



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

ПРЕСС



Выходит еженедельно с 11 февраля 1994 г.

www.terastudio.com 12+

№42 (1694)
23 октября 2025 г.



red-tera@yandex.ru



reklama-tera@yandex.ru



**26 ОКТЯБРЯ -
ДЕНЬ РАБОТНИКОВ
АВТОМОБИЛЬНОГО
И ГОРОДСКОГО
ПАССАЖИРСКОГО
ТРАНСПОРТА**

Уважаемые работники и ветераны автотранспортной отрасли!

От имени Законодательного собрания Ленинградской области сердечно поздравляю вас с профессиональным праздником — Днем работника автомобильного и городского пассажирского транспорта!

Для Ленинградской области, обладающей большой территорией и протяженной сетью федеральных, региональных и местных дорог, эффективная, надежная и стабильная работа автотранспортного комплекса имеет особое значение.

Благодаря вашему профессионализму, опыту и ответственности, автомобильный и городской пассажирский транспорт успешно функционирует и постоянно развивается. Обеспечивая своевременную доставку грузов и пассажиров, вы способствуете развитию экономики региона, повышению качества жизни наших граждан.

Выражая искреннюю благодарность всем работникам и ветеранам отрасли, желаю крепкого здоровья, благополучия, безаварийного движения и безопасных дорог!

Председатель Законодательного собрания
Ленинградской области
Сергей БЕБЕНИН

**Уважаемые работники и ветераны
автомобильного и городского
пассажирского транспорта!**

От вашей слаженной работы зависит жизненный ритм нашего региона. Каждый день вы обеспечиваете надежную связь между городами и районами, помогаете жителям и гостям Ленинградской области вовремя добираться на работу и домой, к объектам социальной инфраструктуры и в места отдыха.

Особые слова благодарности — водителям, диспетчерам, ремонтным рабочим, инженерам и управленцам. Ваш труд, профессионализм и ответственность — залог четкой и безопасной работы всего транспортного комплекса.

Желаю вам крепкого здоровья, безопасных дорог и только благодарных пассажиров на вашем пути.

Губернатор Ленинградской области
Александр ДРОЗДЕНКО

СМОТРИТЕ ТЕЛЕКАНАЛ ТЕРА В ФОРМАТЕ LIVE!



ПРЯМОЙ ЭФИР

ТВ

LIVE

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

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

на ТЕЛЕФОНЕ: телеканал ТЕРА можно смотреть в формате LIVE в социальной сети Вконтакте по ссылке https://vkvideo.ru/@terastudio?z=vid eo-18426903_456245106%2Fclub18426903



ИНФОРМАЦИЯ ПРЕСС-ЦЕНТРА АДМИНИСТРАЦИИ

СЛУШАНИЯ ПО ПРОЕКТУ МЕЖЕВАНИЯ

Состоялось собрание участников публичных слушаний по проекту межевания микрорайона № 13-14.

Слушания проводятся в соответствии с постановлением администрации и Градостроительным кодексом. Для участия приглашались жители данной территории и правообладатели земельных участков, объектов капитального строительства и помещений.

Общая проектируемая площадь составляет более 47 га и находится в юго-восточной части города, она ограничена улицами Петра Великого, Солнечной, Космонавтов и Комсомольской. Здесь расположены многоквартирные дома различной этажности, ДК «Строитель», спортивная школа, Сосновоборский политехнический колледж, Учебный центр ВМФ, ЦМСЧ № 38, объекты образования, торговли, культуры, коммунального хозяйства, благоустройства, улично-дорожной сети и другие.

Проект межевания представил представитель подрядчика Иван Понамарев. Проект разработан с целью

определения местоположения границ образуемых и изменяемых земельных участков под существующими объектами и землями общего пользования. В микрорайоне не предполагается формирование земельных участков под строительство новых объектов.

Итоги обсуждения прокомментировал начальник отдела планировки территории комитета архитектуры и землепользования администрации города Максим Ходырев:

— Проект межевания предусматривает образование земельных участков под объектами капитального строительства и благоустройства, улично-дорожной сети. Так, под многоквартирными домами образуются земельные участки, которые будут находиться в коллективной долевой собственности собственников помещений в МКД. Территорию, отошедшую к МКД, будет обслуживать выбранная жителями управляющая компания, а не муни-



ципалитет. До проведения межевания нередко возникали споры по поводу принадлежности того или иного участка, теперь границы ответственности будут четко определены.

В Сосновом Бору почти во всех микрорайонах уже проведено межевание, в следующем году предстоит спроектировать и утвердить проект межевания микрорайона Заречье.

НЕДЕЛЯ В ГОРОДЕ



РАДИ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ

Сотрудники ГИБДД выступили перед учащимися в школе № 9 имени В. И. Некрасова.

Подобные встречи проходят регулярно, их задача — сформировать у школьников навыки безопасного поведения на дороге. На этот раз участники обсудили, для чего проводится акция «Пристегнись».

Во время беседы инспектор ГИБДД рассказал ученикам о правилах поведения и пешеходных переходах, о том, как вести себя в общественном транспорте. Поговорили и о том, зачем нужны удерживающие устройства и светоотражатели, почему нельзя пользоваться наушниками и мобильным телефоном, когда переходишь проезжую часть.

Особое внимание уделили езде на электросамокатах — ответственность предусмотрена в том числе и за то, что средствами индивидуальной мобильности управляет несовершеннолетний.

В Ленинградской области определили лучших молодых волейболистов. Сосновоборцы — в числе лучших. Рейтинг стал итогом первенства региона по этому виду спорта среди юношей и девушек до 18 лет.

Турнир проходил в Выборге. Сосновоборские спортсменки стали победительницами среди девушек. Призерами стали команды Выборгского и Всеволожского районов. В соревнованиях юношей наша команда была третьей. Победили волейболисты Выборгского района, на втором месте — сборная Гатчинского муниципального округа. Лучшим спортсменом среди юношей признан выборжанин Тимофей Кожухов, второе место занял Егор Коновалов из Гатчины. Сосноворец Роман Александров занимает третью строчку рейтинга.

Среди девушек победила сосновоборская волейболистка Александра Москинина, на втором месте — Екатерина Шведова из Выборга, на третьем — спортсменка из Всеволожска Анастасия Талаева.



ХРАНИТЕЛИ ТРАДИЦИЙ ИЗ СОСНОВОГО БОРА

Сосновоборская семья Лесун стала победительницей Всероссийского конкурса «Семья года» в номинации «Семья — хранитель традиций».

Церемония награждения проходила 15 октября в Москве, в Национальном центре «Россия».

В этом году в конкурсе участвовали более десяти тысяч семей, почти девяносто из них признаны победителями в разных номинациях. Конкурс проводился среди многодетных, молодых, сельских семей, а также тех, чей супружеский и родительский стаж составляет более пятидесяти лет. Отдельная номинация была предусмотрена для семей защитников Отечества.

По традиции каждый год победителей приглашают в Москву и награждают в одном из лучших концертных залов столицы.





ЗОЛОТОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ТВОРЧЕСТВА

В Городском культурном центре «Арт-карусель» в пятый раз прошел фестиваль творчества людей старшего поколения «Возраст осени прекрасной».

Победители определялись в четырех номинациях — «Споймите, друзья!», «Патриотическая песня», «Вначале было слово», «Мастер на все руки». Выступления оценивали: актер театра и кино Олег Усенко, директор театра Елена Певцова, педагог по вокалу ДШИ «Балтика» Лариса Боброва, начальник Учебного центра подводников Сергей Белобородов.

Победителями в конкурсе четверо стали Любовь Смирнова и Вадим Шмаков, второе место заняла Марина Живаева, третье — Алла Сырейщикова. Среди исполнителей стихов собственного сочинения лучшей признана Галина Дудкова, серебряным призером стала Евгения Михайлова, а третье место разделили Николай Блохин и Валентина Титинова.

Лучше всех исполнил патриотическую песню Николай Васильев, второе место занял Вадим Шмаков, а бронзовыми призерами стали дуэт Сергей Будяк и Алла Сырейщикова, и Нина Циповская.

В номинации «Споймите, друзья!» победил дуэт — Елена Кузнецова и Ольга Галкина. Второе место поделили Вячеслав Шкутов и Ольга Скрипачева, а на третьем — Лариса Панкратова.

Мастером на все руки признана Людмила Киселева. Приз зрительских симпатий завоевал Петр Линевич.

Фото Алисы Фефиловой из группы «Арт-карусили» «ВКонтакте».

АМБАССАДОР АРТ-КРАЕВЕДЕНИЯ

Руководитель Образцового само-деятельного коллектива студии декоративно-прикладного искусства «Горница» Анна Суслова стала амбассадором проекта «Арт-краеведение».

Проект реализует автономная некоммерческая организация «Это просто» при поддержке гранта Губернатора Ленинградской области. В Санкт-Петербурге, в «Музейном агентстве Ленинградской области» состоялась стратегическая сессия «Штурмагеддон» — одно из мероприятий проекта «Арт-краеведение».

В команде креативных и творческих единомышленников продвигались смелые и яркие идеи использования продуктов проекта. Это игры, карты Ленинградской области, в том числе интерактивные, а также карты-раскраски. Студия «Горница» работает в Андерсеграде.



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, придороожных 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;

Ремонт дорог:

- ремонт дорог — в объеме 296 м²;
- ул. Молодежная, д. 72—74, д. 74—76,

Сбор и вывоз листвы:

- ул. Ленинградская, 9 мкр., 10а мкр., 8 мкр., 4 мкр., 7 мкр., скверы города: Булыгина, школа № 6, Первостроителей, Малая Копорская крепость;
- вывоз растительных остатков с газонов: 7 мкр., 10б мкр., 9 мкр., ул. 50 лет Октября, ул. Комсомольская, ул. Солнечная, ул. Молодежная, 2 мкр., 3 мкр., 13 мкр., 15мкр. (общее количество — 236 м³);
- очистка метровой полосы 8, 9 мкр.;
- вывоз строительного мусора (общее количество — 55 м³);
- замена контейнера V 1,1 м³ на ул. Молодежная, 21.

Формовочная обрезка деревьев на пр-те Героев, д. 38, д. 55 (10 шт.);

Удаление аварийного дерева (1 шт.) на пр-те Героев, д. 38;

Покос травы в скверах города.

Освещение:

- ремонт линии освещения: ул. Молодежная, ул. Афанасьева, парк Интернационалистов, ул. Копорского полка;
- работы по заявкам: ул. Береговая, Ручьи;
- замена светильников: ул. Копорского полка (2шт), ул. Береговая, 25 (2шт);
- проверка и ремонт освещения: ул. Копорского полка, ул. Муравьева, ул. Комсомольская, ул. Солнечная, пр-т Героев;
- обезд города, фиксация не работающих светильников.

Озеленение:

- удаление поросли сухих ломанных веток: пр-т А. Невского, ул. Комсомоль-

ская, пр-т Героев, ул. Ленинградская.

• формовочная обрезка деревьев на пр-те Героев, д. 38, д. 55 (10 шт.);

• удаление аварийного дерева (1 шт.) на пр-те Героев, д. 38;

• покос травы в скверах города.

Отчет о видах:

- в рамках МК по ремонту малых форм продолжается работа по покраске скамеек, полусфер, цветников, ограждений, остановочных павильонов;

- начаты работы по ремонту грунтовых дорог к социально-значимым объектам в рамках заключенного муниципального контракта. Будет выполнен ремонт участка дороги по ул. Смольянская, ул. Ленинская, ул. Сосновая. Площадь ремонта составит 2841 м². Цена контракта 1,7 млн. руб. Срок выполнения работ — по 27 октября.



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

- Кинологи ООО «Доктор Неболит» отловили 12 бездомных кошек на ул. Сибирская, 14–16, ул. Красных Фортов, 16, а также трех собак в районе платформы «80 км». После проведения ветеринарных мероприятий и 10-дневного карантина животные будут возвращены на прежнее место обитания.

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



НЕДЕЛЯ В ГОРОДЕ

Как рассказали в Центре развития творчества, это была первая игра большого проекта. Впереди участников ждет еще несколько туров, и лишь финальная игра определит истинных знатоков родного края.

КУСАЮТСЯ КОТЫ...

За неделю к медикам обратились три человека, которых покусали животные. В двух случаях обидчиками стали бродячие коты, в одном — тоже кот, но домашний.

