



ПРИХОДИТЕ
К НАМ
В КОНТАКТЕ



ТЕЛЕФОН/ФАКС:

2-62-36



2-92-36



8-921-584-87-25

РЕКЛАМНЫЙ ОТДЕЛ



ПРЯМОЙ
ЭФИР ТВ
«ТЕРА-СТУДИЯ»



Тера

Город – это МЫ с ВАМИ!

ПРЕСС



Выходит еженедельно с 11 февраля 1994 г.

www.terastudio.com

12+

№47 (1699)
27 ноября 2025 г.



red-tera@yandex.ru



reklama-tera@yandex.ru

30 ноября - ДЕНЬ МАТЕРИ



Дорогие мамы!

Сегодня праздник всех мам — тех, кто проводит бессонные ночи у кроватки малыша, и тех, чьи дети уже выросли.

Ваша сила — в терпении, в теплых объятиях, в вере, которая помогает идти вперед.

Благодарю всех матерей Ленинградской области за ваш труд, вашу мудрость, доброту и стойкость. За то, что вы дарите детям уверенность, надежду и тепло.

От всего сердца желаю здоровья, благополучия и радости в каждом дне.

Пусть в ваших домах царят мир и согласие, а в душе будет светло и спокойно.

Губернатор
Ленинградской области
Александр ДРОЗДЕНКО

Уважаемые мамы и бабушки!

Примите сердечные поздравления с Днём матери!

Этот праздник посвящен самым дорогим каждому сердцу людям — нашим мамам!

Мы обязаны вам своим появлением на свет, и с первых минут жизни и до седины согреты вашей нежностью, заботой и бескорыстной любовью.

Вы учите нас добру и справедливости, прививаете тягу к знаниям и трудолюбию, помогаете преодолевать трудности и добиваться успехов.

Низкий поклон всем мамам за самоотдачу и поддержку, за умение прощать!

Выражаю особую благодарность матерям-героиням, многодетным мамам, женищинам, воспитывающим приемных детей, мамам военнослужащих, защищающих интересы нашей Родины.

Пусть ваш святой материнский труд во имя будущего будет вознагражден благодарностью ваших детей и признанием всего общества.

Желаю всем мамам и бабушкам здоровья, достатка и благополучия, взаимопонимания и гармонии в отношениях с родными и близкими!

Глава Сосновоборского городского округа
Михаил ВОРОНКОВ

Дорогие мамы Ленинградской области!

От имени Законодательного собрания Ленинградской области сердечно поздравляю вас с Днем матери!

Этот праздник дает нам возможность еще глубже ощутить величие и святость наиважнейшей миссии женищины, связанной с рождением и воспитанием ребенка, осознать огромную роль женищины-матери в сохранении духовных ценностей и семейных традиций.

Спасибо матерям, воспитавших наших защитников, которые бьются сегодня за правое дело. Многие из вас не просто ждут домой своих детей, но и собирают дополнительную помощь для наших ленинградских бойцов. Огромное вам спасибо за неравнодушие и желание помочь!

Дорогие женищины! Примите огромную благодарность за ваш неустанный труд и преданность материнскому долгу. Крепкого вам здоровья, радости, семейного благополучия, счастья и любви!

Председатель
Законодательного собрания
Ленинградской области Сергей БЕБЕНИН

ГОРОД И ГОРОЖАНЕ

В жизни любого современного города постоянно что-то происходит. В том числе появляются проблемы — большие и маленькие, касающиеся всех или небольшой группы. В любом случае они должны решаться, и прямая телефонная линия с городским руководством — отличная возможность обсудить эти вещи. Вот и во время ноябрьской прямой линии главе Сосновоборского городского округа Михаилу Воронкову задавали самые разные вопросы.

ДОРОГА ЕСТЬ, А ОСТАНОВКА?

Первый звонок — от Юрия Николаевича, жителя садоводства «Энергетик». Садоводство большое, и есть люди, которые живут на даче постоянно. Несколько лет назад там сделали хорошую дорогу. Но — до ремонта была и остановка, теперь ее уже пять лет нет. Жители просят устроить самую простую автобусную остановку и установить дорожные знаки.

По словам Михаила Васильевича Воронкова, проблема эта действительно существует и власти о ней знают. Сложность в том, что дорога находится в региональной собственности, а не в муниципальной. Соответственно, за остановки тоже отвечает областные структуры.

Второй момент — по нынешним требованиям безопасности не получится «просто так» устроить остановку. Выходом может стать разворотное кольцо внутри самого садоводства. Администрация запрашивает информацию о количестве жителей в СНТ «Энергетик» — это необходимо для обоснования строительства и получения на эти цели областной субсидии.

ОГРАЖДЕНИЕ НА ПРОСПЕКТЕ ГЕРОЕВ

Один из жителей обратился по поводу ограждения на проспекте Героев, между «Иртышом» и бизнес-центром «Планета». Его там нет, и жители, желая сократить путь, не идут к пешеходному переходу, а пересекают проезжую часть там, где им кажется быстрее. Чаще всего этим грешат дети и пожилые люди — то есть именно те, кто не может быстро среагировать на дорожную ситуацию.

Глава округа ответил, что ограждение действительно необходимо, чтобы избежать трагических последствий — причем достаточно оперативно. Установку ограждения, которое отделит пешеходные зоны от проезжей части, можно запланировать на следующий год. Деньги на эти работы тоже найти не так уж сложно — каждый год проводятся корректировки бюджета.

КНИГИ И ПЬЯНСТВО

Естественно, мимо внимания горожан не прошло и закрытие последнего в городе профильного книжного магазина «Буквоед», о котором мы рассказывали в одном из предыдущих номеров. Этот вопрос главе города задала пенсионерка Людмила Ивановна. Ее беспокоит и переезд городской

ПО-ДЕЛОВОМУ ПОГОВОРИЛИ О ПРОБЛЕМАХ



публичной библиотеки, и то, что одновременно в городе растет количество точек продажи алкогольной и табачной продукции.

Михаил Васильевич уточнил, что регулируют алкогольную и табачную торговлю федеральные законы. Что же касается торговли книжной, то сосновоборцы читать меньше не стали — покупают книги через маркетплейсы, а многие пользуются электронными книгами. Книжная торговля никуда не делась, но изменились ее формы.

Библиотека переезжает, но закрывать ее никто не собирается. В тех помещениях, которые освободятся, будет центр для получения муниципальных услуг, и делается это для удобства тех, кто эти услуги получает, в первую очередь — для маломобильных граждан, они смогут получать муниципальные услуги в режиме одного окна.

Библиотеке предоставлено современное и комфортное пространство, которое может стать — и наверняка станет — точкой притяжения для нескольких микрорайонов.

ХРАНИТЬ, ЧТО ИМЕЕМ

Александра Горбунова интересует грядущее благоустройство Заречья. Эту территорию выбрали горожане по национальному проекту «Инфраструктура для жизни», были уже и предпроектные семинары, и широкое общественное обсуждение в социальных сетях.

Место это историческое. По мнению Горбунова, необходимо установить стенды с информацией о том, что здесь когда-то было. А это и стекольный завод, и Ручьевский рыбокомбинат. Рядом с будущей набережной находится здание водонапорной станции, которое сейчас в аварийном состоянии и отчаянно нуждается хотя бы в консервации.

Михаил Васильевич рассказал, что администрация тоже хочет сохранить этот исторический памятник — он относится к выявленным объектам культурного наследия. Был направлен запрос в Музейное агентство. Там сообщили, что здание арендовало частное лицо. Администрация пытается связаться с арендатором, пока это не удалось. Но попытки будут продолжаться.

Что касается стендов, то с этим проблем нет, они будут, а в проекте предусмотрены и малые архитектурные формы, посвященные истории этих мест.

Александр Горбунов предложил также увековечить память Юрия Тимофеевича Савченко — присвоить это имя Андерсенграду. Воронков рассказал, что похожие предложения уже поступали. Вопрос будет решаться в соответствии с регламентом — все предложения будут собраны, оформлены и рассмотрены специальной комиссией и с общественным обсуждением. Сообща можно выбрать наилучший вариант, ведь Андерсенград — не единственный объект в нашем городе, который проектировал Савченко. К тому же в городе постоянно появляются новые парки и скверы, которым еще только предстоит дать названия.

А ЧТО ТАМ С МРЭО?

Горожан, особенно тех, кто уже имеет или еще только собирается покупать автомобиль, волнует и вопрос о МРЭО. Несколько лет назад он закрылся, и теперь те, кому надо зарегистрировать автомобиль, ездят кто в Аннино, кто в Кингисепп. Для владельца автомобиля — не очень сложная проблема, но неудобно.

Участок для строительства здания МРЭО, где можно будет разместить и другие подразделения МВД, уже сформирован и передан в безвозмездное пользование. Находится он на Копорском шоссе, напротив УАТа. Главное управление МВД его одобрило, поставило на кадастровый учет. Однако есть вопросы, которые как раз сейчас решаются — на этом участке проложены инженерные сети, в том числе частные. МВД планирует совещание с привлечением всех заинтересованных сторон. Совместными усилиями с этим можно разобраться. После этого начнется проектирование и оформление заявки на финансирование.

МОЛОЧНАЯ КУХНЯ ПРЕВРАЩАЕТСЯ...

Волнует горожан и состояние молочной кухни. Много лет здание являло собой развалину в центре города, с которой никто не знал, что делать — находилось оно в федеральной собственности. Год назад ФМБА его все-таки передало муниципалитету, его включили в план приватизации муниципального имущества, и оно было выкуплено инвестором. Тот инициировал изменения в Правила землепользования и застройки — необходимо было поменять разрешенное использование. Вместо молочной кухни будет магазин. Что там будут продавать — объявят позднее.

Марина ПЕТРОВА



ЛУЧШИЕ МУНИЦИПАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

Сосновый Бор снова оказался среди лидеров по итогам регионального этапа Всероссийского конкурса «Лучшая муниципальная практика».

Он признан лучшим в Ленинградской области в управлении территориями и градостроительной политике. Добиться высокого результата позволил проект «Атомный город. Комфортная среда для жизни и работы».

Среди лидеров также Новая Ладога, где создан цифровой гид для туристов на платформе «Умный город». Кроме того, жюри отметило эффективное продвижение бренда территории. Среди призеров также Гатчина, она отмечена за лучшие общественные проекты по укреплению межнационального мира.

Победители получили дополнительные средства на реализацию своих проектов. В этом году в конкурсе участвовали 34 муниципалитета из двенадцати районов.

ЭКОСТАРТ ДЛЯ СОСНОВОБОРЦЕВ

Новые горизонты проекта «Экостарт» были обсуждены во время рабочего визита в наш город руководителя образовательной платформы Натальи Давыдовой.

Финал состоится в декабре на базе городского Центра развития творчества. В обсуждении приняли участие представители администрации города, Общественной палаты, Центра развития творчества.

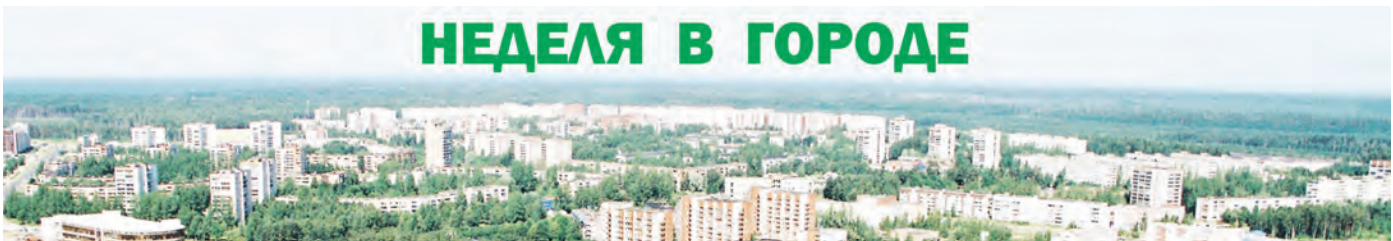
Участники обменялись идеями, наметили точки взаимодействия и обсудили возможные пути развития экологического просвещения в регионе. Главными темами разговора стал этап подготовки к финалу, который пройдет в декабре и соберет участников из городов — участников образовательной платформы «Экостарт» — Новоуральска, Димитровграда и Обнинска.

ВОСПИТЫВАТЬ ПАТРИОТОВ

В Сосновоборском доме детского творчества прошла встреча руководителей детских и молодежных патриотических организаций.

Встречу инициировали сотрудники Центра патриотического воспитания. Обсудить актуальные темы собрались также преподаватели основ безопасности и защиты родины, советники директоров по воспитанию. Участники поделились личным опытом и методическими наработками.

Представители Центра подробно рассказали о главных региональных проектах и механизмах финансовой поддержки, уделив особое внимание грантовым конкурсам и возможностям участия в федеральных программах.



Важной темой стала подготовка к участию в обновлённой военно-патриотической игре «Зарница 2.0». На мастер-классах по пилотированию БПЛА и организации состязания «Сапёр» участники получили ценные практические навыки для этой работы. Такие встречи проводятся по национальному проекту «Молодёжь и дети».

ДОРОГА ГОТОВА, МОСТ ПОКА ЖДЕТ

В Лебяжьем закончился ремонт большого участка автодороги Санкт-Петербург — Ручьи.

Отремонтировали отрезок протяжённостью около четырнадцати километров — от Большой Ижоры почти до пересечения с региональной трассой Форт Красная Горка — Коваша — Сосновый Бор.

