.

В естественных условиях луковичные растения сначала укореняются в грунте, затем испытывают период охлаждения и только потом, с наступлением теплых весенних дней, зацветают. Дома луковицы тоже должны пройти все эти этапы. «Зиму» можно сократить, но лишь до определенных пределов.

Холодный период очень важен для луковичных растений, так как он прерывает период покоя, в котором луковица находилась в летнее время. В зависимости от сорта этап холодного хранения для тюльпанов составляет от 12 до 22 недель, для нарциссов — от 13 до 18 недель, для гиацинтов — от 10 до 12 недель. В это время необходимо поддерживать температуру в пределах 5–9 градусов. При меньших сроках охлаждения развиваются низкие уродливые цветоносы, а некоторые сорта вообще не цветут. Более длительное охлаждение вызывает образование слишком длинных и тонких стеблей.

На цветение может повлиять и режим содержания луковиц в летнее время. Если свои тюльпаны и крокусы вы не выкапывали летом, зимой они не зацветут. Поэтому для выгонки желательно приобретать луковицы в магазинах, так как производители посадочного материала соблюдают агротехнику выращивания луковичных растений.

На выгонку отбирают самые крупные луковицы без следов повреждений и заболеваний. Их высаживают в горшки с рыхлым грунтом из смеси песка и торфа (1:1). Верхушки луковиц должны выступать над поверхностью земли на 1–2 см. Горшки убирают на хранение в темное прохладное помещение, например, в подвал или в нижний ящик холодильника в городской квартире. При температуре +5...9 градусов их содержат не менее 12 недель. В комнату растения переносят, когда ростки достигнут 5 см, а у нарциссов — 10 см в высоту.

После перестановки в теплую помешение ростки первое время накрывают темной бумагой, чтобы растения постепенно привыкли к свету. Гиацинты зацветают через 15–17 дней, нарциссы — через 14–20 дней, тюльпаны — через 40 дней.



Мельничук Мирослав - победитель Кубка чемпионов

## ДЮСШ

С 15 сентября по 24 октября в клубе «Белая ладья» проходит «Осеннее первенство ДЮСШ по шахматам». График соревнований: понедельник, среда, пятница — с 15.30; вторник, четверг — с 16.30.

6 октября воспитанницы ДЮСШ принимали участие во Всероссийских спортивных соревнованиях по художественной гимнастике «Золотой Петербург».

9 октября команда МБОУ «СОШ № 2 имени Героя РФ А. В. Воскресенского» принимала участие в полуфинале 61-й Областной спартакиады школьников Ленинградской области по мини-футболу в Кировске.

11 октября воспитанники ДЮСШ принимали участие в областных спортивных соревнованиях по шахматам «Кубок чемпионов» в Санкт-Петербурге.

Наши юные шахматисты соревновались со спортсменами из Москвы, Санкт-Петербурга; Московской, Калининградской, Ленинградской, Ульяновской, Пензенской областей, Красноярского края.

В личном зачёте турнира среди мальчиков и девочек до 13 лет победителем стал Мирослав Мельничук.

В личном зачёте турнира среди юношей и девушек

с рейтингом РШФ до 1500 победителем среди девушек стала Анастасия Рубанова. (Тренер Жданович Г. Г.)

12 октября воспитанники ДЮСШ принимали участие в областных спортивных соревнованиях по шахматам «От пешки до короля» в Гатчине.

1 место занял Платон Соловьёв (тренер Соколова Н. В.). 2 место среди девушек — Евгения Синдецкая (тренер Четверова Е. Л.).

18 октября воспитанники ДЮСШ примут участие в муниципальных спортивных соревнованиях по художественной гимнастике «Осенний листопад» в Выборге.

## ЮВЕНТА

# СКАЛОЛАЗАНИЕ

11-12 октября на крупнейшем скалодроме страны в спортивном центре ЦСКА прошли Всероссийские соревнования «Лига Скалолазания», 1 этап в дисциплине бouldering.

Воспитанник «Ювенты» Земнухов Никита показал впечатляющий результат и одержал уверенную победу в своей возрастной категории.

Его упорство и труд были вознаграждены — он стал победителем I этапа Лиги Скалолазания.

Особая благодарность педагогу Савельеву Константину Олеговичу за прекрасную подготовку и поддержку Никиты! Поздравляем тренера и Никиту с этим великолепным достижением!



Всероссийская просветительская Эстафета по финансовой грамотности «Мои финансы»  
Этап VI: «Думай о будущем: страхование и накопления»



Минфин  
России

мои финансы

## ПАМЯТКА: ОМС: КАКИЕ МЕДУСЛУГИ ДОСТУПНЫ КАЖДОМУ РОССИЯНИНУ БЕСПЛАТНО

**ОМС** — вид социального страхования, который гарантирует бесплатную медицинскую помощь на всей территории нашей страны. По полису ОМС можно получить широкий перечень услуг. Собрали основные в нашей памятке.

### ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

Вы можете пройти комплексное обследование организма (измерение роста, массы тела, давления, определение уровня холестерина, глюкозы в крови, флюорографию, ЭКГ и пр.).

Обратиться за диспансеризацией можно в поликлинику, к которой вы прикреплены, один раз в три года в возрасте от 18 до 39 лет, и ежегодно, если исполнилось 40 лет.

### ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Вы можете сдать общий и биохимический анализ крови, определить уровень сахара, холестерина, глюкозы в крови и пр. А также пройти компьютерную томографию (КТ), ультразвуковое исследование (УЗИ) и магнитно-резонансную томографию (МРТ), рентгенографию.

Обратиться за этими медицинскими услугами можно в поликлинику, к которой вы прикреплены. Запишитесь к врачу общей практики или к профильному специалисту, чтобы получить направление.

### КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧЕЙ

Вы можете пройти консультацию и осмотр врачей общей практики, терапевта или педиатра. А также получить у них направление к узкопрофильным специалистам (хирургу, отоларингологу, эндокринологу, неврологу и пр.).

Обратиться за консультацией и пройти осмотр можно в поликлинику, к которой вы прикреплены. Количество посещений не ограничено.

### ВАКЦИНАЦИЯ

Вы можете поставить прививки бесплатно как себе, так и детям. Например, пройти вакцинацию против гриппа, гепатита В, краснухи, кори и других заболеваний.

Вакцинация проводится в соответствии с национальным календарем прививок. Также есть профилактические прививки по эпидемиологическим показаниям.

На портале [моифинансы.рф](http://моифинансы.рф) рассказываем все про финансовую грамотность. Накопления и страхование

### СТОМАТОЛОГИЯ

Вы можете получить консультацию стоматолога и провести лечение зубов — кариеса, пульпита, пародонтоза и др., чистку зубов. Также провести удаление больных зубов, установку пломб и рентген больного зуба.

Обратиться за стоматологическими услугами можно в поликлинику, к которой вы прикреплены. По ОМС выбор материала пломбы или препарата для анестезии недоступен.

### ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

Это часть специализированной медицинской помощи, где используются более сложные технологии: проведение сложных операций с использованием клеточных технологий, роботизированной техники и методов генной инженерии.

На такие операции выделяется квота. Встать в очередь на операцию и получить квоту на ее проведение можно по направлению лечащего врача.