Еще один человек пострадал от укуса клеща. Об этом рассказал государственный санитарный врач Соснового Бора Дмитрий Ткаченко.

По поводу острых респираторных заболеваний в медсанчасть обратились 573 пациента, в том числе 342 ребенка. Эпидемические пороги не превышены ни по совокупному населению, ни по отдельным возрастным группам. Случаев гриппа и новой коронавирусной инфекции не зарегистрировано.

11 человек, в том числе двое детей, заболели внебольничными пневмониями. Медики выявили 13 случаев острой кишечной инфекции (12 из них — у детей). Очагов в детских учреждениях нет.

У одного взрослого пациента выявлен туберкулез, у 18 детей — энтеробиоз. 7 детей заболели ветрянкой.

НЕМНОГО МЕДИЦИНСКОЙ СТАТИСТИКИ

По данным на утро понедельника, в стационаре медсанчасти находились 252 пациента. За неделю госпитализированы 235 человек.

Хирурги сделали 17 плановых операций и 23 экстренных. По поводу травм в приемный покой, детскую и взрослую поликлиники обратились 114 человек. «Скорая помощь» выезжала на вызовы 365 раз.

Помощь медиков потребовалась трем пострадавшим в двух дорожно-транспортных происшествиях. Все они лечатся амбулаторно, госпитализировать никого не пришлось.



ЛЕНИНГРАДСКАЯ
АЭС
РОСАТОМ

На площадке сооружения энергоблока № 3 ВВЭР-1200 Ленинградской АЭС-2 стартовало возведение еще одной важной, особо прочной строительной конструкции здания реактора — наружной защитной оболочки. Являясь элементом пассивной системы безопасности, оболочка оградит реактор, парогенераторы и другое важное оборудование от внешних воздействий.

Строители последовательно возведут несколько ярусов армокаркаса и заполнят их специальным бетоном. В итоге они создадут мощную конструкцию высотой более 70 метров, диаметром почти 52 метра и толщиной 800 миллиметров, способную выдерживать не только ураганы, ударные волны, землетрясения и внешние взрывы, но и падение авиационной техники.

— Возвведение наружной защитной оболочки будет выполняться по ярусно. Планируем, что первый будет готов уже в ноябре. Для устройства конструкции высотой порядка четырех метров потребуется более двухсот тонн стальной арматуры и почти шестьсот кубометров бетонной смеси. В начале следующего года оболочка «подрастет» еще на четыре метра. Полностью наружная защитная оболочка будет готова в 2028 году, — пояснил Евгений Милушкин, заместитель

директора по капитальному строительству — начальник Управления капитального строительства Ленинградской АЭС-2.

Параллельно строители возводят и внутреннюю защитную оболочку — она предотвратит выход радиоактивных веществ и ионизирующего излучения в окружающую среду. Две защитные оболочки здания реактора обеспечат высочайший уровень безопасности нового энергоблока.

Помимо сооружения защитных оболочек, продолжается установка элементов «ловушки расплава», возводятся внутренние строительные конструкции, идет монтаж и бетонирование закладных деталей и устройством замкнутого контролируемого контура заземления.

В настоящее время в сооружении энергоблоков № 3 и № 4 ВВЭР-1200 Ленинградской АЭС-2 участвует около тысячи человек.

УБЕРЕЖЕТ ОТ ВНЕШНИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ



ЦЕЛЕВОЕ ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ

В 2025 году 137 будущих специалистов выбрали ЛАЭС для старта карьеры в атомной энергетике

В целом по стране 229 студентов приступили к целевому обучению для дальнейшей работы на действующих и строящихся атомных станциях

России и других предприятиях концерна «Росэнергоатом». Программа целевой подготовки кадров позволяет студентам

получить востребованное инженерное образование, пройти практику на профильных предприятиях и гарантирует трудоустройство на АЭС. Студенты обучаются в ведущих российских вузах, включая НИЯУ МИФИ, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра

Великого, Томский политехнический университет и другие.

С каждым годом профессии в атомной энергетике становятся все более привлекательными для молодежи. В 2025 году конкурс на некоторые направления целевого приема был в несколько



раз выше числа доступных мест. Программа обеспечивает выпускникам не только образование и практику, но и достойные меры социальной поддержки: подъемные, компенсацию аренды жилья, а в дальнейшем — содействие в приобретении собственного жилья в городах присутствия Концерна.

— Мы видим, что интерес молодёжи к профессиям атомной отрасли стабильно растёт. Для Ленинградской АЭС привлечение молодых специалистов — стратегическая задача. Мы готовы поддерживать студентов на всех этапах их профессионального пути: от обучения и практики до трудоустройства и дальнейшего развития на производстве. Уверен, что новые кадры внесут значительный вклад в развитие станции и всей отрасли, — подчеркнул Сергей Фунтов, заместитель

директора по управлению персоналом Ленинградской АЭС.

Наиболее популярными направлениями подготовки у абитуриентов остаются: «Атомные станции: проектирование, эксплуатация и инжиниринг», «Строительство уникальных зданий и сооружений», «Программная инженерия», а также «Электроэнергетика и электротехника», «Теплоэнергетика и теплотехника», «Ядерная энергетика и теплофизика».

Атомная отрасль России продолжает развиваться: до 2042 года планируется построить 38 новых энергоблоков и расширить присутствие еще на 7 регионов. Для реализации этих амбициозных планов ежегодно потребуется до 4 000 молодых специалистов и более 200 тысяч рабочих, а только «Росэнергоатому» к 2030 году потребуется более 2 000 выпускников ежегодно.



Управление коммуникаций Ленинградской АЭС

ПРОЧИТАНО В СЕТИ

ПЕС КЕФИР «ПРОПИСАЛСЯ» В ПАРКЕ



В Приморском парке установили деревянную скульптуру известного в городе пса Кефира — любимца местной детворы и туристов.

Скульптуру Кефира выполнил мастер по дереву Юрий Игнатьев. Об этом сообщил в своем телеграм-канале основатель портала «Мой Сосновый Бор» Иван Писарев.

Несколько недель назад он опрашивал подписчиков, стоит ли сделать деревянную скульптуру Кефира для парка. Проголосовало 860 человек — 78 процентов ответили «да!».

Был объявлен сбор средств. За короткое время более 100 человек финансово поддержали идею, собрав всю сумму на изготовление фигуры — 60 тысяч рублей. И Кефир занял свое место в Приморском парке.

«Это не просто фигура. Это история про то, как одна идея объединяет людей. Про то, как город можно менять в лучшую сторону вместе — шаг за шагом», — написал Иван Писарев. А совсем скоро рядом появится табличка: «Сделано вместе с жителями Соснового Бора».

www.mk-lenobl.ru/social/202...



НАГРАДИЛИ ГВАРДЕЙЦЕВ

На прошлой неделе в батальоне охраны и обеспечения Северо-Западного округа Росгвардии в 33-й бригаде оперативного назначения, как и в других подразделениях Северо-Западного округа Росгвардии, состоялась торжественная церемония увольнения в запас военнослужащих, выслуживших установленные сроки военной службы по призыву.

Военнослужащим, отличившимся в ходе несения службы, были вручены погоны к очередным воинским званиям, нагрудные знаки «Отличник караульной службы», фотографии на фоне развернутого боевого знамени, медали и грамоты.

Также командование воинской части направило родителям ряда военнослужащих сообщение об образцовом выполнении воинского долга их сыновьями.

НАШ ХОР ПОКОРИЛ «ЖИВОЙ РОДНИК-2025»



Хор «Мужской разговор» завоевал Гран-при и стал лауреатом I степени в номинации «Эстрадный вокал» на XIII фестивале народного творчества «Живой родник». Фестиваль, посвященный 80-летию атомной промышленности, проходил с 12 по 16 октября в Десногорске Смоленской области.

Это ежегодный конкурс народного творчества для работников АО «Концерн Росэнергоатом». В этом году он объединил более 200 участников и свыше 70 творческих номеров в номинациях: вокал, хореография, инструментальное творчество и художественное слово.

Холдинг «ТИТАН-2» на фестивале представлял хор «Мужской разговор» под

художественным руководством Любови Муратовой. На церемонии открытия коллектив исполнил гимн холдинга. А в рамках конкурсной программы артисты представили три музыкальные композиции: «Ветер», «Дождь» и «И всё-таки мы победили».

Источник: vk.com/wall-158395351_13474

НАШИ ЛЮДИ В «ТАБАКЕРКЕ»

В театральной школе имени Олега Табакова первокурсникам вручили студенческие билеты, в том числе Илье Киселеву.

Выпускник МБОУ «СОШ 1» из Соснового Бора Илья Киселев прошел вступительные конкурсные испытания и стал студентом Московской театральной школы имени Олега Табакова.

Студенческие билеты ребята получили из рук художественного руководителя «Табакерки» и народного артиста Владимира Машкова.

В этом году в конкурсе приняли участие 2000 абитуриентов со всей России. Это почти 80 человек на место.

Источник: otr-online.ru/news/vlad...



ЛУЧШАЯ В «ГРАФИКЕ»

10 октября состоялся региональный этап Всероссийской выставки-конкурса «Образ защитника Отечества в произведениях молодых художников».

Конкурс был приурочен к проведению в Российской Федерации Года Захисника Отечества, ознаменования 80-летия Победы в Великой Отечественной войне, благодарности ветеранам и участникам специальной военной операции.

Комиссия оценивала 53 работы учащихся детских школ искусств Волосовского, Выборгского, Кировского, Ломоносовского, Приозерского, Сланцевского, Тосненского, Тихвинского районов, Гатчинского муниципального округа, Сосновоборского городского округа, а также студентов Ленинградского областного колледжа культуры и искусства. Для участия в Всероссийском этапе были отобранны 4 лучших работы.

Победительницей в номинации «Графика», возрастная категория 16–18 лет, стала Ткачева Алиса — «Портрет деда. Куришев Н. В.». Алиса занимается в Сосновоборской детской школе искусств им. О. А. Кипренского, преподаватель — Перрова Ирина Александровна.



Источник: vk.com/wall-79206889_2655



ЛЕНИНГРАДСКАЯ ПАНОРАМА

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

«ПРОФЕССИОНАЛИТЕТ» РАСКРЫВАЕТ ТАЛАНТЫ



В десяти колледжах, техникумах и вузах Ленинградской области прошёл Единый день открытых дверей федерального проекта «Профессионалит». Потенциальным абитуриентам не только рассказали о специальностях и учебном процессе, но и провели экскурсии по учебным заведениям и предприятиям, познакомили с призёрами чемпионата «Профессионалы». Наш корреспондент побывал в Школе дизайна Гатчинского государственного университета, посетил выставку работ студентов и попробовал свои силы на творческом мастер-классе по изготовлению платья.

В Школу дизайна приглашают поступать тех, кто любит эстетику и хочет делать мир вокруг себя красивым. Бонусом идёт хоро-

шая оплата, потому что специальности, на которые приглашают подростков, являются прибыльными и всегда востребованными — будь то парикмахер-стилист, дизайнер интерьера, модельер или мастер по изготовлению швейных изделий.

— Ребята здесь получают уникальный шанс реализовать свои творческие способности и при этом помочь людям. Как правило, человек хочет красиво и стильно выглядеть, а также окружать себя красивыми вещами, иметь уютный дом. И именно такую магию создают те, кто занимается различного вида дизайном или трудится в индустрии красоты, — рассказала депутат законодательного собрания Ленинградской области Татьяна Бездетко.

Эти слова, воплощенные в образах, абитуриентам на-

...И ПОМОГАЕТ РЕАЛИЗОВАТЬ
ТВОРЧЕСКИЕ ИДЕИ УЖЕ ВО ВРЕМЯ УЧЁБЫ

глядно продемонстрировали студенты Школы дизайна. К 130-летию со дня рождения Сергея Есенина начинающие модельеры, обучающиеся по

программе «Дизайн костюма», создали полноценную коллекцию одежды, вдохновлённую жизнью и стихами великого поэта земли Русской. Куртки, футбольки и рубашки

БОЛЕЕ

1500
ЧЕЛОВЕК

УЧАСТЯ ВОСТРЕБОВАННЫМ
СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ В РАМКАХ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ПРОЕКТА
«ПРОФЕССИОНАЛИТЕТ»
В КОЛЛЕДЖАХ
И ТЕХНИКУМАХ ЛЕНОБЛАСТИ

возможность воплотить в жизнь свои творческие идеи и замыслы, поскольку никаких ограничений там не было. Было также очень интересно работать

вместе с опытным наставником и чувствовать его поддержку. В чемпионате принимают участие ребята со всей России, что позволяет обменяться знаниями и заводить новые знакомства. Думаю, всё это очень поможет мне в моей будущей карьере, — поделилась впечатлениями призёр регионального этапа чемпионата

«Профессионалит» Елизавета Ившукова.

