



ПРИХОДИТЕ
К НАМ
ВКОНТАКТЕ



ТЕЛЕФОН/ФАКС:

2-62-36 2-92-36

8-921-584-87-25

РЕКЛАМНЫЙ ОТДЕЛ



ПРЯМОЙ
ЭФИР ТВ
«ТЕРА-СТУДИЯ»



tera

Город – это Мы с ВАМИ! ПРЕСС



Выходит еженедельно с 11 февраля 1994 г.

www.terastudio.com

12+

№2
(1706)

15 января 2026 г.



red-tera@yandex.ru



reklama-tera@yandex.ru

ОТРАБОТАЛИ ДОСТОЙНО



Как рассказал
глава Сосновоборского
городского округа Михаил Воронков,
в новогодние каникулы коммунальщики
работали без срывов.

Праздники — нелегкое испытание для коммунальных служб. Особенно зимние праздники, когда идут обильные снегопады и особенно важна согласованная работа систем жизнеобеспечения.

Сильные снегопады сосновоборских коммунальщиков врасплох не застали — снегоуборочная техника была готова. Не было серьезных проблем и там, где требуется ручная уборка. С понедельника управляющие компании и «Спецавтотранс» начали чистить межквартальные проезды.

«Водоканал» и ТСП тоже отработали длинные выходные в штатном режиме. Инцидентов на водопроводных и тепловых сетях было меньше, чем обычно.

3 января возникли сложности с вывозом мусора — у регионального оператора не хватило транспорта, потому что горожане в первые дни года особенно интенсивно выбрасывали отходы. Но через сутки вопрос был решен.

Заместитель главы администрации по ЖКХ Александр Иванов отметил, что горожане проявили сознательность и не парковали свои машины на подъездах к мусорным площадкам. Был зарегистрирован всего один такой случай, но и с ним удалось справиться без штрафов — владелец сам убрал свою машину.



ВЕСТИ ИЗ ОБЛАСТИ

ВЕЧНЫЙ ОГОНЬ ЗАЖЖЁН В ТИХВИНЕ



Губернатор Ленинградской области Александр Дрозденко и представители ПАО «Газпром» зажгли Вечный огонь на мемориале «Слава Героям» в Тихвине.

Мемориал обеспечен постоянным газоснабжением, а огонь зажжён частицей, доставленной из Волгограда — с Мамаева кургана, мемориального комплекса «Героям Сталинградской битвы».

«Для Ленинградской области Великая Отечественная война — не страницы учебника. Это геройзм и трагедия, это потери и беспримерный подвиг бойцов Ленинградского и Волховского фронтов, которые защищали наш город и прорывали блокаду. В Тихвине на мемориальных досках — 39 имён защитников и жителей города, отдавших жизнь за Родину. Сегодня наши

земляки в зоне специальной военной операции сражаются с той же «коричневой чумой», как и 80 лет назад. Мы верим в Победу — так же, как верили в неё восемьдесят лет назад», — отметил Александр Дрозденко.

«Это первый в 2026 году новый Вечный огонь, подключённый «Газпромом» в рамках акции «Храним огонь Победы». Он увековечивает подвиг тихвинцев, сражавшихся за свободу города в далеком 1941 году. Сегодня газовики выполняют почетную миссию по газификации и техническому обслуживанию Вечных огней для сохранения памяти о Великой

Отечественной войне», — отметил генеральный директор ООО «Газпром межрегионгаз» Сергей Густов.

Акция «Храним огонь Победы» реализуется ПАО «Газпром» совместно с регионами и направлена на перевод мемориалов на постоянное газоснабжение и сохранение исторической памяти.

СПРАВКА

Мемориал «Слава Героям» расположен на Площади Свободы в Тихвине и является объектом культурного наследия регионального значения. Первые захоронения на этом месте появились сразу после освобождения города в декабре 1941 года. Здесь покоятся защитники Тихвина, партизаны и жители города, погибшие в годы Великой Отечественной войны.

КОМАНДА ПРАВИТЕЛЬСТВА ЛО – ЛИДЕР ТУРНИРА ПЕРВОГО ВСЕРОССИЙСКОГО ДНЯ РУССКОГО ДВОРОВОГО ХОККЕЯ

10 января Ленинградская область стала хозяйством первого Всероссийского дня русского дворового хоккея — по поручению президента РФ и губернатора Ленинградской области Александра Дрозденко. Команда администрации Ленинградской области стала лидером турнира, второе место — у команды Выборгского района, а третье разделили «Рыбаки и Охотники» и хоккеисты Приозерского района.



От классического хоккея с шайбой до игры в валенках: мастер-классы и товарищеские игры состоялись для всех желающих в Сосновом Бору, Лодейном поле, Гатчине и Пикалёво.

«В рамках поручения президента по развитию массового спорта провели первый хоккейный праздник при поддержке КХЛ. Мы надеемся, что этот турнир и другие подобные мероприятия ждет большое будущее и народная любовь, для чего мы сделаем все возможное!», — отметил председатель комитета по спорту Вячеслав Комаров.

ЛЕНОБЛАСТЬ: У НАЧАЛА ДОРОГИ ЖИЗНИ

В год 85-летия освобождения Тихвина в Ленинградской области запустили передвижную выставку «ВАД-102. Начало Дороги жизни» — одним из первых посетителей стал губернатор Александр Дрозденко.

«Проект восстанавливает забытые страницы истории — он возвращает нам память о стратегическом значении Военно-автомобильной до-

роги ВАД-102, по которой доставлялись жизненно важные грузы.

Местное население ударным трудом принимало уча-

стие в подготовке и содержании дороги, помочь эвакуированным ленинградцам. Теперь память о героизме наших земляков продолжит жить в сердцах новых поколений», — отметил Александр Дрозденко.

Выставку также представляют в Бокситогорском и Волховском районах. Если вы хотите, чтобы экспозиция приехала в ваш район — отправьте заявку на timahm@lenoblmus.ru

Проект реализован региональной общественной организацией «Педагог XXI века» при поддержке Фонда президентских грантов.



СНЕЖНЫЙ ШТАБ ОТЧИТАЛСЯ О НОВОГОДНЕЙ РАБОТЕ

Губернатор Ленинградской области Александр Дрозденко принял доклад Снежного штаба о работе на праздниках.

«Уборку населенных пунктов вели более 1515 единиц спецтехники и более 3070 сотрудников коммунальных служб. Очистка велась поэтапно — с учетом значимости территорий для жителей и интенсивности снегопадов. График очередности уборки в регионе разработан с учетом рациональ-

ной маршрутизации уборочной техники, ее оптимального распределения, требований безопасности дорожного движения и пешеходного трафика», — доложил в ходе аппаратного совещания председатель комитета по ЖКХ Ленинградской области Денис Беляев.

В Снежный штаб на каникулах поступило 220 обращений по вопросам зимней уборки: 190 — насчет территорий местного значения, 30 — насчет уборки региональных дорог. Лидеры по числу вопросов — Всеволожский, Кировский и Тосненский районы. На вопросы оперативно отвечали специалисты комитета по ЖКХ, Госжилинадзора, комитета по дорожному хозяйству, районных и муниципальных администраций.

«Даже после прихода циклона количество обращений — в несколько раз ниже уровня прошлого года, что говорит о качественной работе ответственных. Я в разгар циклона как раз был в Приозерском районе и оценил уборку местных служб», — подчеркнул Александр Дрозденко.



НЕДЕЛЯ В ГОРОДЕ



**ПОЛУЧИТЬ ПОЛИС ОМС
В ЛЕНИНГРАДСКОЙ
ОБЛАСТИ —
УДОБНО И ВЫГОДНО!**



Эта информация будет важной прежде всего для жителей нашего региона, которые пока еще не застрахованы по ОМС в одной из страховых медицинских организаций Ленобласти: начиная с января самое время это сделать!

Известно, что многие жители области постоянно ездят на работу в Санкт-Петербург, имеют петербургскую регистрацию или вообще живут «на два региона». В ряде случаев они получают полис ОМС в петербургских страховых компаниях и «прикрепляются» к петербургским медучреждениям. Это не всегда удобно, особенно если учесть высокую загруженность городских поликлиник и больниц! Часто бывает гораздо проще и надежнее получать профилактику и лечение в медицинских организациях Ленинградской области. Здесь вам гарантированно окажут своеевременную и качественную медпомощь, включая специализированную и высокотехнологичную. Здесь можно пройти диспансеризацию и профмосмотр. Страховые представители СМО окажут вам необходимую информационную поддержку и помогут при возникновении любых спорных ситуаций.

В Ленинградской области представлены филиалы крупнейших российских страховых медицинских организаций, и в любом из них будут рады видеть вас в числе застрахованных! Вы сможете выбрать медицинскую организацию для получения первичной медико-санитарной помощи. Если в реализации территориальной программы госгарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи участвует несколько профильных медицинских организаций, лечащий врач проинформирует вас о возможности выбора.

ДЛЯ СПРАВКИ:

По российскому законодательству, замена СМО, в которой ранее был застрахован гражданин, возможна один раз в течение года, не позднее 1 ноября (если речь не идет о переезде на новое место жительства — в этом случае полис выдается в любое время). В период с 1 ноября до конца календарного года смена СМО не производится.

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

ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ СНИЗИЛАСЬ

За две недели наступившего года случаев новой коронавирусной инфекции в Сосновом Бору не зарегистрировано.

По поводу ОРВИ к медикам обратились 644 пациента, в том числе 367 детей. Как рассказал государственный санитарный врач города Дмитрий Ткаченко, порог эпидемического благополучия превышен по возрастной группе 7–14 лет.