### ПАЛЛИАТИВНАЯ ПОМОЩЬ

Это помощь неизлечимо больным в последние годы их жизни. В рамках ОМС доступны психологическая поддержка, необходимые лекарства, облегчающие боль, и средства ухода. Также можно добиться бесплатной помощи социальной сиделки.

### ВЕДЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ, РОДЫ, ПОСЛЕРОДОВОЙ ПЕРИОД И ЭКО

Беременные женщины могут получить медпомощь в женской консультации и родильном доме. Также в программу ОМС входит экстракорпоральное оплодотворение (ЭКО).

На проведение ЭКО выделяют квоты. Их количество ограничено, поэтому нужно ждать своей очереди.

### РЕАБИЛИТАЦИЯ ПО ПОКАЗАНИЯМ

Вы можете пройти физиотерапевтические процедуры, курс лечебного массажа или посетить занятия лечебной физкультурой.

Получить услуги медицинской реабилитации можно в поликлинике в условиях стационара или специальном медучреждении. Для этого понадобится направление от узкопрофильного специалиста.

## ЭХО СОБЫТИЯ

## С ЛЮБОВЬЮ К ТЕАТРУ

Как создается театральный костюм? А декорации? А разные предметы, которые появляются в руках у актеров и выглядят как настоящие? Об этом узнали те, кто пришел 9 октября во Дворец культуры «Строитель» — там открылась выставка работ Ирины Бутузовой «Любовь к театру».

Театральный художник — самый настоящий чародей! Именно он отвечает за материальную сторону того мира, который создают на сцене режиссеры и актеры. И это в полной мере осознают те, кто приходит на спектакли театров «Городок» и «Синяя птица». Зрители и не задумываются о том, кто создает чудесные костюмы и замечательные декорации — художник и его помощники остаются невидимыми, как это в сказках и бывает. А вот на выставке художника-постановщика можно, наконец, увидеть.

Ирина Бутузова работает во Дворце культуры «Строитель» два с половиной десятилетия. Живет в Сосновом Бору с детства, и сюда же вернулась после окончания Высшего художественно-промышленного училища имени Веры Мухиной (сейчас это учебное заведение носит имя своего основателя, промышленника и мецената барона Штиглица). Человек она скромный и очень занятой. Это ее первая выставка, и уговоривали ее долго. Как объяснила Ирина Лео-



нидовна, ей просто было некогда этим заниматься — работы у театрального художника хватает всегда, в конце года — тем более.

Вообще-то она создает костюмы не только для театров — обращаются к ней руководители хореографических и хоровых коллективов. И на различных областных и даже всероссийских

фестивалях и конкурсах зрители всегда обращают внимание на то, что сосновоборцы не только отлично выступают, но еще и шикарно одеты.

На выставке, которую помогали оформлять коллеги — главный художник ДК «Строитель» Ксения Гагарина и художник Дмитрий Шатров — зрители своими глазами увидели, как создается

неповторимая атмосфера на сцене. Здесь представлены эскизы, костюмы, декорации, реквизит. Одна из коллег рассказала забавную историю — зашла она как-то в мастерскую и увидела куски очень хорошего мяса, которые лежали просто на столе. Она очень удивилась — ты что его в холодильник не положила? Потом обе долго смеялись — оказалось, что это уже готовый реквизит для спектакля. И на него можно было посмотреть на выставке, а наиболее недоверчивые даже потрогали — и правда, что картон!

Ирина рассказала, как проходит работа над костюмом. Сначала — задание режиссера. Потом — эскизы и их обсуждение. Выбор материалов. Смета. Задание непосредственным изготовителем — мастеру по реквизиту и швейям. Декорации делает Александр Бичайкин, шьют Вера Петрова, Анастасия Гинзбург и Жанна Михайлова. Эта команда работает вместе много лет, понимают друг друга с полуслова, и практически всегда то, что они сделали, полностью соответствует сюжету, и режиссерской задумке, и характерам персонажей. Ирина Леонидовна курирует процесс с первого момента до последнего.

На выставке можно было увидеть не только выставочные экспонаты — артисты театра «Синяя птица» пришли в костюмах к разным спектаклям, и вместе со своим руководителем Людмилой Анисимовой преподнесли творческий подарок.

Были в этот вечер цветы и теплые слова — от директора Дворца Алексея Афанасьева, коллег — Ирины Мовы, Елены Бекиш, Марии Савиной. И прекрасная музыка — в исполнении Юрия Ванаева.

Вы еще не видели новую выставку? Торопитесь! Работает она до 20 октября.

Анастасия СЕМЕНОВА

## НАШИ ХОРЫ ПОКОРИЛИ ОРАНИЕНБАУМ

Более четырехсот участников, двадцать четыре коллектива, пять площадок, очень много хорошей музыки, благодарная публика... И все вместе это — хоровой фестиваль «Ораниенбаумский вояж», который состоялся в Ломоносове уже в седьмой раз.

Церемония открытия проходила в Соборе Архангела Михаила. После поздравлений и на путь слов — концерт духовной музыки. Начал его Клиросный хор Собора, а продолжили — Академический хор

имени В. Айдаровой Ломоносовского городского дома культуры, «Северное сияние» (Церковь христиан-адвентистов Седьмого дня), хор КДЦ «Московский»...

Сосновый Бор представил два коллектива — Муж-

ской и Камерный хоры Детской школы искусств «Балтика». Мужской хор, которым руководит Татьяна Ставинова — это выпускники «Балтики». Они выбрали себе самые разные профессии, но с музыкой не расстаются, продолжают петь — и после выступлений их всегда провожают овациями. И нынешний «Ораниенбаумский вояж» исключением не стал, «балтийцы» участвовали в двух субботних концертах, и оба раза покорили публику так, что на следующий день многие вспоминали и нынешнее их выступление, и прошлогодний дебют на этом фестивале.

Камерный хор «Балтика», которым руководит Марина Вороновская — коллектив заслуженный. Но на этом музыкальном празднике выступил впервые. И это было великолепно! И хотя за семь лет фестивальная публика слышала немало хорошего, во время выступления Камерного хора слушатели сидели, затаив дыхание — а потом были овации и крики «Браво!». Это в Соборе, где вроде бы положено вести себя сдержанно.

Фестивальными площадками стали три зала Ломоносовского городского дома культуры — Зеленый, Голубой



Мужской хор «Балтика»

и Большой. Хоры — самые разные: академические, народные, церковные, детские. Из Санкт-Петербурга и Ленинградской области (кроме сосновоборских коллективов, на сцене были детские хоры из Горбунков и Разбегаево). Одни — существуют давно и хорошо известны любителям музыки, другие — появились несколько месяцев назад. Возраст — что называется, от мала до велика. Но все любят музыку, любят петь — и постоянно совершенствуют свое мастерство.

Организаторы праздника — Ломоносовский городской дом культуры, администрация Петродворцового района, при поддержке Комитета по культуре и Дома народного творчества и досуга. Ломоносовский ГДК представляли несколько коллективов. Кроме Хора им. Айдаровой, представили своим мастерством ансамбли и народный хор «Журавушка».

