



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

№44 (1696)  
6 ноября 2025 г.



red-tera@yandex.ru



reklama-tera@yandex.ru



## 10 ноября - ДЕНЬ СОТРУДНИКА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РФ

Уважаемые сотрудники органов внутренних дел!

Вы выбрали непростую, но по-настоящему важную профессию — стоять на страже порядка, защищать людей, помогать в самые трудные минуты.

В полиции служат и мужчины, и женщины — разные по судьбе, характеру, опыту, но обединенные одним чувством: ответственностью за безопасность других. Вы нередко жертвуете личным временем, спокойствием, а порой и жизнью ради чужого покоя.

Спасибо вам за ваш труд, решимость и доброе сердце.

Особые слова благодарности — ветеранам. Вы передали молодому поколению полицейских не только опыт, но и самое главное — верность службе, выдержку и честь.

Примите пожелания крепкого здоровья, надежного тыла в семье и душевного спокойствия.

Губернатор Ленинградской области  
Александр ДРОЗДЕНКО

Уважаемые работники и ветераны органов внутренних дел!

От имени депутатов Законодательного собрания Ленинградской области примите поздравления с Днём сотрудника органов внутренних дел Российской Федерации!

В вашей сложной профессии нет случайных людей, ведь она требует от каждого служащего особой выдержки, смелости, готовности брать на себя ответственность и зачастую жертвовать личным временем ради спокойствия и безопасности граждан. На этих важных принципах базируется труд ленинградских полицейских, благодаря которым люди могут с уверенностью жить, трудиться и строить планы на будущее.

Особая благодарность ветеранам органов внутренних дел, которые за эти годы успели создать прочные профессиональные традиции и воспитать новое поколение молодых сотрудников.

В этот праздничный день желаю всем работникам и ветеранам службы крепкого здоровья, долголетия, благополучия, семейного тепла, больших успехов в карьере и мирных дежурств!

Председатель  
Законодательного собрания  
Ленинградской области  
Сергей БЕБЕНИН

## СМОТРИТЕ ТЕЛЕКАНАЛ ТЕРА В ФОРМАТЕ LIVE!



ПРЯМОЙ ЭФИР

TV

LIVE

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

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

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



## НЕДЕЛЯ В ГОРОДЕ



## ВТОРОЕ МЕСТО В ПРОФИЛЬНОЙ СМЕНЕ



Команда Сосновоборского политехнического колледжа приняла участие в работе Двенадцатой военно-патриотической смены областного Центра «Авангард».

На профильную смену приехали учащиеся из Сосновоборского городского округа, Кировского, Тосненского и Кингисеппского районов.

За пять дней участники прошли дополнительную общеразвивающую социально-гуманитарную программу «Перспектива». В нее входят такие дисциплины, как ориентирование на незнакомой местности, способы передвижения, тактическая подготовка, сборка и разборка автомата, лазертаг, техническая подготовка, основы теории решения изобретательских задач и другие. В общем зачете команда колледжа заняла второе место.

В церемонии награждения участвовал контр-адмирал Владислав Павлов — заместитель Главнокомандующего Военно-Морским Флотом Российской Федерации.

## ЛИФТ БУДЕТ ПОД НАБЛЮДЕНИЕМ

Лифты в высотках на улице Мира — притча во языках: в них постоянно что-то ломается...

К сожалению, это происходит не без участия местных жителей. Уже очень давно не работает лифт в левом крыле дома 5 по улице Мира. Там вандалы повредили подъемник, а также украли другое дорогостоящее оборудование — в основном импортное. Сейчас управляющая компания все починила. Но запустят лифт только после того, когда поставят систему видеонаблюдения. Ориентировочно это произойдет в середине ноября.

Чинят лифт и в доме 78 по Молдажной. Там вышла из строя штанга двери. Ее уже заказали. И пока деталь едет с завода, жители пользуются грузовым лифтом.

## НАЧИНАТЬ КАРЬЕРУ В НИТИ

Специалисты НИТИ имени Александрова участвовали в «Днях карьеры» в Поволжском государственном технологическом университете.

Мероприятие проводилось для студентов старших курсов профильных вузов. Оно стало частью фестиваля «АтомФест» и было приурочено к 80-летию атомной промышленности России.

Эта отрасль считается одной из стратегических и высокотехнологичных в отечественной экономике. Студенты смогли встретиться с ра-

ботодателями из Сарова, Снежинска, Подольска и Соснового Бора. Представители предприятий и организаций «Росатома» провели презентации для сотрудников и студентов Волгатеха, рассказали о деятельности своих компаний, карьерных возможностях для обучающихся, программах стажировок и трудоустройства для молодых специалистов.

## КУДА ДЕВАТЬ ШИНЫ?

Зима уже совсем скоро, и автовладельцы активно меняют резину. Но куда девать старые шины?

Некоторые оставляют их во дворах — в контейнерах-лодочках, которые для этого вовсе не предназначены.

Как рассказал заместитель главы администрации по жилищно-коммунальному комплексу Александр Иванов, отвезти старые шины следует на площадку «Спецавтотранса», где для них есть специальный контейнер. Сотрудники предприятия уже вывезли несколько сотен кубометров старой резины. Контейнер, куда можно отвезти колеса, находится по адресу: Копорское шоссе, 25. Это не единственная возможность избавиться от подобных отходов. Занимается этим еще социально-экологический Центр «Круг жизни», который регулярно проводит акции. Узнать, когда организация будет в очередной раз принимать шины и другие отходы, чтобы отправить их на переработку, можно в группе «Круг жизни» в «ВКонтакте».



## ПЛАСТИКУ - БОЙ!

В Сосновом Бору состоялся «Пластиковый бой».

Цель акции — популяризация раздельного сбора отходов среди школьников и формирование экологической культуры. Соревнования организует Региональный оператор по обращению с отходами. Участвовали школьники с третьего по седьмой классы. Лучшие результаты показали школа № 2 имени Героя России Андрея Воскресенского, школа № 4 имени Героя Советского Союза Владимира Булыгина и школа № 3.

Во второй школе пластик собирали восемь классов — в общей сложности набрали около пятидесяти килограммов. Ученики двух классов школы № 4 собрали около пяти килограммов. Самыми активными были ребята третьей школы. Участвовали 14 классов, а результат — 210 килограммов. Самым результативным стал 4-й класс школы № 3. Ребята собрали почти сорок килограммов пластика.

## РОДИТЕЛЬСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ

Пять семейных команд родителей с детьми представили свои просветительские проекты на муниципальный этап фестиваля родительских инициатив «Будущее в наших руках».

Презентация состоялась в городском методическом кабинете.

Победительницей в номинации дошкольных учреждений признана команда «Сила наследия» семьи Виктории и Олега Ивановых. Их просветительский проект знакомит детей с культурными традициями народов России в формате мастер-классов и тематических праздников с участием родителей разных национальностей, чьи дети посещают группу.

Лучшей в школьной номинации стала команда «Между прошлым и будущим» семьи Федора и Татьяны Николаевых. Они рассказали о своем опыте организации для школьников туристических поездок по разным городам и провели мастер-класс, подобный тому, что устраивают в каждом посещаемом городе — по тематике истории и культуры. Финал пройдет в конце ноября в Новоуральске.



## ШКОЛЬНИКАМ ОБ АТОМНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Инженерные профессии — это интересно! Во всяком случае, они увлекли восьмиклассников, который пришли на занятия «Лиги безопасности».

Третий год подряд Ленинградская АЭС проводит для школьников увлекательные занятия, направленные на развитие интереса к инженерным профессиям и формирование культуры безопасности.

В этом сезоне первооткрывателями стали восьмиклассники школы № 2 имени Героя РФ А. В. Воскресенского. Мероприятие прошло на базе Центра развития творчества. В программе был квиз, сборка атомного пазла на скорость. Школьники смогли примерить настоящую рабочую форму и много узнали о правилах безопасности.

Занятия для школьников проводит инженер отдела радиационных технологий Ленинградской АЭС Василий Болдакаев.

Проект «Лига безопасности» реализуется в рамках дорожной карты «Миссия: таланты» и направлен на раскрытие потенциала молодежи и воспитание кадрового резерва для «атомных» предприятий.

## ПАМЯТИ ЮРИЯ САВЧЕНКО

1 ноября окончил свой земной путь Юрий Тимофеевич Савченко — человек, очень много сделавший для Соснового Бора. Традиционные слова, которые пишут в некрологах, применительно к нему совсем не подходят. Умер, перестало биться сердце, или, как модно сейчас говорить, ушел... Все так и не так. Скорее — отправился создавать новые миры, потому что всю жизнь он только этим и занимался: создавал новые города, в которых людям было хорошо. Один из таких городов — Сосновый Бор.

# ЖИЛ-БЫЛ АРХИТЕКТОР...

## ЧЕЛОВЕК-ЭПОХА

На долю Юрия Тимофеевича выпало все то, что довелось пережить людям его поколения.

Родился 17 марта 1935 года в Ленинграде. Через несколько недель после начала блокады появилась возможность эвакуировать его вместе с сестрой в Тверскую область, в город Торжок, к дяде с тетей, а зимой его привезли к родителям. Когда началась Великая Отечественная война, он оказался в Торжке. Дядя ушел на фронт и погиб под Ржевом. Отец — умер в Ленинграде в блокаду. Мать сначала эвакуировали, потом она вернулась, забрала сына и дочку. Дом уцелел, но в квартире были другие жильцы, жить пришлось на кухне. Комнату вернули, потому что даже в эвакуации платила за жилье. Она прожила 85 лет, последние годы — в Сосновом Бору.

Как Савченко не раз вспоминал, детство было тяжелым. Хотя Торжок не был ни в блокаде, ни в оккупации — фашистов остановили километрах в пятидесяти от города. Несмотря на голод и разруху, там работали предприятия и шли занятия в школах. В школе работал его дядя — бывший летчик. Юра пошел в первый класс в 1943 году. И самым ярким его воспоминанием были воздушные бои — когда шел бой, занятия не прерывались, ребята слушали учителя, а сами внимательно следили за сражением. И если подбивали немецкий самолет, школьники с радостными криками высказывали на улицу и смотрели, как он падал.

В детстве он и сам хотел стать летчиком — впрочем, как, наверное, и все мальчишки его времени. Но было у него и другое хобби — рисование. И именно оно определило его жизнь. Об архитектуре, по его признанию, тогда не думал. Но жил в окружении великолепных строений — старинных усадебных построек, полуразрушенного храма на Браньей горе (и потом многое делал, чтобы это все восстановили).

У людей его поколения, склонных к творчеству, особого выбора не было. Чаще всего они выбирали практическую и нужную профессию, которая давала возможность выжить. Остальное — потом. Савченко в этом смысле — скорее исключение. Профессию он получил ту, что была в годы послевоенной разрухи особенно необходима, но в то же время и творческую. Окончив Ленинградский инженерно-строительный институт, стал архитектором-градостроителем,

Первое его рабочее место называлось для большинства жителей Советского Союза совершенно непонятно — «почтовый ящик 45». Так именовались предприятия, имевшие отношения к ядерному или военно-промышленному комплексу. Находились они в закрытых городах, о которых простому смертному знать не полагалось. Отсюда и пошло словосочетание «работать в ящике». «Ящиком», куда попал Савченко после получения диплома, был Государственный институт комплексного проектирования — сосновоборцы больше привыкли к названию ВНИПИЭТ. Это было в 1960 году. Институт и был главным проектировщиком Соснового Бора — тогда еще поселка. И с тех пор жизнь Юрия Тимофеевича неразрывно связана с нашим городом. И даже в последние годы, когда Савченко вроде бы отошел от дел и подолгу жил в деревне под Торжком, в разговорах

сосновоборских художников и архитекторов нередко приходилось слышать фразу — «как ты думаешь, Тимофеич бы одобрил?».

До последних дней он оставался непрекаемым авторитетом — и, вероятно, останется неким ориентиром.

## ГОЛУБЫЕ ГОРОДА

В 60-е годы была очень популярная песня про молодые города, которые сняты людьми и у которых названия нет. Это были годы строительного бума — новые города появлялись постоянно. И, к примеру, у городов «средмашевских» зачастую действительно не было названий. Только номера. Зеленогорск, Железногорск, Снежинск и остальные появились на картах значительно позже. Сосновому Бору в этом смысле, можно сказать, повезло. Название у него было с самого начала. А вот в том, что касается застройки, он не должен был отличаться от остальных... но отличается — и во многом благодаря как раз Савченко.

Дело в том, что в тогдашнем Министерстве среднего машиностроения об архитектурных красотах особо не задумывались. Равно как и о сохранении природной красоты. Все города были однотипными, с жесткой планировкой. Есть жилье и необходимая инфраструктура — ну и славно. Как правило, деревья под застройку вырубались полностью. Бывали и исключения — к примеру, Юрий Тимофеевич приводил в пример новосибирский Академгородок. Но остальные — близнецы-братья.

Почему Сосновый Бор получился не таким, как все? Сказались и расположение рядом с Санкт-Петербургом с его великолепной архитектурой, и близость Прибалтики, где сложилась совершенно другая культура. И впечатления самого Савченко, предшествовавшие началу его работы. Когда он приехал в Сосновый Бор впервые — вышел на 80-м километре. Тогда электричка еще, естественно, не ходила — пассажиры возил мотовоз, чуть позже — тепловоз. И платформа выглядела не так, как сейчас. Она была низкой, пассажиры спрыгивали с платформы прямо в траву. Никакие автобусы со станции в поселок тогда тоже еще не ходили.