Эти показатели — ниже обычных еженедельных. Вполне возможно, что в выходные те, у кого заболевания протекают в легкой форме, к врачам просто не обращались. Но в любом случае медики оценивают ситуацию как спокойную. Они прогнозируют подъем заболеваемости в конце января — коллективы, которые во время каникул были разобщены, снова соберутся вместе.

Диагноз «грипп» выставлен 17 раз, во всех случаях выявлен сезонный вирус А. Внебольничными пневмониями заболели 12 человек, в том числе четверо детей.

Медики выявили 6 случаев острой кишечной инфекции, 5 из них — у детей. 20 человек, в том числе 19 детей, заболели ветрянкой. У одного ребенка выявлен энтеробиоз, еще один — заболел скарлатиной.

От собачьих зубов пострадали трое — во всех случаях нападали бродячие животные.

РАБОТАЮТ КАТКИ

Торжественное открытие городского катка на Солнечной, 14 состоялось на Рождество.

Всего же в этом году в Сосновом Бору открылись три катка — кроме того, что на Солнечной, работают катки за спортивным комплексом «Малахит» и на Парковой. У каждого свое расписание — кроме тренировок учеников спортивных секций, предусмотрены часы и для свободного катания. График и условия проката коньков можно узнать в группах «Малахита» и Детско-юношеской спортивной школы.

НЕМНОГО МЕДИЦИНСКОЙ СТАТИСТИКИ

По данным на утро понедельника, в стационаре медсанчасти находились 149 пациентов. За две недели госпитализированы 192 человека. Хирурги сделали 18 операций.

По поводу травм в приемный покой, детскую и взрослую поликлиники

обратились за две недели 169 человек — значительно меньше, чем обычно бывает зимой.

«Скорая помощь» выезжала на вызовы 680 раз. Помощь потребовалась пострадавшим в трех дорожно-транспортных происшествиях. Шестеро взрослых пострадавших и один ребенок лечатся амбулаторно, один взрослый госпитализирован.

В городскую поликлинику за три рабочих дня обратились 3356 человек, в детскую — 1829. В инфекционном отделении лечатся 13 пациентов.

НЕТРЕЗВЫХ ЗА РУЛЕМ НЕ БЫЛО

За две недели сотрудники Сосновоборского отделения ГИБДД зарегистрировали 138 нарушений Правил дорожного движения, всего 11 из них допустили пешеходы.

Что касается нарушений водителей, то они выезжают на встречную полосу, не пристегиваются ремнями и не пропускают транспортные средства, имеющие преимущественное право проезда. Несмотря на то, что в городе и соседнем районе проводилась операция «Нетрезвый водитель», пьянеца за рулем не зарегистрировано.

Тем не менее, в нашем городе случилось 32 дорожно-транспортных происшествия, в четырех пострадали люди.

СООБЩАЕТ 01

Пожарные подразделения, дислоцированные на территории Соснового Бора, за две недели выезжали по тревоге 9 раз.

Один случай задымления был реальным — подгорела пища, еще четыре вызова оказались ложными. Спасатели дважды оказывали помощь населению — вскрывали двери по заявлению полиции и помогали в транспортировке больного.

К сожалению, без происшествий не обошлось. 2 января в доме 22 по улице Космонавтов загорелись покрышки на одной из лестничных площадок, из-за сильного задымления пришлось эвакуировать жильцов.

А в ночь с 11 на 12 января загорелась бытовка на территории садоводства «Приозерное». Она полностью сгорела и была разобрана. На месте пожара обнаружен погибший. Причины устанавливают отдел надзорной деятельности.

УВЕЛИЧЕН ЗЕМЕЛЬНЫЙ КАПИТАЛ

С 1 января на территории Ленинградской области увеличен размер земельного капитала.

Об этом рассказал первый заместитель главы администрации Станислав Лютиков. Сейчас он составляет 450 тысяч рублей (в прошлом году — 419 тысяч).

На земельный капитал могут рассчитывать многодетные семьи, желающие купить участок и построить дом. Программа действует уже более семи лет. За это время возможностью улучшить таким образом свои жилищные условия воспользовались уже 178 сосновоборских семей.

РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЭТАП

Продолжается Всероссийская предметная олимпиада школьников, и 12 января состоялась областная олимпиада по экономике.

Об этом рассказала заместитель главы администрации по социальным вопросам Татьяна Горшкова. Сейчас начался региональный этап, в котором участвуют победители муниципальных олимпиад.

13 и 15 января свои знания показали участники олимпиады по биологии, а 17 и 19 января пройдет областная олимпиада по информатике.

«МИРНЫЙ АТОМ»-2026

12 января начался трудовой семестр у бойцов студенческих строительных отрядов.

По информации заместителя главы администрации по социальным вопросам Татьяны Горшковой, студенты будут работать до 13 марта.

В Сосновый Бор приехали 134 студента. Они работают на строительстве новых энергоблоков Ленинградской атомной станции в подразделениях Холдинга «КОНЦЕРН ТИТАН-2».

Студенческие строительные отряды работают и на других объектах госкорпорации «Росатом», в том числе за рубежом. Для многих студентов работа в отрядах — это не только способ заработать, но и важный шаг в профессиональной карьере. Также они получают возможность участвовать в корпоративных профессиональных конкурсах.

СОЦИАЛЬНЫЕ ВЫПЛАТЫ УВЕЛИЧИЛИСЬ

С 1 января увеличены социальные выплаты из местного бюджета.

Единовременная выплата на рождение ребенка теперь составляет 16 600 рублей. Одаренным студентам выплачивается стипендия в размере 22 100 рублей ежемесячно. Увеличены также выплаты молодым специалистам-медикам, Почетным гражданам. Подробности о местных выплатах можно узнать в отделе социальных программ.

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, остановок, скверов города, парк Приморский, ул. Соколова, 4 мкр., 7 мкр., 8 мкр., 9 мкр., 10А мкр., 10Б мкр.;

и лестниц, детских и спортивных площадок, карманов остановок, парковочных карманов, заездов во дворы, СНТ, промзона;

- очистка от снега и обработка реагентами пешеходных переходов, остановок, пешеходных дорожек и лестниц у школ и детских садов, скверов города, парк Приморский, ул. Соколова, 4 мкр., 7 мкр., 8 мкр., 9 мкр., 10А мкр., 10Б мкр.;

• механизированная уборка: скверы города, парк Приморский, ул. Соколова, велодорожка;

- уборка мусора: скверы города, парк Приморский, ул. Соколова, велодорожка, Липово, озеро Калищенское, пойма р. Ковали;
- очистка метровой полосы дорог, сбор и вывоз снега: ул. Ленинградская, ул. Парковая, пр-т Героев, ул. Крас-

ных Фортов, ул. Афанасьева, Липово (общее количество — 8 124 м³);

- расширение обочин в промзоне и СНТ;
- вывоз строительного мусора (общее количество — 5 м³);
- установка контейнеров

V 1,1 м³—2 шт. по адресам: пр-т Героев, 26; пр-т Героев, 27.

Освещение:

- ремонт «Шароели»;
- переключение линии освещения ТП-4—9 на Аллее Ветеранов.



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

КУЛЬТУРНЫЙ ПЛАСТ

СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ

Лилия Зинченко видит необычное в самых обычных вещах. Героями ее работ могут стать, например, груши. Кто сказал, что фрукты на фотографии — это натюрморт? Они живут своей жизнью — радуются, грустят, влюбляются и общаются с котом Семеном...

Приходите на выставку в малой арт-галерее Дворца культуры — сами убедитесь.

Выставка «Сладкая жизнь» открылась 7 января, и это — самый настоящий рождественский подарок для посетителей. Вообще-то Лилия Зинченко в мире фотографии известна больше как отличный портретист. Умеет она увидеть в человеке то, что обычно скрыто от посторонних глаз, и даже то, чего ее модель сама порой не замечает. И выставка у нее далеко не первая — было их уже много, коллективных и персональных, в Сосновом Бору и Санкт-Петербурге.



...Груши она не выращивает. Они — самые обычные, которые можно купить в любом магазине. Только выбирает Лилия их по-своему — говорит, что даже несколько стесняется окружающих. Все покупатели ищут спелые да вкусные, а она — самой необычной формы. Вот и получаются они вроде как одушевленными, со своими чувствами и своей жизнью. И смотреть на эту жизнь очень увлекательно.

По мнению Лилии, героями картин могут быть и не только груши. Например, у картошки тоже есть своя жизнь, отличная от той, к которой мы привыкли. Картофелины тоже могут быть выразительными, и, может быть, когда-нибудь мы увидим на выставке и их необычный мир. Да и других персонажей — найти необычное можно во всем, были бы желание и фантазия.

Кот Семен — это особая статья. Верный друг и постоянная модель, которая спокойно воспринимает свое появление на фотографиях и то, что этому появлению предшествует. Позирует с видимым удовольствием. И даже передал всем гостям вернисажа подарки — собрал свои игрушки

ки в мешок и отправил с хозяйкой. Скажете, сказка? А почему бы и нет? Были же на свете Кот в сапогах, Кот-Баун, котик-братик и все остальные. Так почему Семену не стать новой кошачьей сказкой? Вот ей-богу, он ничуть не хуже героев легенд, о чём рассказали те, кому доводилось бывать у Лилии дома и познакомиться с котом.