Федеральный проект «Профессионалит» помогает подросткам найти дело по душе и наглядно показывает преи-

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

мущества получения среднего профессионального образования. Рабочие специальности действительно дают шанс не только иметь интересную работу, но и позволяют начать прилично зарабатывать ещё во время учёбы. И главное, все учащиеся во время обучения, которое занимает от двух до четырёх лет в зависимости от специальности, проходят реальную производственную практику, получая не только знания, но и полноценные практические навыки, которые всегда ценят потенциальные работодатели.

ВИКТОРИЯ ЗАЛЕПУХИНА
ФОТО АВТОРА



ВО ВРЕМЯ УЧЁБЫ МОЖНО НЕ ТОЛЬКО РАБОТАТЬ
НА ПРОИЗВОДСТВЕ, НО И ОТКРЫТЬ СВОЙ БИЗНЕС,
УПРАВЛЯТЬ САЛОНОМ ИЛИ АТЕЛЬЕ, БЫТЬ САМОЗАНЯТЫМ,
ВЫПОЛНЯЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАКАЗЫ
И САМОСТОЯТЕЛЬНО ВЫСТРАИВАЯ СВОЙ ГРАФИК

КУЛЬТУРА

В праздник Покрова Пресвятой Богородицы в Тихвине завершился VI кинофестиваль духовно-нравственного кино. После праздничной литургии состоялась торжественная церемония награждения победителей. «Ленинградская панорама» рассказывает о самых запоминающихся работах киносмотра.

ГРАН-ПРИ —
МНОГОДЕТНЫМ ОТЦАМ

Тема фестиваля «Под Покровом Божией Матери „Тихвинская“» в 2025 году была сформулирована так: «За веру, семью и Отечество!». Документальный фильм «Отцы. О главном» режиссёра Марка Ларионова оказался полностью созвучен этому девизу.

Герои картины — многодетные папы из Ленинградской области: кузнец, реставратор и пожарный. Каждый из них верен своей семье и своей профессии, твёрд в своих принципах, и это делает фильм занимательным, несмотря на отсутствие драматичных поворотов в сюжете.

Символично, что фильм «Отцы. О главном» получил гран-при Тихвинского фестиваля, ведь как раз 19 октября в России празднуется День отца.

— Я дружу со всеми героями этого фильма, до сих пор общаюсь, — поделился с «Ленин-



КИНО О ГЛАВНОМ

ЛУЧШИЕ ФИЛЬМЫ ФЕСТИВАЛЯ
«ПОД ПОКРОВОМ БОЖИЕЙ МАТЕРИ „ТИХВИНСКАЯ“»

градской панорамой» режиссёр Марк Ларионов. — Во время церемонии кто-то, видимо, из знакомых Курочкиных (это семья реставратора) был в зале, и меня стали в мессенджерах поздравлять сами герои фильма, которые узнали об этой победе. Но снимать продолжение мы всё-таки не планируем: глобально мы поймали уникальный момент, а сейчас той атмосферы, которую удалось застать во время съёмок — её уже нет. Просто по-

тому, что дети быстро вырастают, кто-то уже создаёт свои семьи.

«МАЛЕНЬКИЕ ИСТОРИИ
НАШЕГО ПРИХОДА»

В секции Любительского кино лучшим документальным фильмом конкурсной тематики стала работа игумена Антония (Кузнецова) «Мама, я живой». Председатель жюри Виктор Правдин, вручая награду, отметил, что игумен Антоний может быть

удостоен ещё одного приза — за верность и творческое постоянство. Режиссёр участвовал в Тихвинском кинофестивале с первого года его проведения. Фильм «Мама, я живой» стал продолжением долгосрочного проекта.

— Мой проект называется «Маленькие истории нашего прихода». Потому что каждый раз находятся очень интересные истории, хочется их отобразить, чтобы они остались в памяти, — поделился священнослужитель.

Игумен Антоний является настоятелем храма Рождества Христова в деревне Надкапанье Волховского района.

МАГИЯ ПЕСКА
И БЛОКАДНЫЕ СКАЗКИ

Светлана Маюкова называет себя художником, а не режиссёром, но её работа «Фронтовые письма», выполненная в жанре песочной анимации, стала лучшим анимационным фильмом в Любительской секции. Письмами обменивались супруги — актриса Ксения Мамонтова и инженер Николай Добропольский. Магия песка помогла оживить историю любви, запечатлённую в переписке 1941–1943 гг.

Ученики Школы искусств кино и телевидения «Лантан» стали победителями в Детской секции фестиваля. Работы Анастасии Громовой и Максима Ма-

» ДЛЯ СПРАВКИ

Кинофестиваль «Под Покровом Божией Матери „Тихвинская“» был учреждён в 2020 году Тихвинской епархией Московского патриархата и Конгрессно-выставочным фондом «Северная Пальмира», при поддержке Президентского фонда культурных инициатив и губернатора Ленобласти Александра Дрозденко.

юкова («Илюха из Боксит», «Наумов Андрей. Позывной КОК») посвящены участникам СВО.

Короткий анимационный фильм Людмилы Ханзиной из Петербурга запомнился зрителям необычным подходом к трагической теме обороны Ленинграда. Режиссёр построила рассказ от лица девочки Серафимы, которая пытается утешить своего маленького брата удивительными рисунками. Фильм, как надеется Людмила Ханзина, сможет помочь родителям и педагогам сохранить память о силе духа наших великих предков и о Вере: в Победу, Создателя, свой народ. Вообще, создание связей и объединение единомышленников кажется режиссёру главной задачей фестиваля, с которой он успешно справляется.

АЛЕКСАНДРА СИДОРОВА
ФОТО: ТИХВИНСКИЙ КИНОФЕСТИВАЛЬ

ЛЕНИНГРАДСКАЯ ПАНОРАМА



ОБЩЕСТВО

ПРАВО НА СЧАСТЛИВОЕ ДЕТСТВО



В современном мире дети и их родители сталкиваются со множеством вызовов. Задача аппарата уполномоченного по правам ребёнка в Ленинградской области сегодня — не просто решать уже возникшие проблемы, а создавать систему, которая поможет семьям их избежать. Эта стратегия «работы на опережение» прослеживается в самых разных сферах. Подробнее — в материале «Ленинградской панорамы».

ОТ «ЖАЛОБНОЙ КНИГИ» К ШТАБУ РЕШЕНИЙ

Самая ценная помощь — та, что возвращает надежду. В адрес уполномоченного по правам ребёнка в Ленинградской области Татьяны Толстовой обратилась многодетная мать, проходящая сложный путь исправления. Её трое взрослых детей были самостоятельными, а младший находился в детском учреждении. Долгие годы женщина не решалась ступить на путь восстановления в родительских правах, будучи убеждённой, что значительная задолженность по алиментам навсегда перечеркнёт её шансы на успех. Переломным моментом для неё стал переезд в Ленинградскую область, стабильное трудоустройство и решение жилищного вопроса. Обретя уверенность, она обратилась за помощью, и аппарат уполномоченного по правам ребёнка не ограничился формальной консультацией.

— Да, в данном случае действительно имела место задолженность по алиментам. Однако наша задача — сделать так, чтобы это не стало непреодолимым препятствием для восстановления справедливости. Мы плотно взаимодействуем со всеми компетентными органами: судебными приставами, полицией, службами опеки и комиссиями по делам несовершеннолетних. На все наши запросы система оперативно реагирует. Я лично занимаюсь этим вопросом в том числе участвуя в судебных процессах, — описывает ситуацию Татьяна Толстова.

Практическая помощь матерям оказывается на базе крупных ресурсных центров — проектов «Тёплый дом» и «Новая жизнь». Они специализируются на работе с семьями, оказавшимися в сложных обстоятельствах, в том числе тех, где есть проблемы с алкоголем.

— Задача таких центров — не стать местом постоянного пре-

вления, а помочь найти ресурсы для восстановления кровной семьи или, если это невозможно, оперативно подобрать для ребёнка замещающую семью. Мы ставим амбициозную цель: к 2030 году вдвое сократить число детей в специализированных учреждениях, обеспечив им семейное окружение, — подчеркнула детский омбудсмен.

Особое внимание уделяется оперативному реагированию на кризисные ситуации. Чрезвычайное происшествие в Любани, где в результате пожара трагически погибла мать с тремя детьми, стало потрясением для всего региона. Единственным, кому удалось спастись, стал 17-летний подросток. Татьяна Толстова провела рабочую встречу с представителями администрации Тосненского района и общественных организаций для координации помощи пострадавшей семье.

— В такой ситуации первостепенная задача — помочь ребёнку пережить неизвестную утрату. Это тяжелейший процесс для любого человека, а для подростка — особенно. Дети чувствуют боль, страх и растерянность так же остро, как и взрослые, но у них ещё нет жизненного опыта и ресурсов, чтобы справляться с таким горем. Наш приоритет — выстроить индивидуальную систему психолого-педагогической поддержки, не разлучая подростка с близкими. Ситуация находится на моём личном контроле, — подчеркнула уполномоченный по правам ребенка Татьяна Толстова.

На сегодняшний день подросток проживает вместе с отцом, который обеспечивает ему заботу и стабильные условия. Для помощи семье в преодолении тяжёлой утраты к работе подключены психологи из некоммерческих организаций и общественного сектора региона.

НЕ ТОЛЬКО РЕАКЦИЯ, НО И ПРОФИЛАКТИКА

Безусловно, важная тема — безопасность на дорогах. Здесь упор делается не на разбор аварий, а на их недопущение. Совместно с Госавтоинспекцией в регионе на постоянной основе проводятся профилактические мероприятия: «Декада безопасности», «Юный пешеход», «Юный водитель». В игровой форме ребята повторяют правила дорожного движения, учатся внимательности и командному взаимодействию.

В вопросе профилактики одним из ключевых инструментов стала и Всероссийская акция «Родительская гостиница» — площадка, на которой родители мо-

гут обсудить со специалистами проблемы воспитания, обменяться опытом и найти поддержку. Кроме того, в рамках акции проводятся различные дискуссии с психологами и педагогами.

— «Родительская гостиница» — это уникальная возможность для мам и пап в простой, доверительной обстановке обсудить вопросы, требующие обстоятельный подхода и оптимального решения. Совместные усилия помогают нам лучше понять потребности наших детей и создать для них комфортные условия для роста и развития, — уверена Татьяна Толстова.

Параллельно идёт работа на федеральном уровне. В конце сентября Татьяна Толстова приняла участие в XVI Всероссийском форуме «Вместе — ради детей! Быть рядом!» в Ульяновске. На площадках форума отрабатывались эффективные инструменты помощи семьям с детьми участников СВО и сохранения семьи для ребёнка в ситуации алкогольной зависимости родителей. Приобретённые по итогам форума новые, полезные наработки будут использоваться и в Ленинградской области.

ЛЮБОВЬ И ВНИМАНИЕ

Инициация изменения законов, и просвещение родителей, и экстренная помощь служат одной целью: создать для ребёнка благоприятную среду, в которой он может вырасти в сформировавшуюся личность. Философской основой этой работы стало обращение Татьяны Толстовой к родителям.

— Сегодня дети растут в не простое время, сталкиваясь ежедневно с большим количеством негативной информации. Именно поэтому задача родителей — создать дома атмосферу любви, которая формирует добрые качества характера — терпимость и сострадание, — говорит Татьяна Толстова. — Воспитывая детей в духе добра, справедливости и взаимоуважения, мы способствуем развитию эмоционально зрелых людей. Любовь и внимание — это и есть главные инструменты.

Если родителям нужна поддержка — не нужно стесняться обращаться за помощью. В Ленинградской области работают пять структурных подразделений Регионального центра психологической помощи несовершеннолетним: в Кингисеппе, Волхове, Гатчине, Выборге и Всеволожске. И конечно, всегда можно обратиться за советом и поддержкой непосредственно к уполномоченному по правам ребёнка.