Подрядная организация положила два слоя асфальта. Установлены новые остановочные павильоны. Отремонтированы водопропускные трубы. Обочины восстановлены и укреплены. Ремонт проводился по национальному проекту «Инфраструктура для жизни». К сожалению, в этот проект не входит мост. На мосту по-прежнему реверсивное движение и идет ремонт. Работы должны закончить к октябрю следующего года.

НЕМНОГО МЕДИЦИНСКОЙ СТАТИСТИКИ

По данным на утро понедельника, в стационаре медсанчасти находились 228 пациентов. За неделю госпитализированы 203 человека.

Хирурги сделали 34 операции — как экстренных, так и плановых.

По поводу травм в приемный покой, детскую и взрослую поликлинику обратились 112 человек — меньше, чем обычно бывает в это время года. «Скорая помощь» выезжала на вызовы 371 раз. Дорожно-транспортных происшествий, после которых понадобилась бы помощь медиков, не случилось. В инфекционном отделении лечится 15 человек — с разными диагнозами.

Во взрослую поликлинику горожане обращались 9878 раз, в детскую — 2983 раза, как по заболеванию, так и с профилактической целью. Начальник ЦМСЧ-38 Павел Рязанов напомнил горожанам, что до сезонного подъ

ема заболеваемости гриппом еще есть две или три недели, так что вполне можно успеть привиться.

ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ НЕТ

На прошлой неделе случаев новой коронавирусной инфекции в Сосновом Бору не было, и диагноз «грипп» тоже никому не выставляли.

По поводу ОРВИ в медсанчасть обратились 575 пациентов, в том числе 324 ребенка.

Два человека (взрослый и ребенок) заболели внебольничными пневмониями.

Зарегистрировано 17 случаев острой кишечной инфекции, 15 из них — у детей. Как рассказал государственный санитарный врач города Дмитрий Ткаченко, в одном детском саду выявлен очаг. Предприняты все необходимые меры, препятствующие распространению инфекции.

У восьмью детей выявлен энтеробиоз, 15 заболели ветрянкой. Зарегистрировано по одному случаю скарлатины, чесотки и инфекционного мононуклеоза.

ДОРОГИЕ НАШИ
ЛИКВИДАТОРЫ КАТАСТРОФЫ НА ЧАЭС!

30 ноября исполняется тридцать девять лет со дня, когда благодаря героическому труду огромной армии ученых, проектировщиков, военных и гражданских специалистов были завершены работы по ликвидации последствий катастрофы на IV энергоблоке Чернобыльской атомной электростанции.

В этом году во второй раз 30 ноября будет отмечаться как День памяти подвига ленинградских ликвидаторов чернобыльской катастрофы — участников сооружения объекта «Укрытие».

Наряду с другими ликвидаторами сосновоборцы проявили высокий профессионализм, мужество и героизм. IV район (начальник района Федоров В. М.), где в основном трудились представители подразделений Северного управления строительства, был назван Сосновоборским.

Дорогие сосновоборцы-ликвидаторы катастрофы на Чернобыльской АЭС!

Правление Сосновоборской организации Союз «Чернобыль» России поздравляет Вас с Вашим трудовым подвигом: завершением ликвидационных работ и сооружением объекта «Укрытие». Здоровья Вам, мира, благополучия и долгих лет жизни!

Сооружение «Саркофага» предотвратило распространение ядерной чумы, но стоило здоровья и жизни многим из ликвидаторов. Мы склоняем головы в память о наших боевых товарищах, ушедших из жизни. Выражаем глубокие соболезнования их семьям.

Память о героизме чернобыльцев останется навсегда в памяти благодарных потомков!

Правление Сосновоборской организации Союз «Чернобыль» России.

Уважаемые ленинградцы!
Уважаемые ликвидаторы!

Сегодня мы впервые отмечаем новую памятную дату, установленную в Ленинградской области в знак уважения к нашим землякам — тем, кто принимал участие в ликвидации последствий Чернобыльской катастрофы и в строительстве объекта «Укрытие».

Сотни ленинградцев работали в экстремальных условиях, на пределе человеческих возможностей, защищая будущее миллионов людей. Их подвиг — это пример высочайшей ответственности, профессионализма и истинного служения Отечеству.

Призываю всех почтить память тех, кто ушел из жизни, и выражаю слова благодарности инженерам, строителям, военным — всем, ныне живущим героям-ликвидаторам.

Крепкого здоровья, душевного тепла, благополучия и долгих лет жизни.

Губернатор Ленинградской области Александр ДРОЗДЕНКО

Уважаемые жители Ленинградской области!

Сегодня мы отмечаем День памяти подвига ленинградских ликвидаторов чернобыльской катастрофы — участников сооружения объекта «Укрытие» и чтим память этих самоотверженных людей.

39 лет назад было завершено строительство объекта «Укрытие» над 4 энергоблоком Чернобыльской АЭС, разрушенным в результате аварии. Сооружение саркофага стало небывалым случаем в истории строительства, когда при высоких значениях уровня радиации и в короткие сроки был сооружен уникальный объект. Он предотвратил распространение ядерной чумы, но это стоило здоровья и жизни многим из участников ликвидации.

Тысячи людей, пострадавших от чернобыльской катастрофы, не дают нам права забыть о тех далеких днях. От души желаю всем ленинградским ликвидаторам и членам их семей здоровья, благополучия, оптимизма и успехов во всех добрых делах!

Председатель Законодательного собрания Ленинградской области Сергей БЕБЕНИН

ПАМЯТЬ

30 НОЯБРЯ -
ДЕНЬ ПАМЯТИ ПОДВИГА
ЛЕНИНГРАДСКИХ ЛИКВИДАТОРОВ
ЧЕРНОБЫЛЬСКОЙ КАТАСТРОФЫ —
УЧАСТНИКОВ СООРУЖЕНИЯ ОБЪЕКТА «УКРЫТИЕ»



НЕДЕЛЯ В ГОРОДЕ

КОНКУРС ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА



В Сосновом Бору в школе № 6 проходит муниципальный этап конкурса «Учитель и воспитатель года».

В нем участвуют десять педагогов школ и детских садов. Каждый участник подготовил не только обязательную документацию, но и особую творческую программу. Во время конкурсных испытаний педа-

гоги показывают мастерство в работе с детьми, родителями, коллегами и представителями СМИ. Итоги будут подведены в начале декабря.

Мероприятие длится несколько недель, а его итоги бу-

дут подведены в первой декаде декабря. Главной наградой для победителя городского этапа станет право представлять наш город на региональном уровне с возможностью выхода в финал Всероссийского конкурса.

ШКОЛА ДЛЯ МОЛОДЫХ МАМ

В молодежно-спортивном центре «Диалог», где работает «Школа молодой мамы», учились расписывать натуральные древесные спилы.

Учила их росписи по дереву преподаватель изобразительного искусства Анна Медведева. Такая картина — отличный элемент домашнего декора. Каждая участница смогла создать уникальное изделие, которое забрала с собой как памятный сувенир о тёплом вечере. Особенностью встречи стало не только творчество, но и интересное общение.

Как рассказала организатор «Школы» Светлана Содылева, когда этот проект разрабатывался, инициаторы мечтали создать пространство, где каждая мама сможет найти поддержку, знания и душевное общение. Было очень важно сделать участие бесплатным, и это стало возможным благодаря гранту губернатора. Мечта стала реальностью!



ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ ПРИЗЫВНИКА



Юнармейцы школы № 6 приняли участие в торжественных мероприятиях, посвященных Всероссийскому дню призывника.

Мероприятия прошли в Гатчине. Во время торжественной части перед будущими призывниками выступили представители Комитета по молодежной политике, офицеры флота, ветераны. Ребята не только прониклись атмосферой праздника, но и получили массу полезной информации от представителей военных учебных заведений высшего образования. Теперь они лучше ориентируются в возможностях построения успешной карьеры в Вооруженных Силах России.

ОПОРА НА ПРОШЛОЕ, ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ



Школа № 3 стала площадкой для ежегодной открытой городской научно-практической конференции «Современные технологии в образовании».

Тема этого года - «Открывая будущее: новые вызовы и точки роста для развития образовательной среды».

Работу конференции открыла панельная дискуссия на тему «Современная образовательная среда - новые вызовы и возможности». В ней приняли участие ведущие эксперты из Москвы и Санкт-Петербурга: Светлана Никитина, заведующий кафедрой дошкольного образования ГАОУ ДПО «ЛОИРО», кандидат педагогических наук, доцент; Елена Захарова, директор МОУ «Новогореловская школа», кандидат экономических наук;

Александр Шахов, академический руководитель направления разработки Центрального университета; Антон Кунчик, руководитель отдела продаж компании Unify-lab;

Иван Илларионов, руководитель независимого центра качества образования.

Особый акцент в дискуссии был сделан на вопросах профориентации, которая, по мнению экспертов, должна начинаться уже в дошкольном возрасте. На педагогов возлагается важная задача: выявление предрасположенностей, поддержка талантов и направление развития каждого ребёнка. При этом подход должен быть не только заботливым, но и стратегическим - с учётом формирования будущего кадрового резерва.

По завершении дискуссии участники конференции смогли присоединиться к одной из пяти тематических секций, каждая из которых была посвящена актуальным аспектам образования: от управления средой и развития soft skills до инклюзии, синтеза творчества с технологиями и новых цифровых инструментов.

Так, на одной из секции с докладом выступила педагог начальных классов Светлана Содылева. Она представила мягкие методы формирования полезных навыков у школьников через проектную деятельность. В основе её подхода — развитие таких компетенций, как работа в команде, лидерские качества, творческое мышление и многое другое.

Конференция стала отличной площадкой для обмена опытом, обсуждения современных подходов и технологий в образовании. В мероприятии также приняли участие педагоги из Волосовского района.

Проведение таких конференций является хорошим способом не только актуализировать цели и задачи современного образования, но и способы их решения. Обмен методическим опытом остаётся важнейшим инструментом

СОТРУДНИЧЕСТВО КОЛЛЕДЖЕЙ



Сосновоборский политехнический колледж и Жамбылский политехнический высший колледж Республики Казахстан будут делиться опытом в сфере подготовки кадров для новой АЭС.

Такое соглашение было достигнуто в ходе визита делегации Жамбылской области в Ленинградскую. Принято решение о подписании меморандума между двумя учебными заведениями. Партнерство направлено на подготовку специалистов для строящейся в Казахстане атомной электростанции, которую реализует госкорпорация «Росатом».

Как отметил новый вице-губернатор Ленобласти по социальным вопросам Александр Кялин, «строится надежный мост в будущее для наших студентов и экономик двух регионов». По его словам, побратимские связи между Сосновым Бором и городом Таразом, установленные во время этого визита, станут отправной точкой не только для образовательных, но и для культурных проектов, откроют новые возможности для «народной дипломатии».

НЕДЕЛЯ В ГОРОДЕ



СЕКРЕТЫ ОЖИВШИХ ЛИМОНОВ



Выездная проектная лаборатория «Секреты оживших лимонов» работала в лицее № 8. Такие выезды — часть проекта предпрофильной подготовки «Физика сейчас».

Почти полторы сотни старшеклассников на один день превратились в настоящих инженеров-экспериментаторов. Под руководством наставников Обнинского института атомной энергетики они изучали электричество и магнетизм, проводили экс-

перименты, создавали «лимонные батареи» и двигатели. Такой формат позволяет не просто изучать законы физики из учебника, а видеть их в действии, понимать, как наука работает в реальной жизни.

На торжественном открытии мероприятия участни-

ков приветствовали заместитель председателя молодежной организации Ленинградской АЭС Зибеева Анастасия Александровна и главный специалист Комитета образования Сосновоборского городского округа Шерепа Наталья Львовна.



СОТРУДНИКИ ГИБДД - О БЕЗОПАСНОСТИ

Безопасность на дороге — прежде всего. Об этом сотрудники госавтоинспекции постоянно рассказывают сосновоборским школьникам во время профилактических мероприятий.

Главная задача встреч — помочь ребятам разобраться в Правилах дорожного движения. Одно из таких занятий состоялось в седьмой школе. За время занятия десятиклассники сумели существенно улучшить свои знания о безопасности на улице. Об основах безопасного поведения им рассказала сотрудница ГАИ Дарья Зуйкина.

Проверить свои знания школьники смогли, отвечая на вопросы викторины. Они также посмотрели фрагменты художественных фильмов и попробовали свои силы в качестве инспекторов ДПС. Андрей Поплавский рассказал о том, как важно использовать светоотражатели, и напомнил о том, как нужно переходить проезжую часть.

ИНФОРМАЦИЯ ПРЕСС-ЦЕНТРА АДМИНИСТРАЦИИ

ОТЧЕТ О РАБОТЕ ГОРОДСКИХ СЛУЖБ ЖКХ

«СПЕЦАВТОТРАНС»:

Уборка:

Механизированная уборка в соответствии с муниципальным заданием:

- механизированная уборка внутриквартальных проездов, тротуаров;
- очистка тротуаров, газонов, внутриквартальных проездов (3 мкр.), остановок, скверов города, пешеходных дорожек и лестниц, детских и спортивных площадок, карманов остановок, парковочных карманов, заездов во дворы, СНТ, промзона, вывоз смета;
- очистка от снега и наледи, обработка реагентами мостов, пешеходных переходов, остановок, пешеходных дорожек и лестниц; скверы

города, парк Приморский, ул. Соколова, дорожка за баней;

- уборка мусора и урн на городских территориях: скверы города, парк Приморский, ул. Соколова, велодорожка, Липово, озеро Калишенское, пойма р. Коваши;
- механизированная уборка: скверы города, парк Приморский, ул. Соколова, велодорожка;
- сбор и вывоз листвы: 10 мкр., сквер на пр-те Героев, 5, сквер Воскресенского (общее количество — 10 м3);
- вывоз растительных остатков с газонов (общее количество — 64 м3);
- установка ящиков для реагентов по городу;
- очистка метровой полосы: пр-т Героев, ул. Красных Фортков, ул. Ленинградская, ул.