Несмотря на обычную праздничную суету, не особенно располагающую к восприятию искусства, гостей пришло немало. Председатель Сосновоборского отделения Советского фонда культуры Юрий Иваненко отметил, что выставка получилась интересной и необычной. Отдельные работы он видел и раньше, они ему нравятся, но вместе все выглядят впечатляюще, и это действительно очень своеобразный и радостный мир. Известный фотограф Александр Фефилов обратил внимание на то, что некоторые работы — это уже практически живопись. Так сказать, на границе жанров, где обычно и появляется все самое главное. Искусствовед Алла Сырейщикова провела импровизированную экскурсию.

А еще у Лилии Зинченко есть идея сделать серию семейных портретов. Несколько — уже есть, и, например, портрет Ирины Алексеевой, ее дочери Аллы и внучки Насти зрители уже видели — он был на выставке женских портретов, здесь же, во Дворце культуры. И очень понравился и посетителям выставки, и самим моделям. Лилия — признанный мастер портретов, и сейчас ждет тех, кто хотел бы стать ее моделями. Родителей с детьми, дедушек-бабушек с внуками, супружеские пары. Так что, если есть желание сделать хороший семейный портрет — это к ней.

А пока любителей фотоискусства ждет малая арт-галерея Дворца культуры, где на сладкую жизнь необычных персонажей можно полюбоваться до февраля.

Марина ПЕТРОВА

ПРОИСШЕСТВИЕ



ИЗ РУЖЬЯ ПО «СКОРОЙ ПОМОЩИ»

По факту обстрела автомобиля скорой помощи в дер. Ковации возбуждено уголовное дело. Ранее стрелявший был задержан.

В пресс-службе ГУ МВД России по Санкт-Петербургу и 47-му региону рассказали, что инцидент произошел 3 января у дома 87. Нетрезвый мужчина стрелял в сторону автомобиля скорой помощи. Медработники не пострадали — им удалось покинуть место происшествия.

Полицейские и сотрудники Росгвардии провели оперативно-розыскные мероприятия по горячим следам и задержали 52-летнего мужчину. У него изъяты две единицы зарегистрированного охотничьего оружия: двустволка отечественного производства и нарезной карабин КО-38.

Задержанный передан сотрудникам полиции и следственным органам для дальнейшего разбирательства. Возбуждено уголовное дело по части 2 статьи 213 УК РФ (хулиганство).

Ранее 47news сообщил, что стрелявший — петербуржец, владелец частного дома в деревне — распивал спиртное со знакомыми, а потом вызвал бригаду медиков. С приехавшими вел себя агрессивно, несколько раз выстрелил по спецтранспорту. После приезда правоохранителей убежал в лес, там его и нашли.

По инф. ГУ Росгвардии по Санкт-Петербургу и Ленобласти

ЭХО СОБЫТИЯ

Когда-то жила в Англии девочка Алиса. О ней никто бы и не узнал, если бы не Льюис Кэрролл, известный всему миру как великий сказочник, а на самом деле — математик. И Алиса осталась в этом мире — она живет в фильмах и спектаклях, в книжных иллюстрациях. И даже в танце — именно хореографический спектакль «Алиса в Зазеркалье» поставили во Дворце культуры «Строитель».



Нужны ли современному человеку сказки? А сны? А мечты? Нужны, да еще как! Несмотря на сумасшедший темп жизни и шум городов, которые, казалось бы, не оставляют времени ни для размышлений, ни тем более для путешествий в иные Вселенные, которые на самом деле вот здесь, рядом — стоит только присмотреться. Вот оно, зеркало на стене — а что там, за ним? Алиса просто прикоснулась — и обнаружила, что может пройти сквозь него, а там... Там — все, что и по эту сторону, только в отраженном виде, как и положено в Зазеркалье. Но первым на сцене появляется Кролик, которого играет Ксения Дерновая. Он как бы приглашает всех в удивительное путешествие, где и участников, и зрителей ждет немало необычного. А разве по ту сторону зеркала может быть что-то обыденное? Это просто невозможно. Тем более, когда речь идет о шахматной доске.

По ту сторону зеркала — прекрасные сады, Красная и Белая королевы, великолеп-

ные ромашки и розы, близнецы Трояля и Трулюю, Часовщик, Кролик и другие... В книге они разговаривают, а в спектакле — передают свои чувства в танце.

Сказочную Алису играет Алиса Ремизова. А Кирилл Торопов в этом спектакле исполняет сразу две роли — Шляпника и Часовщика. Стремительная Красная Королева — Анастасия Иванова. Этот персонаж и в книге-то движется с удивительной скоростью, и книжная Алиса даже считает, что именно Красная Королева виновата во всей путанице, которая неизбежно возникает, когда рядом оказывается множество сказочных персонажей, и каждый — со своим характером. Даже розы в королевском саду. Но на самом деле никакой путанице нет, это же все за зеркалом.

Есть в сказке и Белая Королева, в ее владениях живут ромашки. Танцует эту партию Татьяна Ободовская. У нее в королевстве все красиво и гармонично, хотя она и немного рассеяна, и помнит события до того, как они произошли — а как иначе, это же Зазеркалье,

события тоже предстают в отражениях.

Живет за зеркалом и Абсолем — гусеница, изящная и гибкая, ее играет Валерия Петрушина. И на пути главной героини постоянно появляются Трояля и Трулюя — Алиса Ободовская и Виктория Кадомцева.

Книжка Льюиса Кэрролла, как и все книжки на свете, написана словами. Слово играет главную роль — недаром же эту сказку люди буквально расстали на цитаты (на многих языках!). Можно ли передать ее в танце? Оказывается, можно. Поставили спектакль Ирина и Анастасия Иванова. Музыку — подбирали сами. Великолепные костюмы разработала Екатерина Кросс. А в массовых сценах были заняты актеры Народного коллектива Театра танца «Эвридика» и хореографической студии «Гном» — почти сто человек.

Зрителям очень понравилось! И не исключено, что спектакль повторят. Так что следите за афишами!

Анастасия СЕМЕНОВА

ВОТ ОН КАКОЙ, МОЙ КРАЙ РОДНОЙ!

САЛТЫКОВ-ЩЕДРИН

И СЕЛЬСКОЕ ХОЗЯЙСТВО

В январе этого года исполняется 200 лет со дня рождения великого русского сатирика Михаила Евграфовича Салтыкова-Щедрина. Родился он по старому стилю 15, а по новому — 27 января. И в его жизни был период, тесно связанный с нашими краями — а точнее, с поместьем в поселке Лебяжье, который в конце девятнадцатого века постепенно становился популярным дачным местом.

Если ехать из Соснового Бора вдоль берега в сторону Петербурга, миновать Лебяжье никак нельзя, а памятник Салтыкову-Щедрину стоит в центре поселка, рядом с администрацией. Это примерно там, где и находилась усадьба «Убежище Монрепо», которую он купил у вдовы некоего Дубельта за тринадцать с половиной тысяч рублей. И было это очень недорого по тем временам, особенно если учесть, сколько всего досталось новым владельцам: большой господский дом, оранжерея, конюшня с лошадьми, помещения для скота и собственно скот — 4 коровы, свиньи, не говоря уже об огромном количестве кур и индюков. Там были мельница на реке и пасека. При этом считалось, что за время хозяйствования Дубельтов поместье пришло в упадок — они, конечно, были людьми очень состоятельными, но сельским хозяйством не увлекались и в поместье бывали редко.

Строил же все это великолепие прежний владелец, генерал-майор артиллерии Николай Алексеевич Аммосов — тот самый, который изобрел «русскую систему отопления», знаменитые аммосовские печи, которые стояли и в Зимнем дворце. На это изобретение он получил вместе с военным инженером Василием Карелиным совместный патент. Установка такой печи требовала серьезных финансовых затрат, однако в лебяженском поместье такая система отопления была.

Аммосов построил не только дом. Хозяйство, можно сказать, было по тем временам образцовым, о чем писал и Салтыков-Щедрин — прежний рачительный хозяин, к тому же инженер, и дом хороший построил, и парк разбил, устроил плодовый сад, мельницу, сделал ирригационные канавы, некоторые участки земли поднял и засеял травой. Поместье приносило неплохой доход — судя по всему, хлеба родилось достаточно. Плюс — кусок леса с ягодами и грибами. Словом, жижи да радуйся.

Чтобы купить эту усадьбу, Салтыков-Щедрин продал поместье в Подмосковье, доставшееся ему по наследству.

Чем же так понравились писателю наши края? Одной близостью к Петербургу этого не объяснить.

В 70-е годы он неоднократно бывал в Ораниенбауме, где купил себе дачу его друг, инженер путей сообщения и сотрудник журнала «Современник» Александр Николаевич Ераков. Будучи человеком добрым и гостеприимным, он часто приглашал к себе друзей, среди которых

были Некрасов и Салтыков-Щедрин. Дача его находилась примерно там, где сейчас начинается улица Красного флота в Ломоносове. Писателю очень нравилась природа — лес, залив, спокойная дачная обстановка, в которой можно было продуктивно работать. Об этом рассказывает в своем исследовании ломоносовский историк Валерия Игнатенко, а в Краеведческом музее города Ломоносова есть фотографии того времени, в том числе и этой деревянной дачи на каменном фундаменте, с остроконечной башенкой.

Салтыков-Щедрин хотел что-нибудь в этом же роде — чтобы можно было приезжать летом, гулять по окрестностям, сочинять свои очерки и рассказы. Но купил он не скромную дачку, а обширное поместье, за которым надо было постоянно следить. Отдыхать там, конечно, было можно. Но вообще-то поместье — это прежде всего хозяйство, которым надо заниматься постоянно, к тому же вкладывать немалые деньги.