На этом удивительном фестивале нет конкурса. Есть праздник. Очень красивый и яркий. Который ждут весь год, и весь год готовятся. Так что последний аккорд — это не прощание. Это — надежда на новую встречу через год.

Марина ПЕТРОВА



Камерный хор «Балтика»

# ОБРАЗ ЖИЗНИ — ЗДОРОВЫЙ!

здоровое питание.рф  
rosportrebnadzor.ru



ДЕМОГРАФИЯ  
НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

Сердце человека — «пламенный мотор» всего организма. Оно обеспечивает кровью почти 75 трлн. клеток и делает в среднем 70 ударов в минуту, сокращаясь 100 тыс. раз в день, 3,6 млн. раз в год и 2,5 млрд. раз в течение жизни. Сердечная мышца рассчитана на долгий срок работы — при заботливом отношении она может бесперебойно работать до 150 лет! Но, к сожалению, срок службы снижают различные факторы: стрессы, инфекционные заболевания, экология и, конечно, неправильное питание.

И последние исследования показали, что главный враг для сердца и сосудов совсем не жирное мясо, а выпечка из магазина. Особенно при наличии сердечно-сосудистых заболеваний.

А что еще следует знать о питании при нездоровом сердце? Об этом рассказала Алла Владимировна Погожева, доктор медицинских наук, ведущий научный сотрудник лаборатории демографии и эпидемиологии питания ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

— Выпечка в нашем сознании прочно ассоциируется с лишними килограммами. Но какая здесь связь с сердцем?

— Самая прямая. Прежде всего, избыточный вес усугубляет проблемы с сердцем и сосудами и является одним из основных факторов риска. Полный человек — главный кандидат в огромную армию людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Но не только. Сегодня изменились взгляды на причину появления этих недугов. Раньше во всем винили пищевой животный жир, содержащий холестерин — тот животный жир, который мы получаем из продуктов. Отсюда и рекомендации уменьшить потребление яиц, непостного мяса, жирных молочных продуктов.

Однако в результате научных исследований выяснилось: в повышении риска сердечных болезней виноваты также трансжиры. Трансжиры — это искусственно измененные жирные кислоты животного происхождения. Они содержатся во многих продуктах промышленного производства: фастфуде, выпечке, соусах, снеках.

Потребление трансжирных кислот приводит к повышению уровня общего и снижению так называемого «хорошего» холестерина в крови. Например, увеличение калорийности рациона всего на 2% за счет трансжиров повышает опасность появления ишемической болезни сердца — предвестника серьезных проблем — на целых 23%.

Поэтому есть четкие рекомендации европейских кардиологов, которых придерживаемся мы: количество трансжирных кислот не должно превышать 1–2% от общего объема жира в рационе. Конечно, неспециалистам посчитать это количество сложно, поэтому придерживайтесь принципа: чем меньше таких продуктов вы едите — тем лучше, потому что в той же выпечке содержится порой до 30% трансжиров.

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



## ФИНСКИЙ РЫБНЫЙ СУП

Такой суп — настоящее объедение, а готовится он на редкость быстро и просто. Предлагаем вам обязательно его приготовить!

### Ингредиенты:

- Форель 400 г. Плавленый сыр 200 г. Репчатый лук 50 г. Морковь 100 г. Вода 1,5 л. Зелень 30 г. Соль и перец по вкусу.

### Процесс приготовления:

1. Подготовим сначала лук и морковь: почистим, помоем, мелко нарежем и поджарим в сливочном масле на сковороде.

2. Форель тоже промоем и нарежем кубиками. Кладем рыбку в кастрюлю с водой, ставим на огонь и доводим до кипения. Когда вода закипит, убавим огонь до среднего, даем рыбке повариться рыбку 3–4 минуты, а затем вынимаем и откладываем на тарелку.

3. В рыбный бульон добавляем плавленый сыр и хорошо перемешиваем.

4. Когда сыр окончательно растворится в бульоне, добавляем овощи и кусочки форель. Солим и перчим по вкусу. Доводим до кипения и варим на среднем огне 5–7 минут.

5. Если при подаче суп украсить крупно нарезанной зеленью, он будет выглядеть еще красивее.

# ТРАНСЖИРЫ ОПАСНЫ ДЛЯ СЕРДЦА!



— То есть на холестерин вообще не стоит обращать внимания?

— Отнюдь, показатели липидного обмена в крови по-прежнему актуальны. И отслеживать эти данные необходимо регулярно, особенно тем, кто уже имеет проблемы с сердцем и сосудами. Поэтому традиционные рекомендации по питанию по-прежнему в силе — обязательно следить, какие именно жиры есть в рационе. Насыщенных, животных жиров нужно потреблять меньше, ненасыщенных — больше. Отсюда следует, что в меню в достаточном количестве должны быть растительные масла и рыба, а вот мясом и жирными молочными продуктами злоупотреблять не стоит. Сегодня мы уже знаем точно: употребление жирной рыбы или рыбных продуктов хотя бы раз в неделю снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Скажу даже больше, диета и сегодня считается одной из первых ступенек в лечении подобных недугов. Например, начальное и незначительное повышение уровня холестерина в крови может успешно корректироваться именно правильным питанием. Если через один-полтора месяца «диетотерапии» нормализуются липидные показатели крови, — значит, в лекарствах необходимости нет.

Незаменима «сердечная» диета и при гипертонии. Многим врачам знакома ситуация: после назначения традиционных при этом заболевании препаратов-диуретиков вдруг в какой-то момент организм перестает на них реагировать. Этот феномен давно известен, но далеко не все знают, что в данном случае эффекта помогает добиться именно диета. Только без самодеятельности — изменить режим лечения и дать рекомендации по питанию может лишь врач.

— Хорошо, с жирами понятно. А что еще входит в понятие «сердечная диета»?

— Строго говоря, это никакая не диета, а просто питание, которое благоприятно влияет на сердце и сосуды. В последнее время большое внимание уделяется некоторым витаминам. Вне конкуренции сейчас мощнейшие антиоксиданты — витамины А, Е, С и D, которые защищают нас от атеросклероза и его самых трагичных последствий, инфарктов и инсультов. Витамин D на данный момент признан одним из важнейших для здоровья в целом. Мы уже знаем о его незаменимости в формировании крепкого иммунитета, защиты от рака, старческого слабоумия и других болезней пожилого возраста. Большое влияние он оказывает на сердце и сосуды. Но есть одна проблема. Даже жители южных стран получают с солнцем только треть суточной нормы этого витамина. Что уж говорить о таких северных странах, как Россия. Поэтому современные рекомендации диетологов таковы: витамин D необходимо регулярно принимать в виде БАДов.

Еще один важный пункт диеты для сердца — достаточное количество клетчатки. Сегодня нет сомнений, что пищевые волокна имеют уникальное свойство — снижать риск сердечно-сосудистых недугов. Поступая в организм, пищевые волокна нормализуют углеводный обмен и снижают количество «плохого» холестерина. Источники клетчатки — это овощи и фрукты, которые необходимо употреблять не менее 400 г в день, а также бобовые и цельнозерновые продукты. Всегда лучше предпочесть пшеничному батону зерновой хлеб, а каше быстрого приготовления — обычную традиционную крупу.