Парковая, Соборный проезд, 10Б мкр.;

- вывоз строительного мусора (общее количество — 42 м3);
- погрузка шин (общее количество — 92 м3);
- вывоз снега (общее количество — 920 м3).

Ремонт дорог:

- ремонт дорог — в объеме 41 м2: участок напротив СНТ «Престиж» — СНТ «Пассаж».

Освещение:

- снятие показаний счетчиков электроэнергии, светофоров;
- подготовка и проверка новогодних консолей — 11 шт.;
- ремонт светильников (общее количество — 6 шт.);
- работы на линии освещения: ул. Набережная

Украшение города:

- подключение гирлянд по ул. Ленинградская (общее количество — 20 шт.),
- установка и монтаж новогодних консолей (общее количество — 89 шт.):
- ул. Молодежная — 17 шт.,
- пр-т Героев — 39 шт.,
- ул. Космонавтов — 33 шт.

Озеленение:

- удаление поросли сухих сломанных веток: ул. Большая Садовая;
- формовочная обрезка деревьев на пр-те Героев.

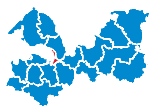
ОВБидХ:

- завершены работы по ремонту пешеходной дорожки в районе лицея № 8 (ЯПБ «Дорога к школе»). В настоящее время выполняется благоустройство прилегающей территории;



- проводились мероприятия по отлову безнадзорных животных в СНТ «Строитель». Кинологи ООО «Доктор Неболит» отловили 16 кошек без владельцев. После проведения ветеринарных мероприятий и 10-дневного карантина животные будут возвращены на прежнее место обитания.

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



ЛЕНИНГРАДСКАЯ ПАНОРАМА

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

Обновлённые набережные, тематические детские площадки, удобные и безопасные прогулочные зоны — все эти объекты появляются в разных уголках Ленобласти благодаря национальному проекту «Инфраструктура для жизни». В этом году в рамках нацпроекта преобразили 97 общественных территорий.

ИДЕИ ЛЕНИНГРАДЦЕВ — В ОСНОВЕ ПЕРЕМЕН

За последние годы представления жителей о благоустройстве заметно изменились, а сами проекты стали масштабнее и разнообразнее. Об этом на пресс-конференции, посвящённой реализации нацпроекта, рассказала заместитель председателя комитета по жилищно-коммунальному хозяйству Ленобласти Ольга Аристова.

— По поручению губернатора Ленинградской области Александра Дрозденко мы при поддержке Минстроя России продолжаем реализацию федерального проекта. Ранее он назывался «Формиро-



Детская площадка в парке культуры и отдыха в Кировске



Парк «Бумажная стрелка» в Коммунаре

ТЕРРИТОРИЯ ЛЮБВИ И ЗАБОТЫ

КАК ЛЕНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ БЛАГОУСТРАИВАЕТ
ОБЩЕСТВЕННЫЕ ПРОСТРАНСТВА

вание комфортной городской среды», а сейчас — «Инфраструктура для жизни». С 2018 года выполнено комплексное благоустройство более тысячи общественных территорий.

В основе всех преобразований — идеи граждан. В Ленинградской области организован сбор предложений по благоустройству общественных пространств. Заявки жителей отражают дух времени: всё больше востребованы зелёные зоны и природные материалы.

— Мы стали ближе к экологии. Если раньше людям нужны были плитка, асфальт, то сейчас востребованы насыпные дорожки. В последние годы много запросов на патриотические пространства. Это и примета времени, и образовательная функция, и социаль-

ная, и связь поколений, — отмечает Ольга Аристова.

Показательно, что точечное изменение (например, обновление детской площадки) уже не является единственным вариантом благоустройства. Немало идей направлено на создание целых комплексов. Люди хотят, чтобы их ежедневные маршруты — с работы до парка или из дома до поликлиники — были продуманы и комфортны.

КАК МЕНЯЮТСЯ ТЕРРИТОРИИ

Один из примеров такого подхода — общественное пространство «Дорога в школу» в Светогорске (Выборгский район). Главная пешеходная дорожка, ведущая из дворов на улице Красноармейской в школу, преобразилась. На асфальте появились «классики»

и формулы. Для тех, кто не спеша возвращается с занятий, обустроили игровые зоны. Размяться ребятам помогают лазалки и батуты, а замедлиться — островки для отдыха и качели. Вдоль дорожек «выросли» современные фонари. Теперь родителям удобно подъехать сюда на машине, ведь рядом оборудовали парковку.

Новая детская площадка в парке культуры и отдыха города Кировска удивляет масштабом и необычной тематикой. Этот комплекс посвящён науке, причём разным разделам физики. Игровые элементы помогают узнать устройство Солнечной системы, а уличные музыкальные инструменты — металлофон, барабаны и глюкофон — изучить законы вибрации и акустики. При этом детская площадка не перестаёт быть местом активного отдыха. Здесь есть разнообразные горки, оборудование для скалолазания и велодорожка для малышей. Трасса закольцована, и ребёнок на самокате или беговеле всегда остаётся в поле зрения родителей.

Благодаря нацпроекту возникла «Бумажная стрелка» в Коммунаре (Гатчинский муниципальный округ). Ещё недавно на берегу реки Ижора напротив дома № 7 по улице Бумажников был замусоренный пустырь. В советские годы здесь находилась площадка бумажной фабрики «Коммунар», в 1990-е территория оказалась заброшенной. После проведения работ жители Коммунары могут любоваться живописными изгибами реки, прогуливаясь по благоустроенной набережной. Также стало проще добраться в центр города с Ижорской улицы.

РАБОТА ПРОДОЛЖАЕТСЯ

Проекты для благоустройства в 2026 году уже отобраны, и сейчас продолжается кампания по сбо-



Ифраструктура «Дорога в школу» в Светогорске

ру предложений на 2027 год. Свою инициативу необходимо подать до 30 ноября. Сегодня это можно сделать не только на уровне муниципальных образований Ленинградской области, но и через чат-бот.

Чат-бот Sreda_47_bot в «Телеграмме» позволяет отправить предложение о благоустройстве, выбрав муниципалитет и поселение. В этом году от ленинградцев по-

ступило уже 4,5 тысячи инициатив. Чаще всего они касаются детских пространств, смотровых площадок, экотроп и зон для выгула собак.

Как пояснили в комитете по ЖКХ, самые популярные адреса и предложения будут вынесены зимой на региональное голосование. Оценить идеи по благоустройству смогут все жители Ленобласти старше 14 лет.

АЛЕКСАНДРА СИДОРОВА
ФОТО: КОМИТЕТ ПО ЖКХ ЛО

БОЛЕЕ
2,5
МЛРД РУБЛЕЙ

ВЫДЕЛЕНО
НА БЛАГОУСТРОЙСТВО
ТЕРРИТОРИЙ В ЛЕНОБЛАСТИ
В 2025 ГОДУ В РАМКАХ
НАЦПРОЕКТА

Чат-бот
@Sreda_47_bot,
созданный
в рамках
нацпроекта
«Инфраструктура
для жизни»



СРЕДА ОБИТАНИЯ

МИШКИ В СОСНОВОМ БОРУ

Городская скульптура давно полюбилась ленинградцам. Кот Тотти в Рождино, пёс Юрик в Новой Ладого, Мишка-толстопасть в Мурино... В парках, во дворах и на набережных «поселяются» литературные персонажи и герои мультфильмов. В одном только Кировске можно насчитать около 200 таких «малых архитектурных форм». Настоящим центром городской скульптуры становится город Сосновый Бор.

НОВЫЕ СКУЛЬПТУРНЫЕ КОМПОЗИЦИИ УКРАСИЛИ АТОМГРАД

В Приморском парке, по инициативе предпринимателя Ивана Писарева, разместилась целая серия деревянных арт-объектов. Сначала гигантская шишка, потом скульптура местной знаменитости — легендарного пса-долгожителя Кефира, и наконец композиция «Мишки в Сосновом Бору».

Сосновоборцы идею одобрили. Часто арт-объекты изготавливают из бетона или стеклопластика, и деревянные скульптуры показались людям более «тёплыми» и родными. Мастер Юрий Игнатъев, который выполнил всю серию работ, рассказал

«Ленинградской панораме», что занимается резьбой по дереву уже около 10 лет. Приморский парк стал для него настоящим источником вдохновения.

— После того как установили скульптуру Кефира, пришла новая идея. В Приморском парке стояла старая сосна, спилить её не решались, но и смотреть на унылую картину в центре парка было нехорошо. Многие вспомнили картину «Утро в сосновом лесу» Ивана Шишкина, и нам захотелось оживить персонажей. Так и появились «Мишки в Сосновом Бору» — три медвежонка и их мама.

Ещё один новый арт-объект недавно установили в парке «Белые пески». Это «Сердце влюблённых» — сияющая фигура из нержавеющей стали. В зеркальной поверхности отражаются сосны, поэтому рукотворное произведение гармонично вписывается в ландшафт.

— Надеюсь, что инсталляция станет излюбленным местом для фотосессий молодожёнов и гостей города, привнесёт романтическую ноту в атмосферу обновлённого парка, — отметил глава Сосновоборского городского округа Михаил Воронков.



Возможно, в будущем площадка у «Сердца влюблённых» станет местом для выездных регистраций. Пока же она всё чаще появляется на фотографиях местных жителей в социальных сетях.

АЛЕКСАНДРА СИДОРОВА
ФОТО: КОМИТЕТ ПО ЖКХ ЛО

ЛЕНИНГРАДСКАЯ ПАНОРАМА



ГОД ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА

Нам выпало жить в эпоху перемен — непростую, часто беспощадную, но судьбоносную. Именно в такие времена появляются книги, в которых предпринимаются попытки осмысления происходящего.

СЛОВО О ХРУПКОСТИ МИРА

НА ПРЕСС-КЛУБЕ ГУБЕРНАТОРА ЛЕНОБЛАСТИ ПРЕДСТАВИЛИ КНИГУ «МОЙ ГЕРОЙ СВО 47»



Многие наши семьи коснулись событий, происходящие на фронтах специальной военной операции. Но если мы, взрослые, способны анализировать информацию, делать выводы и действовать, то как сейчас воспринимают этот мир наши дети? Что они чувствуют, как могут рассказать об этом?

Книга «Мой герой СВО 47», которую представила на днях в пресс-центре ТАСС руководитель регионального комитета семей воинов Отечества Алла Левина, стоит особняком в ряду новых литературных высказываний о войне. Её авторами стали дети.

Ещё в 2023 году по предложению губернатора Ленинградской области Александра Дрозденко был объявлен конкурс для детей и молодёжи «Мой герой СВО 47».

СБОРНИК «МОЙ ГЕРОЙ СВО 47» — ОДНА ИЗ КНИГ, ПОСВЯЩЁННЫХ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ, ИЗДАННЫХ ПРИ ПОДДЕРЖКЕ КОМИТЕТА ПО ПЕЧАТИ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ В 2025 ГОДУ

Участие в нём приняли более двухсот юных ленинградцев. В своих эссе, стихах, видеороликах и аудиозаписях авторы от 7 до 23 лет рассказывали о родных и близких, принимающих участие в СВО. Истории, поступившие на конкурс, были настолько пронзительными, что комитет по печати Ленинградской области предложил издать целую книгу, куда вошли лучшие из них.

— Все эти мальчишки и девочки, которые присылали свои работы на конкурс, для меня — герои, — говорит Алла Левина. — Создать такие рассказы, ролики, теле- и радиосюжеты — дорогого стоит, ведь очень непросто найти нужные слова, если что-то произошло с близким человеком. Чтобы наша молодёжь была готова защищать нашу память и историческое наследие, нужно научить её гордиться нашими защитниками и их подвигами. И ребята, которые присылали работы на конкурс, умеют это.

Когда Алла Левина говорит об этой книге, голос её срывается от волнения. В зале стоит какая-то особенная тишина, прерываемая лишь детским голосом: в пресс-центре ТАСС — члены семей погибших воинов, и среди них — малыши. Его старшая сестра, Варвара Драгуновская, представила видеорассказ, созданный в память об отце, русском офицере Евгении Драгуновском. На видео — кадры с ним, таким живым и большим, таким любимым. Для Вари и её маленького брата папа навсегда останется примером настоящего мужчины, героя, отдавшего свою жизнь ради спасения своих боевых товарищей.

Десятиклассница Софья Королёва читает свой рассказ, вошедший в сборник «Мой герой СВО 47». Она посвятила его дя-

де, героически погибшему в зоне СВО:

— Самое страшное — это заставить это дерево во время листопада. Каждый упавший лист — оборвавшаяся жизнь дорогого и любимого человека. Слышны торжественные слова, призывающие помнить о героях нашего времени. Слышен плач, шелест красных гвоздик. Вдалеке — несмолкающий смех мальчишек, бегущих наперегонки к своему такому разному будущему. А на скамеечке сидит она — Мама, не обращая внимания на внешнюю суету...