Вроде бы никаких препятствий к тому не было. Михаил Евграфович — из старинного помещичьего рода, владевшего обширными угодьями, в основном в средней полосе России. Но особого рвения к сельскому хозяйству никогда не проявлял. Он просто этого не умел, в чем убедился очень скоро — и писал об этом своему другу, драматургу Алексею Николаевичу Островскому. Считал, что добровольно надел на себя ярмо. Сельскохозяйственные заботы противоречили духу писателя. Он хотел приезжать отдохнуть и работать над сочинениями, а приходилось заниматься курами, свиньями и Бог еще знает чем. «Убежище Монрепо», название которого означает «Мой отдох», оказалось отнюдь не для отдыха. Хотя Михаил Евграфович все-таки жил здесь «в уединении и полной безмятежности».

Впрочем, цикл очерков «Убежище Монрепо» Салтыков-Щедрин написал именно здесь — рассказывал, как он засел в своем углу и наслаждается пальбой с Кронштадтскими твердынями, и это было единственным развлечением для местного населения. По его признанию, сена в поместье было мало, жита — и того меньше, зато имелся благоустроенный парк с огромным количеством белых грибов. И особенно отмечал особенность наших мест — по парку можно было гулять даже сразу после дождя — песчаные почвы высыхают немедленно, луж не образуется. Любил он и сосновый лес, и мельницу с запрудой.



А вот поселок в это время выглядел удручающе. На въезде стоял столб, на котором было написано «душ 24, дворов 10». Писатель отмечал, что на такое население приходилось два кабака, которые не пустовали, почему и местную жизнь назвал «веселонравной». Алкоголизм был повальным, и Салтыкова-Щедрина это удручало. Пьянство и самон по себе дело унылое и скучное, оно порабощает местных жителей — и русских, и финнов, а владелец кабака — герой дня. И поселок, находившийся не особенно далеко от Петербурга, был глубокой провинцией, скучной и мертвой.

Это было пореформенное время — крепостное право отменили в 1861 году. Время непонятное, когда прежние способы хозяйствования себя изжили, помещичье земледелие деградировало, появились новые собственники — и Салтыкову-Щедрину эти наглые хищники не нравились. Об этом он и писал — в том числе и под впечатлением жизни в своем поместье. И действовали новые российские капиталисты на фоне прекрасной природы, которую они тоже рассматривали исключительно как источник дохода.

Впрочем, у писателя возник в это время внутренний конфликт. С одной стороны — беззаботная вроде бы дачная жизнь, жена и дети, ради которых все это и покупалось. С другой — он считал, что жить в деревне и не заниматься деревенскими делами стыдно. Но хозяином он был никудышним, поместье требовало затрат, но дохода не приносило и еще

больше приходило в упадок. Он оказалось слишком большим, мельницу надо было обслуживать и ремонтировать, огород — обрабатывать. Плюс неважная погода, особенно осенью. Плюс — множество работников. В имении был управляющий, кучер, мельник, скотница и не только. Летом — поденщики, экономка, воспитатели детей. Содержание поместья обходилось в полтысячи рублей, а дохода оно не приносило.

Надо учитывать и характер писателя. Он был человеком кристально честным, всех тоже считал порядочными, и его много раз обманывали.

Хозяйственные заботы, пусть и не приносили успеха, отвлекали его от литературных дел. Два раза в месяц он ездил в Петербург, на редакционные дни «Отечественных записок». Добирался до Петергофа на своих лошадях, а дальше ехал поездом. В это время он написал не только цикл «Убежище Монрепо», но и несколько рассказов, и часть цикла «Круглый год».

В конце концов Салтыковы усадьбу продали — петербургскому оптику Мильку, а тот, в свою очередь, купцу Байкову, который и стал сдавать часть помещений в аренду дачникам — в столице начинался дачный бум.

От старой усадьбы ныне остались только несколько старых деревьев — дом был разобран еще до революции по причине ветхости. И памятник, который сделали в Академии имени Штиглица и поставили в 2011 году на месте усадебного дома.

Мария БОРИСЕНКО

АКТУАЛЬНОЕ ИНТЕРВЬЮ

ЧУВСТВО СТАДНОСТИ ИЛИ ВСЕДОЗВОЛЕННОСТЬ?

КАК КОНФЛИКТ ПОДРОСТКОВ ЕДВА НЕ СТОИЛ ЖИЗНИ ОДНОМУ ИЗ НИХ.

Вопиющий случай произошел в городе Приозерске на осенних школьных каникулах. Инцидент получил не только соответствующую реакцию правоохранительных органов, но и широкий общественный резонанс.

Октябрьским субботним вечером группа подростков совершила жестокое нападение на своего ровесника. По предварительным данным, причиной агрессии стало обвинение жертвы в неподобающем поведении по отношению к девушке, когда подростки находились в школьном лагере под Выборгом. Именно тогда со стороны обидчиков начались обвинения в адрес пострадавшего.

Вся расправа была зафиксирована на видео несколькими очевидцами — юными мамочками с колясками, которые не только снимали, но и комментировали происходившее, всячески подначивая агрессоров. Те пятеро подростков сначала били жертву руками и ногами по телу и голове, а потом заставили встать на колени и извиняться. Видеозапись дошла до родителей пострадавшего и следственных органов. По оценкам медиков, подросток получил сотрясение мозга и смещение позвонков.

Информация о случившемся, разлетевшаяся по пабликам соцсетей, стала поводом для бурного обсуждения. Возмущение и негодование общественности, требовавшей немедленного расследования и наказания виновных, сопровождалось недоумением, как подобное вообще могло произойти в нашем тихом провинциальном городке, да еще и чуть ли не в самом его центре, при безучастности и даже подстрекательстве со стороны молодых мамочек с маленькими детьми в колясках.

О том, как отреагировали на случившееся правоохранительные органы и какие меры предпринимаются для профилактики подобных ситуаций, в беседе с корреспондентом «Красной звезды» рассказала начальник отдела по делам несовершеннолетних ОМВД России по Приозерскому району Таисия Емельяненко.

— Таисия Александровна, как Вы оцениваете действия участников происшествия, его очевидцев, в том числе и молодых мамочек с колясками, которые снимали на видео и комментировали происходившее?

— Оценка действий всех фигурантов произошедшего уже дана с точки зрения закона, будет принято процессуальное решение с последующей постановкой на профилактический учет в ОДН ОМВД России по Приозерскому району ЛО, материалы находятся в следственном комитете, все участники установлены, допрошены.



Как выяснилось, зачинщиками расправы над местным подростком оказались несовершеннолетние, проживающие не в городе Приозерске, а в районе, четверо из них — учащиеся Шумиловской средней школы, один учится в Громовской средней школе. Их родители все привлечены к административной ответственности, на комиссии по делам несовершеннолетних в ближайшее время будут рассмотрены, и наказание будет самым строгим. Также установлены личности и находившихся в тот момент участников, которые подначивали, всячески комментировали происходившее. Все эти мамочки уже рассмотрены на комиссии по делам несовершеннолетних, принятые решения о привлечении их к ответственности: о наложении штрафов в сумме 2 тысячи рублей, также им вынесены официальные предупреждения о лишении родительских прав. Мамочки эти достаточно молодые, ранее состояли у нас на профилактическом учёте, соответственно, контроль за их поведением и исполнением ими родительских обязанностей будет продолжен.

— Какие факторы, по Вашему мнению, могли способствовать тому, что группа подростков проявила агрессию по отношению к одному из них?

— Все мальчишки имеют достаточно неплохие характеристики от школ, что не может не удивлять в контексте случившегося инцидента. Вероятно, сработало чувство стадности — именно это сыграло ключевую роль. Подростки, находясь в группе, ощущают себя более смелыми и безнаказанными, чем в одиночку. К сожалению, этот эффект часто приводит к непредсказуемым и трагическим последствиям. Не поддается здравому смыслу и поведение молодых мамочек с колясками, у которых не оказалось ни чувства сострадания к беззащитному парню, кото-

редооценивать потенциальную угрозу, исходящую от людей, находящихся под влиянием различных факторов, усиливающих их агрессивность. Если вы уверены в своих силах и чувствуете, что способны безопасно вмешаться, можно попытаться подойти и урегулировать ситуацию словесно. Однако, к сожалению, нередки случаи, когда попытки сделать замечание или призвать к порядку вызывают неадекватную реакцию и даже агрессию в ответ. Поэтому, если вы не уверены в своей способности контролировать ситуацию, лучший выход — не рисковать своей жизнью и здоровьем. Незамедлительно сообщите о происходящем в правоохранительные органы по номерам 102 или 112. Представьте максимально точную информацию о месте происшествия, количестве участников конфликта, их примерном возрасте и характере действий.

Что касается детей, ставших свидетелями конфликтной ситуации, им следует немедленно обратиться за помощью к взрослым — родителям, учителям, прохожим, объяснить ситуацию и попросить вызвать полицию. Ни в коем случае не стоит пытаться самостоятельно вмешиваться в конфликт, это может быть опасно.

— Какая работа проводится отделом по делам несовершеннолетних для предотвращения подобных инцидентов в подростковой среде?