КСЕНИЯ БОНДАРЕНКО
ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА УПОЛНОМОЧЕННОГО ПО ПРАВАМ РЕБЁНКА В ЛО

БОЛЕЕ 730
ОБРАЩЕНИЙ

К УПОЛНОМОЧЕННОМУ
ПО ПРАВАМ РЕБЁНКА
ПОСТУПИЛО
ЗА 9 МЕСЯЦЕВ 2025 ГОДА

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 предыдущем выпуске «Ленинградская панорама» начала публикацию «практикума Катанов». Сего дня — его завершающая часть.



■ Родителям: папе на маму, а маме на папу — имеет смысл оформить нотариальные доверенности (или простые доверенности определённой формы) на представление интересов друг друга, на получение всевозможных справок, ответов, документов в учреждениях (МФЦ, Социальному фонду РФ, Почте РФ и т.д.).

■ При постоянной жизни в условиях многозадачности держать всё в голове родителю сложно. Определите в доме место для графика необходимых дел: очередьность приёма лекарств конкретного ребёнка; запись (дата, время) конкретного ребёнка к врачу; номера телефонов детских врачей; контакты людей (соседей, знакомых, друзей, родственников), к которым можно обратиться в экстремальной ситуации; список запланированных мероприятий или встреч и т.д.

■ Необходимыми предметами в многодетной семье являются градусники для измерения температуры тела ребёнка, нубилайзер (ингалятор) — их должно быть два и более, т.к. при ингаляции нескольких детей процесс будет занимать до часа на каждого, рециркулятор (очиститель воздуха, незаменимый при инфекционных заболеваниях), «солевая лампа».

■ Обоим родителям пригодятся навыки проведения общего детского массажа, «дренажного массажа», используемого

при бронхите, ОРВИ и пр., приёма «Геймлиха» (первая помощь при попадании инородного тела в дыхательные пути ребёнка), сердечно-лёгочной реанимации, оказания первой медицинской помощи.

■ При выходе из дома с большим количеством малышей (особенно если уходите далеко от дома) необходимо брать с собой «походную аптечку» с медицинскими препаратами (йод, антисептик, бинт, пластырь, жгут, и т.д.). Этот набор может пригодиться в непредвиденной ситуации и поможет оказать первую медицинскую помощь до приезда скорой. В аптечку стоит вложить и копии свидетельств о рождении детей, и полисы ОМС.

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 ВЕДЁТ РАБОТУ ПО ОПТИМИЗАЦИИ ПРОГРАММ ПОДДЕРЖКИ, РАСШИРЕНИЮ ПЕРЕЧНЯ ЛЬГОТ, ПОСОБИЙ ДЛЯ СЕМЕЙ С ДЕТЬМИ. СОТРУДНИКИ ВЕДОМСТВА БЕЗ ПРОМЕДЛЕНИЯ ОТВЕЧАЮТ НА ТЕЛЕФОННЫЕ ЗВОНИКИ И ОБРАЩЕНИЯ, ГОТОВЫ ВЫСЛУЖАТЬ И ПРИЙТИ НА ПОМОЩЬ МНОГОДЕТНЫМ СЕМЬЯМ.



ЛЕНИНГРАДСКАЯ ПАНОРАМА

ГОД ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА

В просторном кабинете пахнет краской и кофе. За компьютерными мониторами — сосредоточенные люди. Работу пункта отбора на военную службу по контракту Ленинградской области начинает с 7:00, заканчивает в 22:00 — и так ежедневно. Здесь нет строевой подготовки и громких команд. Тишину нарушает лишь размежевый гул принтера, распечатывающего очередную анкету. Это — «входные ворота» в профессию военного. Подробнее — в материале «Ленинградской панорамы».

МОТИВАЦИЯ И ОТБОР

Главный пункт отбора на военную службу по контракту Ленинградской области расположен в историческом месте Петербурга. Чтобы найти нужный дом — Фонтанка, 90, корпус 3, — нужно прогуляться по целому двору-микрорайону на углу Фонтанки и Гороховой. В прошлом это был городок казарм знаменитых Лейб-гвардии полков. Отсюда началось восстание декабристов, офицеров квартировавшего тут полка. Сейчас в местах их расквартирования находится областной военкомат.

Найти нужный корпус без карты непросто, но на пути мне попадается молодой человек, который почему-то решает завести беседу. Именно он доведёт до нужной двери пункта отбора. Однако внешность обманчива, потому что внутри него — есть стержень и явная цель.

— Я жду решения — одобрили ли мою кандидатуру. Чувствую, что могу помочь ребятам, которые сейчас ведут борьбу с фашистами. У меня родные прошли Великую Отечественную, и я тоже должен защищать Родину. Сначала жена не пускала, но в итоге пару месяцев назад мы оба приняли решение — и я пришёл сюда, — рассказал Иван, сам он родом из Киришей.

Начальник пункта отбора на военную службу по контракту Ленинградской области подполковник Алексей Савченко провёл для нас небольшую экскурсию по подразделению. Небольшую, потому что его телефон разрывался от звонков.

— К нам приходят IT-специалисты и грузчики, совсем юные парни и уже повидавшие жизнь, — поясняет Алексей Валерьевич. — Портрет современного контрактника сильно изменился. Но главное, что к нам приходят осознанно. Средний возраст — 25–35 лет, у большинства есть гражданская специальность и чёткое понимание, зачем они здесь. Ещё наблюдаем тенденцию, что мужчины старше 60 лет стремятся попасть на службу вслед за своими сыновьями и внуками. Получается такая преемственность.

За последние годы количество желающих подписать контракт увеличилось — точные цифры не раскрываются, как и география, но в Ленобласти



СОВРЕМЕННОЙ АРМИИ — ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КАДРЫ

ЛЕНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ ВЕДЁТ ОТБОР НА СЛУЖБУ ПО КОНТРАКТУ

заключают договор и жители других регионов России.

— Конечно, играет роль стабильность. Высокое денежное довольствие, социальные гарантии: ипотека, медицинское обслуживание, страховка. Но я всё чаще вижу другой мотив — желание пройти школу характера. При этом меры поддержки от региона становятся всё более весомыми.



Подполковник
Алексей Савченко

Недавно власти Ленобласти утвердили новый пакет финансовой помощи. Общий объём выплат после заключения контракта достигает 2,8 миллиона рублей — это один из самых высоких уровней поддержки в стране.

ПУТЬ БОЙЦА

Самый частый страх кандидатов и их семей, по словам Савченко, — «попасть в горячую точку».

— Мы не скрываем рисков профессии, но всегда объясняем: современный контрактник — это высокообученный специалист. Его ценность — в его знаниях. Армия сегодня заинтересована в том, чтобы вкладывать в него ресурсы и возвращать его домой живым и здоровым, — подчёркивает офицер.

— Сначала — медкомиссия, затем — профессионально-психологический отбор. Смотрим на стрессоустойчивость, обучаемость, морально-волевые качества. Потом — физподготовка. Самый строгий фильтр — это всё-таки здоровье. Мы не готовим олимпийских чемпионов, но мы готовим выносливых и дисциплинированных солдат.

Мы пообщались с одним из тех, кто подписал контракт и вернулся домой живым и невредимым.

— До подписания контракта я работал менеджером в магазине. Решающим аргументом, хотя я всегда был патриотом своей страны, стала ипотека. Сначала было тяжело психологически — непривычный ритм, дисциплина. Но чувство общности, братства, которого не хватало на «гражданке», и, конечно, современная техника, на которой мы учились работать, обеспечили кругой профессиональный рост. Тем, кто сомневается, я бы сказал: не бойтесь. Если ты готов работать над собой и хочешь стабильности для своей семьи —



ЖЕЛАЮЩИЕ ПОСТУПИТЬ НА ВОЕННУЮ СЛУЖБУ ПО КОНТРАКТУ МОГУТ СДЕЛАТЬ ЭТО ТАКЖЕ ЧЕРЕЗ ВОЕННЫЙ КОММЕССАРИАТ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

это твой шанс, — пояснил свою позицию Сергей из Тосно.

СОЦИАЛЬНЫЕ ГАРАНТИИ И ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ

«Социальный пакет» контрактника сегодня — это не абстрактные обещания, а конкретные меры поддержки.

— Единовременная выплата на приобретение жилья, возможность получить ипотеку с господдержкой, бесплатное медицинское обслуживание

» КТО МОЖЕТ СТАТЬ КОНТРАКТНИКОМ В ЛЕНОБЛАСТИ

Требования: Мужской пол, возраст от 18 до 65 лет, годность по здоровью, гражданство РФ или страны СНГ.

Документы: Паспорт, военный билет (при наличии), СНИЛС, ИНН, карта «Мир» (Сбербанк, ВТБ, Промсвязьбанк).

Выплаты: Единовременная выплата после заключения контракта — от 2,8 млн рублей. Ежемесячно в зоне СВО контрактники получают выплату от 210 тысяч рублей.

в ведомственных учреждениях, страховка, оплачиваемый отпуск, — перечисляет Савченко список положенных льгот.

Возможности для роста тоже впечатляют. Во время службы можно за счёт государства получить высшее или среднее профессиональное образование, пройти курсы повышения квалификации. Отдельно стоит отметить, что период участия в СВО засчитывается в страховой стаж в двойном размере — один день за два. Это серьёзная перспектива для будущей пенсии. Так армия становится мощным социальным лифтом.

— Для меня найти и привести в армию настоящего профессионала — это как для тренера вырастить чемпиона. Мы не просто «закрываем план». Мы укрепляем обороноспособность страны. Видеть, как простой парень из Ленобласти становится высококлассным специалистом, осознавшим свою миссию, — это лучшая награда, — отмечает подполковник Алексей Савченко.

Дверь пункта отбора закрывается. Очередной кандидат с папкой документов в руках уверенно шагает по коридору. Возможно, вскоре он начнёт новую, совсем другую жизнь.

КСЕНИЯ БОНДАРЕНКО

ФОТО: КСЕНИЯ БОНДАРЕНКО
ПУНКТ ОТБОРА НА ВОЕННУЮ СЛУЖБУ ПО КОНТРАКТУ ПО ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

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
от 2 800 000 ₽
от 210 000 ₽ ежемесячно в зоне СВО

*подробности при подписании контракта

Правительство
Ленинградской
области

18+

Заработная плата за первый год
5 320 000 ₽

КУЛЬТУРНЫЙ ПЛАСТ



Галина Мокроусова

ОСЕНЬ, СТИХИ И ПЕСНИ

...А все-таки жаль, что кончилось лето. Что позади гастрольные поездки и слеты — их в этом году было много и в Ленинградской области, и в соседних. Встречи со старыми друзьями и обретение новых. Яркие впечатления — и, конечно, новые песни.

Об этом говорили участники Осеннего концерта клуба самодеятельной песни «Ингрия» в минувшее воскресенье.

Открыл концерт Павел Меденников — песней Сергея Любимова. Владимир Малышев выступил и как солист, и в дуэте с Юлией Денисовой — актрисой театра «КриМ», которая исполнила в том числе и песню Владимира Высоцкого. В концерте «Ингрии» Юлия выступала впервые, и дебют оказался удачным.

А еще один актер «КриМ», Сергей Глухих, выступает во всех концертах «Ингрии». На сей раз он представил слушателям две свои новые сатирические песни на актуальные темы.

Зал очень тепло принял Александра Бараева. Он руководил «Ингрией» много лет, и при нем начинались самые интересные вещи — знаменитые творческие мастерские конца 80-х — начала 90-х, сотрудничество с театром, концертные поездки. У него тоже получился своего рода дебют — новая песня на стихи Николая Рубцова, над которой начал работать много лет назад, но закончил вот только сейчас. Концертный блок «Ингрии» завершило выступление — дуэт Павла Меденникова и Анатолия Коваленко.

Гостевую программу открыл Осип Шмуклер — он представляет «Музыкальный кабачок Дарьи Бурковой». Репертуар у него большой и разнообразный, но в этот вечер звучала классика авторской песни.



Юлия Денисова и Владимир Малышев

С Галиной и Владимиром Мокроусовыми с новоборцы познакомились сравнительно недавно. Они переехали в Петербург из южного региона и сразу вписались в местную бардовскую компанию, но с удовольствием знакомят петербургскую публику с песнями своих земляков — авторов из Кисловодска, Краснодара и других городов. В Сосновом Бору они всегда желанные гости.