Соскочив с поезда, Савченко отправился пешком вдоль речки. И сразу влюбился в здешнюю природу. Тогда впервые его и посетила мысль, что красоту надо постараться сохранить. И что основной градостроительной концепции должна стать связь с природой.

Тогда разрабатывалась градостроительная документация. Были первые проработки будущего генерального плана. Увы, никакой связи с природой там не было. Город должен был стать совершенно не таким, каким мы его видим сейчас. Основное пятно застройки располагалось там, где сейчас Приморский парк. Соответственно, не должно было оставаться никакого парка — предполагалось вырубить все до самого берега.

Да, но местные жители ведь не спроста строили свои деревни не прямо на берегу, а за лесополосой. Потому что море — это не только красота и величие. Это еще и шторма, от которых надо защищаться. И сохранить по возможности богатство, которым так щедро наделила нас природа.



## РОЖДЕНИЕ СКАЗКИ

Первые улицы Соснового Бора действительно мало чем отличались от тех, что уже были в «средмашевских» городах. Те же типовые дома, практически такие же планировки... А изменилось все, когда начали строить второй микрорайон — ну и остальные тоже. Да, проекты домов тоже самые, типовые (кто тогда стал бы тратиться на индивидуальные?), однако «лица необщее выражение» все-таки получилось. За счет чего?

Как рассказывал Юрий Тимофеевич, коллектив проектировщиков творчески подошел к процессу. Секции типовых домов поворачивали так, чтобы будущим жильцам было комфортно. Делали гибкие вставки. Особое внимание обращали на благоустройство. Где можно — оставляли деревья и валуны. Ставили роскошные подпорные стенки из природного камня. Применяли деревянные ограждения. В общем, даже при тогдашней экономии, когда основные ресурсы направлялись на строительство промышленных предприятий, удалось сделать нечто красивое и оригинальное.

Помогло то, что Савченко всегда удавалось находить единомышленников. Даже среди людей с очень сложным характером, каковыми были тогдашние руководители стройки. Но идея построить красивый и необычный город увлекала и их. Деревья берегли — и способ, который придумали тогда, в ходу и по сей день. Это когда сосны обносят досками, чтобы не повредить — недавно в Приморском парке мы такое видели, да и в других местах тоже.

В конце 60-х появился и первый «сказочный» объект — деревянная крепость во втором микрорайоне. К сожалению, сейчас от нее остались только каменные башни и бассейн. И уже много лет идет разговор о том, чтобы ее восстановить в первозданном виде и использовать. Пока не восстановили. Тогда же — это была никакая не достопримечательность, а самая обычная детская площадка. Сосновоборским детям должно было достаться все самое лучшее, красивое и романтическое. И хорошо бы действительно восстановить этот объект. Именно тогда, в 1970-м, в город приехала московская госкомиссия — и сосновоборский коллектив

проектировщиков получил Государственную премию, хотя конкуренты были серьезные, в том числе столичные.

Потом были другие объекты. Имя Юрия Тимофеевича Савченко всегда ассоциируется с Амуром. Чудесный детский городок за почти полвека своего существования стал главной достопримечательностью Соснового Бора. Его любят, им восхищаются, он живет своей интересной и насыщенной жизнью.

А еще был мемориал «Задачникам Отечества» в Устье. Он складывался постепенно — поначалу это было братское кладбище, где захоронены останки красноармейцев, погибших в годы Гражданской войны, и тех, кто защищал Ораниенбаумский плацдарм в Отечественную, и погибших на островах... Реконструировали его к 50-летию Победы — по проекту Савченко. Тогда же открыли и часовню Николая Чудотворца — тоже по его проекту. И это делалось в те самые «лихие 90-е», когда разваливалось все и везде. У нас — строилось. И именно Савченко в те нелегкие времена был главным архитектором Соснового Бора. Он же — автор герба Соснового Бора.

Связаны с ним и другие эпизоды, которые сейчас мало кто вспоминает. Например, защита Белых песков — нет, не парка аттракционов, который по странному стечению обстоятельств получил это название. А той часть, где, по одним источникам, метеоритный кратер, по другим — карьер, откуда брали песок для стекольного производства. В любом случае это — одно из самых интересных мест в Сосновом Бору, которое в 90-е удалось отстоять и от застройки, и от разрушения.

Были в его жизни и другие города. По проектам Савченко построены санатории в Крыму и несколько объектов в Костромской области, где он тоже одно время был главным архитектором. Но с Сосновым Бором он связан десятилетиями творчества и созидания. Один мой знакомый как-то употребил выражение «градообразующая личность». В Сосновом Бору таких легендарных личностей, ярких творцов было всего несколько, и один из них — Юрий Тимофеевич Савченко.

Ирина ПОЛЯКОВА

Губернатор Ленинградской области Александр Дрозденко выразил соболезнования в связи с кончиной Почетного гражданина Соснового Бора, архитектора Юрия Савченко:

— Юрий Тимофеевич Савченко не просто проектировал дома — он создавал среду, в которой людям хотелось жить.

А его «Амур» стал визитной карточкой Соснового Бора.

Переживший ребенком Великую Отечественную, он всю жизнь отдал тому, чтобы создавать красоту и уют для людей.

Ушел из жизни человек эпохи, выдающийся архитектор и настоящий создатель Соснового Бора. Его наследие с нами навсегда: в каждом проекте, в каждом здании, в самом облике любимого города.

От имени всех жителей Ленинградской области выражаю глубокие соболезнования родным и близким Юрия Тимофеевича Савченко.

В память ленинградцев навсегда останется зодчий, градостроитель, подаривший нам один из самых светлых, современных, погруженных в природу и обращенных в будущее городов Ленинградской области.

## МЕТОДИЧЕСКАЯ КОМАНДА ИЗ ШКОЛЫ № 6



Команда школы № 6 блестяще выступила на областном конкурсе профессионального мастерства в Ленинградском институте развития образования.

Сосновоборские педагоги выступали в номинации «Школьная методическая команда».

За победу боролись шесть команд из разных районов. Участники прошли «Компетентностную олимпиаду», представили и провели мастер-классы. За сосновоборскую команду выступали Анастасия Осьмакова, Лариса Мусорина и Виктория Арбузова.



## НЕДЕЛЯ В ГОРОДЕ



В школе искусств «Балтика» прошел концерт для воспитанников детских садов города «Дружат музыка и дети».

Это была не просто программа, но веселая игра. Между музыкальными номерами, подготовленными учениками школы «Балтика», маленькие слушатели от-

гадывали загадки. А в завершение концерта ребята сами взяли в руки музыкальные инструменты и под руководством дирижера сыграли мелодию.

Такой формат помогает приобщить дошкольята к творчеству, познакомить с музыкальными инструментами и в перспективе заинтересовать обучением в школе искусств.

## В СОЗВЕЗДИИ ТАЛАНТОВ

В Тосно состоялся финал Восьмого Областного детского конкурса эстрадной песни «Созвездие талантов».



За победу боролись более тридцати солистов, 18 ансамблей и два дуэта. В конкурсе участвовали исполнители от шести до семнадцати лет из двенадцати районов и округов. Воспитанница студии «Аккорд» Городского культурного центра «Арт-карусель» Валерия Другова стала лауреатом первой степени. Занимается она у Ирины Белобородовой.

## «ЗАДОРИНКИ» СНОВА НА ВЫСОТЕ

Сосновоборский ансамбль народного танца «Задоринки» снова порадовал своих поклонников, став лауреатом Межрегионального хореографического фестиваля «Точка отсчета» сразу в двух номинациях.

Это один из старейших коллективов нашего города. Много лет он носит звание Образцового. Создала его Заслуженный работник культуры Российской Федерации Ирина Алексенко. «Задоринки» работают в Центре развития личности «Гармония». Каждый год они участвуют в фестивалях и конкурсах, и еще ни разу не приезжали без наград.

«Задоринки» и сами проводят интересный фестиваль «Танцевальный островок». На «Островке» уже побывали многие известные хореографические коллективы.



## ПРО ТАРИФЫ НА ЭЛЕКТРИЧКУ

Председатель комитета по транспорту Ленобласти Михаил Присяжнюк прокомментировал вопрос внедрения единого тарифа на железнодорожные перевозки в регионе:

«Мы приветствуем решение о введении единого тарифа на железнодорожные пассажирские перевозки в Санкт-Петербурге как логичное решение для локальной густонаселенной городской территории.

Однако в Ленинградской области возможность введения единого тарифа даже не рассматривается: для региона площадью свыше 80 тысяч квадратных километров, протяженностью 300–450 км между границами и неоднородной

плотностью населения такое решение лишено логики и является утопией.

Совершенно несопоставимы по затратам и пассажиропотоку, например, маршруты до Всеволожска и до Лодейного Поля, до Гатчины и до Соснового Бора.

Совершенно ясно, что расстояние, которое проезжает пассажир, закладывается в тариф и стоимость билета. Также с этим связаны расходы региона на субсидирование более 90% стоимости проезда

льготных категорий жителей: ежегодно на эти цели регион направляет порядка 3 млрд. рублей, при том, что общая численность населения в области 2 млн. человек.

По информации коллег из Санкт-Петербурга, они планируют направить на компенсацию введения единого тарифа перевозчику 2,2 млрд. рублей. В случае введения аналогичного тарифа в Ленобласти размер компенсации составил бы астрономическую величину.

Считаем, что в настоящее время в Ленобласти установлены экономически обоснованные тарифы на железнодорожные перевозки и продолжим в полном объеме субсидировать проезд региональных льготников, в том числе в Петербурге».

## ИНФОРМАЦИЯ ПРЕСС-ЦЕНТРА АДМИНИСТРАЦИИ

## ЗА ВКЛАД В РАЗВИТИЕ РЕГИОНА



В Доме правительства Ленинградской области состоялась торжественная церемония награждения жителей региона государственными и региональными наградами за особые заслуги. Среди отмеченных — наш земляк, ветеран Ленинградской АЭС и Росатома, житель Соснового Бора Михаил Владимирович Шавлов.

Михаил Владимирович удостоен знака отличия «За заслуги перед Ленинградской областью» — высокой награды за значительный вклад в развитие региона. Работая начальником производственно-технического отдела ЛАЭС, он внес огромный вклад в обеспечение эффективной и безопасной работы станции, благодаря чему

вот уже более пятидесяти лет Ленинградская станция стablyно снабжает область электроэнергией и теплом.

Решение о выдвижении Михаила Владимировича на награду было принято советом Ленинградского филиала Межрегиональной общественной организации ветеранов концерна «Росэнергоатом». Церемония вручения была приурочена ко Дню народного единства, что придаёт событию особое значение.

Поздравляем Михаила Владимировича и гордимся, что среди нас есть такие выдающиеся люди.

[vk.com/wall-51634766\\_66662](https://vk.com/wall-51634766_66662)

## ЦИТАДЕЛЬ ПОБЕДЫ

Хотим поделиться яркими результатами нашего проекта Проект «Цитадель Победы», реализованного при поддержке гранта Губернатора Ленинградской области.

Что мы сделали. Мы создали музыкальное пространство на месте ГБД-2, защищавшей Ораниенбаумский плацдарм. Разработали туристические маршруты, провели экологические акции и благоустроили территорию. К 80-летию Победы в Великой Отечественной войне организовали масштабную реконструкцию.

На двухдневном празднике более 100 человек окунулись в атмосферу военных лет. Прошла выставка уникальных артефактов от местных коллекционеров. Состоялись мастер-классы по работе с глиной. Дети катились на лошадях и играли в городки. Звучала живая гармонь и пластинки. Все желающие научились оказывать первую помощь. Гости угощались кашей, ухой и чаем из самовара.

Совсем скоро откроем выставку плакатов 1941–1942 гг.!

Спасибо каждому волонтеру, партнёру и участнику — вместе мы сохраняем историю для будущих поколений.

Источник [#ВолонтерыКультуры](#)  
[#КомандаПобеды47](#)



## ПРАЗДНИК В ЧЕСТЬ ДНЯ ЕДИНСТВА

В Центре Развития Творчества прошёл особенный праздник — День народного единства. Вместе с педагогами и ребятами из Добровольческого объединения «Зелёные пионеры» мы создали тёплую атмосферу радости и гордости за нашу страну.

Начали с увлекательной викторины, где ребята узнали интересные факты и героические страницы истории России, а затем поиграли в традиционные народные игры, чтобы ещё раз почувствовать богатство культуры нашей страны.

Этот день напомнил нам о силе дружбы, многообразии и единстве — ценностях, объединяющих всех нас. Пусть такие праздники укрепляют нашу любовь к Родине и друг к другу!

Источник [#командаЦРТ](#)



## МОБИЛЬНЫЙ ИНТЕРНЕТ В РЕГИОНЕ НЕ ОТКЛЮЧАТ

В социальной сети распространяется не соответствующее действительности сообщение о существовании графика отключений связи в Ленинградской области.

Комитет цифрового развития Ленобласти предупредил о недостоверных сведениях об отключении в регионе мобильного интернета, которые вводят в заблуждение граждан.

Сомнительную информацию о том, что якобы в скором времени мобильная связь и доступ в интернет будет осуществляться в Ленинградской области по графику, опубликовало сообщество ВКонтакте, посвящённое жизни приграничного Кингисеппского района. Неверифицированный автор со ссылкой на сведения из неофициальных источников сообщал о существовании мифического внутреннего документа с датами и временем отключений связи в Ивангороде.

Официальный телеграм-канал комитета цифрового развития Ленобласти сообщает об отсутствии планов по введению графика отключений связи и доступа в интернет.