— Наши инспекторы ведут ежемесячную работу не только с детьми, которые уже состоят на учёте, но и проводят профилактические беседы в школах, как в городе, так и в районе. Во время таких бесед разъясняются меры ответственности за совершение правонарушений — как административной, так и уголовной. Если несовершеннолетний совершает правонарушение, полиция собирает материал и направляет его в комиссию по делам несовершеннолетних. Там рассматривается дело и принимается решение о постановке на профилактический учёт. Если подросток в течение 6 месяцев не исправляет своё поведение, учёт продлевается. В случае совершения нового проступка учёт также продлевается, и ребёнок остаётся в базе данных на более длительный срок. Поэтому важно не нарушать закон, чтобы в будущем не возникло проблем, например, при поступлении в учебные заведения.

— Какую роль в этом вопросе играют образовательные учреждения и родители?

— Непосредственную роль. Школьники проводят в учебных заведениях значительную часть времени, и важно, чтобы школы не замалчивали случаи травли или получения травм, оперативно реагировали на сообщения родителей и уделяли внимание взаимоотношениям учащихся как в классе, так и за его пределами. Классные руководители должны проявлять заинтересованность в жизни учеников и условиях их проживания.

Семейное неблагополучие часто становится отправной точкой для совершения подростками правонарушений. Проблемы в семье толкают детей на «крайнюю дорожку», где они ищут авторитетов на улице. Важно выявлять признаки неблагополучия на ранней стадии: замкнутость, синяки, изменения в поведении. Необходимо привлекать психологов для работы с детьми, подвергшимися противоправным действиям или дурному влиянию.

— За действия, подобные тем, что совершили участники вышеупомянутого инцидента, подросткам грозит помещение в специализированные учреждения закрытого типа.

— Что могут предпринять в таких ситуациях случайные очевидцы происходящего, как взрослые, так, допустим, и дети, чтобы остановить развитие конфликта и помочь пострадавшему?

— В ситуациях, когда мы становимся очевидцами конфликта, особенно с участием агрессивно настроенных подростков, первоочередная задача — обеспечение собственной безопасности. Не стоит

Беседовала Татьяна НОТА,
газета «Красная звезда»
Изображение сгенерировано
с использованием нейросети GigaChat

ТРАДИЦИИ

НАСТАЛИ СВЯТКИ.

ТО-ТО РАДОСТЬ!

Настали святки. То-то радость!

Гадает ветреная младость,
Которой ничего не жаль,
Перед которой жизни даль
Лежит светла, необозрима;
Гадает старость сквозь очки
Угробовой своей доски,
Все потеряв невозвратимо;
И все равно: надежда им
Лжет детским лепетом своим...

А. Пушкин. «Евгений Онегин»

Традиционно с 7 по 19 января на Руси наступало время Святок. Казалось, в этот период само небо приоткрывало завесу тайн и разрешало заглянуть людям в будущее. Между Рождеством и Крещением идут святые вечера, в которые полагается ходить в гости, дарить подарки родственникам, помогать всем нуждающимся и, конечно же, гадать. Существует легенда, что в прошлые времена, даже цари, дабы быть неузнанными, переодевались в простолюдинов и посещали тюрьмы и давали заключенным милостыню.

Особенным это время было для молодёжи: молодые парни и девушки переодевались и ходили по домам колядовать. С распространением христианства на Руси эти языческие обряды не утратили своей силы и стали традиционными для нашего народа. Колядующие заходили в дом с добрыми пожеланиями, а хозяева, в свою очередь, были щедры на угощения.

Но особое место в череде развлечений отводилось святочных гаданиям. С помощью магических ритуалов люди пытаются заглянуть в будущее. Например, незамужние девушки стремятся узнать, выйдет ли замуж и кто их будущий муж. Кроме того, в гаданиях спрашивали об урожае. Для гаданий обычно использовали специальные атрибуты: воду, свечи, зеркала, кольца, иголки, предметы быта.

Александр Пушкин в романе «Евгений Онегин» оставил нам поэтическое описание русских традиций, связанных с Христианскими праздниками.

У Николая Гоголя в «Ночи перед Рождеством» тоже есть описание праздника, самого начала его. Того, как по разному люди проводят Сочельник: самый старый, самый уважаемый человек на селе ест галушки со сметаной, Солоха принимает гостей, Вакула преследует чёрта.

Но, на мой взгляд, самое красивое описание Святок и гадания девушек принадлежат перу Василия Жуковского...

Раз в крещенский вечерок

Девушки гадали:

За ворота башмачок,
Сняв ноги, бросали;
Снег пололи; под окном
Слушали; кормили
Счетным курицу зерном;
Ярый воск топили;
В чашу с чистою водой
Клали перстень золотой,
Серьги изумрудны;
Расстилали белый плат



И над чашей пели в лад
Песенки подблудны.

В юности и мы с подружками гадали на святках — весело, а иногда и таинственно — и записочки жгли, и воск топили да через колечко лили, и книги листали... А самое жутковатое гадание было на суженого-ряженого перед зеркалом со свечами да в одиночестве... Чего только не мерещилось!

Специально для нашего замечательного Рождественского марафона
«Винтажная Барышня-Зима» гадания от Винтажной барышня-краса
и Елья Наумник

Гадание (с обувью).

Этот вид гадания на Святки наиболее известный и распространенный. Девушки поочередно бросают валенок (сапог, туфельку) на дорогу и по направлению «носка» валенка узнают сторону, в какую выйдут замуж.

Гадание (со сжиганием нити) на быстроту и очерёдность выхода замуж

Оно заключается в том, что девушки отрезают нити одинаковой длины и поджигают их. У кого вперед догорит нитка, тот первый окажется замужем. Если нитка потухла сразу и меньше половины сгорело, то замуж не выйдешь.

Гадание с петухом (курицей) на Святки

В одну тарелку/миску насыпают зерно (или кладутся деньги), во вторую наливают воду, рядом кладут зеркало и иногда приносят курицу. Если петух подошел к зеркалу, то жених окажется красивым и нежным. Если заинтересовался зерном или деньгами — богатым, водой — склонным к пьянству. Если курицей — «бабником».

ровное, гладкое, без сучков, супруг попадется с идеальным характером.

Если полено толстое и тяжелое — состоятельный. Если сучков много — в семье будет немало детей, а кривое полено — мужа нужно ждать косого и хромого.

Гадание о судьбе по теням

Этот вид гадания на Святки весьма распространен в современной девичьей среде. Нужно сжечь смятый бумажный лист на тарелке, а затем рассмотреть тень оставшегося пепла. По получившейся тени пытаются узнать будущее.

Подслушивание на Святки

Забираются под окно соседей и, слушают. Если у них выяснение отношений с битьем посуды, можно ждать «веселого» года. Если в доме тишина — и у вас год будет гармоничным.

Гадание на яйце на Святки

Берут сырое яйцо, проделывают в нем маленьку дырочку и выливают содержимое в теплую воду. По свернувшемуся белку угадывают будущее. Вид церкви означает венчание, кольцо — обручение, куб — гроб, корабль — командировку (мужчине) или возвращение мужа из командировки (женщине).

Опустившийся на дно белок символизирует беду в доме.

Гадание на воске на Святки

Растапливают воск в кружке, наливают молоко в блюдце и ставят у порога квартиры или дома. Со словами: «Домовой, хозяин мой, приди под порог попить молочка, поесть воска» выливают в молоко растопленный воск. Затем внимательно наблюдают за происходящим. Если видится застывший крест — ждут в новом году болезни. Если цветок — будет свадьба или встретится любимый.

Если зверь — появится какой-то недруг. Если воск потечет полосками, предстоит дороги, переезды. Звездочки означают удачу на службе или в учебе. Человеческая фигура — появится друг.

Гадание по кольцу

Золотое кольцо необходимо положить в стакан с водой и поставить на ночь на мороз (можно вынести на балкон). Если нет балкона или на улице оттепель, сгодится и морозильная камера холодильника.

Уже утром появится результат. Замерзшая вода без бугорков означает бездетность. Если же на поверхности льда образовались бугорки, у вас будет сыновья. Ямки на замерзшей поверхности означают, что родятся девочки.

Гадание на горячей бумаге.

Нужно написать имя любимого человека, затем положить записку на блюдце и поджечь ее. Если бумага сгорит не до конца — желание, которое вы связываете с этим человеком, сбудется.

Гадание на зеркале

Это самое «реальное» гадание совершается строго в лунные вечера во дворе или в помещении, куда проникает свет. Лучшее время для этого гадания полночь, когда максимальна сила луны.

Большое зеркало ставят на столе, против него — маленькое, по краям — две свечи и начинают наводить зеркала. Когда отразятся 12 зеркал, смотрят об разы в последнем из них. Увидев символ или лицо, надо немедленно сказать: «Чур, сего места!»

Стол обязательно должен быть накрыт чистой белой или абсолютно черной скатертью — эти цвета имеют защитную силу, выступая оберегом для гадающих. Также важно сохранять полное молчание.

Как мошенники обманывают нас через маркетплейсы: ТОП-3 схемы 2025 года



мои финансы

Больше половины россиян в уходящем году использовали интернет для шопинга. Этим пользуются мошенники. Они отслеживают наши привычки, предпочтения в сети и подстраивают под них свои преступные схемы. «Мои финансы» собрали схемы обмана с помощью маркетплейсов, которые чаще всего использовали аферисты в 2025 году. Знание этих уловок позволит минимизировать риски оказаться в числе жертв мошенничества на популярных торговых площадках.

В 2025 году все уловки мошенничества на маркетплейсах можно разделить на три основных схемы: классическая кража платежной информации через поддельные (фишинговые) сайты, похищение денег с банковских карт и кража аккаунта на маркетплейсе.