Клуб «Моя гитара» на сей раз выступал в усеченном составе. Тоже впервые. Нет, ничего плохого не произошло, просто Ирина Югова была в этот день в другом месте, так что Сергею Голубу и Денису Тверитину пришлось зажигать без нее — на границе классической бардовской песни и рок-н-ролла. А завершили гостевое отделение представители одного из старейших клубов страны — «Востока» — Наталья Коренева и Сергей Острик. В Сосновом Бору не в первый раз, здесь у них масса поклонников, которые радуются каждому их приезду. И если попытаться коротко охарактеризовать их выступление, то достаточно будет трех слов — музыкальность, артистизм и обаяние. Плюс безупречный выбор песен.

В основной программе зрители на сей раз не уви-дели Сергея Грибкова. Причина уважительная — у него в этот день был день рождения, а в день рождения порой случаются неожиданные вещи. Но в конце он вышел на сцену — все участники решили устроить ему сюрприз и спели хором его песню «Карелия». И это стало отличным подарком. И мы присоединяемся к поздравлениям!

Это было начало сезона. А что дальше? Да много всего. И ближайшее событие — концерт в клубе «Лом-Бард», с которым «Ингрия» дружит больше двадцати лет.

Мария БОРИСЕНКО



Павел Меденников



Наталья Коренева



Осип Шмуклер



Анатолий Коваленко



Александр Бараев



Сергей Глухих



КУБОК ЕВПАТИЯ КОЛОВРАТА

С 17.10 по 19.10 в Академии Единоборств г. РЯЗАНЬ прошли 6-е Всероссийские соревнования «Кубок Евпатия Коловрата» по спортивной дисциплине «Сётокан» среди взрослых, юниоров и детей.

В нем приняли участие сборные команды из 30 субъектов РФ, более 800 спортсменов и 70 спортивных судей.

В рамках соревнований проходил судейский аттестационный семинар. Сосновоборские судьи: Коротин Олег, Янголенко Анатолий, Евстафьев Кирилл и Осипова Ксения успешно сдали экзамены и повысили свои судейские категории.

Спортсмены из Ленинградской области показали следующие результаты: Ильина Дарья заняла 1 место среди юниорок 16–20 лет «ката», выполнив норматив «Мастер спорта России». Рустамов Осман занял 1-е место в дисциплине мальчики 8 лет «Ката». Падди Александра заняла 2 место в дисциплине девочки «ката» 12 лет. Наши мальчишки: Милохин Михаил, Китаев Егор, Рустамов Осман доказали, что они одни из сильнейших и поднялись на пьедестал на второе место в дисциплине «командное ката» 8–9 лет.

Сколько видов спорта развивается в Сосновом Бору? Где-то около сотни. Постоянно появляются новые, и у них тут же находятся поклонники. А если есть любители — появляются и условия, потому что для каждого вида нужны площадки, инвентарь и далее по списку. Впрочем, классические виды сосновоборцы тоже любят. И один из них — настольный теннис, который воистину доступен всем — от детей до людей самого старшего поколения.

Условия для настольного тенниса можно создать буквально по щелчку. Нужны стол, сетка, шарик и пара ракеток. Стол можно поставить в небольшом помещении и даже на улице — кстати, в некоторых сосновоборских дворах подростки регулярно так и поступают. Просто нашли подходящий щит — ташт — во двор, кладут на более-менее сносное основание и играют, а потом уносят и прячут, чтобы взрослые дяди не забрали на дачу.

В городе есть прекрасная теннисная школа — находится на Временном поселке и сейчас фактически является частью физкультурного кластера, который сам собой образовался в районе городского стадиона. Работают секции, проводятся соревнования — в том числе семейные. Есть городская федерация.

Вроде бы все хорошо, однако же некоторые жители, увлеченные этим видом спорта, считают, что чего-то все же не достает. Чего именно? Об этом — беседа с тренером по настольному теннису Валерием Коптяевым.

— Я считаю, что по сравнению с другими видами спорта настольный теннис у нас отстает, и именно в плане обустройства мест для игры, — считает Валерий Петрович. — а от этого зависит многое. У нас есть призеры и чемпионы России и даже мира по биатлону, дзюдо, лыжам и другим видам. Победители появляются каждый год. Есть волейболисты, которые играют за сборную страны. А вот настольный теннис у нас приотстал. Есть такие населенные пункты, про которые не все зна-

ют, где они находятся, но теннисисты оттуда прекрасно выступают. Сиверский — поселок городского типа, население — 17 тысяч. Подпорожье — небольшой город, в котором живет 15 тысяч человек. А теннисисты постоянно выигрывают соревнования самого высокого уровня!

— В чем причина?

— Для успеха в спорте нужны три составляющие: талантливый спортсмен, талантливый тренер и условия для их работы. Первые две составляющие в Сосновом Бору есть — городу нас очень спортивный. Во всех видах есть — так неужели в настольном теннисе нет? Конечно, есть. А вот что касается условий... У нас существует теннисный клуб. В котором стоит шесть столов. Взрослые и более или менее большие дети могут туда добираться сами. Тех, кто младше, надо привозить. Тренировки учеников первых-вторых классов проходят днем, когда не каждый родитель может отлучиться с работы. Получается некое неравенство — не все дети могут посещать этот клуб. Значит, должны быть клубы еще и в центре, и, может быть, на другой окраине — в районе седьмой школы, девятой школы, чтобы охват детей был больше.

Настольный теннис — это бесконтактный вид спорта и гораздо менее травматичный по сравнению с другими. Он к тому же наиболее демократичный, могут играть и десятилетние дети, и люди за восемьдесят. Ну и с точки зрения здоровья он один из наиболее перспективных. Ученые пришли к выводу, что

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.

17 октября воспитанники ДЮСШ принимали участие с показательными выступлениями по баскетболу, восточным боевым единоборствам, художественной гимнастике в городском фестивале физкультуры и спорта «Сосновоборский Медвежонок».

17 и 18 октября воспитанники ДЮСШ в Открытом турнире г. Волосово по баскетболу стали бронзовыми призерами. (Тренер Шведов А. В.)

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

В групповых упражнениях четыре наших команды стали победителями в своих возрастных группах.

18 октября в Выборге также проходил фестиваль по художественной гимнастике «Выборгская рапсодия», в котором среди гимнасток 2014 года рождения победителями стали: Злата Герасимова и Малика Сидорчук. (Тренеры Анисимова Я. В., Сибирякова Е. Д.)

19 октября воспитанницы ДЮСШ принимали участие

дюсш



в соревнованиях по художественной гимнастике «Движение вверх» в Пушкине.

В групповых упражнениях по 1 юношескому разряду победителем стала команда в составе: Варвара Савушкина, Вероника Бажулина, София Шувалова, Екатерина Астанина, Василиса Цветкова, Алексия Щепелина. В индивидуальной программе среди гимнасток 2017 года рождения 1 место заняли Алексия Щепелина, Екатерина Астанина, Василиса Цветкова, София Шувалова. Среди гимнасток 2015 года рождения 1 место у Анны Макаровой.

19 октября воспитанницы ДЮСШ принимали участие в фестивале по художественной гимнастике «Кубок Грации»

в Санкт-Петербурге. В индивидуальной программе по третьему спортивному разряду победителями стали Диана Тишкевич, Мила Демидова, Диана Ефимовская, Евгения Лукьянкова. (Тренеры: Веселова Н. О., Гончарова С. Л.)

С 21 по 26 октября воспитанники ДЮСШ принимают участие во Всероссийских соревнованиях этапа Кубка России 2025 года по шахматам среди мальчиков и девочек до 9, 11, 13 лет, юношей и девушек до 15 лет «Приз Федерации шахмат Ленинградской области» в Тосно.

24 октября воспитанницы ДЮСШ примут участие во Всероссийских соревнованиях по художественной гимнастике «Осенний хоровод» в Иваново.

ПОРА БЫ И ТЕННИСИСУ ПОДНЯТЬ ПЛАНКУ



самые полезные для здоровья и долголетия виды — ракеточные. Бадминтон, большой теннис, настольный теннис.

— Как Вам кажется, где можно было бы обустроить теннисные залы?

— Есть спортивно-концертный комплекс «Энергетик». Он принадлежит Ленинградской атомной станции. Там есть большой зал, специально для тенниса. Он есть. Есть даже столы — по-моему, 10 штук. А тренируется там несколько человек, вечерами, после смены. Почему бы не пустить туда детей? Даже ничего строить не нужно. Могли бы заниматься хотя бы лазовские дети...

— Но это объект ЛАЭС, а нужны городские. Что такое — построить зал?

— Залы для настольного тенниса сейчас очень часто строятся в виде ангара. Это легкие строения, возводятся очень быстро. И это недорого. Если администрации города будет желание, то наверняка найдутся возможности

построить такие вот залы — и не один, а два или даже три. Тогда мы точно выйдем на передовые позиции в области, и не только, но и в России.

— В Сосновом Бору когда-то были тренеры по месту жительства...

— Они есть. По футболу, волейболу, некоторым другим видам.

Можно было бы организовать занятия в школах, но в школы сейчас очень трудно попасть. А во-вторых, пришлось бы каждый раз выкапывать столы, после тренировки — убрать, а они тяжелые. Хотя столы в школах тоже есть. Но реально заниматься в таких условиях только с первоклассниками. В наших школах очень большой спрос на спортивные залы, они не пустуют... И это хорошо, это говорит о том, что люди тянутся к спорту. Но настольный теннис тоже востребован и в настоящее время больше многих других нуждается в заботе.

Анастасия СЕМЕНОВА

Ответ на этот вопрос кроется в далеком прошлом, когда по просторам родины авокадо — Южной Америки — бродили гигантские животные: древние ленивцы мегатерии, родственники современных слонов мастиодонты и другие представители так называемой мегафауны. Эти исполины были достаточно велики, чтобы заглатывать авокадо целиком, а его семя, пройдя через пищеварительную систему, оказывалось в земле, окруженное питательными веществами. Так авокадо успешно распространялось и находило благоприятные условия для роста.

Однако около 12000 лет назад этот естественный цикл оборвался. Мегатерии и другие гиганты исчезли под натиском хищников, климатических изменений и деятельности человека. Несмотря на исчезновение своих основных распространителей, авокадо сумело выжить — теперь уже благодаря людям. Насыщенная маслом мякоть привлекла внимание древних обитателей Америки, которые начали культивировать растение, и оно не только сумело выжить, но и успешно дошло до наших дней как одна из самых плодовых популярных культур во всем мире.

Авокадо — не единственный след ушедшей эпохи. В мире есть немало растений, чьи плоды кажутся слишком крупными и не-практическими для современных экосистем. Например, кентуккийское кофейное дерево отличается массивными плодами, которые в прошлом предназначались для питания гигантских травоядных. Сегодня естественных распространителей семян этого дерева нет — его плоды не привлекают современных животных.

«Осиротевшие» растения существуют и в других частях света. В Северной Америке растет маклюра оранжевая — дерево с крупными, размером с мяч, плодами, которыми

ПОЧЕМУ У АВОКАДО ТАКАЯ БОЛЬШАЯ КОСТОЧКА?



когда-то, возможно, лакомились мастиодонты. А в Азии и Европе сохранилось гинкго — дерево, появившееся еще во времена динозавров. Его семена, окруженные дурно пахнущей мякотью, могли быть предназначены для распространения рептилиями, но с исчезновением динозавров судьба гинкго повисла на волоске. Спасли его буддийские монахи, начавшие культивировать дерево сначала в Китае, а затем и в других частях света.

В Европе, в отличие от Южной Америки и Азии, практически нет деревьев с гигантскими плодами. Местные древние животные — мамонты и шерстистые носороги — питались преимущественно травой. Однако наследие мегафауны можно обнаружить на местных цветочных лугах и пастбищах. Многие полевые

цветы, в том числе привычные нам ромашки и колокольчики, которые сегодня украшают традиционные сельские ландшафты, могли появиться еще во времена мамонтов. После исчезновения гигантских травоядных этим растениям нашлось место в новой экосистеме, созданные человеком луга и пастбища стали продолжением доисторических степей.

Но и в наше время эти ландшафты постепенно сокращаются под напором современного интенсивного земледелия. Тем не менее, осознание важности диких трав для экосистемы и опылителей — пчел и шмелей, дает надежду на их сохранение. Возможно, так же, как когда-то люди спасли авокадо, гинкго и маклюру, они сохранят и дикие травы, ровесников мира, в котором когда-то жили гиганты.