«Распространяющаяся в соцсетях информация о планируемых ограничениях доступа к связи и интернету в Ленинградской области не соответствует действительности. Фиксированный, мобильный и спутниковый интернет работают штатно, учитывая особенности обеспечения безопасности в регионе», — сообщили в комитете.

Источник «БАЛТИЙСКИЙ ЛУЧ», Ломоносовский район

## УКРЕПЛЕНИЕ СОТРУДНИЧЕСТВА

В рамках расширенного заседания Фонда «АТР АЭС» состоялось подписание дорожной карты сотрудничества на 2025–2026 годы между Фондом «АТР АЭС» и Благотворительным фондом развития и поддержки абхазо-российских гуманитарных инициатив Республики Абхазия. Документ скрепили подписями председатель Фонда «АТР АЭС» Андрей Захарцев и министр культуры Абхазии Даур Кове. Дорожная карта предусматривает реализацию совместных инициатив в области образования, медицины, культуры, туризма, спорта, социальной активности, волонтерства и экологии.

Были закреплены новые побратимские связи. Подписано соглашение об установлении дружественных отношений между Сосновоборским городским округом Ленинградской области и городом Новый Афон Гудаутского района Республики Абхазия. Документ подписали главы городов Михаил Воронков и Темур Отырба. Соглашение предусматривает активное сотрудничество между школьниками, студентами и педагогами, включает изучение истории и культуры городов, а также обмен творческими коллективами и совместную организацию культурных мероприятий.

Подписан меморандум об установлении побратимских связей между городским округом городом Новоронеж и Гагрским районом Республики Абхазия. Главы городов Роман Ефименко и Юрий Хагуш пла-

нируют развивать сотрудничество в области промышленности, малого и среднего бизнеса, культуры, образования, туризма, спорта, молодежной политики, патриотического воспитания и реализовывать совместные мероприятия.

«Концерн «Росэнергоатом» активно занимается развитием атомных городов в России. Мы готовы поделиться всеми практиками и технологиями. С Абхазией мы давно плотно сотрудничаем по целому ряду проектов в области образования, культуры. Активно развиваются наши детские творческие проекты. Подписанные сегодня документы и карта сотрудничества — это залог того, что наши дети будут дружить и в дальнейшем», — отметила директор Департамента по работе с регионами и органами государственной власти Светлана Чурилова.

Источник: [vk.com/wall-199141651\\_23386](https://vk.com/wall-199141651_23386)



История — это не только карты сражений, но и карта человеческих судеб. Как сложилось, что уроженцы знойных долин Таджикистана, откуда до Ленинграда тысячи километров, оказались среди тех, кто стоял насмерть на промёрзших невских рубежах? Об этом Дмитрий Асташкин, старший научный сотрудник Санкт-Петербургского института истории РАН, на правах модератора и докладчика спрашивал участников недавней конференции «80-летие Великой Победы: исторический вклад народов России и Таджикистана» в Душанбе. За окном был жаркий октябрь Центральной Азии, а в разговорах — холодная первая осень Ленинградской битвы.

#### ГЕРОЙ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ТУЙЧИ ЭРДЖИГИТОВ

Маленькая Таджикская ССР с населением едва ли в полтора миллиона отправила на фронт третью своих мужчин. Сухая статистика обретает трагическую глубину, если вдуматься: каждый третий из ушедших не вернулся. Они сражались и погибли под Москвой и Сталинградом, но для многих последним пристанищем стала далёкая сырья земля под Ленинградом.

В начале конференции участникам показали документальный фильм, смонтированный на основе советской кинохроники. И среди многих лиц и имён воз-



Братская могила в г. Любань, где похоронен Туйчи Эрджигитов

# ТАДЖИКСКИЕ СОЛДАТЫ В БОЯХ ЗА ЛЕНИНГРАД

#### В ЕДИНОМ СТРОЮ ЗА ЕДИНУЮ РОДИНУ

никла одна история, воплотившаяся символ жертвы. Герой Советского Союза Туйчи Эрджигитов из кишлака Булок. Он повторил подвиг погибшего в Ленинградской области Александра Панкратова, закрыв собой амбразуру вражеского дзота у деревни Смердыня.

Туйчи был двадцать один год. При отправке на фронт мать, согласно традиции «кулчагазон», дала ему надкусить лепёшку — символ того, что он должен вернуться. Лепёшка так и осталась лежать у его портрета дома. Мать он больше не увидел.

**Г** Ни поля, ни друга не выдав,  
Ни русские рощи святые,  
Навстречу победе и смерти  
Поднялся Туйчи Эрджигитов.

ПАВЕЛ ШУБИН,  
ПОЭТ-ВОЕНКОР, 1943 ГОД

Кадры, снятые студией «Таджикфильм» для ленты «Горсть материнской земли», запечатлели немой диалог между матерью героя Хайриниссо Эрджигитовой, приехавшей в 1968 году в Любань, — и официальной, застывшей в камне памятью. Она положила на могилу сына горсть земли из его родного кишлака. Этот жест, одновременно простой и вселенский, говорит больше, чем любые памятники. Бюст, установленный в Любани в 2015 году, — важная часть этой памяти.

#### СНАЙПЕР ТЕШАБОЙ ОДИЛОВ

Тешабой Одилов из кишлака Сох оказался на крошечном клочке земли, известном как Невский пятачок. Военкор Павел Лукницкий в книге о его подвиге писал, что многие сутки Одилов провёл в этом аду, где земля буквально горела под ногами. В одном из боёв, когда от всей роты осталась горстка людей, он принял отчаянное решение. Он расставил уцелевших бойцов так, чтобы создать иллюзию присутствия полноценного подразделения, и сам метнулся в головокружительную импровизацию: лично перебегал от одного пулемёта к другому, ведя яростный огонь. Эта тактика отчаяния сработала — враг был введён в заблуждение.

\* Древняя церемония в Таджикистане, во время которой будущий солдат, отправляясь на службу в армию,кусает лепёшку.

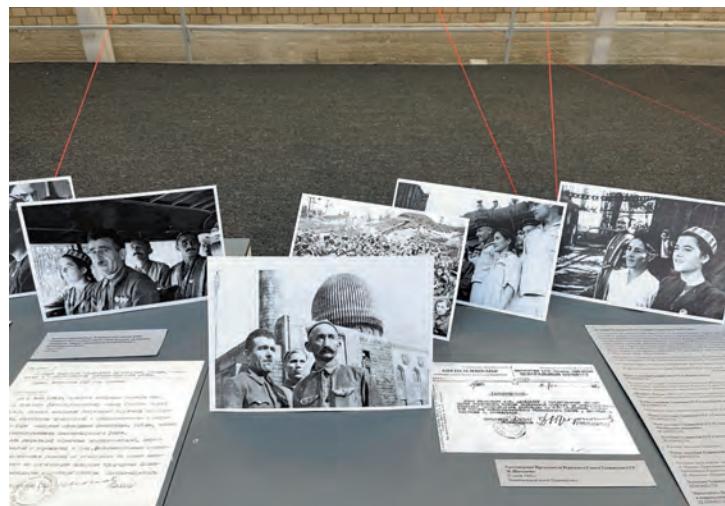
Позже, после ранения, Одилов стал снайпером. К маю 1942 года на его счету было более 100 фашистов. Он не только результативно работал сам, но и, став заместителем начальника школы снайперов 55-й армии, лично подготовил не менее 25 успешных снайперов. После войны Тешабой продолжил учить и учиться — стал директором школы, был председателем колхоза «Ленинград». Не забыл он и боевых товарищей — 9 сентября 1971 года Одилов приехал на встречу с однополчанами на тот самый политый кровью берег Невы, где ему вручили почетный знак «Ветеран Невской Дубровки». А на пятачке 12 сентября 1971 года был открыт памятник «Рубежный камень».

#### СОЛНЕЧНЫЕ ФРУКТЫ ЗАМЕРЗАЮЩЕМУ ГОРОДУ

Вклад Таджикистана в общую победу не исчёрпался подвигами солдат на фронте. Это было и помочь осаждённому городу. В Новый 1942 год из Сталинаба-



Лукницкий П.Н., брошюра.  
Снайпер Тешабой Адилов



Выставка «...И будет жить века великий Ленинград!»,  
Музей политической истории России

да в Ленинград через Ленинградскую область отправился первый эшелон с продовольствием: 17 тысяч банок консервов и варенья, 60 тонн сухофруктов. Разительный и спасительный контраст: солнечные фрукты в замерзающем, измощдённом городе. Всего за время блокады Таджикистан отправил в Ленинград десятки вагонов с подарками.

И была ещё одна, «тихая» форма помощи. Таджикистан стал домом для 20 тысяч эвакуированных ленинградцев, прошедших через Дорогу жизни и преодолевших тысячи километров железных дорог. В столицу республики прибыли эвакуированные театры, включая Ленинградский театр эстрады и миниатюр. Осенью 1941 года сюда же привезли детей из ленинградских детских домов.

#### ЖИВАЯ ПАМЯТЬ — ОБЩАЯ НИТЬ

На конференции в Душанбе, под жарким октябрьским солнцем, историки из России и Тад-

жикистана говорили не столько о политике, сколько о долгом перед прошлым. Истинный конфликт лежит не между народами, а между памятью и забвением. Задача сегодня — не настаивать на единственном верном прочтении, а вместе изучать архивы, фиксировать имена, сохранять следы.

Пока мы вместе читаем одну и ту же переписку Ленинграда и Душанбе, пока мы вместе находим в архивных папках общие имена — память остаётся живой. Она становится не идеологическим конструктором, а общей нитью, на которую нанизаны бусины знаний, судеб и потерь. Сможет ли она не порваться в мире, в котором у каждой страны — своя историческая политика? Вопрос, оставшийся без ответа в Национальной академии наук Таджикистана, с тихой настойчивостью звучит и здесь, среди серых туманов Ленинградской земли, хранящей покой воинов из далёкого Таджикистана.

ДМИТРИЙ АСТАШКИН

#### ПОДАРКИ ЛЕНИНГРАДУ ОТ ТРУДЯЩИХСЯ ТАДЖИКИСТАНА СТАЛИНАБАД, 11 июля. (По телеф. от соб. корр.).

Сегодня в Ленинград отправлен эшелон подарков от таджикского народа трудящимся города Ленина и морякам Краснознамённой Балтики к Дню Военно-Морского Флота.

Эшелон сопровождает делегация рабочих и колхозников Таджикистана, возглавляемая председателем президиума Верховного Совета Таджикской ССР тов. Шагадаевым. За короткий срок трудящиеся городов и районных центров Таджикистана собрали на подарки ленинградцам свыше 1 млн рублей и большое количество продуктов. В составе эшелона 50 вагонов, гружёных свежими овощами и фруктами, мясом, рисом, кондитерскими изделиями, сухарями, вином, табаком.

ИЗВЕСТИЯ,  
12 ИЮЛЯ 1942, № 162

## ЛЕНИНГРАДСКАЯ ПАНОРАМА



## ЗАЩИТНИКАМ ОТЕЧЕСТВА

Президент России Владимир Путин не раз называл ветеранов СВО новой элитой России. Многие бойцы, вернувшиеся с фронта, уже живут мирной жизнью — учатся, работают, заводят семьи. Помочь им трудоустроиться или начать собственное дело — важная задача, которой в Ленинградской области уделяют особое внимание.

О том, как в регионе помогают с работой участникам СВО, рассказала председатель областного комитета по труду и занятости населения Юлия Косарева.

— Всем ветеранам оказывает адресную поддержку Кадровый центр региона. Так, за каждым закрепляется персональный куратор — карьерный консультант, который не только помогает оформить все необходимые документы, но и составляет персональный план работы, в котором учитываются компетенции, интересы и мотивации человека. После этого происходит подбор подходящих и перспективных профессиональных направлений и вакансий, а также возможностей для переподготовки, если участник СВО решит получить новую рабочую профессию или повысить компетенции, чтобы трудоустроиться на выбранную вакансию.

Ветераны в Ленобласти имеют возможность бесплатно пройти профессиональное обучение и получить дополнительное профессиональное образование. Здесь действует упрощённый порядок. Вернувшемуся с фронта не нужно подтверждать статус



Юлия Косарева, председатель комитета по труду и занятости ЛО

безработного, достаточно обратиться в Кадровый центр, где ему проведут профориентацию, подберут подходящую программу и помогут с оформлением документов. Все образовательные программы бесплатные, выбор очень широкий — около 360, есть разные форматы — как очное посещение, так и удалённое обучение.

**ЛЕНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ — РЕГИОН-ЛИДЕР В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ЧИСЛУ МЕР ПОДДЕРЖКИ УЧАСТНИКОВ СВО И ЧЛЕНОВ ИХ СЕМЕЙ**

Меры поддержки участников СВО



# НАЙТИ СВОЁ МЕСТО В МИРНОЙ ЖИЗНИ

КАК ЛЕНОБЛАСТЬ ПОМОГАЕТ В ТРУДОУСТРОЙСТВЕ ВЕТЕРАНАМ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ

— Существуют ли ярмарки вакансий или встречи работодателей с вернувшимися с фронта участниками СВО?

— Для трудоустройства участников СВО в каждом районе Ленинградской области проводятся встречи с работодателями. В них также принимают участие специалисты фонда «Защитники Отечества», «Фонда поддержки предпринимательства ЛО», представители районных администраций, районных филиалов центров социальной защиты населения, члены общественной палаты ЛО. Это позволяет максимально быстро и эффективно на месте обсуждать и решать возникающие у участников СВО вопросы или трудные жизненные ситуации.