Есть еще один источник полноценной клетчатки — отруби. Овсяные, пшеничные или рожаные — их можно добавлять в кашу, творог, кефир или йогурт. Однако здесь следует соблюдать осторожность. В отличие от фруктов и овощей, с отрубями легко переборщить. Придерживайтесь суточной нормы — не более 35 г пищевых волокон в день. При больших количествах отруби могут вызывать метеоризм и нарушать всасываемость витаминов.

— Периодически появляются противоречащие друг другу заявления специалистов насчет соли. Одни утверждают, что это белый яд, она вредна для сердца и сосудов. Другие же напрочь отвергают влияние соли на повышение давления. Где правда с позиции современной диетологии?

— Последние исследования показали: даже небольшое уменьшение количества натрия в день приводит к значимому снижению уровня давления. И не только у тех, кто уже имеет гипертонию. Оптимистические показатели были отмечены и у людей с нормальным давлением, а это значит, что по крайней мере один из факторов риска мы таким образом контролируем. Поэтому совет такой: есть как можно меньше изначально соленых продуктов, консервов, не досаливать пищу за столом. Поверьте, мы получаем много «скрытой» соли с уже готовыми продуктами, например хлебом, колбасой, печенем.

Также стоит больше употреблять продуктов, содержащих калий. Этот макроэлемент является антагонистом натрия и помогает его быстрейшему выведению из организма. Калий содержится в овощах, фруктах и зелени. Вообще, чем больше растительной пищи в рационе, тем лучше. Она не только дает необходимые минералы, витамины и пищевые волокна, но и помогает держать вес под контролем. А это еще один важный фактор риска сердечных проблем, который в большинстве случаев мы в силах контролировать.

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»



По следам сосновоборских знатоков



«Хиты от 80 и до...»



Творческий вечер Ирины Гориной

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

**20 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 «Отчий берег» Сериал. Драма. Россия. 2017 г. (16+)  
 11:15; 13:15 «Французская кулинария» Мини-сериал. Комедия. Россия. 2014 г. (16+)  
 15:00 «ЛентВ24 Новости» Инф. программа (6+)  
 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 «Годен к нестроевой» Комедия. СССР. 1968 г. (16+) (с субтитрами)  
 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 «Давайте познакомимся» Мелодрама. Россия. 2016 г. (16+)  
 23:40 «Морис Ришар. Ракета» Биография. Канада. 2005 г. (16+)  
 02:40 «Демидовы» Драма. СССР. 1983 г. (16+)  
 05:15 «Тайны кино» Док. цикл. Россия. 2020–23 гг. (12+)

**21 ОКТЯБРЯ, ВТОРНИК**

06:00 «Новое утро» на ЛентВ24. Инф. канал (12+)  
 09:00, 11:00, 13:00, 15:00, 17:00, 18:35 «ЛентВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)  
 09:05 «Отчий берег» Сериал. Драма. Россия. 2017 г. (16+)  
 11:15 «Тайны кино» Док. цикл. Россия. 2020–23 гг. (12+)  
 12:05, 13:15 «Фронт» Сериал. Драма. Россия. 2014 г. (16+)  
 14:15 «Битва оружейников» Док. цикл «Патриот 11». Россия. 2023 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, 17:15, 04:15 «Позывной «Стая» 2» Фильм 2: «Возвращение в прошлое» Сериал. Боевик. Россия. 2014 г. (16+)  
 18:10 «Область счастливых людей» Док. цикл. Россия. 2025 г. (12+)  
 18:50 Первенство национальной молодежной хоккейной лиги. Ленинградец (ЛО) — Арктика. Прямая трансляция. (0+)  
 По окончании — «ЛентВ24 Акценты» Инф. программа. (12+)  
 22:00 «Африка» Мелодрама. Россия. 2021 г. (12+)  
 23:00 «ЛентВ24 Акценты» Инф. программа. (12+)  
 23:40 «Летнее время» Драма. Франция. 2008 г. (16+)

**22 ОКТЯБРЯ, СРЕДА**

Фильм 1: «Экспедиция» Сериал. Боевик. Россия. 2014 г. (16+)  
 18:10 «Область счастливых людей» Док. цикл. Россия. 2025 г. (12+)  
 18:50 Первенство национальной молодежной хоккейной лиги. Ленинградец (ЛО) — Арктика. Прямая трансляция. (0+)  
 По окончании — «ЛентВ24 Акценты» Инф. программа. (12+)  
 22:00 «Имена нелегальной разведки» Док. цикл. Россия. 2023 г. (12+)  
 23:00 «ЛентВ24 Акценты» Инф. программа. (12+)  
 23:40 «Двойной агент» Драма. 2004 г. Канада, Великобритания, США, Мальта. (16+) (с субтитрами)  
 01:20 «Битва оружейников» Док. цикл «Патриот 11». Россия. 2023 г. (16+)  
 02:00 «ЛентВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. Прямой эфир (6+)  
 09:05 «Давайте познакомимся» Мелодрама. Россия. 2016 г. (16+)  
 11:15 «Тайны кино» Док. цикл. Россия. 2020–23 гг. (12+)  
 12:05, 13:15 «Фронт» Сериал. Драма. Россия. 2014 г. (16+)  
 14:15 «Битва оружейников» Док. цикл «Патриот 11». Россия. 2023 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 «ДНК России» Док. цикл. Россия. 2023 г. (12+)  
 16:30 «Война и политика» Аналитическая программа (16+)  
 17:15 «Позывной «Стая» 2» Фильм 3: «Переворот» Сериал. Боевик. Россия. 2014 г. (16+)  
 12:05, 13:15 «Фронт» Сериал. Драма. Россия. 2014 г. (16+)  
 14:15 «Битва оружейников» Док. цикл «Патриот 11». Россия. 2023 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 «ДНК России» Док. цикл. Россия. 2023 г. (12+)  
 16:30 «Война и политика» Аналитическая программа (16+)  
 17:15 «Позывной «Стая» 2» Фильм 3: «Переворот» Сериал. Боевик. Россия. 2014 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 «Летнее время» Драма. Франция. 2008 г. (16+)  
 23:40 «Дмитрий Хворостовский — Концерт «К отечеству с любовью» Россия. 2008 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 «Летнее время» Драма. Франция. 2008 г. (16+)  
 23:40 «Дмитрий Хворостовский — Концерт «К отечеству с любовью» Россия. 2008 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 «Летнее время» Драма. Франция. 2008 г. (16+)  
 23:40 «Дмитрий Хворостовский — Концерт «К отечеству с любовью» Россия. 2008 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 «Летнее время» Драма. Франция. 2008 г. (16+)  
 23:40 «Дмитрий Хворостовский — Концерт «К отечеству с любовью» Россия. 2008 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 «Летнее время» Драма. Франция. 2008 г. (16+)  
 23:40 «Дмитрий Хворостовский — Концерт «К отечеству с любовью» Россия. 2008 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 «Летнее время» Драма. Франция. 2008 г. (16+)  
 23:40 «Дмитрий Хворостовский — Концерт «К отечеству с любовью» Россия. 2008 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 «Летнее время» Драма. Франция. 2008 г. (16+)  
 23:40 «Дмитрий Хворостовский — Концерт «К отечеству с любовью» Россия. 2008 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 «Летнее время» Драма. Франция. 2008 г. (16+)  
 23:40 «Дмитрий Хворостовский — Концерт «К отечеству с любовью» Россия. 2008 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 «Летнее время» Драма. Франция. 2008 г. (16+)  
 23:40 «Дмитрий Хворостовский — Концерт «К отечеству с любовью» Россия. 2008 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 «Летнее время» Драма. Франция. 2008 г. (16+)  
 23:40 «Дмитрий Хворостовский — Концерт «К отечеству с любовью» Россия. 2008 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 «Летнее время» Драма. Франция. 2008 г. (16+)  
 23:40 «Дмитрий Хворостовский — Концерт «К отечеству с любовью» Россия. 2008 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 «Летнее время» Драма. Франция. 2008 г. (16+)  
 23:40 «Дмитрий Хворостовский — Концерт «К отечеству с любовью» Россия. 2008 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 «Летнее время» Драма. Франция. 2008 г. (16+)  
 23:40 «Дмитрий Хворостовский — Концерт «К отечеству с любовью» Россия. 2008 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 «Летнее время» Драма. Франция. 2008 г. (16+)  
 23:40 «Дмитрий Хворостовский — Концерт «К отечеству с любовью» Россия. 2008 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 «Летнее время» Драма. Франция. 2008 г. (16+)  
 23:40 «Дмитрий Хворостовский — Концерт «К отечеству с любовью» Россия. 2008 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 «Летнее время» Драма. Франция. 2008 г. (16+)  
 23:40 «Дмитрий Хворостовский — Концерт «К отечеству с любовью» Россия. 2008 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 «Летнее время» Драма. Франция. 2008 г. (16+)  
 23:40 «Дмитрий Хворостовский — Концерт «К отечеству с любовью» Россия. 2008 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 «Летнее время» Драма. Франция. 2008 г. (16+)  
 23:40 «Дмитрий Хворостовский — Концерт «К отечеству с любовью» Россия. 2008 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 «Летнее время» Драма. Франция. 2008 г. (16+)  
 23:40 «Дмитрий Хворостовский — Концерт «К отечеству с любовью» Россия. 2008 г. (16+)  
 19:15 «Хроники общественного быта» Док. цикл. Россия. С 2016. (1