ВО САДУ ЛИМ В ОГРОДЕ



Рубрику ведет
Надежда
Полторацкая



ПРОГОНИТЕ МЫШЕК ПРОЧЬ

С наступлением осени в дачных постройках начинают одолевать мыши. Чтобы прогнать их со своей территории, нужно взять уксусную эссенцию (70%), разлить в небольшие баночки с крышками, проделав в них отверстия. Поставить баночки в шкафах, в разных углах помещения, можно полить по плинтусам. Делать это нужно по окончании дачного сезона, на зиму. Мышей у вас не будет!

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ



*Во время зимнего хранения соленых огурцов в бочке, ведре или банке на поверхности рассола появляется плесень и пленка дрожжевых грибков. Если плесень и пленку не снимать, огурцы быстро размягчаются и приобретают неприятный вкус и запах.

Хорошее средство борьбы с плесенью — горчичный порошок, в котором содержится антисептическое вещество — аллиловое масло. Если поверх рассола положить марлю и насыпать на нее немного горчицы, плесень перестанет расти.

Огурцы также не будут плесневеть, а вкус их улучшится, если сверху положить нарезанный стружками хрень.

*Чтобы сохранить озимый чеснок до следующего сезона, можно поместить головки чеснока в 3-х литровую банку или любую другую емкость, пересыпав их солью так, чтобы она заполнила все пустоты в таре. В следующем году соль можно использовать повторно.

Есть другой способ. Головки чеснока очищают, укладывают в стеклянную банку, заливают растительным маслом и ставят в холодильник. В таком виде чеснок может храниться больше года, если его не использовать раньше. Масло приобретает приятный аромат, и его можно использовать для заправки салатов и других настоек в кулинарии.

ЦВЕТЕНИЕ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ГОДА

Пеларгония или герань является наиболее известным в Европе горшечным красиво цветущим растением. Род пеларгоний объединяет примерно 250 видов родом из Южной Африки, где они произрастают на бедных каменистых почвах на высоте 700–800 м над уровнем моря. Карл Линней первым 20 видам, завезенным в Европу, присвоил название «герань».

Комнатная герань относится к одним из немногих растений, которые ботаники считают не ядовитыми. Она, наоборот, способна поглощать ядовитый воздух, сырость и угар. Это растение содержит активные вещества (фитонциды), которые подавляют рост многих болезнетворных и вредных микроорганизмов. Герань выделяет эфирные масла, улучшает обмен веществ, очищает воздух.

Как лечебное средство пеларгониевое масло широко применяется в народной медицине. Оно помогает справиться с депрессией, тяжелым стрессом, успокаивает нервы, снижает давление и улучшает настроение. Но в спальне ставить герань не рекомендуют — ее эфирные масла могут вызвать головную боль.

Помимо своей красоты герань создает вокруг себя положительную ауру. За ней легко ухаживать, она редко болеет и обладает высокой жизнестойкостью.

Главные требования пеларгонии — много света и умеренный полив, особенно зимой, при пониженных температурах, потому что переувлажнение может привести к загниванию корней, сочных стеблей и листьев.

Горшки не должны быть слишком просторными. Это вызывает сильный рост стеблей в ущерб цветению. Зимой при недостатке света (без досвечивания) герань теряет свою декоративность. Стебли вытягиваются, цветение ослабевает или прекращается вовсе.

Поэтому в начале марта пеларгонию пересаживают в свежую землю,



сильно обрезая вытянувшиеся стебли, оставив на каждом побеге по 2–5 почек, чтобы сформировать обильно цветущие экземпляры. Если не проводить обрезку, то стебли одревеснеют, растение вытянется и приобретет некрасивую форму.

Каждые 2–3 года пеларгонии предпочтительно омолаживать, выращивая новые, молодые растения из черенков. Растения, выращенные из черенков, срезанных в марте, зацветают в середине лета.

Весной, с наступлением солнечных дней горшки с геранью можно выносить на свежий воздух (застекленную лоджию, а потом и на балкон). А с началом летних дней герань с удовольствием «переедет» с вами на дачу.

ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЗДОРОВЫЙ!

здоровоепитание.рф
rosпотребнадзор.ru



ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

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

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

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

ЗАЧЕМ НУЖЕН БЕЛОК И В КАКИХ ПРОДУКТАХ ОН СОДЕРЖИТСЯ

Разберем с ведущим экспертом, ведущим консультантом по лабораторной медицине Центра молекулярной диагностики СМД ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Мариной Кустовой.

Вспомним определение, которое сформулировал Фридрих Энгельс: «Жизнь есть способ существования белковых тел, существенным моментом которого является постоянный обмен веществ с окружающей их внешней природой, причем с прекращением этого обмена вещество прекращается и жизнь, что приводит к разложению белка».

Это определение отлично раскрывает суть: белок – материальная основа всех живых организмов на земле. А питание – часть обмена веществ между организмом и окружающей средой, способ получить «строительные», «энергетические», «функциональные» и прочие компоненты для продолжения жизнедеятельности.

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ БЕЛКИ

Все функции, которые выполняют белки, перечислить сложно. Просто потому что живому организму эти органические вещества нужны всегда и для всего. Основу соединительной, костной и хрящевой ткани составляет белок коллаген. Мышцы могут сокращаться благодаря



миозину, актину, актомиозину. Все биохимические реакции проходят с участием ферментов белковой природы. Транспортные белки в русле

крови переносят по организму различные вещества. Многие гормоны, рецепторы – клеточные «датчики», и сигнальные молекулы являются бел-

ками и пептидами. Антигены, которые участвуют в иммунной защите, – тоже белки.

Протеиновые молекулы состоят из аминокислот. Они образуются в процессе переваривания белков из пищи, всасываются в кровь и включаются в обмен веществ. Из этих продуктов распада каждая наша клетка «изготавливает» собственные белки, которые нужны для работы всех органов, систем и жизни в принципе.

Для синтеза всех белков требуется 20 аминокислот, и почти половина из них незаменимы. К тому же восполнить их запас можно только с помощью еды. Поэтому если пища не содержит полного ассортимента незаменимых соединений для образования протеинов, может нарушиться их синтез или белки не смогут полностью выполнять свои функции. Вывод: здоровый рацион питания должен содержать не только достаточное количество белка, но и их полноценный аминокислотный состав.

КАКИЕ ПРОДУКТЫ СОДЕРЖАТ БЕЛКИ

Полный набор аминокислот легче всего получить из пищи животного происхождения: говядины, птицы, яиц, молочных продуктов и даров моря. При веганском типе питания полноценные источники белка – это продукты из сои, гречневая крупа, киноа. Бобовые и орехи также богаты протеинами, но содержат не весь перечень незаменимых аминокислот. При составлении рациона старайтесь разнообразить его по максимуму белковыми продуктами. Так вы обеспечите организм всем необходимым.

Здоровое сбалансированное питание предполагает нормы потребления белков:

- их доля в общем объеме пищи должна быть не менее 10–15%;
- количество красного мяса не должно превышать 350–500 г в неделю;
- употребление переработанного мяса необходимо свести к минимуму;
- 1–2 раза в неделю в рацион нужно включать рыбу, особенно жирные сорта;
- полезно ежедневно употреблять 30 г орехов без соли и сахара.

Если соблюдать все эти советы, то необходимости дополнительно принимать биодобавки с аминокислотами, как правило, не возникает. Когда организм испытывает серьезные физические нагрузки – регулярные занятия спортом, период выездов – потребность в белке увеличивается. Тогда употребление аминокислот в составе БАДов нужно обсудить со своим врачом.

Иногда количество белка в рационе питания необходимо ограничить. Например, диета с пониженным содержанием белковых продуктов показана пациентам с хронической болезнью почек и подагрой. Но даже в таких ситуациях ежедневное потребление протеинов должно быть достаточным для работы организма.

ПРОТЕИНОВЫЕ КОКТЕЙЛИ: ЗАЧЕМ НУЖНЫ?

Как правильно применять протеин и можно ли его использовать для перекуса, если не занимаешься спортом.

Протеин, или белок, – основной строительный материал организма. Белок состоит из аминокислот. Всего их 20, и все они нам нужны. Но некоторые из них организм не способен вырабатывать самостоятельно. Аминокислоты, которые мы должны получать из продуктов питания, называют незаменимыми: это гистидин, изолейцин, лейцин, лизин, метионин, фенилаланин, треонин, триптофан и валин. Лейцин, изолейцин и валин – незаменимые аминокислоты с разветвленной целью (BCAA). Они составляют примерно 14–18% всех аминокислот в составе белка скелетных мышц, могут обеспечивать организм энергией во время тренировки. Особенно важен лейцин – он стимулирует синтез белка в мышцах.

Сколько протеина требуется человеку?

Здоровому взрослому человеку для удовлетворения потребностей организма нужно 0,8–1 г белка на каждый кг массы тела. При интен-

сивных физических нагрузках для наращивания мышечной массы Международное общество спортивного питания рекомендует 1,4–2 г на 1 кг массы тела в сутки. В периоды активных тренировок с отягощением для сохранения массы мышц может потребоваться и больше 2 г/кг массы. Протеин уменьшает деградацию мышечной ткани, улучшает реакцию организма на тренировку и помогает быстрее восстановиться.

Зачем нужны протеиновые коктейли?

Протеиновые добавки – это способ обеспечения организма белком надлежащего качества при минимизации калорийности, что особенно актуально для спортсменов. Важно, чтобы смеси протеинов включали все заменимые и незаменимые аминокислоты, особенно лейцин, наиболее эффективный для полноценного синтеза белка в мышцах. Но при этом в их составе не должно быть сахара, ароматизаторов и красителей.



Банка, предназначенная для приготовления протеиновых коктейлей, содержит богатый белком порошок. Он может быть животного происхождения и получен, например, из молока или яиц, а может быть произведен из растительного сырья (например, сои или гороха). На качество протеиновых добавок также влияет содержание микроэлементов, антиоксидантов, жиров и общая калорийность.

Протеиновые коктейли во время и после интенсивных тренировок обеспечивают быстрое восстановление мышечной ткани и, возможно, уменьшение болезненных ощущений. Считается, что скелетные мышцы наиболее «чувствительны» к приему белка и аминокислот в течение 24 часов после тренировок.

Можно ли использовать протеиновые коктейли в качестве перекуса?

Сегодня протеиновые коктейли интересны не только спортсменам, но и обычным людям, желающим иметь

красивую фигуру. Иногда молочными протеиновыми коктейлями с добавлением фруктов заменяют прием пищи. Хочется отметить, что отечественные и мировые специалисты по питанию рекомендуют получать полноценный белок из продуктов, придерживаясь сбалансированного по микро- и макроэлементам рациона. Да, в некоторых случаях возможен прием специальных белковых добавок, так как это удобно, питательно и при этом низкокалорийно. Но для среднестатистического человека нет никакой пользы в потреблении большого количества белка, чем рекомендовано, – а это вполне может произойти при увлечении протеиновыми коктейлями.

Проблемы также могут возникнуть у людей с генетическими нарушениями метаболизма белков и аминокислот, но такие сбои обычно выявляются еще в раннем возрасте. Поэтому у взрослых непереносимость протеиновых добавок маловероятна, кроме возможной аллергической реакции на компоненты. Рекомендуется ограничить прием белковых продуктов пациентам с заболеваниями почек – им не следует самостоятельно принимать протеин без консультации врача.

В каких продуктах искать протеин?

Продукты животного происхождения, такие как мясо, птица, рыба, яйца и молочные продукты, содержат

все необходимые аминокислоты. А вот растительный белок не всегда может похвастаться полным составом аминокислот.

Доступно несколько источников белка, и у каждого есть свои преимущества и недостатки:

- Молочные белки: казеин и сывороточный белок. В них высокое содержание лейцина. Сыворотка – источник полноценного белка и основа большинства протеиновых добавок. Переваривание казеина происходит медленнее, чем сывороточного белка, поэтому высвобождение аминокислот из казеина замедлено. Есть данные, что потребление казеина перед сном обеспечивает увеличение синтеза белка в мышцах за ночь, при этом не увеличивая жировую ткань.
- Яичный белок можно назвать идеальным. При употреблении его без желтка мы получаем низкокалорийный протеин.
- Говядина и другие мясные белки содержат полный набор аминокислот, полезных витаминов и микроэлементов.
- Растительные белки не такие полноценные, как животные. Например, в соевом белке отсутствует незаменимая кислота метионин, также при переработке соя может потерять некоторое количество цистеина и изолейцина; в рисовом белке отсутствует изолейцин.