Всего уже было проведено 16 таких встреч. Участие в них приняли 367 бойцов СВО и членов их семей, а также 216 работодателей.

— Какова мотивация для работодателей в 47 регионе?

— Для работодателей, которые нанимают на работу участников СВО, в регионе приняты финансовые меры поддержки. Так, работодатель может полу-

чить субсидию в размере 1 млн рублей на пополнение оборотных средств, связанных с основной деятельностью, или на материальную помощь участникам СВО, получившим инвалидность в ходе боевых действий. На создание рабочего места (адаптации, модернизации) для работников, получивших инвалидность в ходе СВО, работодатель может получить до 500 тысяч рублей. В дальнейшем эта сумма станет больше. Так, работодатель, создавший высокотехнологичное рабочее место для участника СВО с инвалидностью, сможет получить



уже не 500 тысяч, а 1 млн рублей. Это особенно важно для тех бойцов, которые вернулись на прежние рабочие места, но в силу особенностей здоровья нуждаются в специальных условиях.

— Как участникам СВО узнать о мерах поддержки, на которые они могут рассчитывать при трудоустройстве?

— При поддержке комитета по печати Ленинградской области Кадровый центр разработал информационные буклеты о предоставляемых мерах поддержки и составил перечень топ-направлений обучения, переобучения, повышения квалификации. Были созданы информационные видеоролики о мерах государственной поддержки для участников СВО. Записаны истории героев, вернувшихся с инвалидностью, освоивших новую профессию и трудоустроенных на предприятия Ленинградской области.

Единый информационно-расчетный центр разместил сведения о мерах поддержки при трудоустройстве и обучении на квитанциях жилищно-коммунальных услуг. В районах области скоро появятся билборды с нашей социальной рекламой, её также можно увидеть в транспорте, на экранах в МФЦ.

С момента старта массированной информационной кампании количество обращений участников СВО в Кадровый центр Ленобласти увеличилось на 36%.

ВИКТОРИЯ ЗАЛЕПУХИНА  
ФОТО: КОМИТЕТ ПО ТРУДУ И ЗАНЯТОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ЛО

## ГЕРОЯМ ПОСВЯЩАЕТСЯ

На учебных площадках Петербурга состоялась презентация сборника «Чтобы знали. Продолжение». Проект реализуется при поддержке губернатора Ленобласти Александра Дрозденко и посвящён воинам СВО. Авторами сборника выступили действующие бойцы, волонтёры, медработники. Некоторые тексты были написаны непосредственно в зоне боевых действий, по горячим следам. В книгу вошли стихотворения и очерки десяти авторов. «Ленинградская панорама» поговорила с одним из них, Евгением Халамовым из Киришского района.



# ЧТОБЫ ЗНАЛИ — ЧТОБЫ ПОМНИЛИ

Стихотворения Евгения Халамова содержат точные даты создания и указание места — Сватовское направление, Купянское направление, Лесная поляна (ЛНР)... Датирование произведений отнюдь не случайно, ведь автор — профессиональный историк, поисковик с 25-летним стажем. До подписания контракта в 2023 году работал начальником отдела поувековечению памяти погибших при защите Отечества в ГБУ ЛО Центр «Молодёжный», был депутатом Киришского му-

ниципального района, депутатом и главой Глажевского сельского поселения.

Евгений Халамов рассказал «Ленинградской панораме», что начал писать стихи ещё в студенчестве. Во время службы своё увлечение не оставил — к этому располагали обстоятельства.

— Я был командиром взвода обеспечения мотострелкового батальона. Работали

в основном по ночам. Часто писал в машине. Там дорог нет, всё «кубито», поэтому из точки А в точку Б на КамАЗе можно ехать часов шесть. Приходилось мотаться регулярно — на склады, за лесом, много за чем. Потом это всё уже доставляли на передовую. И вот пока едешь — куча мыслей в голове. Вдруг сами по себе начинают складываться строки.

Но одно из главных стихотворений — «Третий батальон» — Евгений Халамов написал уже дома, когда приехал в отпуск после тяжёлого ранения. Стихи посвящены погибшим товарищам.

Сейчас Евгений Халамов восстанавливает здоровье и уже продолжает работу в Центре патриотического воспитания в Гатчине.

Сборник «Чтобы знали. Продолжение» адресован как раз молодой аудитории — школьникам старших классов и студентам. Для популяризации проекта Десантное братство Ленинградской области подготовило видео, в котором стихи из сборника читают ветераны СВО и деятели культуры: народный артист Николай Буров, заслуженный артист Александр Половцев, певица и телеведущая Светлана Рерих.

Мультимедийные технологии использовались и во время презентации книги в ЛГУ имени А.С. Пушкина и в университете противопожарной службы МЧС России. Свои записи из зоны СВО предоставил Егор Кошкин, а один из авторов сборника, Сергей Шарашов, прислал видео с чтением стихотворения прямо с фронта.

В ближайшее время книга «Чтобы знали. Продолжение»



Поэт Евгений Халамов

поступит в библиотеки учебных заведений и военно-патриотические клубы Ленобласти. Также текст доступен на сайте журнала «Невский альманах».

АЛЕКСАНДРА СИДОРОВА  
ФОТО: ЛИЧНЫЙ АРХИВ ЕВГЕНИЯ ХАЛАМОВА, ЛГУ ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА

Текст книги «Чтобы знали. Продолжение» на сайте журнала «Невский альманах»





## ЛЕНИНГРАДСКАЯ ПАНОРАМА

ГЛАВНАЯ ТЕМА



В Ленобласти впервые прошли региональные дни третьего Всероссийского муниципального форума «Малая Родина — Сила России». Представители органов власти и экспертного сообщества собрались во Дворце культуры Тосно, чтобы обсудить вопросы социальной политики и развития территорий.

Ленинградская область стала одним из восьми субъектов РФ, отобранных в качестве площадки для проведения Всероссийского муниципального форума. Участие в дискуссии приняли главы муниципальных образований со всей страны, члены правительства региона и эксперты федерального уровня. Заместитель начальника управления президента РФ по внутренней политике Евгений Грачёв отметил, что Ленобласть не случайно в эти дни стала хозяйственной форума.

— Ленинградская область динамично развивается. Объекты социальной инфраструктуры, которые главы смогут осмотреть в рамках форума, покажут те практики, те возможности, которые есть у региона. Я хотел бы привести одну цифру: за последние 10 лет область значительно выросла по численности населения. Здесь имеет особое значение то, что в регионе созданы социальные стандарты, где не важно, в каком муниципалитете мы находимся, важно то качество услуг, которое предполагается населению в рамках социальной политики.

Губернатор Александр Дрозденко напомнил собравшимся, что Ленинградская область одной из первых в стране приняла единый Социальный кодекс — региональный закон, который регулирует порядок предоставления социальной поддержки семьям с детьми, обучающимся, инвалидам, пенсионерам, сельским жителям, имеющим определённые специальности.

— Наши жители даже называли Социальный кодекс «Законом Робин Гуда», потому что он гарантирует выплаты, но при этом направлен на поддержку тех, кто действительно в ней нуждается.

## САМАЯ БЛИЗКАЯ К ЛЮДЯМ ВЛАСТЬ

ФОРУМ «МАЛАЯ РОДИНА — СИЛА РОССИИ»

## » ДЛЯ СПРАВКИ

Региональные дни проходят в преддверии III Всероссийского муниципального форума «Малая Родина — Сила России», который состоится в апреле 2026 года в Москве. Мероприятие проводится по поручению президента Владимира Путина и объединяет представителей муниципалитетов со всей России.

— пояснил суть подхода Александр Дрозденко.

## ПОДДЕРЖКА СЕМЕЙ — В ПРИОРИТЕТЕ

Один из ключевых терминов форума — народосбережение. Это понятие подразумевает и заботу о пожилых, и поддержку семей с детьми.

Председатель комитета по социальной защите населения Ленинградской области Анастасия Толмачёва в своём докладе осветила демографическую ситуацию в регионе и представила существующие меры поддержки в рамках национального проекта «Семья».

— С текущего года в регионе начал действовать комплекс новых мер поддержки для будущих матерей, а также для студенческих, молодых и многодетных семей. Одним из таких решений стала единовременная выплата в 300 тысяч рублей. Она предусмотрена для семей, в которых с 1 января родился третий или последующий ребёнок, а возраст обоих родителей — до 35 лет включительно, вне зависимости от уровня доходов семьи, — пояснила председатель комитета Анастасия Толмачёва.

300

МЛН РУБЛЕЙ

ЗАЛОЖЕНЫ В БЮДЖЕТ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ НА ЦЕЛЕВЫЕ СТИПЕНДИИ ДЛЯ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

## ЛЮДИ ДЕЛА

Форум стал отличной возможностью для обмена опытом между представителями муниципальной власти. Руководители районов, городов и поселений представили лучшие практики и проекты, рассказали, как выстраивают коммуникацию с населением, борются с оттоком молодёжи в большие города.

Говоря о роли муниципалитетов, Александр Дрозденко отметил, что их часто недооценивают, а между тем работа муниципальных властей формирует у людей определённое восприятие власти. Деятельность чиновника в небольшом населённом пункте — неотъемлемая часть большой национальной политики.

— Зачастую очень многие хорошие начинания на федеральном, региональном уровне можно перечеркнуть бездеятельностью на уровне муниципалитета. И наоборот, можно определённые ошибки и просчёты региональной власти вытянуть за счёт харизматичного, уверенного в себе главы сельского или городского поселения и за счёт той команды, которая с ним работает, — заключил Александр Дрозденко.

Делегаты посетили объекты благоустройства и образования во Всеволожском, Выборгском и Ломоносовском районах, а также в Гатчинском муниципальном округе. Гостей познакомили с мемориалом памяти мирных жителей СССР — жертв нацистского геноцида, расположенным близ деревни Зайцево, монументом «Выборг — город воинской славы», Мультицентром социальной и трудовой интеграции, центром реабилитации детей. Кроме того, участникам форума рассказали о других важных социальных проектах на карте Ленобласти.

АЛЕКСАНДРА СИДОРОВА  
ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА ПРАВИТЕЛЬСТВА ЛО

## РАЗВЕРНУЛАСЬ СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА

ШКОЛЬНАЯ СТОЛОВАЯ В КИКЕРИНО — САМАЯ «ВКУСНАЯ» В РОССИИ

положительно влияет на учебный процесс в целом.

В 47 регионе этому принципу следуют неукоснительно. Появляются школьные кафе, а выбор блюд поражает богатством и разнообразием. Если раньше в ленинградских школах корнили вкусно, но довольно однообразно — всегда манная каша, всегда макароны, то сейчас ситуация кардинально меняется. У учеников есть возможность выбора блюд. Так, в обычной школе 47-го региона на завтрак предлагают, например, тыквенные оладьи, витаминный салат и овсянку с клюквой. В меню также теперь делается упор на питание не только сбалансированное, но и на лечебное и подходящее для разных рекомендованных по состоянию здоровья диет. В ряде школьных столовых появились блюда без глютена и без лактозы.

Губернатор Ленинградской области Александр Дрозденко поделился с гостями и участниками своим мнением о том, зачем необходим такой конкурс и на что влияет хорошая школьная столовая:

— У каждой школы есть несколько особо важных объектов. Школьный вестибюль, сердце школы — учительская, душа школы — библиотека, здоровье школы — спортзал, дом для учителей и учеников — учебные классы. И, конечно же, никуда без школьной столовой. От неё во многом зависит настроение в школе. Ведь если столовая хорошая, то в коридорах витает запах вкусной еды, и если там вкусно корят, то после завтраков и обедов у детей, да и у взрослых тоже, всегда хорошее настроение.

А добрый, улыбчивый и радушный персонал создаёт позитивное настроение для всех. Всё это

ВИКТОРИЯ ЗАЛЕПУХИНА  
ФОТО: КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ ЛО

105

ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ

ОТРЕМОНТИРОВАЛИ В ЛЕНОБЛАСТИ В РАМКАХ РЕГИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА

## » ПО ИТОГАМ В ВСЕРОССИЙСКОГО КОНКУРСА ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ

В НАМИНАЦИИ «ЛУЧШАЯ СЕЛЬСКАЯ ШКОЛЬНАЯ СТОЛОВАЯ» ПОБЕДИТЕЛЕМ ПРИЗНАНА КИКЕРИНСКАЯ ШКОЛА. КОЛЛЕКТИВ ШКОЛЫ № 10 ВЫБОРГА ЗАНЯЛ ВТОРОЕ МЕСТО В НАМИНАЦИИ «ЛУЧШАЯ ГОРОДСКАЯ ШКОЛЬНАЯ СТОЛОВАЯ».



## КУЛЬТУРНЫЙ ПЛАСТ

Этот праздник есть у разных народов, только называется он по-разному. У кельтов это Самайн, у славян — Велесова ночь, у финноугров — Кекри. Названия-то разные, а суть — одна. На границе октября и ноября заканчивались все сельскохозяйственные работы.

Мы давно уже живем в другом мире. Мы не настолько связаны с природой и не так сильно зависим от ее милостей. Но обычай и традиции, сложившиеся во времена, ушедшие в мифы, живут, а бывает, что и возрождаются. И точно так же мы любим слушать музыку и легенды в уютном зале. Колесо года продолжает вращаться, слегка притормаживая в какой-нибудь важный момент.

В этот сказочный вечер в Центре развития личности рассказывали сказки и легенды — об этом много знает Екатерина Афанасьева, сотрудница

библиотеки «Точка Сбора» и исследователь английской литературы.