## ОБЪЯВЛЕНИЯ ♦ РЕКЛАМА

**Изготовление  
ШТАМПОВ  
и ПЕЧАТЕЙ**

реклама

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

Здание  
городской администрации,  
вход со стороны школы искусств

**ТРЕБУЕТСЯ ВИДЕООПЕРАТОР**

реклама

ТЕРА

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**

реклама

**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

реклама

**ОБЪЯВЛЕНИЯ**

Утеряны документы: паспорт, карта, права на имя Сергея Федичкина. Прошу вернуть нашедшего. Тел: 8-911-936-59-68

**НДС на УСН**

С 1 января 2025 года компании и ИП, применяющие упрощенную систему налогообложения (УСН), автоматически признаются плательщиками НДС. Тем не менее, для них предусмотрены возможности освобождения от уплаты этого налога или применение льготных ставок. Подробнее в интервью Mail.Финансы рассказывает Мария Иваткина, эксперт проекта НИФИ Минфина России «Мои финансы.рф».

**Обязательные случаи уплаты по стандартным ставкам:**

- При импорте товаров;
- При исполнении обязанностей налогового агента по НДС;
- При покупке макулатуры или металлом (агент на УСН удерживает налог по ставке продавца).

Применение пониженных ставок НДС доступно для УСН-платильщиков с доходами за 2024 год свыше 60 млн. рублей. Ставки составляют 5% — при выручке до 250 млн. руб. (включительно) за 2024 год и 7% — при выручке от 250 млн. до 450 млн. руб. за 2024 год.

**ВАЖНО**

При продаже лома черных/цветных металлов и макулатуры НДС не начисляется.

Право не платить НДС получают без подачи уведомления:

- Платильщики на УСН, чья выручка за 2024 год не превысила 60 млн. рублей.

- Организации и ИП, зарегистрированные в 2025 году и выбравшие УСН с момента создания.

Освобожденные от НДС «упрощенцы» не обязаны:

- Выставлять счета-фактуры (кроме случаев, когда они выступают налоговым агентом);
- Вести книги покупок и продаж для НДС;
- Предоставлять декларацию по НДС.

Если в 2025 году выручка платильщика УСН (включая освобожденных) превысит 60 млн. рублей, он обязан начислять НДС, начиная со следующего месяца. Ставки применяются стандартные (20%/10%) или пониженные (если выполнены условия).

Вместо пониженной ставки можно выбрать стандартную (20%/10%) с правом на налоговый вычет по «входному» НДС. Заявление не требуется. Способ налогообложения (пониженная ставка или стандартная с вычетами) определяется по представленной декларации по НДС. При переходе со стандартной ставки на пониженную, ранее принятый к вычету НДС подлежит восстановлению в квартале перехода.

Ставка 0% доступна только для операций по экспорту, международным перевозкам и иной ВЭД (при условии выбора пониженных ставок). Предоставление мест в гостиницах облагается НДС по пониженным ставкам (5% или 7%).

Независимо от выбранной ставки (пониженная или стандартная), налоговая база по НДС определяется на дату отгрузки товаров (выполнения работ, оказания услуг) и на дату получения аванса (предоплаты).

НДС, уплаченный с полученного аванса, принимается к вычету после отгрузки.

**ИНФОРМАЦИЯ СФР**

**С начала 2025 года Отделение СФР по СПб и Ленобласти выплатило пособия по временной нетрудоспособности почти двум миллионам жителей региона**

Региональное Отделение Социального фонда России с начала года оплатило почти 2,5 миллиона больничных листов. Это на семь процентов больше по сравнению с тем же периодом 2024 года.

Общая сумма выплат составила порядка 41 миллиарда рублей. Размер оплаты дней, проведенных человеком на лечении, в каждом отдельном случае индивидуален. Он зависит от страхового стажа и среднего заработка сотрудника за два предыдущих года, в том числе, и у предыдущего работодателя.

При страховом стаже 8 и более лет пособие составит 100% среднего заработка. При страховом стаже от 5 до 8 лет — 80% среднего заработка, при стаже до 5 лет — 60%. При стаже менее 6 месяцев средний дневной заработок будет рассчитываться с учетом МРОТ, который в 2025 году равен 22 440 рублей.

«Максимальный размер оплаты больничного листа в этом году составляет

5673,97 рубля за день. Все начисления и выплаты осуществляются в проактивном режиме на основании документов, полученных от медицинских учреждений и страхователей. Срок выплаты не превышает 10 рабочих дней со дня направления в Отделение СФР работодателем правильных сведений о застрахованном лице», — сказал управляющий Отделением Социального фонда по Санкт-Петербургу и Ленинградской области Константин Островский.

Данные о больничном листе, включающие информацию об открытии, продлении и закрытии электронного листка нетрудоспособности, а также о сумме выплаты, можно узнать в личном кабинете на портале госуслуг.