Наш мир порой жесток, порой — хрупкий, и именно детям

с их чистым сердцем дано увидеть его необычайную уязвимость. Книга показывает, что единственно верное решение — не молчать о случившемся с тобой и твоими близкими. И, как оказывается, это высказывание нужно не только тебе, но и всем, кто способен тебя услышать.

Как говорит Алла Левина, принято решение проводить конкурс «Мой герой СВО 47» ежегодно, и, возможно, в ближайшем будущем мы увидим второй том этого сборника.

Познакомиться с детскими работами, вошедшими в сборник «Мой герой СВО 47», скоро сможет каждый. Книгу распространят по библиотекам, включая школьные, а её электронную версию разместят на интернет-ресурсах, где она будет доступна широкой аудитории.



Софья Королёва читает свой рассказ



Варвара Драгуновская с братом и мамой

ЮЛИЯ ЛЫСАНЮК
ФОТО АВТОРА

МАСТЕР ФОТОГРАФИИ

ГРАНТЫ

«СНИМАЙТЕ ВСЁ, ЧТО МОЖНО»



Выставка фоторабот известного художника и фотографа Ивана Билибина открылась в выставочном зале «Смольный» в Петербурге при поддержке Музейного агентства Ленинградской области.

Экспозиция собрала редкие работы автора — это снимки из его личного архива, а также контрольные отпечатки с авторскими указаниями по кадрированию, рисунки и открытки, выполненные художником. Большая часть этих работ хранится в Ивангородском художественном музее.

ИВАНГОРОДСКИЙ МУЗЕЙ ПРЕДСТАВИЛ РЕДКИЕ РАБОТЫ ИВАНА БИЛИБИНА

Многим Иван Билибин знаком только как художник и иллюстратор, поскольку именно он оформлял сказки Александра Сергеевича Пушкина. Однако его фотоработы также заслуживают отдельного внимания. В них он синтезировал взгляд художника-графика и фотографа, создав свой уникальный изобразительный язык.

Фотограф и ученик Репина Иван Билибин следовал шести основным направлениям: фиксация этнографических особенностей, съёмка архитектурных объектов, репродукция произведений искусства, документирование собственных живописных и графических работ, создание видовых пейзажей и портретная фотография.

— Через сто лет человечество не будет иметь времени для чтения, а вот фотографии, уверен, будут всегда смотреть с интересом. Снимайте всё, что можно, всё, что есть вокруг нас. Это потрясающе интересно! Это нужно делать обязательно! Хотя бы для художников будущего,

чтобы не врать, — эти слова, сказанные Иваном Билибиным незадолго до смерти, произнесла на торжественном открытии выставки заместитель председателя комитета по сохранению культурного наследия Ленинградской области Леся Колесникова.

Эта экспозиция является первой в череде выставочных проектов, посвящённых 150-летию Ивана Билибина. Основные материалы для них предоставляет Ивангородский музей, но некоторые работы хранятся в собраниях Новгородской области, с которой Ленобласть плотно сотрудничает в сфере культуры. В Выставочном зале «Смольный» до 27 февраля 2026 года посетители смогут увидеть фотографии известного творца и художника, сделанные им в Египте и на Русском Севере. Особого внимания заслуживает серия к знаменитому балету Игоря Стравинского «Жар-птица», в котором Билибин работал как график и театральный художник.

ВИКТОРИЯ ЗАЛЕПУХИНА
ФОТО АВТОРА

СКАЗКИ, МОТОФЕСТИВАЛЬ И ИСЧЕЗАЮЩИЕ ЯЗЫКИ

ПОДДЕРЖКУ ПРЕЗИДЕНТСКОГО ФОНДА КУЛЬТУРНЫХ ИНИЦИАТИВ ПОЛУЧАТ СЕМЬ ПРОЕКТОВ ЛЕНОБЛАСТИ

Гранты на общую сумму более 24 млн рублей по итогам 15-го конкурса фонда получат инициативы по созданию арт-объектов подростками, по сохранению исчезающих языков, по проведению патриотического мотофестиваля, по документальным исследованиям уличного искусства и театральным постановкам об истории науки.

ПРОЕКТЫ — ПОБЕДИТЕЛИ КОНКУРСА ИЗ НАШЕГО РЕГИОНА

- «Мечтатели в быту» — освоение искусства русского авангарда (АНО развития культуры «Арт-Хижина»).
- Патриотический мотофестиваль «Балтик Ралли» в Выборге (ООО «Балтик Ралли»).
- Исследование феномена уличного искусства «Выход через янтарную лавку» («КИНОТИХВИН»).
- Спектакль театра кукол из Соснового Бора «Атомы в руках человека» (ИП Хонтулева Ольга Евгеньевна).
- «Цифровая платформа аудиосказок: Голоса народов России» (АНО «Идеи и смыслы»). Всеволожск.
- «Времени связующая нить» — проект по изучению истории Гатчины (АНО «Загвоздка»).
- «Форпост Святой Руси» к 785-летию Староладожского Никольского мужского монастыря (АНО «Родной край»).

Приём проектов на 16-й конкурс Президентского фонда культурных инициатив продлится до 2 декабря.

* Подробнее — в ближайших выпусках «Ленинградской панорамы»



ЛЕНИНГРАДСКАЯ ПАНОРАМА

ПО СВЯТЫМ МЕСТАМ

МЕСТО МОЛИТВЫ, ТРУДА И РАТНОГО ПОДВИГА

Любая цивилизация имеет памятные места, связанные с воспоминаниями о былой славе или испытаниях, которые выпадают на долю народа и формируют его национальный характер. К числу важнейших мест в России относится Соловецкий монастырь, в истории которого, по слову Д. С. Лихачёва, было и остаётся «исторически значительным всё, что так или иначе отразилось в русском историческом процессе и что в свою очередь восприняло ведущие тенденции этого процесса, выразило собой эпоху и её культуру». В преддверии 600-летия основания первого монашеского поселения на Соловках, которое, по поручению Президента РФ В. В. Путина, будет праздноваться летом 2029 года, стоит задуматься о событиях прошлого и, возможно, по-иному взглянуть на происходящее сегодня.

ОТ ДИКОЙ ОКРАИНЫ К РУССКОМУ МИРУ

На протяжении тысячелетий лежащий в 165 километрах от полярного круга Соловецкий архипелаг был местом притяжения первобытных людей, которые летом отправлялись сюда ради охоты и совершения языческих ритуалов. Позднее беломорские земли, входящие ныне в состав Республики Карелия и Архангельской области, подпали под влияние русских поселенцев. Новгородские промышленники, ремесленники, пахари постепенно создавали предпосылки для вхождения дикой окраины в состав Российского государства, переживавшего в конце XIV в. судьбоносный момент.

Речь шла не только о политической независимости или военном сопротивлении ордынскому игу, но в первую очередь о преодолении внутренней раздробленности в поисках народного единства. Духовно-нравственным символом национального объединения Руси стал Свято-Троицкий монастырь, основанный преподобным Сергием Радонежским с целью «устроить жизнь на земле по Божественным законам, чтобы у многих верующих были единая душа и единое сердце».

Вдохновлённые подвигом святого, его ученики устремились в Залесскую Русь, где ютились русские люди, боявшиеся из-за постоянных

ПРОШЛОЕ И НАСТОЯЩЕЕ ПЕРВОГО МОНАШЕСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ НА СОЛОВКАХ



Преподобные отцы Сергей, Кирилл, Савватий и Зосима жили в XIV и в XV веках. Мы живём в иные времена. Но это не значит, что иное время — «иные песни». Нет! Правда, святость, красота — вечны, неизменны. Мы проходим, а великие носители святости и красоты живы, как живы звёзды. <...> Они наша слава, они наша гордость, упование и утверждение. Я-то маленький, ничтожный, жалкий последыш против тех святых времён. Но я наследник оных благодатных эпох. Я хоть сзади, да в том же стаде...



БОРИС ШЕРГИН, ДНЕВНИК

набегов выходить из лесов и болот. «Ради спасения души монах бежал из мира в заволжский лес, а мирянин цеплялся за него и с его помощью заводил в этом лесу новый русский мир», — писал русский историк В. О. Ключевский. — Напутствуемые благословением старца, шли борцы, одни на юг за Оку на татар, другие на север за Волгу на борьбу с лесом и болотом».

СЕВЕРНЫЙ ОПЛОТ

Спустя 200 лет после появления первых северных обителей, их число увеличилось до 140. Одной из самых ярких стала обитель Соловецкая. Её первооснователи — преподобные Савватий и Герман, поселившиеся на пустынном острове в 1429 году, а затем первый строитель монастыря — преподобный Зосима, который прибыл на архипелаг в 1436 году, приложили немало трудов для освоения русского порубежья.

Слухи о подвигах отцов пустынников вели к бурному росту иноческой общины и укреплению её статуса. Став к середине XVI века северным оплотом Московского княжества, монастырь принимал активное участие в обороне Беломорья. К моменту подписания русско-шведского мира в 1595 году закончилось строительство каменной крепости, которая превратила Соловки в неприступную цитадель. В Смутное время шведы неоднократно испытывали монахов, предлагая им перейти под патронат своего правителя, но те каждый раз отвечали отказом, благодаря чему Россия сохранила обширные территории и выход в Мировой океан.

МЕСТО, ГДЕ ЗАРОЖДАЛАСЬ ИМПЕРИЯ

К числу наиболее трагических событий русской истории относятся противостояние митрополита Филиппа и Ивана Грозного, а также церковный раскол, вылившийся в «Соловецкое сидение» (1668–1676), которое завершилось разорением обители.

Её значение вновь возросло при Петре I, по приказу которого в 1702 году, на входящем в состав Соловецкого архипелага Большом Заяцком острове, был построен храм в честь покровителя русского военного флота — апостола Андрея Первозванного. Именно отсюда будущий всероссийский император отправился войной на шведов, а через год уже на Заячьих островах в устье Невы заложил новую столицу — Санкт-Петербург.

ВЗЛЁТЫ И ПАДЕНИЯ СОЛОВЕЦКОЙ ИСТОРИИ

Отмечая выдающиеся достижения царя-реформатора, необходимо помнить, что XVIII век стал для русского общества временем религиозного кризиса, который усугублялся изъятием церковных земель и денежных средств, что вело к экономическому упадку и духовному оскудению иноческой жизни.

Полунищенское существование братии, неспособной временно содержать собственный монастырь, стимулировало развитие промыслов и ремёсел. В XIX столе-

тии Соловки превратились в «мужицкий рай», где большую часть монахов составляли крестьяне, а труд, который здесь «вменялся в праведность», вёл к усилению экономической мощи обители.

В 1854 году во время Крымской войны английская эскадра подвергла монастырь девятичасовой бомбардировке, во время которой было выпущено более 1800 ядер и боевых зарядов. Несмотря на столь угрожающие цифры, среди насельников не было пострадавших, а разрушения построек оказались самыми незначительными, что воспринималось современниками в качестве явленного чуда и способствовало притоку паломников.

Если в Средние века Соловки были местом, где появились первые на Русском Севере механические часы, первый экслибрис на Руси, а местная библиотека представляла собой настоящую сокровищницу духовных и научных знаний, то начало XX столетия стало временем активного строительства монастырского флота и грандиозных гидротехнических сооружений (электростанция, озёрно-канальная система).

Эпоха экономического расцвета закончилась в 1917 году. Вначале Соловки оккупировали войска Антанты, а в 1920-м сюда прибыли представители советской власти, которые объявили о ликвидации монастыря и национализации его имущества. Спустя три года на архипелаге был организован Соловецкий лагерь особого назначения (СЛОН), чьё рождение ознаменовалось испепеляющим пожаром, а деятельность — многочисленными жертвами и разорением некогда образцового хозяйства.

После закрытия СЛОНа в 1939 году на Соловецких островах базировался учебный отряд Северного флота. Он насчитывал пять школ, включая открытую в 1942 г. школу юнг ВМФ, известную отечественному читателю по книге «Мальчики с бантиками» В. С. Пикуля.

СОЛОВЕЦКОЕ ВОЗРОЖДЕНИЕ

25 октября 1990 года постановлением Священного Синода Русской Православной Церкви было определено: «Возродить монашескую жизнь в Соловецком Зосимо-Савватиевском ставропигиальном мужском монастыре». Летом 1992 года на место духовных подвигов были возвращены мощи соловецких первооснователей, вывезенные с архипелага вместе с другими святынями в 1920–1930-е

годы. В том же году Соловецкий историко-культурный комплекс был внесён в список Всемирного наследия ЮНЕСКО в качестве выдающегося примера архитектурного ансамбля и ландшафта, которые «иллюстрируют значимый период человеческой истории».

Сегодня, как и в прошлые века, монастырская братия участвует в богослужениях и несёт трудовые послушания, занимается просветительской работой и организует социальное служение, в том числе, связанное с поддержкой русского воинства на передовой и в госпиталях.

Во всей государеве области много есть обителей и великих лавр, но первый сии монастырь Соловецкий. Что небо от земли высоко стоит, так же и Соловки от русских монастырей далеке отстоят.

СКАЗАНИЯ О СОЛОВЕЦКОЙ ОБИТЕЛИ, (НАЧ. XVII В.)