И было очень много музыки — в исполнении группы IrishBORщ под руководством Алексея Шишкова, к которым присоединилась гостья из группы «Волынки и барабаны Санкт-Петербурга» Дарья Вязникова. Основа репертуара — музыка кельтских народов, когда-то населявших почти всю Европу. Но исполняют сосновоборские музыканты танцевальную музыку и баллады самых разных стран — русская музыка в переложении для волынки

тоже звучит очень эффектно! И, кстати, IrishBORщ не только устраивает концерты и играет на танцевальных вечеринках, но и знакомит сосновоборскую публику со старинными инструментами — уже было не-

сколько встреч в библиотеках, где говорили и о волынках, и о кельтской арфе, и о других инструментах.

После концерта публика не торопилась расходиться. Можно было поговорить с му-

зыкантами, посмотреть и даже попробовать инструменты. Такая вот она и есть, магия вечера, когда оживают легенды и мифы.

Анастасия СЕМЕНОВА



# ИСКУССТВО ВЕЗДЕ И ВСЕГДА



Вечером 1 ноября в Сосновоборском музее современного искусства было многолюдно. «Ночь искусств», в которой музей участвовал уже в пятый раз, — время особое, когда можно прийти в музей в необычное время, и это всегда привлекает — и всегда интересно!

Так уж получилось, что 1 ноября — это еще и день рождения самого музея — первого в России музея современного искусства. Он был открыт в ноябре 1991 года. И в последнее время каждый год участвует в двух всероссийских «ночных» акциях. В мае — Ночь музеев, в ноябре — Ночь искусств.

Искусство в этот вечер было много! И гостей тоже много — взрослых и детей.

Всяк кто открывал музейную дверь, с ходу попадал на мастер-классы. Они для детей, но ведь и взрослым смотреть никто не запрещает! Виолетта Летова учила делать «атомные открытки» — в музее как раз сейчас можно посмотреть выставку «Князь света», посвященную 80-летию атомной отрасли, так что все в тему. Театральный художник Ксения Гагарина рассказывала и показывала, как делать коллажи. Тут же рядом расположился семейный кукольный театр «Дар», которым руководит Ольга Хонтулева. Юные актеры показывали всем желающим, как работать с театральными куклами, а потом был еще и спектакль.

Программа в большом зале началась с гонок роботов — их организовала команда CRAZYBOTS. Это робототехническая компания из Санкт-Петербурга. Роботов здесь конструируют, делают и готовят к соревнованиям. Ну и учат управлять, конечно. От желающих отбоя не было, несмотря на то, что организовали несколько сеансов.

Каждый гость в этот вечер мог стать моделью. Весь вечер в музее работали художники — участники проекта «Эмбидентзарисовки». И многие уходили со своим портретом, а то и с несколькими. Рита Миро, Анна Дмитриева, Алена Алексеева

несколько лет назад придумали этот проект, проводят эмбидент-вечеринки, когда каждый желающий может и порисовать, и попозировать. Прошло у них также и несколько выставок — они постоянно сотрудничают с музеем, и к проекту охотно присоединились другие. И не только художники — весь вечер звучала электронная музыка от Алексея Шишкова, а ближе к концу можно было помедитировать вместе с участниками музыкального проекта SoundChilling.

Директор музея Анастасия Кононавала поздравила гостей, ведь день рождения — это праздник не только сотрудников и художников, но в первую очередь зрителей. Люди, которые сюда приходят, ищут в искусстве то, что им нужно сегодня, а задача музея — это понять, почувствовать и организовать. Приветствовали гостей депутаты — областного Законодательного собрания Иван Апостоловский и Совета депутатов Сосновоборского городского округа Екатерина Лаврентьева. Иван — давний друг музея, много помогает. А в этот раз даже спел — самую первую песню о Сосновом Боре, написанную еще в 70-е. Екатерина также постоянно поддерживает художественные проекты. Среди участников концерта — поэт Анжела Снежкова, барды Павел Медеников и Анатолий Коваленко, актеры театра «КриМ» Николай Веселов и Сергей Глухих и многие другие — эстрадные исполнители и даже танцоры.

Сотрудники Ленинградской атомной станции провели экскурсию по выставке, и не просто так, а с фонариком. Таинственно и интересно. И сеанс арт-терапии от Светланы Гребенщиковой — искусство ведь еще и лечит, возвращает душевное равновесие, восстанавливает связь с миром.

Были в этот вечер и игры, и розыгрыши призов, и... впрочем, всего не перечислить.

Чем ценные такие необычные музейные мероприятия — вполне возможно, что для кого-то именно в этот вечер приоткрылась дверь в большой мир искусства, где каждый сможет найти свою страну.

Марина ПЕТРОВА



**С 15 сентября по 24 октября** в клубе «Белая ладья» проходило «Осеннее первенство ДЮСШ по шахматам» (блиц, рапид, классика), в котором приняло участие 173 шахматиста.

Победитель блиц-турнира — Мирослав Мельничук.

Первые места в своих группах заняли: Амина Ахмедова (тренер Жданович Г. Г.), Александр Смехов (тренер Жданович Г. Г.), Игорь Назаров (тренер Жданович Г. Г.), Мирослав Мельничук (тренер Жданович Г. Г.), Иван Кяккинен

(тренер Жданович Г. Г.), Григорий Агафонов (тренер Четверова Е. Л.), Даниил Валеев (тренер Жданович Г. Г.), Дмитрий Большаков (тренер Четверова Е. Л.), Стефан Стройкин (тренер Четверова Е. Л.), Даниил Смоликов (тренер Коваленко А. Д.), Павел Владимиров (тренер Соколова Н. В.), Анна Лебедева (тренер Четверова Е. Л.)

**С 21 по 26 октября** воспитанники ДЮСШ принимали 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. В соревнованиях приняли участие 137 шахматистов из 13 регионов России.

**С 24 по 29 октября** воспитанницы ДЮСШ принимают участие во Всероссийских соревнованиях по художественной гимнастике «Осенний хоровод» в Иваново.

**26 октября** воспитанницы ДЮСШ принимали участие в показательных выступлениях по художественной гимнастике на торжественной церемонии награждения победителей и призеров физкультурного праздника «Атомная энергия спорта», посвященного 80-летию Победы в Великой Отечественной войне и 80-летию атомной отрасли России.

**26 октября** воспитанницы ДЮСШ принимали участие в турнире по художественной гимнастике «Полет красоты» в Санкт-Петербурге. Малика Сидорчук,

Злата Герасимова и Александра Добрынина (Тренер Анисимова Я. В.) заняли призовые места.

## СПАРТАКИАДА



На базе УТЦ Кавголово прошли жаркие сражения за звание чемпионов Спартакиады муниципальных служащих Ленинградской области 2025 года.

17 команд, около 150 участников, 8 видов испытаний спортивной программы, в том числе:

- Кросс (смешанные группы): с результатом 0:20:13 команда заняла 6 место.
  - Туристическая полоса препятствий (смешанные группы): с результатом 0:05:16 команда Сосновоборского городского округа одержала 3 место.
  - Биатлон эстафета (2м x 2ж): с результатом 22:09:9 наши специалисты заняли 5 место.
  - Дартс (личный зачет, мужчины): из 65 мужчин, с результатом 181—5 место одержал Михайлов Юрий, с результатом 152—14 место одержал Пеунов Дмитрий.
  - Дартс (личный зачет, женщины): из 66 женщин, с результатом 127—19 место заняла Романова Кристина.
  - Эстафета: с итоговым временем 04:47,81 наши спортсмены заняли 5 место.
- В очень сильной конкурентной борьбе, с общей суммой баллов 559 наша команда заняла 7 общекомандное место.

## САМБО

**22–27 октября** в г. Бухара, Узбекистан, состоялся Чемпионат Мира по самбо среди мастеров—ветеранов.

1 место занял Валерий Маковкин, одержав убедительные победы в четырех ярких схватках, в том числе и над действующим чемпионом, и поднялся на высшую ступень мирового пьедестала!

Валерий Маковкин многогранный спортсмен — ветеран, он также участвует в соревнованиях по дзюдо, футболу, посещает секцию бокса.

Тренеры: Макаров О. А., Петров С. В.



С тренерским советом обсудили приведение в порядок технического оснащения базы. Выражаем огромную благодарность Федерации Биатлона ЛО за поддержку нашего биатлонного комплекса и от лица всех спортсменов и родителей «Малахита» — БОЛЬШОЕ СПАСИБО! лично Вадиму Александровичу за его веру в успехи наших воспитанников.

#ФедерацияБиатлонаЛО

## БОКС

**2 ноября** на турнире по боксу в г. Отрадное замечательно выступил воспитанник Сосновоборской школы бокса «К-24» Даниил Лапченко, который провел два боя и одержал уверенные победы в обоих поединках

По причине полученной травмы плеча, оба поединка Даниил провел, боксируя только правой рукой, но это не помешало ему выйти победителем и занять 1-е место!

Молодец! Гордимся!

Тренерский состав: Картун Александр, Басковцев Станислав.



# КРЫЖОВНИКОВАЯ ОГНЕВКА

Потихоньку приближается зима, и мы возвращаемся от практики к теории. Как обычно зимой, будем больше внимания уделять вредителям, болезням и методам их лечения, чтобы в новый сезон войти во всеоружии.

А сейчас речь пойдёт о крыжовниковой огнёвке, бабочке незаметной, но вредоносной.

Внешне она похожа на безобидного мотылька или моль. Но поскольку от моли на улице мы вреда не ожидаем, то и внимания на эту бабочку не обращаем. А зря!

Вредят крыжовниковая огнёвка не только крыжовнику, но и смородине (как чёрной, так и красной). Поэтому, если у вас нет крыжовника, это совершенно не значит, что бабочка к вам не прилетит.

Лёт крыжовниковой огнёвки начинает в конце апреля, летает месяц. Если зацвели эти растения на участке и вокруг них начали мелькать небольшие серо-коричнево-бурые мотыльки, то объявляем всеобщую тревогу: бабочки огнёвки вышли на охоту.

Бабочка откладывает яйца на бутоны, цветы и завязи. Одна особь способна отложить до 200 яиц. Это достаточно для того, чтобы погубить весь урожай.

Через 6–12 дней из яиц выплываются гусеницы. У гусениц странные вкусовые пристрастия, они питаются незрелыми зелёными ягодами, склеивая их шелковинкой. У смородины одна гусеничка может съесть до 15 ягод. Внешне это выглядит, как гроздь ягод, опутанная паутиной.

Основной сигнальный флаг — по которому можно догадаться о наличии вредителя — это сине-фиолетовые, почти чёрные единичные «зрелые», а вернее,



окрашенные ягоды среди зелёных завязей. А ещё они спутаны паутиной.

Если увидели — надо вмешаться, потому что огнёвка губит до 80% урожая!

Начинать нужно с агротехнических приемов: это глубокое рыхление осенью под кустами. Первые бесснежные морозы способны погубить куколки.

Весной собираем все спутанные паутиной грозди и уничтожаем — в них гусеницы. Обираем все кусты 3 раза с интервалом 7 дней. Эта мера под силу даже дачникам выходного дня.

Все эти меры абсолютно безопасны и способны значительно снизить количество вредителя на участке.

Если вредителя очень много, придется прибегнуть к обработкам.

Относительно безопасные препараты можно применять в интервале между цветением и сбором ягод. Но нужно учитывать, что весной цветут и другие растения. А все препараты, так или иначе, опасны для опылителей (пчел, шмелей).



Из кишечно-контактных препаратов используют Фитоверм, Агроревитин, Лепидоцид, Битоксибациллин и др. Но они обладают кишечно-контактным действием, внутрь растений не проникают. Поэтому обрабатывать кусты нужно очень тщательно, чтобы вещество попало на завязи. Иначе эффекта не будет. Желательно, чтобы в течение нескольких дней после обработки не было дождей.

ВО САДУ ЛУМ В ОГОРОДЕ



Рубрику ведет  
Надежда  
Полторацкая

Но поскольку гусеницы обитают внутри ягод, а наружу выходят, чтобы переползти с одной ягоды на другую, то шансов добраться до них у биопрепаратов очень мало.

После сбора урожая опрыскивать кусты бесполезно, потому что гусеницы оккупились в земле и не питаются.

Из системных химических препаратов эффективны:

- Актара (тиаметоксам), Энжило (лямбда-цигалотрин + тиаметоксам),
- Моспилан (ацетамиприд) не только системный, но и кишечно-контактный,
- Клонрин (зета-циперметрин + клотианидин),
- Зубр, Танрек (имидаклоприд),
- Стожар (ацетамиприд).

При выборе препарата обращаем внимание на действующее вещество! Обязательно чередуем препараты, меняя действующее вещество. Если есть возможность, выбираем препараты, имеющие два действующих вещества. Они меньше вызывают привыкание вредителей.

## СПЯЩИХ ЛУЧШЕ НЕ КОРМИТЬ

На дворе ноябрь — ненастье, сумрак, холод. А в квартире тепло. Горячий сухой воздух, поднимающийся от батарей, в сочетании с недостатком света и переохлаждением корневой системы неблагоприятно действует на комнатные растения. Для большинства из них в эту пору достаточна относительная влажность воздуха 35–55%, хотя для некоторых, таких, как дифенбахия, отдельные виды папоротника и пальм, она должна быть на уровне 60–70%, иначе листья могут подвядывать и скручиваться. А у маранты, циперуса, хлорофитума, многих пальм при таком режиме кончики листьев будут сохнуть и отмирать.

Способов повышения влажности много — это и заполнение поддонов мокрым керамзитом или щебнем, и установка аквариумов, комнатных фонтанчиков, и опрыскивание листьев из ручного распылителя. Однако при этом нужно не забывать, что скопление воды на листьях приводит к возникновению грибных и бактериальных заболеваний, возбудители которых любят сырость.