**Больше полезной информации о мерах социальной поддержки на сайте Отделения фонда по СПб и ЛО <https://sfr.gov.ru/branches/spb/>, или по телефону горячей линии: 8 800 100 00 01 (звонок бесплатный).**



## 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.

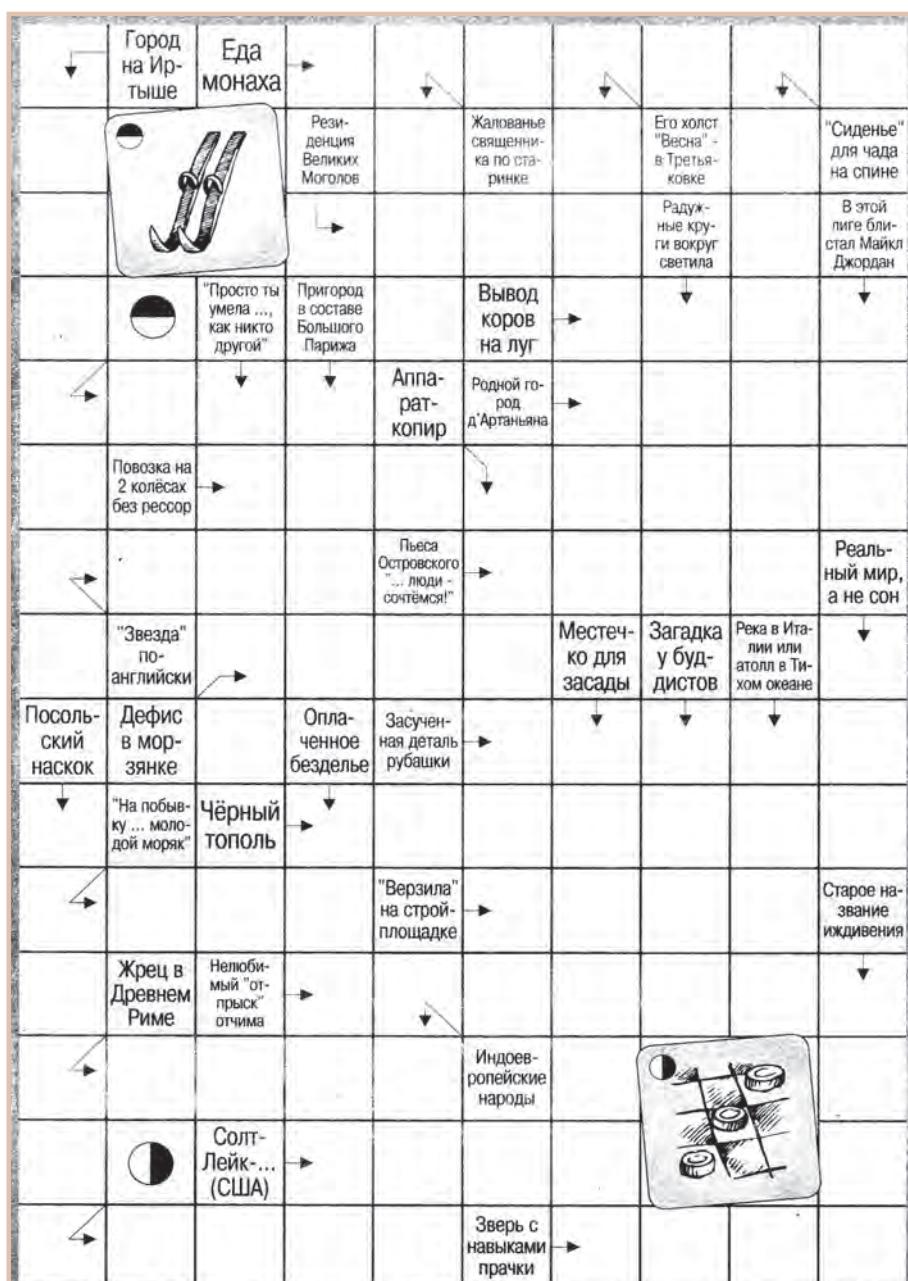
### ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ВОЗДУШНОМ НАПАДЕНИИ СИГНАЛ «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!», РАБОТАЮТ СИРЕНЫ

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 подходите к окнам;</li> <li>не пользоваться лифтом;</li> <li>спуститься на нижние этажи, в укрытие, 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, закрыть голову руками;</li> <li>покинуть автобус, пригнувшись отбекать 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;
- отойдите на безопасное расстояние (более 100 метров);
- собщите о факте обнаружения БПЛА по тел. 112;
- распространять видео- и фотоматериалы в сети Интернет **ЗАПРЕЩЕНО!** 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>			
18.10 12:00	Театр «Петербургская оперетта» Спектакль «Золушка»	ДК «Строитель»	0+
18.10 18:00	Концерт классической музыки «Серебряные звуки» (А. Ужегов – флейта, В. Котова – орган)	ДК «Строитель»	6+
19.10 15:00	Осенний концерт клуба самодеятельной песни «Ингрия»	ДК «Строитель»	12+
<b>СМБУК «ГТЦ «Волшебный Фонарь»</b>			
18.10 11:00; 12:00	Игровая театрализованная программа «Спектакль для самых маленьких «Про девочку и фонарик»	СМБУК «ГТЦ «Волшебный Фонарь»	2+
19.10 12:00	Спектакль «Теремок»	СМБУК «ГТЦ «Волшебный Фонарь»	3+
<b>МАУК «ГКЦ «Арт-Карусель»</b>			
18.10 12:00-18:00	Юбилейный открытый творческий конкурс «Возраст осени прекрасный 2025»	Диско зал	55+
19.10 11:00	«День отца»	Диско зал	7+
<b>СМБУК «ЦРЛ «Гармония»</b>			
17.10 12:50	«В гостях у Витаминки» познавательная программа по заявке	Пр. Героев д.61а	+6
17.10 14:00	«Путешествие в Хогвартс» познавательно-развлекательная программа по заявке	Пр. Героев д.61а	+6
17.10 19:00	Иммерсивная интеллектуальная игра. Открытие клубного формирования «Игрок»	Пр. Героев д.61а	+14
<b>МБУ «Сосновоборский городской музей»</b>			
Постоянная экспозиция	«Блокадная комната». Макет.	Музей, ул. Афанасьева, д.50	0+
Постоянная экспозиция	Выставка «Вахта памяти»	Музей, ул. Афанасьева, д.50	0+
Постоянная экспозиция	Командный пункт 5 ОБМП. Макет.	Музей, ул. Афанасьева, д.50	0+
Постоянная экспозиция	Выставка «Из истории нашего края»	Музей, ул. Афанасьева, д.50	0+
Временная экспозиция по 09.12	Выставка под открытым небом «Нам жить и помнить»	У часовни Николая Чудотворца (мемориал «Защитникам Отечества»)	0+
Временная экспозиция по 31.12	Выставка «АПРК «Курск». Память моряков-подводников»	Музей, ул. Афанасьева, д.50	0+
Временная экспозиция по 09.12	Выставка «Я расскажу вам о войне...»	Музей, ул. Афанасьева, д.50	0+
<b>Муниципальное бюджетное учреждение «Сосновоборская централизованная библиотечная система»</b>			
<b>Библиотека семейного чтения, ул. Солнечная, д.23а</b>			
13.10. – 31.10	«Люблю за...» Библиотечная акция по написанию комплиментов к Дням пап (19.10.), бабушек и дедушек (28.10.)	ул. Солнечная, 23а	6+
16.10	«Святая пища древности святой» (Международный день хлеба). Книжная выставка	ул. Солнечная, 23а	14+
16.10 17:00	«Читаем Чарльза Сноу» Громкие чтения. Цикл: «Литературный четверг»	ул. Солнечная, 23а	14+
19.10 13:00-14:00	«Рукотворушка» Мастер-класс	ул. Солнечная, 23а	6+
<b>Центральная детская библиотека, пр. Героев, д.5</b>			
18.10 15:30	«Бумастер». Мастер-класс	пр. Героев, д.5	6+
18.10 16:00	«Операция «Пластилин». Творческое занятие	пр. Героев, д.5	3+
18.10 17:00	«Настолка». Час настольных игр	пр. Героев, д.5	6+
<b>Центр молодежного чтения «Точка Сбора», ул. Ленинградская, д.62</b>			
16.10	«Нобелевский аккорд». Книжная выставка ко дню рождения Альфреда Нобеля	ул.Ленинградская,62	12+
17.10 16:00	«СборИгра»: клуб любителей настольных игр	ул.Ленинградская,62	16+
18.10 14:00	«Точка зрения»: кинопоказ с обсуждением	ул.Ленинградская,62	12+
<b>Центральная городская библиотека</b>			
16.10 14:00	«День лицея». Познавательный час. Игра-викторина	МБУ «СОШ» №1 Комсомольская,11	6+