Существование обители позволяет жителям архипелага, многочисленным туристам и паломникам, которые прибывают на Соловки в период морской навигации, приобщиться к живой православной традиции, пообщаться с её хранителями, попросить у них молитв и духовного совета.

Для обеспечения этих важных задач, прямо сейчас, по словам вице-премьера Д. Н. Чернышенко, в соответствии с президентским указом «...Правительство России вместе с министерствами и Архангельской областью осуществляет масштабные действия по восстановлению архитектурных святынь и инфраструктуры всего архипелага».

В рамках празднования основания первого на Соловках монашеского поселения запланированы выставки и научные форумы, издание книг и реализация видеопроектов, имеющих целью приблизить россиян к познанию собственного прошлого и сделать его частью современной жизни.

Возрождение русской святыни в период новых испытаний отсылает к героическому опыту предков, который напоминает об основах народного единства и вдохновляет примерами молитвенного, трудового, ратного подвига.

ИЕРЕЙ ВЯЧЕСЛАВ УМНЯГИН, КЛИРИК СОЛОВЕЦКОГО МОНАСТЫРЯ
ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА ПАТРИАРХА МОСКОВСКОГО И ВСЕЯ РУСИ



О терне упоминают нечасто. Однако опытные садоводы нередко переносят на свои участки дикие кусты, встречающиеся на опушках и в низинах за пределами городов. И делают это совершенно оправданно. Чем же хорош терн?

Тёрн в отличие от привычной культурной сливы хоть и не стал массовой культурой, но обладает целым рядом уникальных достоинств. Он формировался в условиях дикой природы, и поэтому отличается выдающейся зимостойкостью, стойкостью к засухе и умением приспосабливаться к самым разным почвам и климатическим условиям. Его плоды, хоть и терпкие на вкус, прекрасно подходят для домашней переработки.

Садовод, проявивший терпение, может из посевов косточек терна получить крупноплодные формы с высокой урожайностью и минимальной колючестью. Такие кусты плодоносят даже в годы, когда культурная слива страдает от вымерзания цветковых почек. Жаль, что селекционная работа с терном в научных институтах ведётся ограниченно, а сортовой посадочный материал до дачников практически не доходит. Чаше всего садоводы получают саженцы у соседей или на рынках. Причём отличить сортовой терн от дикого не всегда возможно. Поэтому лучший способ обзавестись этой культурой — поискать её в естественной среде или обратиться в ботанические сады и специализированные питомники.

Интересен терн и тем, что используется в селекции как подвой для сливы, алычи и даже абрикоса. На его основе созданы гибриды — например, известный «тернослив», который в народе называют «терновкой». Это неприхотливое дерево с небольшими плода-

ДИКИЙ ПРЕДОК СЛИВЫ. УНИКАЛЬНЫЕ ДОСТОИНСТВА ОБЫЧНОГО ТЕРНА



ми, которое легко размножается корневой порослью и фактически не требует ухода. Более того, современные сорта домашней сливы произошли от естественного скрещивания терна с алычой. Учёные доказали это экспериментами, получив гибриды, полностью идентичные сливе.

Тёрн часто используют для создания живых изгородей. Его густые кусты с колючками формируют непроницаемую стену, которая защищает участок от ветра и нежелательных гостей. Благодаря развитой корневой системе растение эффективно укрепляет овраги и склоны.

Цветущий терн чрезвычайно красив: ранней весной он покрывается облаком бело-розовых цветов, а осенью украшает сад тёмными ягодами. К тому же он является отличным медоносом.

В свежем виде плоды терна не пользуются популярностью, но зато из него можно приготовить ароматное варенье, а компот из терна обладает красивым рубиновым цветом. Соус из терна прекрасно сочетается с мясом, а настойки и наливки ценятся за насыщенный вкус и необычный аромат. Кроме того, листья терна сушат и заваривают вместо чая.

ЗЕЛЕНЬ ЛУК К НОВОМУ ГОДУ

Вы хотите иметь свой зелёный лучок к Новому году? Не медлите — вырастить зелень на подоконнике совсем не сложно.

Для выгонки зеленого пера проще всего использовать обычный репчатый лук, который продается в овощных отделах магазинов. Для этого нужно выбрать луковицы по размеру — не слишком крупные, но и не «горох». Залить луковицы умеренно горячей водой из-под крана и оставить на ночь. После этого очистить луковицы от желтой шелухи и срезать верхнюю часть шейки, чтобы ускорить появление

зеленого пера. Если луковицы уже проросли, то обрезать не нужно.

Проращивать лук можно двумя способами.

1-й способ: в низкие ящики насыпают любой субстрат (землю, опилки, торф или песок) слоем 7–10 см. Высаживают луковицы мостовым способом, то есть одну к одной. После посадки лук поливают и ставят ящик в теплое место (не ниже +25 градусов). Как



только появятся первые зеленые стрелочки высотой 1–2 см, ящик переносят на подоконник. Лук не подкармливают, так как зеленое перо нарастает за счет энергетических запасов самой луковицы. И все, что для этого нужно, — только влага.

Перья лука нарастают из центра, поэтому срезку пера нужно делать по краям, и тогда посаженные луковицы будут давать зеленое перо в течение 3–4-х недель. Чтобы постоянно иметь зеленый лук зимой, нужно делать посадку в 2 ящика с интервалом в 15–20 дней.

2-й способ. Луковицы плотно укладывают в неглубокий поддон. В поддон наливают воду так, чтобы она на четверть закрывала луковицы. По мере того, как уровень воды будет снижаться, снова ее подливать. Через две недели свежие зеленые перья лука будут готовы к употреблению.

ВО САДУ ЛМ В ОГОРОДЕ



Рубрику ведет Надежда Полторацкая

ПЕТРУШКА - ОТ ПРОКЛЯТОЙ ТРАВЫ ДО РЕКОРДСМЕНА ПО ВИТАМИНАМ

Петрушку на Руси долгое время путали с ядовитым болиголовом и считали «дьявольской» травой. Дело дошло до того, что в XIX веке Святейший Синод официально запретил крестьянам высаживать петрушку на огородах (чтобы те по ошибке не отравились).



А в викторианской Англии, наоборот, растение выращивали в садах как декоративное, восхищаясь его ажурными листьями.

Во Франции в XVII–XVIII веках петрушку начали массово выращивать не столько для еды, сколько для парфюмерии и аптекарских нужд.

Сегодня доказано, что петрушка — рекордсмен по содержанию витаминов. И, кстати, витамин С — не главное ее достоинство. Петрушка — чемпион по содержанию витамина К, который жизненно важен для здоровья сосудов и костей. Всего 10 граммов зелени покрывают суточную норму!

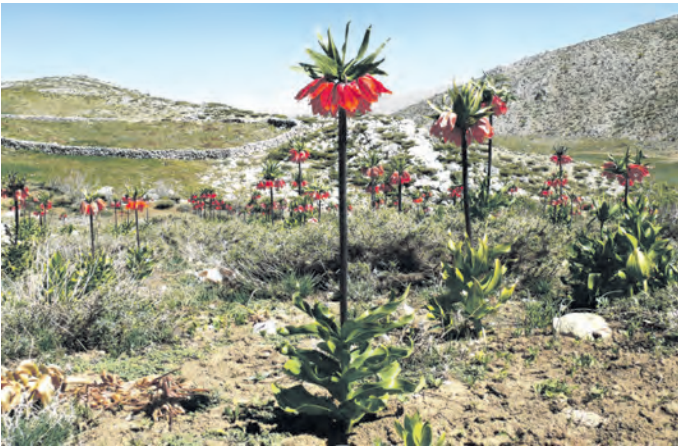
Отвар петрушки — известное мочегонное средство. Он помогает выводить лишнюю жидкость и снимать отеки. Но стоит быть аккуратными при проблемах с почками.

Петрушку не рекомендуют беременным. Апиол в ее составе может стимулировать мышцы матки и повышать тонус, создавая угрозу выкидыша или преждевременных родов. Несколько веточек в салате — не страшно. Опасность представляют пучки, сок и отвары.

Чтобы получить максимум пользы, добавляйте петрушку в самом конце подготовки или ешьте свежей. Лучше — в жирные блюда (например, в салат с маслом) — так жирорастворимые витамины усвоятся идеально.



Рябчик императорский — один из самых эффективных весенних цветов в саду. Его трудно спутать с другими: высокий стебель (до 1,5 м) венчает «корона» из ярких поникающих колокольчиков, а над ними — пучок зеленых листьев.



Но ценят рябчик не только за декоративность: он полезен и как «естественный защитник» участка. Дело в том, что его клубни содержат алкалоиды с резким чесночно-скипидарным запахом, который не ощутят люди, но невыносим для грызунов (мышей, кротов), землероек и других садовых вредителей. Радиус естественной защиты — до трех-четырех метров.

Дополнительные преимущества рябчика императорского — морозостойкость (минус 35 градусов), роскошные со-

цветия оранжевого или желтого цвета, а также способность улучшать состав почвы.

Он, безусловно, способен стать акцентом в любом ландшафтном дизайне. Его эффектное цветение подчеркивает весенние клумбы, а в сочетании с тюльпанами, нарциссами или гиацинтами создает настоящую «королевскую» композицию. Даже после увядания цветов зеленая листва растения долго сохраняет декоративность, поэтому клумба остается ухоженной на протяжении всего сезона.

ВОТ ОН КАКОЙ, МОЙ КРАЙ РОДНОЙ!

И КИНЕМАТОГРАФ С ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ОСВЕЩЕНИЕМ...

Мы уже выяснили, что Калищенский стекольный завод принес в жизнь Калища не только рабочие места. Почта, телеграф, больница — наличие всего этого было не совсем обычно по тем временам для рабочего поселка. А в 1914 году Собрание служащих Калищенских заводов обратилось еще и с официальным прошением к губернатору об открытии в помещении Собрания кинематографа с электрическим освещением. Это было не просто развлечение, а знак прогресса: электричество, кино, собственное культурное пространство — всё это говорило о стремлении рабочих и служащих к просвещению и досугу. Простение было удовлетворено, и до 1916 года в Калище успешно работали и театр, и кинематограф, став настоящим центром общественной жизни.



Однако грянувшая Первая мировая война, последовавшие затем революции и экономический кризис не пощадили стекольного завода. Основная часть оборудования была вывезена за границу, и к 1922 году предприятие полностью прекратило своё существование. Все оставшиеся здания и сооружения были национализированы. Но пустовать помещение театра и кинематографа не стало. Уже 1 февраля 1923 года Ковашевский волостной исполнительный комитет (волисполком) заключил договор аренды с двумя жителями деревни Завод Калище Никитиным и Кулигиным. При участии Заводского волостного политпросвета они получили право устраивать в бывшем заводском театре спектакли и увеселительные вечера.

Условия аренды, зафиксированные в официальном документе, отражали дух новой эпохи: сочетание культурной инициативы с жёстким контролем со

стороны советских органов. Помещение должно было соответствовать статусу театра, а самодеятельность — не выходить за рамки порядка и морали: строго запрещались «бесчинства» и «пьянство». Любое театральное представление требовало предварительного разрешения от Волполитпросвета, иначе грозило «самое строгое наказание».

В то же время арендаторы несли и социальные обязательства: раз в месяц они обязаны были предоставлять сцену для детских спектаклей, а также в случае праздничного дня, выпадающего на будни, открывать двери для общественных мероприятий. С финансовой стороны всё тоже было чётко: с каждой постановки — 10% в финансовый отдел, 2% в комитет взаимопомощи и ежемесячная плата в 20 рублей в пользу волисполкома.

Интересно и то, что вместе с помещением арендаторам передавался

и скромный, но трогательный реквизит: один диван, два кресла, шкаф, зеркало, театральные ставни, два парика, бороду и даже чайный сервиз: пять чашек, восемь блюдец и восемь сахарниц, возможно, это все осталось от прежней

жизни... Для нас же важно, что даже в трудные годы после Гражданской войны в Калище стремились сохранить театр не просто как площадку, а как живое культурное пространство.

Фото из интернет-ресурсов



«Новогоднее чудо в миниатюре:
волшебный домик»

с 1 декабря по 21 декабря
2025 года

Конкурс проводится по номинациям:

- «Ёлочная игрушка»
- «Самый сказочный домик»
- «Самый уютный домик»

Прием работ:
Работы и заявки принимаются строго с 1 по 21 декабря 2025 года по адресу:
ул. Ленинградская, д. 50,
Сосновоборский городской музей,
телефон для справок 2-46-22,
группа ВКонтакте <https://vk.com/sborgm>,
сайт <https://sborg-gm.ru>

Поощрение участников:
Подведение итогов состоится 26 декабря 2025 года.
Церемония награждения состоится 28 декабря 2025 года.
Лучшие работы отмечаются дипломами и памятными сувенирами, остальные участники получат грамоты за участие.

К участию в конкурсе приглашаются все желающие

Материалы предоставлены научным сотрудником Сосновоборского городского музея Оксаной Никитиной

КУЛЬТУРНЫЙ ПЛАСТ

Холодный и дождливый ноябрьский вечер—такой, когда особенно хочется посидеть у очага и послушать хорошую музыку или интересные истории... 21 ноября именно музыка зазвучала в Центре развития личности «Гармония». Быстрые польки и джиги, лиричные вальсы—и, конечно, песни.