Во время периода покоя процессы жизнедеятельности у комнатных растений замедляются, воды им требуется гораздо меньше, чем во время активного роста. Такие растения поливают не чаще одного раза в 7–10 дней. Не слишком продолжительные засухи зимой менее опасны, чем переувлажнение почвы, при котором нарушается доступ кислорода к корням.



Для всех растений свет — основной фактор жизни. С ноября по февраль в нашем регионе интенсивность освещения и продолжительность светового дня недостаточны для нормального существования растений, особенно в комнатах с северными окнами. Мирт, герань, фуксии и другие растения в таких условиях образуют слабые, вытянутые, бледные побеги. Этую проблему можно решить, если применять досвечивание в течение 3–5 часов с помощью ламп дневного света. При соблюдении этих простых правил зеленые питомцы и зимой будут здоровыми и красивыми.

## ЦЕЛЕБНАЯ ПАЛИТРА



Разноцветные овощи нам привычны, а вот фиолетовая, красная или синяя изнутри картошка — в диковинку.

Вообще-то цветная картошка с давних времен растет у себя на родине, в Перу. Но почему-то испанские завоеватели завезли в Европу только светлые сорта. Вот и являются радужные клубни для нас экзотикой.

А ведь цветные овощи — это не только праздник для глаз, но и лекарство для всего организма. Растительные пигменты всегда положительно влияют на наше здоровье.

Цветные сорта — диетические. От них не полнеют. Их используют для профилактики многих болезней. Главный секрет этих клубней — в пониженном содержании крахмала и в повышенном — фиолетовых и красно-оранжевых пигментов. И чем ярче окраска, тем больше пользы.

Доказано, что радужный картофель защищает клетки организма от разрушений в 6–7 раз эффективнее, чем стандартный — белый и жёлтый. Красочный картофель особенно нужен толстякам, диабетикам, пожилым людям и детям.

В нашей стране изучением и размножением картофеля с цветной мякотью активно занимаются компания «СеДеК» и Всероссийский институт растениеводства. Есть уже несколько сортов, которые пользуются популярностью («Черный принц», «Метеор», «Голубой Дунай», «Ермак»). Это не трансгенная, а чисто селекционная продукция, созданная на основе диких форм растений. Так что бояться ее не стоит.

# ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЗДОРОВЫЙ!

здоровоепитание.рф  
rosportrebnadzor.ru



ДЕМОГРАФИЯ  
НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

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

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

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

# КАК ПЕРЕСТАТЬ ПЕРЕЕДАТЬ ИЗ-ЗА ТРЕВОЖНОСТИ ДИЕТОЛОГИ НАЗВАЛИ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ

Тревожность, стресс и бессонница – именно то, чему в период непростых для всего мира обстоятельств подвергается все больше людей. При этом огромная часть из них «заедает» свои негативные эмоции, забывая о собственных переживаниях только таким образом. Диетологи и нутрициологи рассказали, как не переедать на фоне переживаний, а также назвали список продуктов, которые помогут справиться с волнением.

## ПОЧЕМУ МЫ ЗАЕДАЕМ ПЕРЕЖИВАНИЯ

Во время стресса у людей всегда включается защитный механизм, и они стараются сделать себе как можно приятнее. Все дело в том, что так наш организм пытается закрыться от невзгод, говорит врач-диетолог Александр Андреев. И самый простой способ сделать это – съесть что-нибудь вкусное.

«В той же шоколадке содержится триптофан, из которого образуется серотонин или «гормон счастья». Вот только, к сожалению, это не решает проблему стресса», – констатирует эксперт.

Между тем, добавляет диетолог и нутрициолог Ирина Писарева, в связи со сложившейся в мире ситуацией, люди все больше становятся подверженны стрессу и депрессии, что может привести к перееданию и дальнейшему набору веса, а также ожирению и всем вытекающим из этого проблемам.

## КАКАЯ ЕДА ПОМОЖЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРЕССА

Чтобы оградить свой организм от неблагоприятных факторов, очень важно правильно выстроить свой рацион питания, считает Писарева.

Его необходимо насытить продуктами, в которых будут содержаться



витамины группы В, потому что они воздействуют на нервную систему, успокаивают ее и укрепляют, а также минералами: кальцием, калием и магнием – они участвуют в работе нервных импульсах и улучшают работу мозга. Также, чтобы избавиться от стресса, нужно добавить в рацион стимуляторы гормонов радости – серотонина и дофамина. Они отвечают за душевное равновесие, хорошее настроение и оптимизм. Помогут организму и омега-3 – жирные кислоты, которые питают ткани мозга и помогают переносить повышенную нагрузку.

Из конкретных продуктов нутрициолог выделяет нежирное мясо, способствующее выработке нейромедиаторов, за счет которых образуется гормон счастья серотонин, позволяющий человеку чувствовать себя спокойнее и увереннее.

А также продукты с содержанием омега-3 и витаминов группы В. Это морепродукты и морская рыба, лучше

всего жирная, такая как скунсбрия или сельдь. Также, советует Писарева, стоит употреблять цельнозерновые каши и хлеб – они тоже стимулируют синтез серотонина и препятствуют тревоге и стрессу.

Полезны для нервной системы, по словам диетолога, все зеленые овощи, так как в них большое содержание витамина В. Речь, например, о шпинате, всех листовых салатах, брокколи и сельдереем. В сельдереев, замечает врач, помимо прочего есть ароматические вещества, которые тоже положительно влияют на нервную систему.

«Отдельно хотела бы выделить морскую капусту. В ней содержится большое количество йода, который помогает работе щитовидной железы. Она является главным органом, которые реагирует на стресс. Так, потребление морской капусты будет стимулировать орган и человек будет менее подвержен

переживаниям», – утверждает Ирина Писарева.

Рекомендует врач, помимо прочего, есть ягоды и фрукты, особенно цитрусовые – в них содержатся успокаивающие эфирные масла, а также бананы, насыщающие серотонином.

Диетолог Александр Андреев, в свою очередь, советует заменять те же сладости, которыми чаще всего заедают стресс, на другие, более полезные продукты.

«Вместо сладкого можно есть ягоды – они уменьшают тягу к сладкому в перерывах между приемами пищи и нормализуют пищеварение. Также можно баловать себя горьким шоколадом с 70% какао. Он поможет улучшить настроение и побороть стресс. Также рекомендовано потреблять орехи (не более 30–50 грамм в день), являющиеся отличным заменителем сахара», – отмечает он.

Из напитков лучше всего пить чай с мяты или мелисой, говорит Андреев. Перед сном он успокоит нервную систему и поможет уменьшить стресс, а также устранит синдром раздраженного кишечника.

«Не стоит употреблять алкоголь. Частое употребление ведет к ухудшению физического и психологического состояния и даже болезни», – предостерегает эксперт.

## КАК НЕ ПЕРЕЕДАТЬ НА ФОНЕ ВОЛНЕЙ

По мнению диетолога Писаревой, помочь организму не переедать в тяжелое время возможно. Для этого необходимо соблюдать простые правила: часто питаться в течении дня небольшими порциями, не ждать, когда наступит чувство голода, а также выпивать стакан воды, если хочется есть. Возможно, после этого есть перекочется вовсе.

Также нутрициолог отмечает важность сокращения количества потребляемой пищи. В этом поможет тот же стакан воды, выпитый перед едой.

«Улучшить психологическое состояние поможет легкая физическая нагрузка: йога, спокойная ходьба, прогулки на свежем воздухе. Помогают дыхательные практики, ароматерапия или арт-терапия», – уверяет врач.

Диетолог Александр Андреев же указывает, что не переедать из-за стресса в такой период можно еще и благодаря заранее продуманному рациону на день. Таким образом не придется отвлекаться на вредную пищу. Вместе с этим, необходимо создавать для себя комфортные условия на период волнений.

Так, врач рекомендует выпить утром чашку чая с одним-двумя ломтиками горького шоколада, съесть в течение дня салат с заправкой из оливкового масла, овощные палочки из сельдерея, моркови, или просто яблочные дольки, а вечером выпить кружку чая с мяты или с мелисой и почитать книгу. На выходных Андреев советует устроить себе прогулку по парку или вдоль водоема.

По словам Ирины Писаревой, также важно сейчас оградить себя от негативной информации по максимуму и хотя бы специально не смотреть новости и не обсуждать одну и ту же тему постоянно.

«Чем чаще мы читаем и смотрим информацию по сегодняшним проблемам, тем сильнее это воздействует на мозг. Мы пропускаем весь этот негатив через свое сознание и можем оказаться в депрессии со всеми вытекающими последствиями», – отмечает врач и добавляет, что каждый из нас сейчас должен постараться отвлечься и всеми силами противостоять стрессу.

По материалам m.gazeta.ru

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



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

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



- онлайн VK видео



## ЛУЧШИЕ ВИДЕО ТЕЛЕКАНАЛА «ТЕРА-СТУДИЯ»



Лекция о творчестве  
 Александра Грина



Программа «Страна Росатом»



Выставка «Краса ненаглядная»



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



## ПРОГРАММА ТЕЛЕПЕРЕДАЧ

### 10 НОЯБРЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

- 06:00 «Новое утро» на ЛенТВ24. Инф. канал (12+)  
 09:00 11:00, 13:00, 15:00, 17:00, 19:00 «ЛенТВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)  
 09:05 «Отличница» Сериал. Детектив. Россия. 2017 г. (16+)  
 11:15 «Тайны кино» Док. цикл. Россия. 2020–23 гг. (12+)  
 12:05, 13:15 «Блудные дети» Сериал. Драма. Россия. 2009 г. (16+)  
 14:10 «Кавказский пленник» Док. цикл. Россия. 2018–20 г. (12+)  
 15:15 «ЛенТВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. (6+)  
 15:35 «Область счастливых людей» Док. цикл. Россия. 2025 г. (12+)  
 16:00 «1812–1815. Заграничный поход» Док. цикл. Россия. 2014 г. (12+)  
 17:15, 04:20 «Нотариус» Сериал. Драма. Россия. 2018 г. (16+)  
 19:15 «Разговор на передовой» Док. цикл. Россия. 2023–24 г. (16+)  
 19:30 «Актёр» Сериал. Драма. Россия. 2018 г. (16+)  
 20:30, 23:00, 02:00 «ЛенТВ24 Акценты» Инф. программа. Прямой эфир (12+)  
 21:10 «Лови момент» Комедия. Россия. 2019 г. (16+) (с субтитрами)  
 23:40 «Война под землей» Драма. Великобритания. 2020 г. (16+)  
 01:15 «Тайны кино» Док. цикл. Россия. 2020–23 гг. (12+)  
 02:40 «Всего одна ночь» Детектив. СССР. 1976 г. (16+)  
 19:15 «Разговор на передовой» Док. цикл. Россия. 2023–24 г. (16+)  
 19:30 «Актёр» Сериал. Драма. Россия. 2018 г. (16+)  
 20:30, 23:00, 02:00 «ЛенТВ24 Акценты» Инф. программа. Прямой эфир (12+)  
 21:10 «Всего одна ночь» Детектив. СССР. 1976 г. (16+)  
 23:40 «Кадиш» Драма. Россия, Беларусь. 2019 г. (16+)  
 01:10 «Тайны кино» Док. цикл. Россия. 2020–23 гг. (12+)  
 02:40 «Лови момент» Комедия. Россия. 2019 г. (16+) (с субтитрами)  
 04:05 «Область счастливых людей» Док. цикл. Россия. 2025 г. (12+)

### 11 НОЯБРЯ, ВТОРНИК

- 06:00 «Новое утро» на ЛенТВ24. Инф. канал (12+)  
 09:00 11:00, 13:00, 15:00, 17:00, 19:00 «ЛенТВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)  
 09:05 «Отличница» Сериал. Детектив. Россия. 2017 г. (16+)  
 11:15 «Тайны кино» Док. цикл. Россия. 2020–23 гг. (12+)  
 12:05, 13:15 «Блудные дети» Сериал. Драма. Россия. 2009 г. (16+)  
 14:10 «Кавказский пленник» Док. цикл. Россия. 2018–20 г. (12+)  
 15:15 «ЛенТВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. (6+)  
 15:35 «Люди РФ» Док. цикл. Россия. 2021–22 гг. (12+) (с субтитрами)  
 16:05 «1812–1815. Заграничный поход» Док. цикл. Россия. 2014 г. (12+)  
 17:15, 04:20 «Нотариус» Сериал. Драма. Россия. 2018 г. (16+)  
 18:10 «Область счастливых людей» Док. цикл. Россия. 2025 г. (12+)  
 18:55 «Чемпионат России по волейболу. Суперлига. 2025–26 гг.» (6+)  
 По окончании: «ЛенТВ24 Акценты» Инф. программа. (12+)  
 21:40 «Саша-Сашенька» Комедия. СССР. 1966 г. (16+)