## ПЕЧАТИ И ШТАМПЫ

2-92-36 2-62-36

реклама  
Здание  
городской администрации,  
вход со стороны художественного музея

Предыдущий номер газеты  
вы можете посмотреть  
и почитать здесь:



# КАМЕНЬ, НА КОТОРОМ СТОИТ ПЕТЕРБУРГ

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ЭКСКУРСИЯ НА ПУТИЛОВСКИЙ КАРЬЕР

Легендарный Путиловский карьер, веками снабжавший Петербург знаменитым известняком, стал объектом масштабной экскурсии проекта «Открытый город». Участники не только увидели место, где добывали камень для строительства дворцов и храмов Северной столицы, но и узнали, как сегодня он применяется в реставрации Петропавловской крепости, Таврического дворца, ансамбль Петергофа, Царского Села и других уникальных объектов.

### СТРАЖИ ВРЕМЕНИ

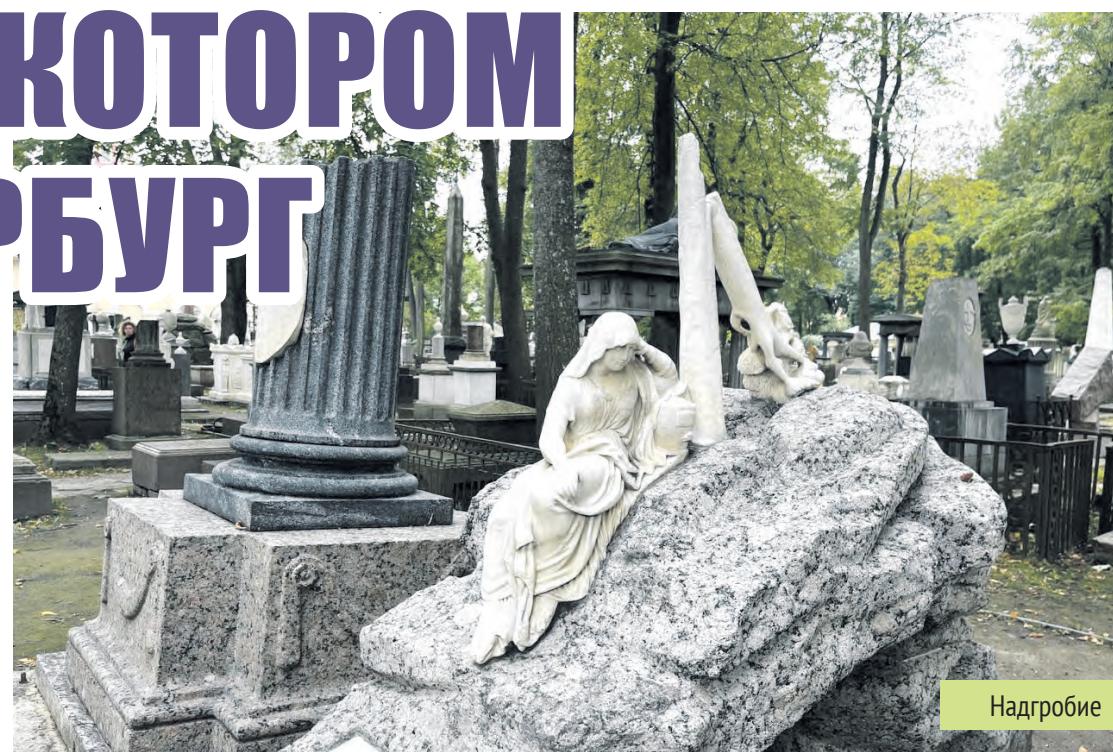
Мероприятие, приуроченное к девяностолетию проекта «Открытый город», началось с посещения Некрополя XVIII века и Некрополя мастеров искусств, расположенных в ансамбле Александро-Невской лавры. Это старейшие аристократические кладбища Санкт-Петербурга, где обрели покой выдающиеся деятели отечественной истории и культуры XVIII–XX веков: учёные, литераторы, полководцы, путешественники. Их могилы украшены художественные памятники, созданные мастерами прошлого, многие из которых выполнены из путинского известняка. Старинное Лазаревское кладбище, ныне Некрополь XVIII века Александро-Невской Лавры, было самым привилегированным в столице Империи; одно только то, что для совершения там захоронения требовалось личное разрешение императора, говорит об особенности Некрополя. К началу XIX века Лазаревское кладбище было переполнено, но желающих обрести покой в стенах монастыря не убавлялось. Поэтому выделили новый участок — так образовалось Тихвинское кладбище (изначально Ново-Лазаревское). Датой его основания считается 1823 год.

В советское время, в 30-е годы XX века, когда Лавра была отобрана

у духовенства и превращена в склады и помещения для пролетариата, оба кладбища переформировали в музеи-некрополи. Часть могил была уничтожена: их надгробия не представляли художественной ценности. В большей степени разорению подверглось Тихвинское кладбище, которое реконструировали в так называемый «Некрополь мастеров искусств». Там, на месте снесенных скульптур и саркофагов, установили памятники, привезенные с других кладбищ Северной Столицы, православных и лютеранских. Экскурсантам рассказали не только об истории этих мест, но и о современных проблемах сохранения и реставрации надгробий. Историк культуры, музеевед, старший научный сотрудник Государственного музея городской скульптуры Артем Шипунов подчеркнул, что с 1932 года забота о некрополях возложена на музей, который ведёт активную научную, реставрационную и просветительскую работу.