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



— на сайте www.terastudio.com
 — в социальных сетях:

- в ВКонтакте в группе
 «СТРК ТЕРА-студия»
vk.com/terastudio



- онлайн VK видео

ЛУЧШИЕ ВИДЕО ТЕЛЕКАНАЛА «ТЕРА-СТУДИЯ»



Фестиваль "Ориентибаумский вояж"



Новости культуры и образования



День открытых дверей в Доме Юнармии

Эти сюжеты всегда можно найти ВКонтакте, на Rutube и на сайте: www.terastudio.com

ЛЕНТВ24

ПРОГРАММА ТЕЛЕПЕРЕДАЧ

27 ОКТЯБРЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

- 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 «Вкус граната» Сериал. Мелодрама. Россия. 2011 г. (16+)
 11:15 «Тайны кино» Док. цикл. Россия. 2020–23 гг. (12+)
 12:05, 13:15 «Бумеранг из прошлого» Сериял. Мелодрама. Россия. 2011 г. (16+)
 14:10 «Удиви меня» Док. цикл. Россия. 2019–21 гг. (12+)
 15:15 «ЛенТВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. (6+)
 15:35 «Люди РФ» Док. цикл. Россия. 2021–22 гг. (12+) (с субтитрами)
 16:05 «Подлинная история русской революции» Док. цикл. Россия. 2017 г. (16+)
 17:15 «Позывной «Стая» 2» Фильм 5: «Обмен» Сериал. Боевик. Россия. 2014 г. (16+)
 19:15 «Боевые знамена Отечества» Док. цикл. Россия. 2024 г. (12+)
 19:30 «Неслучайная встреча» Сериал. Детектив. Россия. 2014 г. (16+)
 20:30, 23:00, 02:00 «ЛенТВ24 Акценты» Инф. программа. Прямой эфир (12+)
 21:10 «Джим с Пикадилли» Комедия. Остров Мэн, Великобритания, США. 2004 г. (16+)
 23:40 «Совсем не простая история» Лирическая комедия. Россия. 2013 г. (16+)
 01:30 «Люди РФ» Док. цикл. Россия. 2021–22 гг. (12+) (с субтитрами)
 02:40 «Архипелаг» Драма. Россия. 2020 г. (16+) (с субтитрами)
 04:25 «Позывной «Стая» 2» Фильм 6: «Охота на миллиард» Сериал. Боевик. Россия. 2014 г. (16+)

29 ОКТЯБРЯ, СРЕДА

- 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 «Вкус граната» Сериал. Мелодрама. Россия. 2011 г. (16+)
 11:15 «Тайны кино» Док. цикл. Россия. 2020–23 гг. (12+)
 12:05, 13:15 «Бумеранг из прошлого» Сериял. Мелодрама. Россия. 2011 г. (16+)
 14:10 «Удиви меня» Док. цикл. Россия. 2019–21 гг. (12+)
 15:15 «ЛенТВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. (6+)
 15:35 «Подлинная история русской революции» Док. цикл. Россия. 2017 г. (16+)
 16:30 «Война и политика» Аналитическая программа (16+)
 17:00 «ЛенТВ24 Новости» Инф. программа (6+)
 17:15 «Григорий Р.» Сериал. Драма. Россия. 2014 г. (16+)
 19:15 «Боевые знамена Отечества» Док. цикл. Россия. 2024 г. (12+)
 19:30 «Неслучайная встреча» Сериал. Детектив. Россия. 2014 г. (16+)
 20:30, 23:00, 02:00 «ЛенТВ24 Акценты» Инф. программа. Прямой эфир (12+)
 21:10 «Старая дева» Комедия. Канада. 2019 г. (16+)
 23:40 «Давай поженимся» Мелодрама. СССР. 1982 г. (16+) (с субтитрами)
 01:00 «Люди РФ» Док. цикл. Россия. 2021–22 гг. (12+) (с субтитрами)
 01:30 «Война и политика» Аналитическая программа (16+)
 02:40 «Статус: Свободен» Комедия. Россия. 2015 г. (16+)
 04:20 «Григорий Р.» Сериал. Драма. Россия. 2014 г. (16+)

31 ОКТЯБРЯ, ПЯТНИЦА

- 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 «Вкус граната» Сериал. Мелодрама. Россия. 2011 г. (16+)
 11:15 «Боевые знамена Отечества» Док. цикл. Россия. 2024 г. (12+)
 19:30 «Неслучайная встреча» Сериал. Детектив. Россия. 2014 г. (16+)
 20:30, 23:00, 02:00 «ЛенТВ24 Акценты» Инф. программа. Прямой эфир (12+)
 09:00, 11:00, 13:00, 15:00, 17:00, 18:35 «ЛенТВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)

28 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 «Вкус граната» Сериал. Мелодрама. Россия. 2011 г. (16+)
 11:15 «Тайны кино» Док. цикл. Россия. 2020–23 гг. (12+)
 12:05, 13:15 «Бумеранг из прошлого» Сериял. Мелодрама. Россия. 2011 г. (16+)
 14:10 «Удиви меня» Док. цикл. Россия. 2019–21 гг. (12+)
 15:15 «ЛенТВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. (6+)

1 НОЯБРЯ, СУББОТА

- 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 «Вкус граната» Сериал. Мелодрама. Россия. 2011 г. (16+)
 11:15 «Тайны кино» Док. цикл. Россия. 2020–23 гг. (12+)
 12:05, 13:15 «Бумеранг из прошлого» Сериял. Мелодрама. Россия. 2011 г. (16+)
 14:10 «Шедевры военных музеев» Док. цикл. Россия. 2023 г. (12+)
 15:15 «ЛенТВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. (6+)
 15:35 «Область счастливых людей» Док. цикл. Россия. 2025 г. (12+)
 16:00 «Подлинная история русской революции» Док. цикл. Россия. 2017 г. (16+)

2 НОЯБРЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

- 06:00 «Люди РФ» Док. цикл. Россия. 2021–22 гг. (12+) (с субтитрами)
 06:30 «Русь изначальная» Док. цикл. Россия. 2022 г. (12+)
 07:00, 08:00 «ЛенТВ24 Акценты» Инф. программа. (12+)
 07:40, 08:40 «ЛенТВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. (6+)
 09:00 Мультфильмы советского детства (6+)
 09:40 «Давай поженимся» Мелодрама. СССР. 1982 г. (16+) (с субтитрами)
 11:00, 13:00, 15:00, 17:00, 19:00 «ЛенТВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)
 11:15 «Советские прорывы: вдохновение для будущего» Док. цикл. Россия. 2024 г. (12+)
 11:45 «Вокзал для двоих» Драма. СССР. 1982 г. (12+)
 14:15, 15:15 «Мой капитан» Мини-сериал. Мелодрама. Россия. 2011 г. (16+)
 18:15 «Область счастливых людей» Док. цикл. Россия. 2025 г. (12+)
 18:30 «Война и политика» Аналитическая программа (16+)
 19:15 «Королева и завоеватель» Сериал. Драма. Колумбия. 2020 г. (16+)
 20:55 «Граф Монте Кристо» Драма. Франция. Италия. 1961 г. (16+)
 00:10 «Адмирал Ушаков» Драма. СССР. 1953 г. (12+)
 01:55 «Русь изначальная» Док. цикл. Россия. 2022 г. (12+)
 02:20 «Мой капитан» Мини-сериал. Мелодрама. Россия. 2011 г. (16+)
 06:00 «Люди РФ» Док. цикл. Россия. 2021–22 гг. (12+) (с субтитрами)

СОЮЗ "ЧЕРНОБЫЛЬ" РОССИИ

С ЮБИЛЕЕМ!

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

Фадееву Ирину Павловну с 60-летием

Желаем здоровья, радости и долгих лет жизни!

ИНФОРМАЦИЯ ФОМС



СТРАХОВЫЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ В СФЕРЕ ОМС: КАК И ДЛЯ КОГО ОНИ РАБОТАЮТ?

Страховой представитель — уполномоченное лицо страховой медицинской организации, которое осуществляет информационное сопровождение застрахованных лиц (и их законных представителей) на всех этапах оказания им медицинской помощи, в том числе и по обращениям застрахованных. Иными словами, страховой представитель — это универсальный помощник и консультант для всех застрахованных по ОМС.

Страховые представители подразделяются на три уровня, согласно функциональным обязанностям.

Страховой представитель 1 уровня — это сотрудник контакт-центра («Горячей линии») страховой медицинской организации (страховой компании), который отвечает на устные обращения граждан и осуществляет маршрутизацию вопросов, требующих рассмотрения другими специалистами. В случае получения вопроса, не относящегося к типовым, а также при необходимости привлечения специалиста более высокой квалификации для ответов на поставленные вопросы он производит переадресацию обращения гражданина к страховому представителю 2 уровня.

Страховой представитель 2 уровня проводит работу с обращениями граждан, информирует застрахованных лиц о медицинских организациях, осуществляющих деятельность в сфере ОМС на территории Ленинградской области, о режиме их работы, о праве и порядке выбора (замены) страховой медицинской организации, медицинской организации и врача, о порядке получения полиса ОМС. Также он содействует привлечению застрахованных лиц к прохождению профилактических медицинских осмотров, диспансеризации, диспансерного наблюдения; информирует их о возможности прохождения профилактических мероприятий в текущем квартале (месяце) в медицинской организации, к которой они прикреплены.

Страховой представитель 3 уровня — специалист-эксперт страховой



медицинской организации или эксперт качества медицинской помощи, который работает с обращениями застрахованных лиц, включая организацию экспертизы качества оказанной им медицинской помощи и обеспечение их информационного сопровождения, в том числе по результатам профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.

Полезную информацию и справочные материалы о работе страховых представителей, а также специальные информационные карточки мы собрали на официальной странице «ВКонтакте» ТФОМС Ленинградской области:

Страховые представители страховых медицинских организаций осуществляют сопровождение застрахованных жителей Ленинградской области при оказании медицинской помощи, в том числе по телефонам «горячих линий»:

Северо-Западный филиал ООО «Страховая медицинская компания РЕСО-Мед»: 8-800-200-92-04;
АСП ООО «Капитал МС» — филиал в Санкт-Петербурге и Ленинградской области: 8-800-100-81-02;
Санкт-Петербургский филиал АО «Страховая компания «СОГАЗ-Мед»: 8-800-100-07-02.

Территориальный фонд обязательного медицинского страхования

Ленинградской области: 8-800-100-00-13

Комитет по здравоохранению Ленинградской области:

8(812) 679-60-04

Материал подготовлен Территориальным фондом обязательного медицинского страхования Ленинградской области

ОБЪЯВЛЕНИЯ ♦ РЕКЛАМА

**Изготовление
ШТАМПОВ
и ПЕЧАТЕЙ**

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

Здание
городской администрации,
вход со стороны школы искусств

ТЕРА студия

реклама

ТРЕБУЕТСЯ ВИДЕООПЕРАТОР

Рабочая неделя 5/2.
Оплата сдельная
с возможностью подработки при желании.
Опыт не обязателен,
главное - желание учиться и работать.

Все интересующие вопросы можно задать в рабочие дни с 9.30 до 18.00

(813 69) 2-92-36 или 2-62-36

ТЕРА

реклама

УЧАСТНИК СВО?

Проблемы с трудоустройством?
Нужна хорошая профессия
в короткие сроки?

ЗВОНИ +7 921 377-47-47

ТОВАРЫ И УСЛУГИ

КУПЛЮ, ПРОДАМ

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

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

реклама

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

реклама

КСЕРОКС
• 2-62-36 •

реклама



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.