### 11 НОЯБРЯ, СРЕДА

- 06:00 «Новое утро» на ЛенТВ24. Инф. канал (12+)  
 09:00 11:00, 13:00, 15:00, 17:00, 18:40 «ЛенТВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)  
 09:05 «Отличница» Сериал. Детектив. Россия. 2017 г. (16+)  
 11:15 «Тайны кино» Док. цикл. Россия. 2020–23 гг. (12+)  
 12:05, 13:15 «Блудные дети» Сериал. Драма. Россия. 2009 г. (16+)  
 14:10 «Кавказский пленник» Док. цикл. Россия. 2018–20 г. (12+)  
 15:15 «ЛенТВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. (6+)  
 15:35 «Люди РФ» Док. цикл. Россия. 2021–22 гг. (12+) (с субтитрами)  
 16:05 «1812–1815. Заграничный поход» Док. цикл. Россия. 2014 г. (12+)  
 17:15, 04:20 «Нотариус» Сериал. Драма. Россия. 2018 г. (16+)  
 18:10 «Область счастливых людей» Док. цикл. Россия. 2025 г. (12+)  
 18:55 «Чемпионат России по волейболу. Суперлига. 2025–26 гг.» (6+)  
 По окончании: «ЛенТВ24 Акценты» Инф. программа. (12+)  
 21:40 «Саша-Сашенька» Комедия. СССР. 1966 г. (16+)

### 13 НОЯБРЯ, ЧЕТВЕРГ

- 06:00 «Новосустроено» на ЛенТВ24. Инф. канал (12+)  
 09:00 11:00, 13:00, 15:00, 17:00, 19:00 «ЛенТВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)  
 09:05 «Отличница» Сериал. Детектив. Россия. 2017 г. (16+)  
 11:15, 13:15 «Клубничный рай» Мини-сериал. Мелодрама. Россия. 2012 г. (16+)  
 15:15 «ЛенТВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. (6+)  
 15:35 «Люди РФ» Док. цикл. Россия. 2021–22 гг. (12+) (с субтитрами)  
 16:05 «1812–1815. Заграничный поход» Док. цикл. Россия. 2014 г. (12+)  
 17:15, 05:10 «Нотариус» Сериал. Драма. Россия. 2018 г. (16+)  
 19:15 «Разговор на передовой» Док. цикл. Россия. 2023–24 г. (16+)  
 19:30 «Актёр» Сериал. Драма. Россия. 2018 г. (16+)  
 20:30, 23:00, 02:00 «ЛенТВ24 Акценты» Инф. программа. Прямой эфир (12+)  
 21:10 «Никогда не поздно» Драма. Австралия. 2020 г. (16+)  
 23:40 «Концерт Евы Польны «Все обо мне»» Россия. 2013 г. (16+)  
 02:40 «Брат» Драма. Республика Корея. 2016 г. (16+) (с субтитрами)  
 04:30 «Сила слова» Док. цикл. Россия. 2022 г. (12+)

### 15 НОЯБРЯ, СУББОТА

- 06:00 «Люди РФ» Док. цикл. Россия. 2021–22 гг. (12+) (с субтитрами)  
 06:30 «История русской еды» Док. цикл. Россия. 2019–20 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+)  
 09:35 «Команда «33» Социальная драма. СССР. 1987 г. (16+)  
 11:00, 15:00, 19:00 «ЛенТВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)  
 11:15, 03:05 «Киберкращ: Влюбиться в свою улыбку» Сериал. Мелодрама. Китай. 2021 г. (16+)  
 12:55 Первенство национальной молодежной хоккейной лиги. «Ленинградец» (ЛО) — «Динамо-576» Прямая трансляция. (10+)  
 По окончании: «ЛенТВ24 Новости» Инф. программа (6+)  
 15:35 «Динамо Ленинград» Док. фильм. Россия. 2022 г. (12+)  
 16:35 «Брат» Драма. Республика Корея. 2016 г. (16+) (с субтитрами)  
 18:30 «Война и политика» Аналитическая программа (16+)  
 19:15, 03:05 «Королева и завоеватель» Сериал. Драма. Колумбия. 2020 г. (16+)  
 20:50 «Джонни» Комедия. Россия. 2021 г. (16+)  
 22:40 «Грязь и кровь» Драма. ЮАР. 2016 г. (16+)  
 00:30 «Русский след» Док. цикл. Россия. 2013–16 г. (12+)  
 01:00 «Концерт Евы Польны «Все обо мне»» Россия. 2013 г. (16+)  
 06:00 «Новое утро» на ЛенТВ24. Инф. канал (12+)

### 16 НОЯБРЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

- 06:00 «Люди РФ» Док. цикл. Россия. 2021–22 гг. (12+) (с субтитрами)  
 06:30 «История русской еды» Док. цикл. Россия. 2019–20 г. (12+)  
 07:00 «Царь зверей» Мультфильм. Пакистан. 2018 г. (6+)  
 08:45 «Жуковский» Драма. СССР. 1950 г. (16+)  
 10:15 «Послушаем вместе» Док. цикл. Россия. С 2016 г. (12+)  
 11:00, 19:00 «ЛенТВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)  
 11:15 «Киберкращ: Влюбиться в свою улыбку» Сериал. Мелодрама. Китай. 2021 г. (16+)  
 12:55 Первенство национальной молодежной хоккейной лиги. «Ленинградец» (ЛО) — «Динамо-576» Прямая трансляция. (10+)  
 По окончании: «ЛенТВ24 Новости» Инф. программа (6+)  
 15:35 «Динамо Ленинград» Док. фильм. Россия. 2022 г. (12+)  
 16:35 «Брат» Драма. Республика Корея. 2016 г. (16+) (с субтитрами)  
 18:30 «Война и политика» Аналитическая программа (16+)  
 19:15, 03:05 «Королева и завоеватель» Сериал. Драма. Колумбия. 2020 г. (16+)  
 20:50 «Джонни» Комедия. Россия. 2021 г. (16+)  
 22:40 «Грязь и кровь» Драма. ЮАР. 2016 г. (16+)  
 00:30 «Русский след» Док. цикл. Россия. 2013–16 г. (12+)  
 01:00 «Концерт Евы Польны «Все обо мне»» Россия. 2013 г. (16+)  
 06:00 «Новое утро» на ЛенТВ24. Инф. канал (12+)

ДВОРЕЦ КУЛЬТУРЫ «СТРОИТЕЛЬ»

17 НОЯБРЯ 18:00

МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ СИМФОНИЧЕСКИЙ ОРКЕСТР

ШЕДЕВРЫ МИРОВОЙ ВОКАЛЬНОЙ КЛАССИКИ

Хибла Герзмава (сопрано) Игорь Головатенко (баритон)  
Иван Никифорчин (дирижер)

В ПРОГРАММЕ ЧАЙКОВСКИЙ / ВЕРДИ / ПУЧЧИНИ / ДЖОРДАНО

Продолжительность - 1 час 52 минуты

ВХОД СВОБОДНЫЙ 12+

Общероссийский Союз Общественных Объединений  
СОЮЗ «ЧЕРНОБЫЛЬ» РОССИИ

С ЮБИЛЕЕМ!

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

Лятамбара Юрия Станиславовича  
с 65-летием

Желаем здоровья, радости и долгих лет жизни!

## ОБЪЯВЛЕНИЯ ♦ РЕКЛАМА

ТеRa  
студия

Изготовление  
ШТАМПОВ  
и ПЕЧАТЕЙ

реклама

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

Здание  
городской администрации,  
вход со стороны школы искусств

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

УЧАСТНИК СВО?

Проблемы с трудоустройством?  
Нужна хорошая профессия  
в короткие сроки?

ЗВОНИ +7 921 377-47-47

ТОВАРЫ И УСЛУГИ  
КУПЛЮ, ПРОДАМ

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

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

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

КСЕРОКС  
• 2-62-36 •

## ИНФОРМАЦИЯ СФР



С начала 2025 года Отделение СФР по СПб и ЛО  
оплатило почти 370 тысяч больничных  
по уходу за детьми

Оформить лист нетрудоспособности по уходу за ребенком могут не только родители, а также члены семьи, опекуны или попечители, фактически осуществляющие уход за больным ребенком. С начала 2025 года региональное Отделение СФР оплатило порядка 370 тысяч больничных листов по уходу за детьми.

«Детские» больничные, в отличие от листов нетрудоспособности самих работников, полностью оплачивает Отделение Социального фонда России по Санкт-Петербургу и Ленинградской области. Родителю не требуется никаку обращаться, все оформляется проактивно», — отметил управляющий Отделением Социального фонда по СПб и ЛО Константин Островский.

После того, как медицинская организация закрывает больничный, сведения поступают к работодателю, который после уточнения данных направляет их в Отделение Социального фонда. Далее специалисты обрабатывают информацию в течение 10 рабочих дней и производят оплату по указанным реквизитам. Уведомления о статусе листка нетрудоспособности приходят в личный кабинет на портале госуслуг.

При болезни двух и более детей оформляется один электронный больничный, куда вписывается все дети.

По уходу за ребенком до 8 лет пособие выплачивается в 100% размере среднего заработка родителя. При лечении ребенка от 8 до 15 лет в амбулаторных условиях первые 10 дней болезни оплачиваются с учетом страхового стажа родителя (60% — страховой стаж менее 5 лет, 80% — страховой стаж от 5 до 8 лет, 100% — страховой стаж более 8 лет), а все последующие дни оплачиваются в размере 50%. При лечении в стационаре все дни оплачиваются в зависимости от страхового стажа родителя.

Есть ограничения по срокам нахождения на больничном. Если ребенку менее 7 лет, то родителю в течение года за весь период лечения будет оплачено не более 60 дней, от 7 до 15 лет — оплачивается не более 45 дней (но не более 15 дней за один страховой случай).

Если ребенок страдает заболеванием, которое указано в перечне приказа Минздрава РФ, родителю оплачиваются 90 дней в году. Для родителей детей-инвалидов в возрасте до 18 лет предусмотрен оплачиваемый период, не превышающий 120 дней в течение года.

Вся актуальная информация об изменениях в сфере социального и пенсионного обеспечения доступна на официальных страницах Социального фонда России: [sfr.gov.ru](http://sfr.gov.ru). Получить консультацию специалистов регионального Отделения фонда всегда можно по номеру единого контакт-центра (8-800-100-00-01) (звонок бесплатный, режим работы: понедельник-четверг — 08:00-18:00, пятница 8:00-16:30), в клиентских службах города и области <https://sfr.gov.ru/branches/spb/info/~0/7853> и официальных аккаунтах в социальных сетях: <https://vk.com/sfr.spb.lenobl>; <https://ok.ru/sfr.spb.lenobl>; [https://t.me/sfr\\_spb\\_lenobl](https://t.me/sfr_spb_lenobl)





## ПАМЯТКА

о действиях при объявлении сигнала  
«ВОЗДУШНАЯ ОПАСНОСТЬ»

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

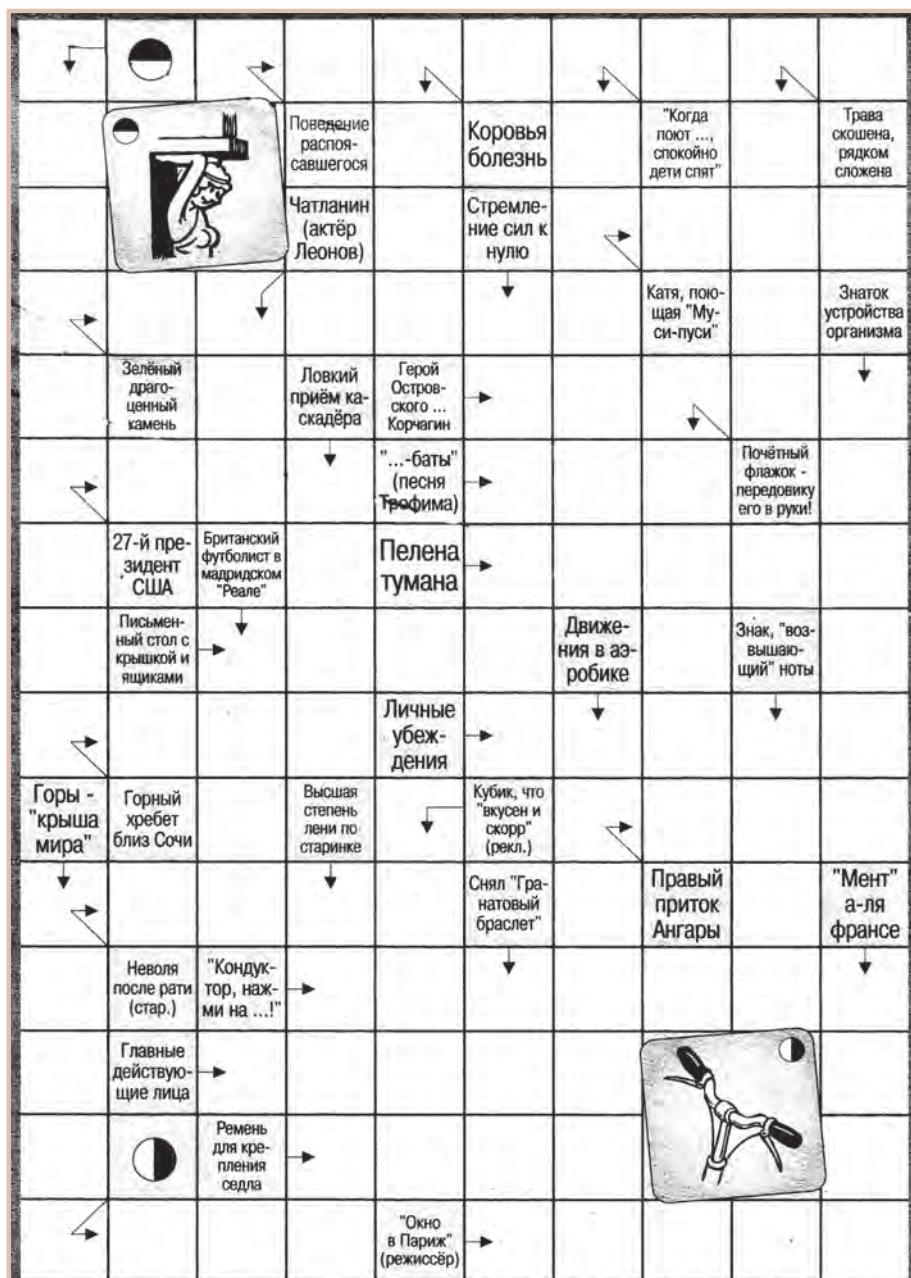
### ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ВОЗДУШНОМ НАПАДЕНИИ СИГНАЛ «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!», РАБОТАЮТ СИРЕНЫ