Схема первая

Поддельные маркетплейсы

ИСТОРИЯ 1. РЕКЛАМНЫЙ БАННЕР

Катя Т.: Я увидела рекламу фена, который недавно искала, с выгодной скидкой, кликнула по карточке товара, попав на страницу якобы известной торговой интернет-площадки. То, что сайт оказался поддельным, поняла только после того, как ввела свои платежные данные, и мошенники начали списывать деньги с карты.



мои финансы

Схема первая

Поддельные маркетплейсы

ИСТОРИЯ 2. ПРИЗ ЗА АКТИВНОСТЬ

Женя С.: Я получил на почту письмо от маркетплейса. Внутри – поздравление с выигрышем бонусов, которыми можно оплатить товары из корзины. Для активации нужно было перейти по ссылке из письма и на открывшейся странице заполнить анкету. В нее требовалось добавить персональные данные или ввести информацию о банковской карте. Как только я заполнил анкету, эта информация сразу же оказалась в руках преступников.

мои финансы

Как защититься?

- Проверяйте адрес маркетплейса в адресной строке: у фишинговых сайтов в названии обязательно будет ошибка или лишний символ.
- Не вводите данные банковских карт на подозрительных сайтах.
- Установите антивирус с защитой от фишинга.

мои финансы

Схема вторая

Похищение денег с банковских карт

ИСТОРИЯ 1. СООБЩЕНИЕ ОТ СЛУЖБЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ

Иван Г.: Я купил робот-пылесос, но остался недоволен техникой и оставил свой комментарий в отзывах к товару. В течение часа со мной через мессенджер связались представители продавца. В качестве компенсации они предложили скидку, которую можно активировать по QR-коду. Правда, под видом представителей продавца скрывались мошенники, а за QR-кодом – ссылка для пополнения их счета.

мои финансы

Схема вторая

Похищение денег с банковских карт

ИСТОРИЯ 2. ЛЕГКИЙ ЗАРАБОТОК НА МАРКЕТПЛЕЙСЕ

Петр Д.: Я увидел вакансию для работы на маркетплейсе: нужно поставить «лайк» определенным товарам на интернет-площадке и добавить их в «избранное». Я выполнил задание и действительно получил оплату – 2000 рублей. Чтобы увеличить заработок, «операционный менеджер» предложил выкупить пылесос с возвратом средств через 15 минут. Я оплатил товар. После этого менеджер перестал выходить на связь, а я остался без выкупленного товара и вознаграждения.

мои финансы

Как защититься?

- Не переходите на приватное общение с продавцом через личный мессенджер.
- Не переводите деньги на банковские карты незнакомцев по их просьбе.
- Не оплачивайте товары по просьбе незнакомцев ни под каким предлогом.

мои финансы

Схема третья

Взлом аккаунта пользователя

ИСТОРИЯ 1. «ВАМ ПОСЫЛКА! КОГДА И КАК ЗАБЕРЕТЕ?»

Настя С.: Со мной связался якобы менеджер пункта выдачи маркетплейса и сообщил, что мне пришел заказ, который нужно только забрать. Но я ничего не заказывала. Для проверки информации он попросил продиктовать код из смс. На самом деле, эти цифры были нужны не для уточнения данных, а для взлома моего аккаунта на портале «Госуслуги».

мои финансы

Схема третья

Взлом аккаунта пользователя

ИСТОРИЯ 2. СЛИШКОМ ПРОСТОЙ ПАРОЛЬ

Костя П.: Я обнаружил, что баланс банковской карты, счет которой привязан к личному кабинету маркетплейса, ушел в минус. Оказалось, что мошенники подобрали логин и пароль к моему личному кабинету. После этого они оформили заказы у подставных продавцов – своих фирм, и оплатили их с привязанной к кабинету карты.

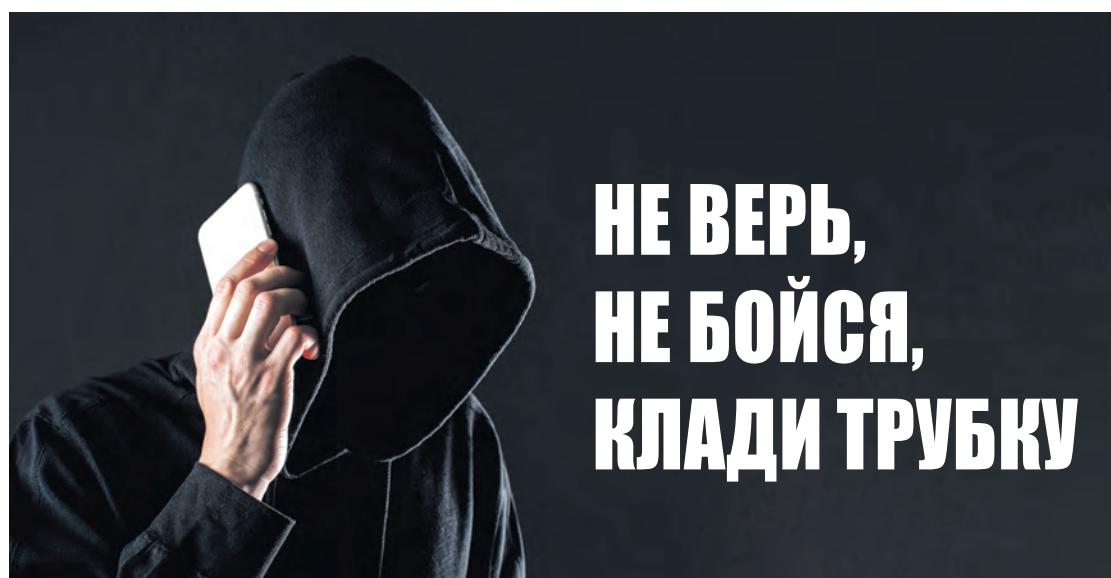
мои финансы

Как защититься?

- Никогда не сообщайте незнакомым код из смс, под каким бы предлогом его не попросили.
- Заведите отдельную платежную карту только для покупок в интернете и переводите туда деньги непосредственно передней. Не держите деньги на этой карте.
- Используйте сложный пароль.

мои финансы

БЕЗОПАСНОСТЬ



НЕ ВЕРЬ, НЕ БОЙСЯ, КЛАДИ ТРУБКУ

Чтобы не пострадать от мошенников, не общайтесь с абонентом незнакомого номера, не сообщайте никому свои персональные данные, пароли и коды.

На днях мне довелось побывать в Приозерском МФЦ. Между делом я поинтересовался у руководителя этого учреждения Сергея Денисова, задействована ли их служба в борьбе с мошенниками? Сергей Валерьевич рассказал много интересного и поучительного.

— Практически ежедневно к нам приходят заявители, подвергшиеся атаке мошенников в той или иной степени. И не проходит недели, чтобы к нам не обращались приозерцы с просьбой помочь вернуть потери, которые они понесли от общения с мошенниками. К сожалению, такую помощь мыказать не можем — это не наша компетенция. МФЦ вправе обеспечить некоторые позиции безопасности гражданина по его заявлению: оформить запрет на действия с недвижимостью собственника без его личной явки, установить самозапрет на оформление кредитов и заключение договоров с операторами мобильной связи. В случае произошедшего контакта с мошенниками, в результате которого был взломан аккаунт на госуслугах, МФЦ может помочь гражданину восстановить доступ в его «Личный кабинет».

— *То есть вернуть людям потери от мошенников вы не можете?*

— Да, конечно, это не наши полномочия, хотя именно с такой просьбой к нам часто обращаются.

— *Можете привести пример?*

— Примеров масса, например, такой: пришел представительный мужчина с высшим образованием и рассказал, что мошенники выманили у него деньги. Причем обратившийся заявил, что в ходе общения он понял, с кем разговаривает, но, тем не менее, сообщил позвонившему все свои данные и коды, о которых тот спрашивал. При этом он считал, что ничего не потеряет, так как сразу обратится в МФЦ, и ему все вернут, а мошенника «заблокируют».

— *Откуда у человека может быть такая уверенность?*

— От полного незнания ситуации. Сегодня «на всех углах» — газеты, радио, телевидение, соцсети — бьют в колокола: не отвечайте на незнакомые звонки, не сообщайте никому пароль от «Личного кабинета», не сообщайте коды из СМС, особенно если вам звонят якобы из банка, из налоговой инспекции, из «Личного кабинета», из управляющей компании, из поликлиники, из «Триколора», и так далее. Эти структуры никогда не звонят абонентам, можете быть увереными, что к вам в дверь стучатся мошенники, сразу же кладите трубку.

— *Но ведь могут посту-пить сообщения якобы от род-ственников или хороших зна-комых через мессенджер с их фотографиями, которым «до завтра» срочно понадобились деньги. Наш народ отзывчивый, тут же кидается помогать...*

— На это и рассчитывают мошенники. Если к вам обратились якобы знакомые или родственники, не поленитесь перепроверить. Пообещайте через минуту перезвонить, а сами тем временем свяжитесь с тем лицом, от которого якобы поступил звонок. Уверен, он очень удивится и ответит, что ничего не просил.