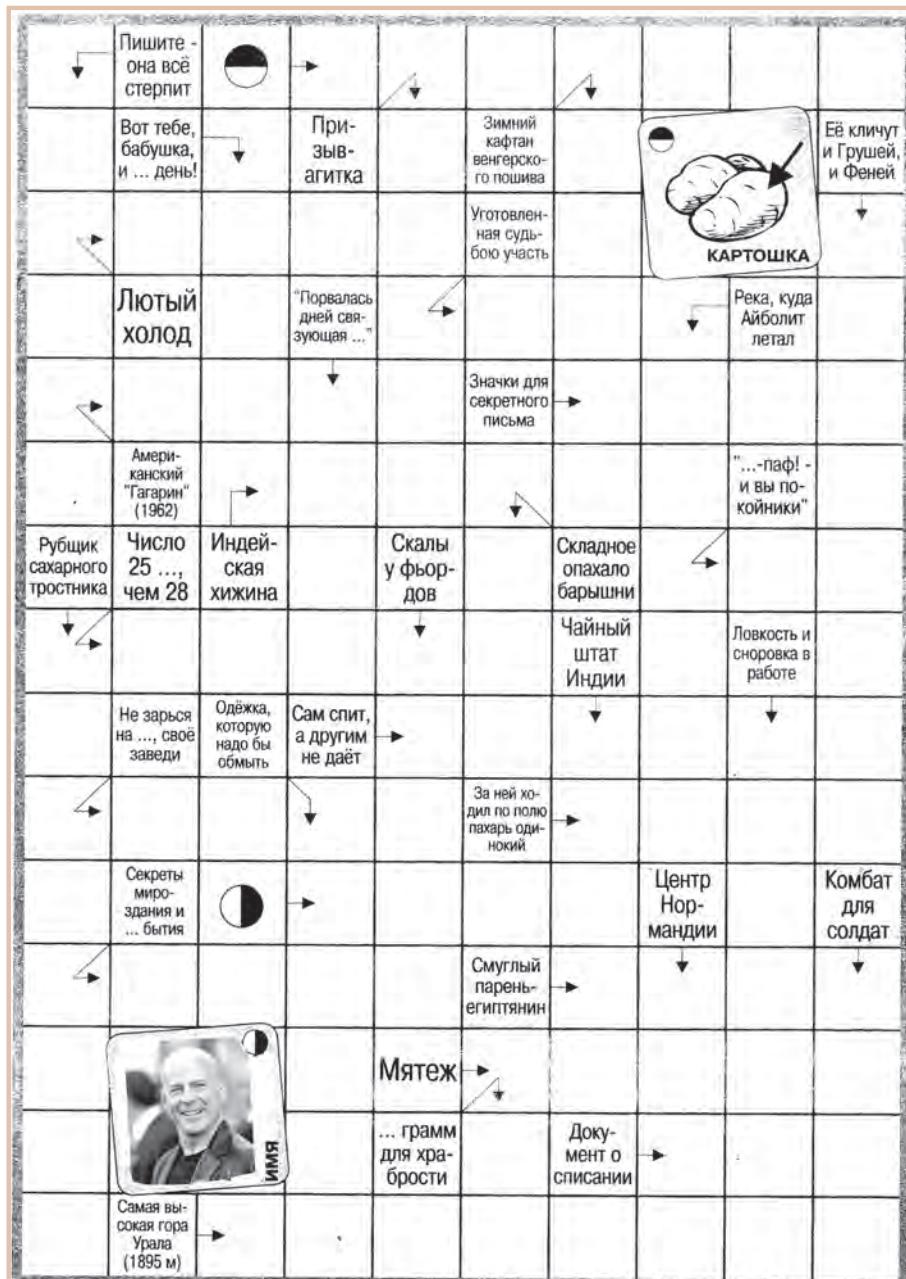
ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ВОЗДУШНОМ НАПАДЕНИИ СИГНАЛ «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!», РАБОТАЮТ СИРЕНЫ

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

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.
МАУК «ДК «Строитель»			
24.10 19:00	Вечер отдыха	ДК «Строитель»	18+
25.10 12:00, 14:00	Открытый фестиваль русской культуры «Истоки»: - выставка мастеров декоративно-прикладного творчества; - концертная программа	ДК «Строитель»	0+
26.10 16:00; 17:00; 19:00	III молодежный фестиваль «ДКФест»: - интерактивные площадки; - шоу-программа; -вечеринка	ДК «Строитель»	12+
СМБУК «ГТЦ «Волшебный Фонарь»			
25-26.10 11:00	Городской конкурс чтецов «Как хорошо уметь читать!»	СМБУК «ГТЦ «Волшебный Фонарь»	4+
МАУК «ГКЦ «Арт-Карусель»			
24.10 13:00	«День осенних именинников» детская игровая программа	Диско зал	7+
24.10 18:30	Концертная программа для родителей эстрадно-танцевального ансамбля «Полнолуние»	Концертно-спортивный зал	5+
24.10 19:00	Концерт ВИА «Лира»	Диско зал	18+
25.10 19:00	Рок-концерт	Диско зал	18+
26.10 15:00	«Итоги летних экспедиций в форме игры «Что? Где? Когда?»	Диско зал	14+
СМБУК «ЦРЛ «Гармония»			
22.10 13:00	«В гостях у Витаминки» познавательная программа по заявке	Пр. Героев д.61а	+6
24.10 19:00	Концертная программа вокального ансамбля «Контрасты»	Пр. Героев д.61а	+6
26.10 12:00	Премьера интерактивного спектакля Образцового театра «Сердечко»	Пр. Героев д.61а	+6
МАУК «СПКиО»			
26.10 15:00-16:00	Театрализованная программа «Тайны осеннего замка»	ДИК «Андерсенград»	5+
МБУК «Сосновоборский городской музей»			
Постоянная экспозиция	«Блокадная комната». Макет.	Музей, ул. Афанасьевая, д.50	0+
Постоянная экспозиция	Выставка «Вахта памяти»	Музей, ул. Афанасьевая, д.50	0+
Постоянная экспозиция	Командный пункт 5 ОБМП. Макет.	Музей, ул. Афанасьевая, д.50	0+
Постоянная экспозиция	Выставка «Из истории нашего края»	Музей, ул. Афанасьевая, д.50	0+
Временная экспозиция по 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. Афанасьевая, д.50	0+
Временная экспозиция по 09.12	Выставка «Я расскажу вам о войне...»	Музей, ул. Афанасьевая, д.50	0+
26.10 13:00	Тематическая программа «История одного экспоната «Канадка ВМФ»	Музей, ул. Афанасьевая, д.50	0+
МБУ ДО «Сосновоборская детская школа искусств «Балтика»			
24.10 18:30	Праздник «Посвящение в певчие»	Концертный зал	6+
Муниципальное бюджетное учреждение «Сосновоборская централизованная библиотечная система»			
Библиотека семейного чтения, ул. Солнечная, д.23а			
23.10 17:00	«Читаем Ивана Бунина» (155 лет со дня рождения). Тромкие чтения. Цикл: «Литературный четверг»	ул. Солнечная, 23а	16+
23.10	«Обними дедушку и свою бабушку» (28.10. – День бабушек и дедушек). Книжная выставка	ул. Солнечная, 23а	0+
26.10	«Ещё не раз вы вспомните меня...» (145 лет со дня рождения русского писателя и поэта Андрея Белого). Книжная выставка	ул. Солнечная, 23а	14+
26.10 13:00-15:00	«Рукотворушка» Мастер-класс	ул. Солнечная, 23а	0+
26.10 15:00	«Война в российском и мировом кино: к/ф «Дачная поездка сержанта Цыбули» Кинопросмотр с обсуждением. Цикл: «Война. Остаться человеком»	ул. Солнечная, 23а	16+
25.10 13:00	Праздничный литературно-музыкальный концерт-презентация в честь 10-летия проекта «Стихи – зеркало души»	ул. Солнечная, 23а	12+
Центральная детская библиотека, пр. Героев, д.5			
25.10	«Рыцари и чудаки». Книжная выставка к 100-летию со дня рождения В.К. Железникова	пр. Героев, д.5	10+
25.10 16:00	«Операция «Пластилин». Творческое занятие	пр. Героев, д.5	3+

Предыдущий номер газеты
ВЫ МОЖЕТЕ ПОСМОТРЕТЬ
И ПОЧИТАТЬ ЗДЕСЬ:



Стихи Сергея Есенина знакомы очень многим — порой люди даже не догадываются, что у них есть автор. «Отговорила роща золотая», «Клен ты мой опавший» и многое другое — на слуху и разобрано на цитаты.



КАК МАЛО ПРОЙДЕНО ДОРОГ...

В эти дни во многих городах России отмечают 130-летие со дня рождения великого поэта. 17 октября любители поэзии собрались в Городском культурном центре «Арт-карусель», чтобы поговорить о непростой судьбе Сергея Есенина, о его таинственной жизни и трагической смерти, почтить его стихи, вспомнить любимые песни.

Организовали вечер участники клуба «Музыка души», объединяющего творческих людей разных поколений. За Есениным еще при жизни закрепилась репутация крестьянского поэта. Тому есть причины — родился в деревне, и многие стихи посвящены его любимым местам, окрест-

ностям деревни Константиново Рязанской губернии. Но он — поэт Серебряного века, когда художники и литераторы искали новые направления, когда появлялись новые творческие группы, а культурная жизнь обеих столиц кипела так, как никогда — ни до, ни после. Есенин был одним из самых ярких представителей русского имажинизма. И одновременно — основоположником новокрестьянской лирики.

Жизнь его была бурной. Церковно-приходская школа, работа в типографии, народный университет, общение с выдающимися поэтами того времени, Первая мировая война и революция, поездка в Америку, воз-

вращение, бурные романы, трагическая и непонятная смерть... И все это — за каких-нибудь тридцать лет!

Стихи и песни прозвучали в исполнении Аллы Сырейщиковой, Геннадия Баранова, Евгении Михайловой, Михаила Давыдова, Марии Савиной и других. А те, кто не выходил в этот вечер на сцену, с удовольствием подпевали, слушая знакомые с детства песни.

Он писал: «Как мало пройдено дорог...» — и эта строчка стала названием вечера. Хотя дорог на его долю выпало не так уж и мало, а стихи — продолжают жить, и у них — свои дороги.

Марина ПЕТРОВА

ТРИ СПОСОБА ЗАЩИТЫ ОТ МОШЕННИКОВ

На пути мошенников появились новые барьеры. Этой осенью начали действовать дополнительные меры, направленные на борьбу со злоумышленниками.

ОТСРОЧКА ПРИ ВЫДАЧЕ КРЕДИТОВ И ЗАЙМОВ

Потребительские кредиты и займы на сумму от 50 тысяч до 200 тысяч рублей теперь будут доступны заемщику только через 4 часа после подписания кредитного договора. Если же сумма кредита или займа превышает 200 тысяч рублей, отсрочка увеличивается до двух суток.

Передышка даст возможность человеку без последствий для кредитной



истории отказаться от кредита, оформленного под влиянием эмоций или мошенников.

СЕРВИС «ВТОРОЙ РУКИ»

Контроль над банковскими операциями можно доверить родственнику или другу. У этого человека будет право подтверждать или отклонять денежные переводы, если они покажутся ему подозрительными. При этом у помощника не будет доступа к счету и права на самостоятельные операции.

Эта мера позволит защитить от мошенников наиболее уязвимых для мошенничества граждан, в первую очередь пожилых людей и подростков.

Способ и условия подключения услуги нужно уточнить в своем банке.

«ПЕРИОД ОХЛАЖДЕНИЯ» ПРИ СНЯТИИ НАЛИЧНЫХ

Мошенники часто убеждают людей снимать со счетов и передавать им наличные деньги. Теперь банки обязаны

мои финансы

проверять, не находится ли их клиент, снимающий наличные, под влиянием мошенников и не делает ли это вместо него злоумышленник.

Банк России определил девять признаков, которыми будут руководствоваться банки. Если операция соответствует хотя бы одному критерию, банк сообщит об этом клиенту и на 48 часов введет временный лимит на выдачу денег в банкомате — до 50 тысяч рублей в сутки.

Среди этих признаков:

- непривычное время суток,
- нетипичная сумма или местонахождение банкомата,
- запрос на выдачу средств несвойственным способом.

Если вы уверены, что никто вас не обманывает и деньги вам необходимы, вы всегда можете снять нужную сумму в офисе банка.

Конечно, полной защиты не гарантирует ни одна мера. Но чем больше барьеров мы поставим на пути мошенников, тем меньше денег они смогут похитить.

Защита от мошенников — одна из главных тем онлайн-занятий Банка России по финансовой грамотности для старшего поколения, который продлится до 17 декабря.

Курс включает четыре блока: «Финансы для жизни», «Финансовая безопасность», «Банковские услуги» и «Наследство». Присоединиться к занятию можно индивидуально или группой. Каждый участник получит сертификат.

Подробности на сайте проекта — pensionfg.ru.

Бюро Гостиничных Услуг

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

**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
от 2 800 000 ₽
от 210 000 ₽ ежемесячно в зоне СВО

18+

Заработная плата за первый год
5 320 000 ₽