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

### ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ БПЛА ИЛИ ЕГО ОБЛОМКИ:

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

## СКАНВОРД



## КАК ПРОВЕСТИ ВЫХОДНЫЕ

ДАТА, ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ	НАЗВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ	ВОЗР. КАТ.
<b>МАУК «ДК «Строитель»</b>			
09.11 15:00	Клуб интеллектуальных игр «Что? Где? Когда?»	ДК «Строитель»	12+
<b>СМБУК «ГТЦ «Волшебный Фонарь»</b>			
08.11 11:00; 12:00	Игровая театрализованная программа. «Спектакль для самых маленьких «Сказка про доброго гномика»	СМБУК «ГТЦ «Волшебный Фонарь»	2+
09.11 12:00	Спектакль «У самовара мы и наша муха»	СМБУК «ГТЦ «Волшебный Фонарь»	3+
<b>МАУК «ГКЦ «Арт-Карусель»</b>			
07.11 18:00	Заседание военно-патриотического клуба «Острова Балтийской Славы»	Диско зал	14+
08.11 19:00	Рок-концерт	Диско зал	18+
09.11 16:00	Юбилейный вечер Вячеслава Шкутова «Продолжение следует...»	Диско зал	14+
<b>СМБУК «ЦРЛ «Гармония»</b>			
09.11 16:00	«Классика при свечах» юбилейный вечер Ирины Яровенко	Пр. Героев д.61а	+6
<b>МБУК «Сосновоборский городской музей»</b>			
Постоянная экспозиция	«Блокадная комната». Макет.	Музей, ул. Афанасьева, д.50	0+
Постоянная экспозиция	Выставка «Вахта памяти»	Музей, ул. Афанасьева, д.50	0+
Постоянная экспозиция	Командный пункт 5 ОБМП. Макет.	Музей, ул. Афанасьева, д.50	0+
Постоянная экспозиция	Выставка «Из истории нашего края»	Музей, ул. Афанасьева, д.50	0+
Временная экспозиция по 09.12	Выставка под открытым небом «Нам жить и помнить»	У часовни Николая Чудотворца (мемориал «Защитникам Отечества»)	0+
Временная экспозиция по 31.12	Выставка «АПРК «Курск». Память моряков-подводников»	Музей, ул. Афанасьева, д.50	0+
Временная экспозиция по 09.12	Выставка «Я расскажу вам о войне...»	Музей, ул. Афанасьева, д.50	0+
<b>МБУДО «Сосновоборская детская школа искусств «Балтика»</b>			
06.11 18:30	Концерт «МЕЛОДИИ ВЕЛИКОЙ СТРАНЫ»	Концертный зал «Балтика»	6+
<b>Муниципальное бюджетное учреждение «Сосновоборская централизованная библиотечная система»</b>			
<b>Библиотека семейного чтения, ул. Солнечная, д.23а</b>			
07.11 17:00	«Ночь искусств – 2025» Участие в ежегодной культурно-образовательной акции	ул. Солнечная, 23а	12+
06.11 17:00	«Читаем Роберта Стивенсона» (175 лет со дня рождения Р.Л. Стивенсона: 1850-1894) Цикл: «Литературный четверг». Громкие чтения	ул. Солнечная, 23а	16+
09.11 13:00; 14:00	«Рукотворушка» Мастер-класс	ул. Солнечная, 23а	6+
09.11 15:00	«Ленинградская битва. Шаги к победе (12.01.1943-09.08.1944)» Презентация краеведческого библиографического указателя. Представит Леонид Михеев, сотрудник отдела краеведения ЛОУНБ	ул. Солнечная, 23а	16+
<b>Центральная детская библиотека, пр. Героев, д.5</b>			
08.11 15:30	«Бумастер». Мастер-класс	пр. Героев, д.5	6+
08.11 16:00	«Операция «Пластилин». Творческое занятие	пр. Героев, д.5	3+
08.11 17:00	«Настолка». Час настольных игр	пр. Героев, д.5	6+
<b>Центр молодежного чтения «Точка Сбора», ул. Ленинградская, д.62</b>			
06.11 17:30	«English speaking club/Английский разговорный клуб»: общение на иностранном языке	ул.Ленинградская,62	16+
08.11 14:00	«Точка зрения: энергосбережение»: кинопоказ российского документального фильма «Среда обитания. Все до лампочки!».	ул.Ленинградская,62	12+

**КСЕРОКС**  
**2-92-36 2-62-36**

Предыдущий номер газеты  
вы можете посмотреть  
и почитать здесь:



# СПОРТ ПОСЛЕ ВЫХОДА НА ПЕНСИЮ

Молодость дарит нам легкость: походы в тренажёрный зал, пробежки по утрам, активные игры с детьми или работа на садовом участке приносят удовольствие и наполняют жизнь радостью. Но с годами тело меняет свою реакцию на нагрузки, усложняя решение повседневных задач. Тем не менее, регулярная физическая активность доказала своё позитивное влияние на продление полноценной жизни и сохранение здоровья.

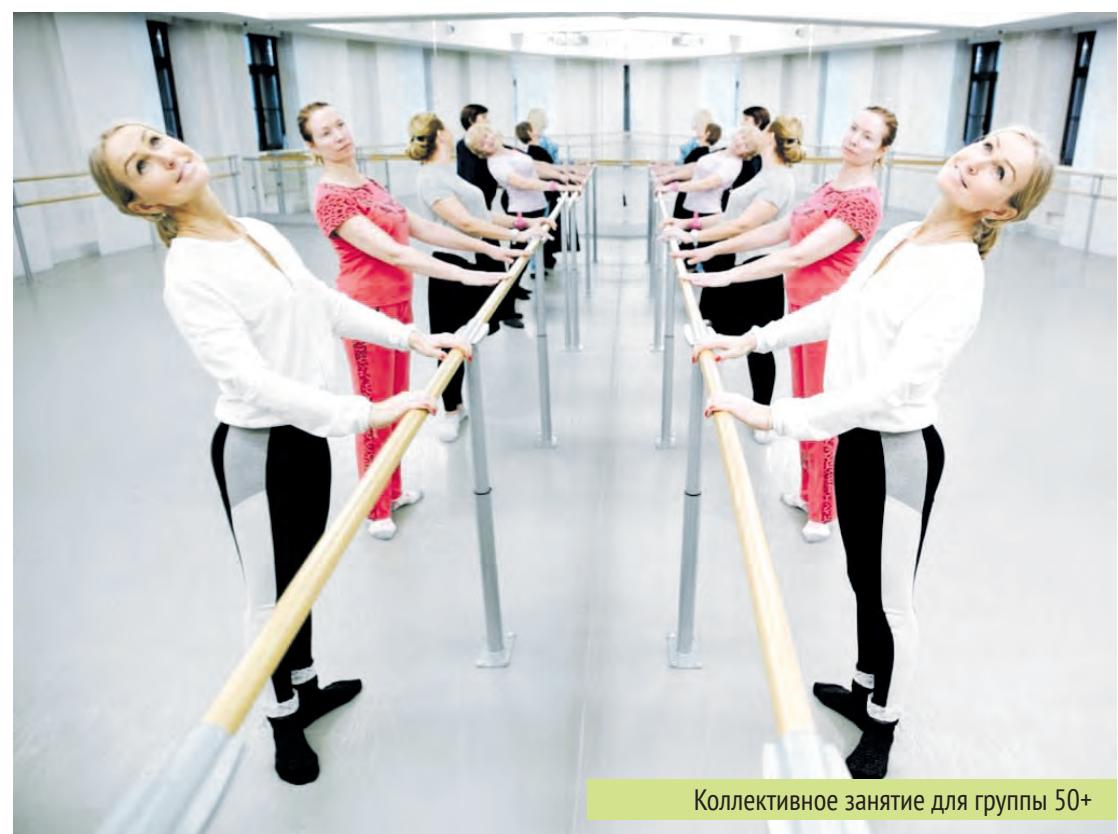
Рост числа людей, занимающихся спортом в «серебряном» возрасте неуклонно растет с каждым годом. Всё больше представителей предпенсионного и пенсионного возрастов выбирают активный образ жизни, регулярно посещают спортивные секции, группы оздоровительной физкультуры и участвуют в мероприятиях, направленных на поддержание физического здоровья. Такой тренд свидетельствует о повышении интереса к здоровому образу жизни среди старшего поколения и осознании важности регулярных физических нагрузок для поддержания хорошего самочувствия и качества жизни. Удивляет разнообразие активностей, которым отдают предпочтение представители «серебряного» возраста: от занятий классическим балетом до динамичной спортивной ходьбы, от дартса до сап-серфинга. Любой человек может подобрать вид спорта по душе, главное — учитывать личные потребности, рекомендации врача и уровень подготовки, тогда спорт принесёт радость и пользу независимо от возраста.

## МАГИЯ АРАБЕСКА

Елена начала заниматься балетом в возрасте, когда ей уже была назначена пенсия. Казалось бы, танцы — занятие молодых, энергичных девушек, однако наша собеседница решила доказать себе и окружающим, что возраст — лишь цифра, а истинная красота начинается там, где заканчивается страх перед переменами. Тем более, танцевать она мечтала с детства. Каждый урок становился своего рода испытанием, но желание двигаться и чувствовать музыку побеждало усталость.

Постепенно шаги её становились уверенными, ноги запоминали правильные позы, руки обретали плавность линий, и однажды Елена поняла, что удивительный мир танца принадлежит теперь и ей. Сейчас она чувствует себя свободной и счастливой, воплощая мечту, которую многие оставляют позади вместе с молодостью.

«Конечно, — говорит наша собеседница, — мне было страшно начинать. Но студия, куда я пришла заниматься, предла-



Коллективное занятие для группы 50+

Сейчас в нашей стране активно набирает популярность совсем юный вид спорта под названием «Пеший футбол». Пеший футбол практически ничем не отличается от обычного, но с рядом дополнительных правил, главное из которых — категорический запрет на бег. Если же игрок увлекся и перешел на классический вариант, то наказанием для него становится передача мяча противнику. Это командная игра, принимая участие в которой, люди старшего поколения взаимодействуют друг с другом, общаются и поддерживают свою физическую форму.

гала специальную программу «50+», разработанную для тех, кто решил прикоснуться к миру балета уже в зрелом возрасте. Это стало важным фактором, ведь тренировки были адаптированы под возможности моего тела, учитывали особенности возраста и помогали избежать травм. Такой подход позволил мне почувствовать уверенность и раскрыть в себе новые таланты».

## 150 МИНУТ ЗДОРОВЬЯ

Физическая активность необходима в любом возрасте. Но стоит помнить, что любые изменения образа жизни требуют консультации с врачом. Если противопоказаний нет, то ВОЗ рекомендует пожилым людям не менее 150 минут умеренной активности в неделю. Важно, чтобы нагрузки были регулярными и распределялись равномерно.

Перед занятиями и после них полезно контролировать самочувствие, пульс и давле-

ние. Если появляются одышка, головокружение, боль в сердце или суставах, тренировки необходимо прекратить и обратиться к врачу. Для любителей работы на садовых участках важно помнить, что в пожилом возрасте стоит избегать работы на корточках, длительного стояния на коленях и глубоких наклонов вперед. А вот легкая утренняя разминка, упражнения на равновесие и простая работа с мячом (сжимание и разжимание) будут только на пользу. На вопрос нашего журналиста, почему людям старшего поколения нужно заниматься спортом, ответила фитнес-тренер Татьяна, у которой есть опыт работы с людьми серебряного возраста: «Я считаю, что спортом необходимо заниматься в любом возрасте, просто нужно выбрать подходящий именно вам вид физической активности. Сегодня наш образ жизни нельзя назвать подвижным, мы чаще сидим дома и в офисах, заказываем еду с доставкой, пользуемся лифтами и прочими благами современного мира. Это сильно упрощает жизнь, но заставляет нас меньше двигаться. А чем менее человек подвижный, тем, к сожалению, менее здоровый — это подтверждают многочисленные исследования. Ввести спорт в свою жизнь можно в любом возрасте и совсем скоро вы почувствуете себя значительно лучше. Умеренные нагрузки способны нормализовать давление, улучшить качество сна и поднять настроение. Они помогут ощутить себя моложе, здоровее, крепче. Начать можно с самых простых упражнений. Людям, у которых спорта в жизни не было вообще, прекрасно подойдут растяжки, пилатес, йога. Что-то простое для движения, для себя, для удовольствия. Главное понять, что именно вам нравится и помогает чувствовать себя лучше».

Юлия ОВСЯННИКОВА,  
«Газета ПРО Отрадное»  
Фото автора

**Бюро Гостиничных Услуг**

**ПОБЕДА БУДЕТ ЗА НАМИ!**

СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РФ

Телефон горячей линии: 8 800 444-11-47  
Подробности на сайте: [ЗАЩИТНИК47.РФ](http://защитник47.рф)

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

18+

Заработная плата за первый год

**5 320 000 ₽**