### ХРАМ КАМЕНОТЕСОВ

По приказу Петра I со всей России в Путилово собрали мастеровых-камнетёсов, и для поддержания этого ремесла ломка известняка была предоставлена только им. Три тысячи человек занимались этим делом, и именно их отправляли на строитель-



Надгробие

ные работы в Петербург и в Стрельну. По прорытому пленными шведами каналу сплавляли путинский камень, на фундаменте которого строился Петербург. Именно поэтому расположенный в Путилово Храм Тихвинской иконы Божией Матери называется «Храм каменотесов». Храм считается образцом деревенского классицизма, а прицерковный сад является примером садово-паркового искусства XIX века. Первый деревянный храм был построен здесь в 1718 году. После пожара церковь неоднократно перестраивалась. Нынешняя каменная церковь была заложена в 1784 году. Проект храма составлен архитектором Е. Т. Соколовым и утвержден 28 мая 1784 года митрополитом Гавриилом. В 1825 году в селе произошел пожар, в результате которого сгорел деревянный, верхний этаж колокольни. Вместо него по проекту архитектора П. И. Висconti был построен каменный этаж. Также была построена каменная ограда. В 1844–1845 годах по проекту архитектора К. И. Брандта храм был расширен за счет пристроек новых алтарей. В 1858–1861 годах по плану архитектора А. Ф. Видова к западной стене здания были пристроены ризница и придел. В 1861 году по плану того же архитектора над церковью были надстроены 4 деревянные купола, оббитые железом. В 1940 году вышло официальное распоряжение о закрытии храма, впоследствии здание было разрушено. Долгие годы церковь находилась в плачевном состоянии. Реставрационные работы были начаты в 2013 году и полностью завершились весной 2018 года.

Храм — это пример использования местного камня в реставрационных работах. 8 июля 2018 года в день празднования 300-летия Храма Тихвинской иконы Божией Матери состоялось торжественное освящение возрожденного Храма. «В восстановление храма вложен огромный труд, привлечены средства благотворителей, федерального и областного бюджетов. И мы видим, что за восстановлением храма благо-

устраивается село — дворы, дороги. Это главное», — отметил в этот день губернатор Ленинградской области Александр Дрозденко. Церковь Тихвинской иконы Божией Матери с прицерковным садом включены в реестр объектов культурного наследия.

### ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ

Далее экскурсантов ждал Путиловский карьер — место, где добывают знаменитый известняк. История путинского известняка тесно связана с рождением Санкт-Петербурга. Именно здесь добывали камень, ставший главным строительным материалом молодой столицы. Недаром говорили: «весь Петербург стоит на путинской плите». Архитектурные памятники, облицованные плитами серого, кремового и жёлтого камня, можно увидеть в Петербурге буквально на каждом шагу. Известняк использовался при строительстве дворцов и храмов, им облицовывали мосты, лестницы и цоколи исторических зданий.

Участники узнали, как сегодня добывают путинский камень и как это делали раньше. Экскурсию провели сотрудники АО «Кампес», которые подробно рассказали о работе предприятия и ответили на вопросы гостей.

### ПУТИЛОВСКИЙ ТРИЛОБИТ

Путиловский известняк ценен не только как строительный ресурс. Эта порода сформировалась более 470 миллионов лет назад, в раннем палеозое, когда данная территория находилась на дне тропического моря. Окаменевшие останки древних животных сегодня встречаются при добывке камня. Именно поэтому финальным пунктом маршрута стал Палеопарк «Путилово», где участники попробовали себя в роли исследователей и смогли найти палеонтологические артефакты. Самые удачливые унесли с собой фрагменты трилобитов — популярной окаменелости Ленинградской области. Благодаря огромному разнообразию, быстрой эволюции и многочисленности, остатки трилобитов играют огромную роль в качестве

так называемых «руководящих ископаемых»: геологи по их присутствию идентифицируют возраст геологических слоев. А заодно и палеогеографическое расположение тех мест, где они обитали: ведь если места были далеки и изолированы друг от друга, в них развивались свои особые (эндемичные), отсутствующие в других местах, виды. Палеопарк расположен на территории горнодобывающего предприятия — единственного производителя изделий из «Путиловского камня».

### МИССИЯ ПРОЕКТА

«Открытый город» — совместный проект Санкт-Петербургского городского отделения Всероссийского общества охраны памятников истории и культуры и Комитета по государственному контролю, использованию и охране памятников истории и культуры. Это не только экскурсии по общедоступным местам Санкт-Петербурга. Для всех желающих открываются двери самых красивых особняков, шикарных дворцов, знаменитых усадеб, знаковых сооружений промышленной архитектуры, которые недоступны для свободного посещения.

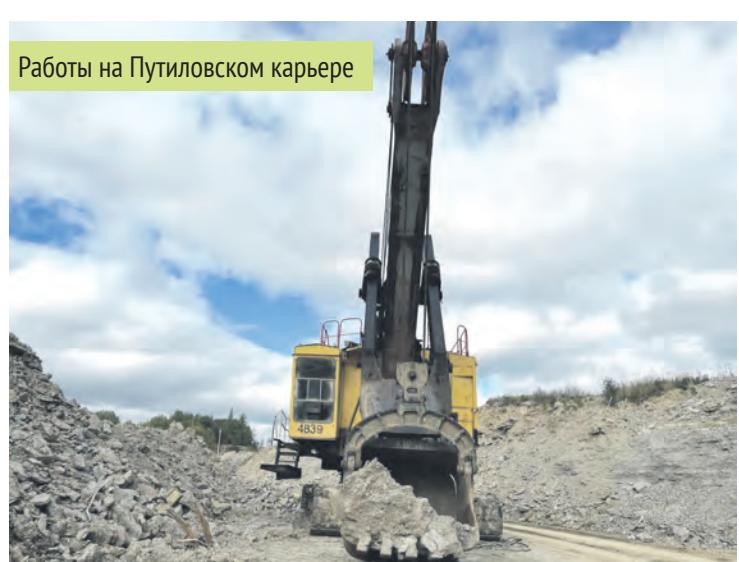
«Открытый город» — беспрецедентный по масштабу культурно-просветительский проект. Каждый может выбрать для себя наиболее интересный формат участия: пешеходные и автобусные экскурсии, экскурсии на ретротрамваях и троллейбусах, велоспецкурсии и экскурсии на самокатах, квесты и фотокроссы для детей и взрослых, мастер-классы и интерактивные экскурсии для школьников, а также лекции по истории, архитектуре и культуре Санкт-Петербурга. Посещать события может любой гражданин России, зарегистрированный на сайте проекта.

Зарегистрироваться на сайте проекта можно здесь



Алла ФЕЩЕНКО,  
«ПРО Отрадное»  
Фото автора

### Работы на Путиловском карьере



**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

### ПОБЕДА БУДЕТ ЗА НАМИ!

СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РФ

Телефон горячей линии

8 800 444-11-47

Подробности на сайте

ЗАЩИТНИК47.РФ

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

\*подробности при подписании контракта

16+

Правительство  
Ленинградской  
области

Заработная плата за первый год

**5 020 000 ₽**