Квартирники в «Гармонии» всегда интересны. Камерная обстановка, когда можно прямо из зала что-то спросить у музыкантов или заказать песню. На сей раз говорили об ирландской народной музыке — на самом деле не только о ней, но это направление участники групп «IrishBORш» и «The Boys of SPb» любят больше всего? Почему? Кирилл Букин из «Петербургских парней» ответил коротко — так получилось. Так бывает довольно часто. В море музыки — да что там море, огромном океане! — каждый выбирает свой островок. И находит единомышленников, у которых все тоже так. Это всем творческим людям знакомо. Хотя, конечно, рядом есть другие островки и даже целые материки, так что участники обеих групп периодически играют и другое.

Начали концерт «IrishBORш» — Алексей Шишкин (гитара, флейты, он же и автор идеи), Елена Муравьева

ПО ДОРОГАМ ИРЛАНДИИ



(кельтская арфа), Амаль Шупленкова (флейта), Сергей Чернышов (вокал, гитара, ударные). Польки-рилли-джиги, несколько старинных баллад. Ноги сами пускались в пляс — мешало танцевать

только то, что зал маленький. Но вообще сосновоборская команда выступает регулярно, в том числе и в петербургских клубах, где места для танцев хватает. И нынешним летом на «Саммерфесте»,

куда специально приезжают люди, увлекающиеся народными танцами, тоже лихо отплясывали. А еще устраивали летом мастер-классы по народным танцам в парках и встречи в библиотеках, где рассказывали о разных старинных инструментах.

«The Boys of SPb» — тоже постоянные участники фольковых фестивалей. Группа использует разные инструменты. Кирилл Букин — аккордеон, бузуки, бойран). Некоторые любители музыки удивятся — а разве бузуки не греческий инструмент? Греческий, конечно. Но в один прекрасный момент понравился кому-то из бродячих ирландский музыкантов (музыканты же любят путешествовать), тот научился играть, привез на родину — и уже ирландцы придали греческому инструменту ирландский вид, слегка изменив корпус. Евгений Филин — скрипка, Антон Ядринцев — гитара, Всеволод Гуляев — флейта и вокал.

Кстати, а на каком языке исполняются ирландские народные песни? Вообще-то в Ирландии — два языка. Есть собственно ирландский — он относится к кельтской группе. Но почти все население знает «ирландский английский» — местный диалект. Вот на нем чаще всего и поют.

В Сосновом Бору «The Boys of SPb» уже в третий раз. Говорят, что им у нас нравится. Сосновоборской публике они нравятся тоже — команду всегда принимают очень тепло. Так что — до новых встреч!

Анастасия СЕМЕНОВА



Серова Кира, Агафонов Гриша, Свиридов Саша

20 ноября прошли соревнования по общей физической подготовке в рамках 51-й городской Спартакиады школьников среди шестых классов общеобразовательных организаций Сосновоборского городского округа.

1 место заняла команда МБОУ «СОШ № 6», 2 место

у МБОУ «СОШ № 3», 3 место — МБОУ «Гимназия № 5».

С 21 по 23 ноября воспитанники ДЮСШ принимали участие в турнире по художественной гимнастике «На шаг вперед» на призы Калининской АЭС, посвященном 80-летию атомной промышленности (г. Удомля).

ДЮСШ



В групповых упражнениях среди гимнасток первого юношеского разряда команда в составе: Екатерина Астанина, Вероника Бажулина, Варвара Савушкина, Василиса Цветкова, Алексия Щепелина — заняла 1 место.

Среди гимнасток третьего разряда команда в составе: Арина Давыдова, Яна Коробченко, Анастасия Зубарева, Луиза Мазманиян, Виктория Кредышева, Дарья Рыкова — заняла 1 место.

Среди гимнасток второго разряда команда в составе: Александра Быстрова, Алла Давыдова, Варвара Кашина, Маргарита Титова, Мария Маркчук, Василина Дьяченко — 1 место.

Среди гимнасток первого разряда команда в составе: Злата Герасимова, Анна Витина, Александра Добрынина,

Малика Сидорчук, Александра Стуканева — 1 место.

В дисциплине «Тройки» среди гимнасток 2016 года рождения Евгения Лукьянова, Мила Демидова, Диана Ефимовская заняли 1 место.

Среди гимнасток 2015 года рождения: Алла Давыдова, Маргарита Титова, Александра Быстрова — 1 место.

В индивидуальной программе среди гимнасток 2016 года рождения Диана Ефимовская и Диана Тишкевич заняли 1 место. Среди гимнасток 2015 года рождения 1 место у Александры Быстровой. Среди гимнасток 2014 года рождения Злата Герасимова — 1 место.

(Тренеры: Веселова Н. О., Кутлаева К. А., Анисимова Я. В., Сибириякова Е. Д., Паркина К. В.)

23 ноября воспитанники ДЮСШ принимали участие

в Открытом областном фестивале по шахматам «Кубок великих чемпионов. Кубок Магнуса Карлсена» (Санкт-Петербург).

В соревнованиях принимали участие спортсмены из многих российских регионов.

Блиц-турнир по шахматам: БЗ (рейтинг РШФ до 1333) 1 командное место у наших спортсменов: Киры Серовой (тренер Жданович Г. Г.), Григория Агафонова (тренер Четверова Е. Л.), Александра Свиридова (тренер Четверова Е. Л.).

ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:

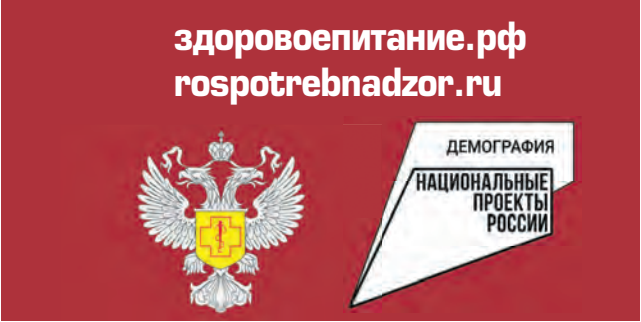
С 24 ноября по 4 декабря воспитанники ДЮСШ принимают участие в Первенстве Северо-Западного федерального округа по шахматам (Санкт-Петербург).

С 25 по 28 ноября воспитанницы ДЮСШ принимают участие во Всероссийских соревнованиях по художественной гимнастике «Кубок Каспийского моря» (Каспийск).

28 ноября проводится физкультурно-спортивный фестиваль, посвященный Дню матери «Мамам посвящается». Начало в 18.00.

29 ноября проводится Первенство ДЮСШ по художественной гимнастике «Первые шаги» среди обучающихся 2015 года рождения и моложе. Начало в 13.30.

ОБРАЗ ЖИЗНИ - ЗДОРОВЫЙ!



Разбираемся с Екатериной Антиповой, экспертом Центра молекулярной диагностики СМД ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

Витамин В1 (тиамин) относится к группе водорастворимых витаминов и необходим для полноценного углеводного и жирового обмена в организме. Он входит в состав многих ферментов и коферментов, поддерживающих нормальную работу нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной систем. Но, к сожалению, самостоятельно мы не можем синтезировать тиамин. Единственный способ восполнить запасы — получить его из пищи или из БАДов.

Суточная потребность в витамине В1 следующая:

- для детей, в зависимости от возраста, — 0,3–1,5 мг;
- для взрослых 1,5–2 мг;
- у беременных и кормящих на 0,4–0,6 мг больше, чем у остального взрослого населения.

Когда тиамин поступает к нам в организм, мы запасаем его в клетках скелетных мышц, головного мозга, сердца, а также в печени и почках. Уменьшение количества витамина может быть связано не только с недостатком его в еде, но и с повышенной потребностью организма в этом нутриенте, употреблением большого количества продуктов, разрушающих тиамин и при нарушении процессов пищеварения. Давайте разбираться с каждой причиной по отдельности.

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ ДЕФИЦИТ ВИТАМИНА В1

Часто обогащенность пищи витаминами снижается в процессе промышленного производства. Например, обработка зерен пшеницы или ржи при изготовлении муки ведет к потере оболочек зерна. Этот и дальнейшие этапы «мучного процесса» приводят к получению пшеничной муки высшего или первого сорта, обедненной тиамином.

Многие почему-то считают, что фрукты являются основными источниками абсолютно всех витаминов, стараются включать их в свой рацион по-максимуму, замещая ими некоторые несезонные или «тяжелые» продукты. Но в случае с витамином В1 — это мнение ошибочно. Спелые, ароматные плоды здесь не помощники.

Ситуация повышенного спроса организма на тиамин возникает, если в вашем ежедневном меню преобладают сахаросодержащие продукты или кондитерские изделия. То есть, увеличена легко всасываемая углеводная часть пищевого рациона. В этом случае организм начинает требовать больше витамина В1, чтобы сохранить нормальный метаболизм и усвоить все поступающие углеводы. Поэтому, если вы регулярно балуете себя сладеньким, нужно помнить о необходимости восполнить количество потраченного нутриента.

Есть ряд продуктов, которые содержат тиаминазы (антиотиаминные вещества), разрушающие витамин В1. К ним относятся свежая рыба и морепродукты. Употребление

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

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

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

ЧЕМ ОПАСЕН ДЕФИЦИТ ВИТАМИНА В1



их в избыточном количестве также чревато нехваткой полезного вещества. И возьмите на заметку — кофе, чай и алкоголь могут мешать полноценному всасыванию витамина В1.

Чтобы дефицит витамина не стал проблемой, составим список продуктов с максимальным содержанием тиамина:

- Первенство у бобовых, круп из изделий из них. Это овсянка и гречка, горох и фасоль, ржаной и пшеничный хлеб из муки грубого помола, отруби, соя.
- Картофель — «тиаминовый» лидер среди овощей. За ним следуют морковь и капуста.
- Мясо и субпродукты. В поисках максимального количества витамина В1 среди белковой пищи, стоит отдать предпочтение свинине, говядине или печени.
- Не забываем про дрожжи. В их составе тоже есть тиамин. И здесь список пополняется большим количеством разнообразных и доступных круглый год продуктов.

Как видите, поддерживать и при необходимости восполнять запасы витамина В1 совсем не сложно.

Есть и более серьезные причины, которые приводят к сокращению количества тиамин. Они напрямую связаны с состоянием здоровья. Среди них заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, врожденное нарушение обмена веществ, а также ранний токсикоз у беременных. В таких случаях корректировка количества витамина В1 проводится под контролем врача.

ЧЕМ ОПАСЕН ИМЕННО ДЕФИЦИТ ТИАМИНА?

В первую очередь страдает нервная система. Появляется повышенная раздражительность, усталость, наблюдаются ухудшение памяти, снижение внимания, повышенная умственная и физическая утомляемость. Могут быть жалобы на головную боль, плохой сон, потерю координации. Нарушения в работе пищеварительной системы проявляются болями в животе, появлением тошноты, рвоты, возможны изменения состояния языка — цвет меняется на темно-красный, вкусовые сосочки маловыраженные. В более тяжелых случаях недостаточности витамина В1 развиваются такие заболевания как Бери-бери (очень сильная слабость и нарушение чувствительности конечностей) и болезнь Вернике-Корсакова (долгосрочная амнезия в сочетании со спутанностью сознания).

Очевидно, что тиамин необходим для полноценной умственной деятельности. Кстати, витамин В1 помогает восстановить память при постковидном синдроме, в этом случае можно принимать подходящий БАД.

Важно ли знать о пользе того или иного нутриента и витаминный состав своего рациона? Безусловно. Это позволяет развивать нашу пищевую грамотность, не доводить организм до истощений и авитаминоза, предотвращать болезненные состояния, улучшать работу органов и систем. Да и просто получать удовольствие от жизни, преуспевая и воплощая свои мечты.

ПОЛЕЗНЫЕ ВИТАМИННЫЕ НАПИТКИ

Коктейль из взбитых в блендере ягод, фруктов или овощей — отличный вариант для завтрака или перекуса.

Такой напиток не только насыщает, но и помогает похудеть, стать моложе и улучшить здоровье.

Вот несколько идей:

ЗЕЛЕННЫЙ СВЕТ

Для похудения обычно используют смеси овощей, а также фруктов с низким содержанием сахара. К примеру, взбейте огурец, зеленое яблоко, пару стеблей сельдерея, пучок листьев шпината, немного красного перца и имбиря. Такая смесь способствует похудению и очищению организма. К тому же доказано, что сельдерей активизирует процесс сжигания калорий. И еще в нем много витаминов А и С, а также кальций, калия и фосфора. Шпинат тоже очень полезен. Считается, что его регулярное употребление в пищу служит профилактикой возникновения раковых заболеваний.

Полезный совет: чтобы насыщение было более полным, коктейль лучше есть чайной ложкой, а не пить через трубочку, как обычно. Им можно заменить любой прием пищи. Помните, что в диетическом варианте смузи используют минеральную воду, натуральный йогурт, низкокалорийный кефир или соевое молоко.

МОЛОДИЛЬНЫЕ ЯГОДЫ

Сохранению молодости способствуют ягодные коктейли. Смешайте горсть замороженных ягод, по 2 столовые ложки ростков пшеницы и льняного семени, 100 г йогурта или кефира. В составе такого смузи витамин Е и жирная кислота омега-3, замедляющие старение, и один из самых эффективных антиоксидантов — витамин С. Он необходим для выработки коллагена (его недостаток приводит к появлению морщин).