— *Но если случилась беда и мошенники проникли в «Лич-ный кабинет», что они могут напороть?*

— К сожалению, многое. Во-первых, они выгрузят к себе все ваши персональные данные, все сведения о вашей недвижимости, о ваших доходах и социальном статусе. Тут же разошлют от вашего имени запросы на кредиты в микрозаймовые организации. Если даже им не удастся сразу оформить кредит или как-то навредить, то последует новый звонок примерно такого содержания: вам звонят из ФСБ или из Следственного комитета, вы взяли кредит и послали эти деньги на поддержку ВСУ, вы — государственный преступник. Далее следует запугивание тюремным сроком,

шантаж, требование оформить крупный кредит в банке и передать его посреднику. Вариантов и применяемых сценариев шантажа очень много. В последнее время целью мошенника на первом этапе обмана является именно создание у жертвы впечатления якобы уже совершившегося взлома или какой-то потери, чтобы человек начал паниковать, чтобы создать у человека ощущение цейтнота и безвыходной ситуации. После этого подключаются фейковые «благодетели» в виде поддельных следователей и тому подобных персонажей, которым жертва начинает доверять — вот тогда и происходит реальный обман. Если жертва догадалась об обмане, тогда мошенник применяет грубый шантаж с различными угрозами, вплоть до угрозы жизни близких.

Даю в очередной раз золотой совет всем — не разговаривайте с незнакомцами, не переходите по подозрительным ссылкам, не сообщайте личных паролей и кодов, не бойтесь «наездов» неизвестных лиц, даже если они представляются генералами, просто кладите трубку. Если вы понимаете, что вам позвонил мошенник, не пытайтесь сами его обмануть или поиздеваться над ним — это может спровоцировать усиление атаки на вас, помните, что мошенник работает не один. Любое общение с мошенником — это то, чего он в первую очередь и добивается. Ещё совет: уделяйте внимание своим близким, обращайте его на их поведение и, если оно отличается от обычного, если ваш родной человек замкнулся, засуетился, необычно долго говорит с кем-то по телефону, зачем-то срочно ищет документы на квартиру или сберкнижку — есть причина вмешаться, в первую очередь разорвать контакт с неизвестными и понять, что происходит.

— *А с недвижимостью они что-то могут сделать?*

— Если оформлен запрет на сделки без личной явки собственника, то без вас — ничего, даже при наличии доверен-

ности. При наложении запрета поддельная доверенность на распоряжение имуществом не поможет преступнику. В связи с этим поддельные доверенности являются уже редкостью, так как все доверенности проверяются. Зато мошенники часто пытаются создать такую фейковую ситуацию и направить вам фейковое сообщение о том, что якобы от вашего имени оформили какую-либо доверенность. Это опять шантаж — кладите трубку, не отвечайте на фейковые сообщения. В первую очередь не паникуйте, не звоните по телефонам, которые «подсказали» вам мошенник, все сообщения подвергайте сомнению.

Правда, могут подставить: к нам в МФЦ обращалась женщина, от имени которой выставили в интернете на продажу её автомобиль. В этом случае убытки понесет покупатель, так как у мошенников нет оригинальных документов на машину и самой машины. Вам обеспечена только нервотрепка.

— *Можно сказать, мо-шеники обложили нас со всех сторон?*

— Ситуация, конечно, сложная. Против российских граждан работают организованные колл-центры с множеством сотрудников. Все они генерируют новые и новые сценарии обмана. Надо быть начеку 24 часа в сутки, без спешки и испуга реагировать на складывающиеся ситуации. Например, длительное время мошенниками используется сценарий обмана с фейковым «ремонтом домофона и заменой ключей от него». Мошенники пока не отказываются от этого сценария, потому что жертвы продолжают в это верить и сообщают преступнику свои данные и коды из СМС.

— *Если мошенники вошли в «Личный кабинет» госуслуг, какие сразу надо предпринять действия?*

— Первое: срочно поменяйте пароль для входа в «Личный кабинет». Сразу после восстановления своего доступа в «Личный кабинет» госуслуг оперативно зайдите в раздел «Безопасность» — «Действия в системе» и «Мобильные приложения», проверьте, с каких устройств и приложений входили в приложение в последнее время, если нашли подозрительную запись, нажмите «Выйти». Зайдите в раздел «Доверенности» и проверьте наличие оформленных вами доверенностей и согласий, подозрительные и ненужные — удалите. Если вы не можете самостоятельно восстановить свой доступ в «Личный кабинет» госуслуг, незамедлительно обратитесь в ближайший МФЦ — вам поможет наш квалифицированный сотрудник. Рекомендую проверить свои мессенджеры на предмет активных сеансов на других

устройствах, зайдите в меню «Настройки» — «Устройства» или «Активные сессии» и нажмите «Завершить все другие сеансы». Обязательно сообщите в полицию о факте мошенничества в отношении вас, он должен быть зафиксирован в правоохранительных органах. Это важно в двух аспектах: станет в определенной степени вашей страховкой от возможных дальнейших провокаций мошенников и возможного незаконного использования ваших персональных данных, а также будет способствовать получению правоохранителями объективных данных о статистике посягательств и для их корректной аналитики.

— *А юридическую помощь обманутым гражданам кто-то может оказать?*

— Да, у нас в стране создан Центр правовой помощи гражданам в цифровой среде при ФГУП «ГРЦ». Отделение его есть и в Санкт-Петербурге: Конногвардейский бульвар, д. 21, тел. 8 (812) 318-24-62. Юристы этого центра уже помогли многим, в том числе признать недействительными некоторые договоры займов, которые оформили мошенники от имени обманутых граждан, на многие миллионы рублей.

— *Что ещё предпринимают МФЦ Ленинградской области для защиты своих заявителей?*

— МФЦ Ленинградской области очень серьезно относятся к защите персональных данных в соответствии с требованиями законодательства, все наши устройства работают в сети, защищённой от внешнего воздействия. МФЦ Ленинградской области одними из первых обеспечили возможность идентификации заявителей с помощью биометрических данных. Во всех подразделениях МФЦ организованы зоны пользовательского сопровождения с оборудованием для безопасного доступа в госуслуги для любого посетителя. Коммуникация МФЦ с заявителями в нашем регионе реализована на платформе национального мессенджера MAX — чат-бот «МФЦ Ленинградской области» позволяет получить информацию о режиме работы МФЦ, записаться на приём в любое подразделение, узнать статус своего обращения. Чат-бот не звонит никому, а только автоматически отвечает на запрос. Рекомендую нашим заявителям подписаться и активно использовать возможности этого про-стого, удоб-ного и без-опасного се-рви-са:

https://max.ru/mfclenobl_max_bot



Беседовал Олег ТЮРИН,
газета «Красная звезда»
Фото с сайта freepik.com



БАЗИЛИК – КОРОЛЕВСКАЯ ПРЯНОСТЬ ДЛЯ ВАШЕГО САДА И ОГОРОДА

Среди всех трав базилик занимает первое место по ценности и свойствам. Не зря его назвали «достойным королем».

В давние времена считали, что наличие в доме базилика приносит богатство, семейное благополучие и любовь.

Его лекарственные свойства помогали спасти от болезней лёгких и служили чисткой для организма.

Есть растения, которые мы выращиваем для красоты. Это не обязательно цветы, иначе не было бы, наверное, разноцветных овощей и декоративных форм плодовых культур.

Есть растения, которые сажаем сугубо практическими целями: (картошка или репчатый лук), (сидераты).

А вот для посева базилика есть несколько причин! Он очень декоративен.

Базилик применяют как лекарство широкого спектра.

Базилик – замечательная пряная трава, улучшающая вкус многих блюд —

мясных, рыбных, сыра, даже обычных макарон.

Из засушенного базилика получается ароматный и вкусный чай.

Базилик хорош как косметическое средство. Базиликовое эфирное масло используется в косметологии как средство по уходу за кожей и волосами.

Базилик известен не только как прекрасный диетический продукт, способствующий снижению веса, но и за счет антиоксидантных свойств продлевает молодость.

Базилик – антистрессовое средство, улучшает настроение, избавляет от депрессии.

Базилик отпугивает вредных насекомых и даже мышей.

Сортов базилика очень много, можно выбрать на любой вкус, цвет и аромат.

Базилик прекрасно подходит для выращивания в горшечной культуре на подоконнике и балконе. Предлагаем некоторые из них.

Базилик Василиск. Карликовый скороспелый сорт с гвоздично-перечным ароматом. Кустики компактные, высотой не более 20 см с пышной «шапкой» ярко-зеленых мелких глянцевых листьев и мелкими белыми цветками. Листья готовы к сбору уже через 35–40 дней после появления всходов.

Базилик «Тайская королева». Испключительно декоративный сорт с классическим «перечным» ароматом и вкусом. Кустики высотой

30–50 см с удлиненными остроконечными темно-зелеными листьями, крупными пурпурно-сиреневыми соцветиями, которые могут украшать растение до восьми недель.

Базилик «Лимонный». Низкорослый сорт с необычным сочетанием камфорного аромата и лимонного вкуса с кислинкой. Кустик высотой до 35 см с ярко-зелеными глянцевыми листьями удлиненно-овальной формы и среднего размера.

Базилик можно выращивать в совмещенных посадках в теплице. Для этого годятся более высокорослые сорта.

Базилик «Анисовый аромат». Раннеспелый холодоустойчивый сорт со свежим сладковато-пряным запахом аниса.

Куст высотой около 45 см, хорошо ветвящийся, с остроконечными зелеными листьями, крупными бледно-розовыми цветками и пурпурно-коричневыми стеблями. Листья готовы к сбору уже через 35–40 дней после появления всходов.

Базилик «Ереванский». Многим известный популярный сорт. Аромат листьев перечный с теплыми чайными оттенками. Куст сильно ветвящийся, высотой около 60 см с крупными темно-фиолетовыми с красным оттенком листьями и нежно-розовыми цветками.

Базилик «Аромат ванили». Низкорослый сорт среднераннего срока созревания. Листья с необычным сладковатым ванильным ароматом и привкусом. Куст высотой около 40–45 см, с сочными сильно зубчатыми фиолетовыми листьями и розово-сиреневыми цветками.