Интересный факт: клетчатка и сахар из коктейля медленно усваиваются организмом, в отличие от свежих ягодных соков, которые вызывают быстрый рост уровня глюкозы в крови. Кроме того, в смузи используют продукты полностью, тем самым резко увеличивая количество полезных веществ, поступающих в организм.

ЗАРЯД ЭНЕРГИИ

Такой коктейль полезно пить за час до занятий спортом, перед интенсивными нагрузками.

Смешайте 2 банана, 1 столовую ложку порошка какао, 2 столовые ложки арахиса, 2 столовые ложки ростков пшеницы, 1 чайную ложку корицы, 1,5 стакана питьевого йогурта. Бананы поставляют углеводы и обеспечивают энергией, они богаты калием, который необходим для укрепления сердечной мышцы и нормализации давления. Железо, содержащееся в ростках и корице, увеличивает уровень кислорода в крови, что предотвращает появление усталости во время тренировок.

Обратите внимание: чтобы сделать любой смузи более полезным и питательным, добавьте в него льняное семя (содержит жирные кислоты омега-3, омега-6 и омега-9, белок и клетчатку), овсяные отруби (содержат клетчатку, способствуют очищению сосудов и понижению уровня «плохого» холестерина), конопляное семя (отличный растительный белок, содержит 20 аминокислот, омега-3, омега-6, цинк, магний, калий).

Смотрите телеканал «ТЕРА-СТУДИЯ»

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



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

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



- онлайн VK видео

ЛУЧШИЕ ВИДЕО ТЕЛЕКАНАЛА «ТЕРА-СТУДИЯ»



Выставка книг,
посвященная Нюрнбергскому процессу



Выставка «Осенний вернисаж»



Заседание комиссии по социальным вопросам

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

ЛЕНТВ 24

ПРОГРАММА ТЕЛЕПЕРЕДАЧ

1 ДЕКАБРЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

06:00 «Новое утро» на ЛЕНТВ24. Инф. канал (12+)
09:00 11:00, 13:00, 15:00, 17:15, 19:00 «ЛЕНТВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)
09:05, 04:10 «Штрафник» Серил. Детектив. Россия. 2017 г. (16+)
11:15 «Территория жизни» Док. цикл. Россия. 2024 г. (16+)
12:00, 13:15 «Осколки» Серил. Мелодрама. Россия. 2017 г. (16+)
14:15 «Вторая мировая: пламя и сталь» Док. цикл «Патриот-11» Россия. 2023 г. (16+)
15:15 «ЛЕНТВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. (6+)
15:35 «Область счастливых людей» Док. цикл. Россия. 2025 г. (12+)
16:00 Прямая линия с Губернатором Ленинградской области (6+)
17:30 «Девушка с характером» Комедия. СССР. 1939 г. (12+)
19:15 «Женский детектив» Комедия. Россия. 2021 г. (16+)
20:30, 23:00, 02:00 «ЛЕНТВ24 Акценты» Инф. программа. Прямой эфир (12+)
21:10 «Стартап» Биография. Россия. 2014 г. (16+) (с субтитрами)
22:45 «Человек хоккея» Док. цикл. Россия. 2023–24 г. (6+)
23:40 «Пленница любви» триллер. США. 2020 г. (16+)
01:10 «Территория жизни» Док. цикл. Россия. 2024 г. (16+)
02:40 «Семь пар нечистых» Драма. Россия. 2018 г. (16+)

2 ДЕКАБРЯ, 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, 04:10 «Штрафник» Серил. Детектив. Россия. 2017 г. (16+)
11:15 «Территория жизни» Док. цикл. Россия. 2024 г. (16+)
12:00, 13:15 «Осколки» Серил. Мелодрама. Россия. 2017 г. (16+)
14:15 «Вторая мировая: пламя и сталь» Док. цикл «Патриот-11» Россия. 2023 г. (16+)
15:15 «ЛЕНТВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. (6+)
15:35 «Люди РФ» Док. цикл. Россия. 2021–22 гг. (12+) (с субтитрами)

16:05 «Русский след» Док. цикл. Россия. 2013–16 г. (12+)
16:35 «Разговор на передовой» Док. цикл. Россия. 2023–24 г. (16+)
17:15 «Карамель» Серил. Комедия. Россия. 2011 г. (16+)
19:15 «Женский детектив» Комедия. Россия. 2021 г. (16+)
20:30, 23:00, 02:00 «ЛЕНТВ24 Акценты» Инф. программа. Прямой эфир (12+)
21:10 «Семь пар нечистых» Драма. Россия. 2018 г. (16+)
23:40 «Стартап» Биография. Россия. 2014 г. (16+) (с субтитрами)
01:10 «Территория жизни» Док. цикл. Россия. 2024 г. (16+)
02:40 «Пленница любви» Триллер. США. 2020 г. (16+)

3 ДЕКАБРЯ, СРЕДА

06:00 «Новое утро» на ЛЕНТВ24. Инф. канал (12+)
09:00 11:00, 13:00, 15:00, 17:00, 18:35 «ЛЕНТВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)
09:05, 04:10 «Штрафник» Серил. Детектив. Россия. 2017 г. (16+)
11:15 «Тайны кино» Док. цикл. Россия. 2020–23 гг. (12+)
12:00, 13:15 «Осколки» Серил. Мелодрама. Россия. 2017 г. (16+)
14:15 «Вторая мировая: пламя и сталь» Док. цикл «Патриот-11» Россия. 2023 г. (16+)
15:15 «ЛЕНТВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. (6+)
15:35 «Люди РФ» Док. цикл. Россия. 2021–22 гг. (12+) (с субтитрами)
16:05 «Русский след» Док. цикл. Россия. 2013–16 г. (12+)
16:35 «Разговор на передовой» Док. цикл. Россия. 2023–24 г. (16+)
17:15 «Карамель» Серил. Комедия. Россия. 2011 г. (16+)
18:10 «Область счастливых людей» Док. цикл. Россия. 2025 г. (12+)
18:50 «Чемпионат России по волейболу. Суперлига. 2025–26гг» Прямая трансляция (6+)
По окончании: «ЛЕНТВ24 Акценты» Инф. программа. (12+)
21:40 «Братушка» Военный фильм, драма. Режиссер: Игорь Добролюбов. СССР. 1975 г. (16+)
23:00, 02:00 «ЛЕНТВ24 Акценты» Инф. программа. Прямой эфир (12+)
23:40 «Женский детектив» Комедия.

Россия. 2021 г. (16+)
02:40 «Стартап» Биография. Россия. 2014 г. (16+) (с субтитрами)

4 ДЕКАБРЯ, ЧЕТВЕРГ

06:00 «Новое утро» на ЛЕНТВ24. Инф. канал (12+)
09:00 11:00, 13:00, 15:00, 17:00, 19:00 «ЛЕНТВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)
09:05, 04:10 «Штрафник» Серил. Детектив. Россия. 2017 г. (16+)
11:15 «Тайны кино» Док. цикл. Россия. 2020–23 гг. (12+)
12:00, 13:15 «Осколки» Серил. Мелодрама. Россия. 2017 г. (16+)
14:15 «Вторая мировая: пламя и сталь» Док. цикл «Патриот-11» Россия. 2023 г. (16+)
15:15 «ЛЕНТВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. (6+)
15:35 «Область счастливых людей» Док. цикл. Россия. 2025 г. (12+)
16:00 «Русский след» Док. цикл. Россия. 2013–16 г. (12+)
16:30 «Война и политика» Аналитическая программа (16+)
17:15 «Карамель» Серил. Комедия. Россия. 2011 г. (16+)
19:15 «Человек хоккея» Док. цикл. Россия. 2023–24 г. (6+)
19:30 «Киноальманах «Цена победы» (5 коротких фильмов о спорте)» Россия. 2014 г. (0+)
20:30, 23:00, 02:00 «ЛЕНТВ24 Акценты» Инф. программа. Прямой эфир (12+)
21:10 «Я помню» Драма. Китай. 2020 г. (16+) (с субтитрами)
23:40 «Землетрясение» Драма. Россия, Армения. 2016 г. (16+)
01:30 «Война и политика» Аналитическая программа (16+)
02:40 «Это развод!» Драма. США. 2009 г. (16+)

5 ДЕКАБРЯ, ПЯТНИЦА

06:00 «Новое утро» на ЛЕНТВ24. Инф. канал (12+)
09:00 11:00, 13:00, 15:00, 17:00, 18:35 «ЛЕНТВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)
09:05, 04:10 «Штрафник» Серил. Детектив. Россия. 2017 г. (16+)
11:15 «Тайны кино» Док. цикл. Россия. 2020–23 гг. (12+)
12:00, 13:15 «Осколки» Серил. Мелодрама. Россия. 2017 г. (16+)

14:15 «Вторая мировая: пламя и сталь» Док. цикл «Патриот-11» Россия. 2023 г. (16+)
15:15 «ЛЕНТВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. (6+)
15:35 «Люди РФ» Док. цикл. Россия. 2021–22 гг. (12+) (с субтитрами)
16:05 «Своих не бросаем» Док. фильм. Россия. 2021 г. (16+)
16:30 «Энциклопедия загадок» Док. цикл. Россия. 2018–20 гг. (12+)
17:15 «Карамель» Серил. Комедия. Россия. 2011 г. (16+)
18:05 «Хоккей — жизнь» Док. цикл. Россия. 2024 г. (6+)
18:50 «Первенство национальной молодежной хоккейной лиги» Прямая трансляция. (0+)
По окончании: «ЛЕНТВ24 Акценты» Инф. программа. (12+)
22:00 «Концерт Вани Дмитриенко на фестивале «Студенческая весна» Россия. 2023 г. (16+)
23:00, 02:00 «ЛЕНТВ24 Акценты» Инф. программа. Прямой эфир (12+)
23:40 «Я помню» Драма. Китай. 2020 г. (16+) (с субтитрами)
02:40 «В небо за мечтой» Мелодрама. Россия. 2017 г. (12+)

6 ДЕКАБРЯ, 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+)
09:25 «Культпоход в театр» Комедия. СССР. 1982 г. (16+)
11:00, 19:00 «ЛЕНТВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)
11:15 «Киберкраш: Влюбиться в твою улыбку» Серил. Мелодрама. Китай. 2021 г. (16+)
12:50 Первенство национальной молодежной хоккейной лиги. Прямая трансляция. (0+)
По окончании: «ЛЕНТВ24 Новости» Инф. программа (6+)
15:35 «Баловень судьбы» Мелодрама. Россия. 2021 г. (16+)
17:15 «Я помню» Драма. Китай. 2020 г. (16+) (с субтитрами)
19:15 «Королева и завоеватель» Серил.

Драма. Колумбия. 2020 г. (16+)
20:50 «Покровские ворота» Комедия. СССР. 1983г (16+)
23:15 «Это развод!» Драма. США. 2009 г. (16+)
00:45 «Киноальманах «Цена победы» (5 коротких фильмов о спорте)» Россия. 2014 г. (0+)
01:40 «Братушка» Драма. СССР. 1975 г. (16+)
03:00 «Киберкраш: Влюбиться в твою улыбку» Серил. Мелодрама. Китай. 2021 г. (16+)

7 ДЕКАБРЯ, 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 «Славные пташки» Мультфильм. слайд, Бельгия, Германия, Норвегия. 2018 г. (6+)
08:35 «В небо за мечтой» Мелодрама. Россия. 2017 г. (12+)
10:10 «Экспедиция в прошлое» Док. цикл. Россия. 2018 г. (12+)
11:00, 15:00, 19:00 «ЛЕНТВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)
11:15 «Киберкраш: Влюбиться в твою улыбку» Серил. Мелодрама. Китай. 2021 г. (16+)
12:55 «Больше, чем любовь» Док. цикл. Россия. 2019–20 гг. (16+)
13:40, 15:15 «Покровские ворота» Комедия. СССР. 1983г (16+)
16:25 «Землетрясение» Драма. Россия, Армения. 2016 г. (16+)
18:10 «Область счастливых людей» Док. цикл. Россия. 2025 г. (12+)
18:30 «Война и политика» Аналитическая программа (16+)
19:15, 03:05 «Королева и завоеватель» Серил. Драма. Колумбия. 2020 г. (16+)
20:50 «Королева Испани» Драма. Испания. 2017 г. (16+)
23:00 «Баловень судьбы» Мелодрама. Россия. 2021 г. (16+)
00:40 «Концерт Вани Дмитриенко на фестивале «Студенческая весна» Россия. 2023 г. (16+)
01:25 «Катя-Катя» Драма. Россия. 2023 г. (16+) (с субтитрами)
02:15 «Концерт Вани Дмитриенко на фестивале «Студенческая весна» Россия. 2023 г. (16+)
06:00 «Новое утро» на ЛЕНТВ24. Инф. канал (12+)

Общероссийский Союз Общественных Объединений
СОЮЗ "ЧЕРНОБЫЛЬ" РОССИИ

С ЮБИЛЕЕМ!

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

Федорова Виктора Петровича
и Вилайнена Александра Алексеевича
с 70–летием,
Бобринева Николая Ивановича
с 65–летием

Желаем здоровья, радости и долгих лет жизни!

ОБЪЯВЛЕНИЯ ♦ РЕКЛАМА

Сувенирная
продукция

магниты
брелоки

жетоны
футболки

кружки
тарелки

Здание городской
администрации,
вход со стороны художественного музея

2-92-36 2-62-36

www.terastudio.com

Изготовление
ШТАМПОВ
и ПЕЧАТЕЙ

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

Здание
городской администрации,
вход со стороны школы искусств

ТРЕБУЕТСЯ ВИДЕООПЕРАТОР

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

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

(813 69) 2-92-36 или 2-62-36

ТОВАРЫ И УСЛУГИ

КУПЛЮ, ПРОДАМ

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

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

Продам автомобиль Фольксваген
Амарок 2013 г.в., пробег 150 000,
хорошее состояние.

Продам гараж в кооперативе
«Искра» 3,60х7,50. Пеноблок.
Ворота 2,40х3.00 м.
Тел: +7-921-305-08-09

КСЕРОКС
• 2-62-36 •

ИНФОРМАЦИЯ ФОМС

ЛОФОМС

КАК ПРОЙТИ
МЕДИЦИНСКУЮ РЕАБИЛИТАЦИЮ ПО ОМС?

Медицинская реабилитация—важный этап в восстановлении здоровья пациентов после заболеваний, травм или оперативных хирургических вмешательств. В России реабилитация доступна в рамках обязательного медицинского страхования (ОМС), что позволяет застрахованным гражданам получить необходимую помощь без дополнительных финансовых затрат.



Кому доступна медицинская реабилитация по ОМС?

- В этот список входят:
- Пациенты после острых заболеваний, например, после инсульта или инфаркта миокарда, которым требуется восстановление функций и адаптация к новым условиям жизни.
 - Пациенты после хирургических вмешательств — например, для восстановления после операций на опорно-двигательном аппарате, органах грудной клетки или брюшной полости.
 - Пациенты с хроническими заболеваниями: например, с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, диабетом или заболеваниями дыхательных путей.
 - Пациенты с травмами, требующими восстановления функций.
 - Лица с инвалидностью. Пациенты, имеющие стойкие нарушения функций организма, могут получить помощь для улучшения качества жизни и социальной адаптации.

Для получения медицинской реабилитации по ОМС необходимо:

- Проконсультироваться с врачом общей практики или специалистом. Врач должен выдать направление на реабилитацию, которое будет основано на состоянии здоровья пациента и его потребностях.
- Выбрать учреждение. Реабилитационные услуги могут предоставляться как в стационарных, так и в амбулаторных условиях. Пациент может выбрать учреждение из списка предложенных, в зависимости от рекомендаций врача.

После оформления всех документов пациент проходит курс реабилитации в соответствии с индивидуальным планом лечения.

Ветераны боевых действий могут пройти медицинскую реабилитацию во внеочередном порядке. Подробнее об этом — на сайте ТФОМС ЛО: www.lofoms.spb.ru/veteran

Перечень медицинских организаций Ленинградской области, оказывающих помощь пациентам на разных этапах медицинской реабилитации, а также другие справочные материалы и информационные карточки мы разместили на официальной странице ТФОМС ЛО «ВКонтакте».



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

- Северо-Западный филиал ООО «Страховая медицинская компания РЕСО-Мед»: 8–800–200–92–04;
- АСП ООО «Капитал МС» — филиал в Санкт-Петербурге и Ленинградской области: 8–800–100–81–02;
- Санкт-Петербургский филиал АО «Страховая компания «СОГАЗ-Мед»: 8–800–100–07–02.
- Территориальный фонд обязательного медицинского страхования Ленинградской области: 8–800–100–00–13
- Комитет по здравоохранению Ленинградской области: 8(812) 679–60–04

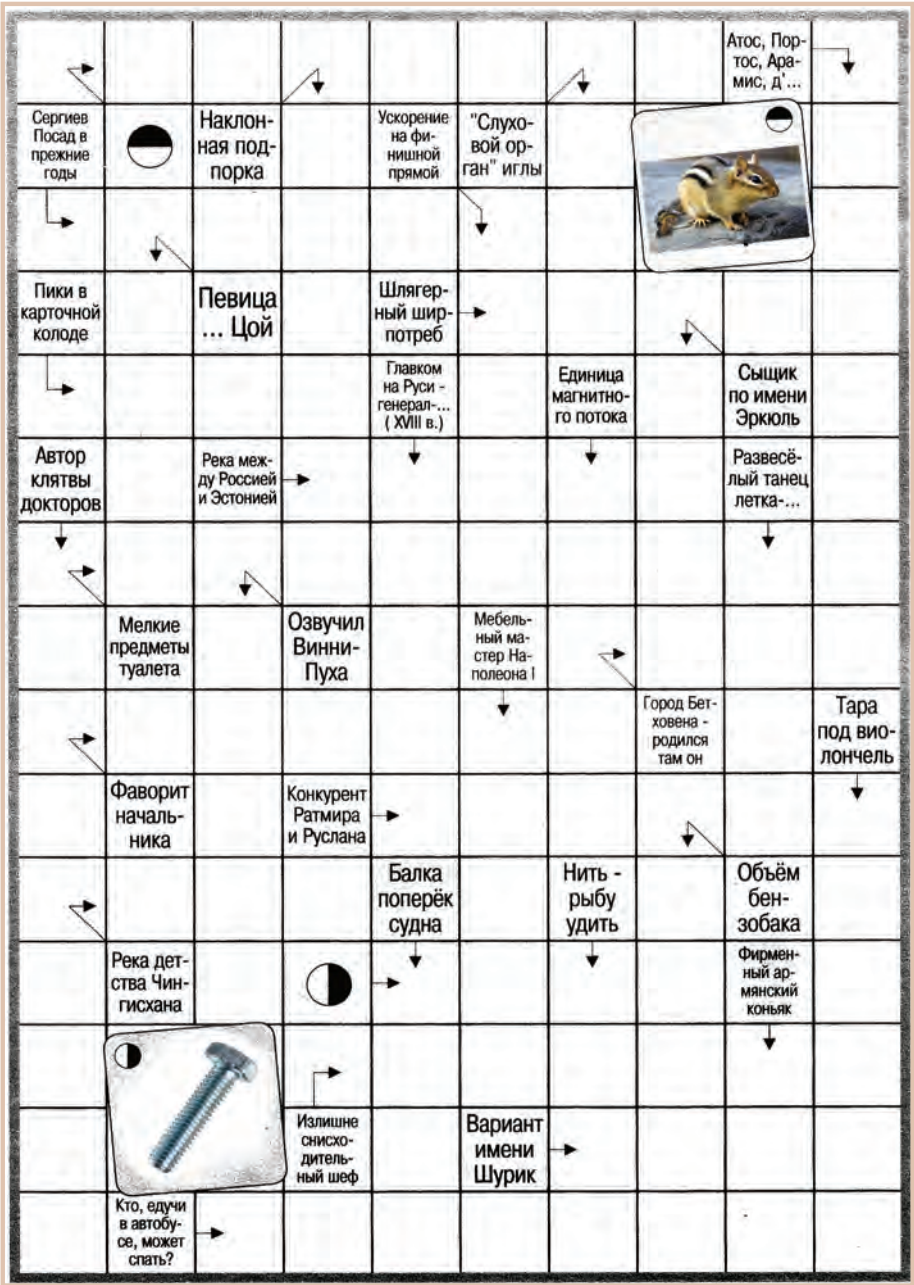
Материал подготовлен Территориальным фондом обязательного медицинского страхования Ленинградской области



Какие мифы о русском языке вы знаете? Например, звонит или звонит, крепкое кофе или крепкий кофе? Филолог Светлана Гурьянова в своей книге «В начале было кофе» поставила перед собой задачу развенчать мифы и легенды о русском языке. Ирина Викторовна Цивинская — главный библиотекарь сосновоборской городской публичной библиотеки — провела встречу по страницам этой книги.

В ЧЕТВЕРГ, 4 ДЕКАБРЯ, СМОТРИТЕ ОЧЕРЕДНУЮ ИНТЕРЕСНУЮ ТЕЛЕВЕРСИЮ ЭТОЙ ЛЕКЦИИ В КОНТАКТЕ И НА КАНАЛЕ «ТЕРА-СТУДИЯ», А ТАКЖЕ НА САЙТЕ TERASTUDIO.COM

СКАНВОРД



КАК ПРОВЕСТИ ВЫХОДНЫЕ

ДАТА, ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ	НАЗВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ	ВОЗР. КАТ.
МАУК «ДК «Строитель»			
29.11 13:00	Городской праздник, посвященный Дню матери	ДК «Строитель»	0+
30.11 12:00	Премьера спектакля «Щелкунчик и Мышиный король» ДМТ «Синяя птица» и ансамбля танца «Легенда»	ДК «Строитель»	0+
30.11 15:00	Мероприятие, посвященное Дню чествования ликвидаторов последствий аварии на Чернобыльской атомной электростанции	ДК «Строитель»	18+
СМБУК «ГТЦ «Волшебный Фонарь»			
27.11 18:00	ПРЕМЬЕРА. Спектакль «Цирковые истории»	СМБУК «ГТЦ «Волшебный Фонарь»	3+
30.11 11:00	Городской конкурс чтецов «В начале было слово»	СМБУК «ГТЦ «Волшебный Фонарь»	6+
МАУК «ГКЦ «Арт-Карусель»			
27.11 12.00	«Тепло твоих лучистых глаз»	Диско зал	7+
СМБУК «ЦРЛ «Гармония»			
28.11 19.00	Премьера спектакля «Одна абсолютно счастливая деревня» Народного театра «КриМ»	Пр. Героев д.61а	+10
МБУК «Сосновоборский городской музей»			
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». Памяти 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+
30.11 13.00.	Арт-краеведение	Музей, ул. Афанасьева, д.50	0+
МБУ ДО «Сосновоборская детская школа искусств «Балтика			
30.11 12:00	Областной конкурс «Поющее детство земли Ленинградской»	Концертный зал	6+
Муниципальное бюджетное учреждение «Сосновоборская централизованная библиотечная система»			
Библиотека семейного чтения, ул. Солнечная, д.23а			
28.11	«С тобой и без тебя» (110 лет со дня рождения писателя и поэта К. Симонова). Книжная выставка	ул. Солнечная, 23а	14+
30.11	«Твен с великой Миссисипи» (190 лет со дня рождения писателя М. Твена). Книжная выставка	ул. Солнечная, 23а	14+
30.11 13:00; 14:00	«Рукотворушка» Мастер-класс	ул. Солнечная, 23а	6+
30.11 15:00	«Война в российском и мировом кино: к/ф «Летят журавли». Кинопросмотр с обсуждением. Цикл: «Война. Остаться человеком»	ул. Солнечная, 23а	16+
Центральная детская библиотека, пр. Героев, д.5			
28.11	«Рядом с Блоком». Книжная выставка к 145-летию со дня рождения А.А. Блока	пр. Героев, д.5	14+
29.11	«Дай, Бим, на счастье лапу мне». Выставка одной книги к 120-летию со дня рождения Г.Н. Троепольского	пр. Героев, д.5	10+
29.11	«Юморист и моралист». Книжная выставка к 190-летию со дня рождения Марка Твена	пр. Героев, д.5	10+
29.11 15:30	«Бумастер». Мастер-класс	пр. Героев, д.5	6+
29.11 16:00	«Операция «Пласталин». Творческое занятие	пр. Героев, д.5	3+
29.11 17:00	«Настолка». Час настольных игр	пр. Героев, д.5	6+
Центр молодежного чтения «Точка Сбора», ул. Ленинградская, д.62			
25.11-29.11.	«Театральный сундучок»: книжная квест-выставка к Всероссийской неделе «Театр и дети»	ул.Ленинградская,62	12+
28.11 16:00	«СБорИгра»: клуб любителей настольных игр	ул.Ленинградская,62	16+
29.11 15:00	«С любовью к маме»: творческий мастер-класс	ул.Ленинградская,62	12+

Предыдущий номер газеты вы можете посмотреть и почитать здесь:



СМОТРИТЕ ТЕЛЕКАНАЛ ТЕРА В ФОРМАТЕ LIVE!



НА ТЕЛЕВИЗОРЕ: телеканал ТЕРА можно смотреть на ТВ в блоке МТС на 552 канале.
НА КОМПЬЮТЕРЕ: телеканал ТЕРА можно смотреть в формате LIVE на сайте terastudio.com в разделе ТВ, нажав на кнопку ПРЯМОЙ ЭФИР.
НА ТЕЛЕФОНЕ: телеканал ТЕРА можно смотреть в формате LIVE в социальной сети Вконтакте по ссылке https://vkvideo.ru/@terastudio?z=video-18426903_456245106%2Fclub18426903



ГОСАВТОИНСПЕКЦИЯ ПО Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГУ И ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ НАПОМИНАЕТ ЗИМА ПРЕКРАСНА, КОГДА БЕЗОПАСНА!



Отдел пропаганды безопасности дорожного движения и взаимодействия со СМИ УГИБДД ГУ МВД России по г. Санкт-Петербургу и Ленинградской области

Бюро Гостиничных Услуг

ПРЕДЛАГАЕТ ПРОЖИВАНИЕ
в 1-но, 2-х и 3-х комнатных БЛАГОУСТРОЕННЫХ КВАРТИРАХ

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

+7(911)135-54-51
www.bgu-sbor.ru

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

ПОБЕДА БУДЕТ ЗА НАМИ!

СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РФ

Телефон горячей линии
8 800 444-11-47
Подробнее на сайте ЗАЩИТНИК47.РФ

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

Зарплатная плата за первый год
5 320 000 Р