ВО САДУ УМ В ОГОРОДЕ



Рубрику ведет
Надежда
Полторацкая

НЕ ЗАСТУДИТЕ СЕМЕНА

Почему не всходят семена? Опять виноват производитель, или мы сами делаем что-то не так?



Теплолюбивым культурам, таким, как перцы и баклажаны, для проращивания необходимо оптимальная температура 24–26 градусов. Зимой в квартире редко бывает так тепло, а мы еще ставим емкости с семенами на подоконник. Сквозняки из окна снижают температуру еще на несколько градусов. Кроме того, почва влажная, а вода при испарении забирает тепло. Вот и получается, что при комнатной температуре +24 градуса наши семена на окне находятся в совершенно иных условиях. Не поленитесь, воткните в землю термометр. Не удивляйтесь, если он покажет всего 14–15 градусов. При таких показателях семена в лучшем случае прорастут через 20–30 дней, в худшем – просто сгниют.

Для профилактики черной ножки советуют проветривать помещение, где стоят посевы. Но это не означает, что можно просто открыть форточку. Влажная почва остывает очень быстро, а в переохлажденной почве создаются все условия для развития корневых гнилей. Ростки могут погибнуть, даже не успев появиться на поверхности.

Лучше проветрить соседнюю комнату при открытой двери, или, открыв форточку, убрать емкости с семенами подальше от окна.

ТОМАТЫ: ЛУЧШИЕ СОРТА ДЛЯ БУДУЩЕГО СЕЗОНА

Садовод с 30-летним стажем, автор бестселлера «Не просто огород», преподаватель курса садоводства Светлана Самойлова рассказала о том, на какие новые сорта стоит обратить внимание в будущем сезоне.

Исходя из опыта прошедшего сезона, она предлагает следующие несколько сортов.

Буффалостейк F1. (Агрофирма Аэлита) Этот высокорослый гибрид даже при минимальном уходе формирует нескромный урожай помидоров. Томат кистевой. Завязывает очень крупные плоды в кистях, формирует по 4–6 помидоров в каждой кисти. При условии удаления пасынков можно собрать поистине впечатляющий урожай крупных, вкусных салатных помидоров.

Мануэла F1. Гибрид высотой 170–180 сантиметров, среднераннего срока созревания, на 115-й день можно дегустировать вкусные с лёгкой ребристостью розовые плоды, каждый из которых – около 170 граммов. Плоды кистевые, урожайность высокая, от-

личная устойчивость к жаре и к холоду. Растения следует формировать в один ствол. Плоды с прекрасными вкусовыми качествами.

Томат Фонданелло. Этот сорт стал приятным открытием прошедшего сезона. Пожалуй, это самый сладкий сорт коктейльных черри. Если ваши дети недолюбливают томаты, предложите им один такой. Уверяю вас, они его съедят первым, будет в любимчиках. Этот сорт для теплиц – высокорослый, урожайный, цветочные кисти закладываются в каждом междуузлии.

Томат Золотая рыбка. Этот томат идеален для консервации. У него очень крепкие плоды. Эффектно смотрится в консервациях на зиму. Невероятно урожайный сорт, высокорослый, для теплиц.



Томат Тайный игрок. (Агрофирмы Манул и ТомАгроС) Коричневый, кистевидный. Подходит для теплиц. Раннего срока созревания. Сорт урожайный, неприхотлив в уходе. Плоды красивые, плотные, упругие, не склонны к растрескиванию. Вкус отличный.

Томат Второй Фила. (Селекция Филиппа Роменса, Франция, коллекционный сорт). Плоды в жёлто-оранжевом исполнении, с зелёной штриховкой. У него превосходный вкус. А едят его, отламывая дольки, похожие на чес-

ночные. Помидор легко разделяется на дольки, при этом сок по рукам не течёт. Мякоть – сахаристая, не водянистая. Томат тепличный, высокорослый, настоящая изюминка для теплиц. Удивит соседей, родственников и знакомых!»

Вот такую подборку сортов и гибридов томатов предложила нам Светлана Самойлова на предстоящий огородный сезон, и СПАСИБО ей, что она поделилась своим опытом. Возможно, этот материал пригодится настоящим увлеченным томатоводам.

ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЗДОРОВЫЙ!

здоровоепитание.рф
rosportrebnadzor.ru



ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

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

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

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

Еда – это то, что питает наш организм в любое время года.

Сезонные изменения в природе влекут за собой трансформацию потребностей человеческого организма в различных питательных веществах и продуктах. Да, наш организм подчинен законам периодичности, как и все живое. Летняя еда не сможет насытить нас в зимний сезон, а зимние продукты будут совершенно неуместны летом. С глубокой древности человек усвоил этот урок.

Основа всему – баланс. Белки, жиры, углеводы, различные пищевые вещества – макронутриенты и микронутриенты – необходимы организму круглый год. Они практически не накапливаются в тканях, а тратятся сразу. И в зависимости от погодных условий, необходимое количество питательных веществ меняется. Например, зимой, чтобы эффективно регулировать температуру тела, человек тратит больше энергии.

Откуда же восполнять недостаток так нужных организму веществ? Конечно, из продуктов, которые нас окружают. При этом следует обращать максимум внимания на включение в свой рацион сезонных овощей и фруктов. Именно они содержат наибольшее количество полезных веществ.

ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ЗИМОЙ



Какие витамины и какие продукты необходимы нам в холодное время года?

Зимний рацион напрямую связан с количеством энергии, которую организм тратит для поддержания правильного термогенеза. Чтобы восполнить запасы энергии, человеку необходимо употреблять в пищу животный белок, поскольку растительный менее энергетичный, а также сложные углеводы. Для поддержания водно-солевого баланса необходимо следить за своим питьевым режимом.

Потребность взрослого человека – 1,5 литра в сутки.

Организм зимой испытывает острую потребность в витаминах. Недостаток этих веществ может привести к гиповитаминозам, а в последствии –

к развитию более серьезных нарушений систем организма, а также снижению иммунитета. Давайте разберемся, чего нам не хватает и из каких продуктов это получить.

Витамин A – на самом деле так называют целую группу химических веществ, близких по химическому строению, которая включает ретинол (витамин A1, аксерафтол) и другие ретиноиды, проявляющие похожую биологическую активность: дегидроретинол (витамин A2), ретиналь (ретинен, альдегид витамина A1), ретиноевую кислоту.

Ретиноиды содержатся в продуктах животного происхождения, таких как

рыбий жир, говяжья печень, творог, сыр, сливочное масло, икра.

Привитамины А, или каротиноиды, – это метаболические предшественники витамина А, то есть в организме из каротиноидов образуются ретиноиды. Наиболее важным среди них является β-каротин.

Каротиноиды содержатся в продуктах растительного происхождения, например в моркови, тыкве, шпинате, брокколи, зелёном луке, бобовых (соя, горох), персиках, яблоках.

Одним из самых ранних признаков гиповитаминоза витамина А является развитие «куриной слепоты» – нарушение темновой адаптации.

Также гиповитаминоз витамина А вызывает задержку роста в молодом возрасте, фолликулярный гиперкератоз (повышенное орогование кожи), сухость слизистых (в том числе кишечника, бронхов, мочевыводящих путей), что может приводить к развитию воспалительных процессов, в том числе инфекционной природы), ксерофталмия (сухость конъюнктивы глаза), кератомалация (помутнение и размягчение роговицы глаза), нарушение оплодотворяющей активности сперматозоидов.

Витамин Е – также представляют собой группу соединений – производных токола, природного происхождения. Важнейшими из них являются токоферолы и токотrienолы.

Основными источниками витамина Е являются растительные масла (соловое, хлопковое, подсолнечное), орехи (миндаль, арахис), зеленые листовые овощи, злаковые, бобовые, яичный желток, молоко.

Недостаток витамина Е приводит к нарушению остроты зрения, сухости кожи, анемии, мышечной дистрофии, дегенеративным изменениям сердечной мышцы, нарушению репродуктивных способностей.

Витамин С – аскорбиновая кислота – органическое соединение, одно из наиболее важных в рационе человека.

Содержится во фруктах и овощах (наиболее богат витамином С шиповник). Также в больших количествах содержится в облепихе, сладком (болгарском) перце, черной смородине, киви, белых сушеных грибах, зелени петрушки и укропа, брюссельской капусте, брокколи.

При недостатке витамина С наблюдаются такие симптомы, как сухость кожи, выпадение волос, ломкость ногтей, выпадение зубов, кровоточивость десен, плохое заживление ран, снижение иммунитета, боль в суставах, повышенная утомляемость и раздражительность.

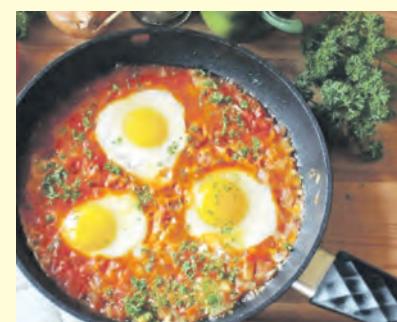
Витамин D – также является группой биологически активных веществ, содержащих в своем составе указанные выше витамины.

РЕЦЕПТ

ИДЕИ ДЛЯ ВКУСНОГО ЗАВТРАКА

ШАКШУКА

Сейчас одним из популярных завтраков стала шакшука – традиционное израильское блюдо из яиц со специями в томатном соусе. Основу традиционного рецепта составляют томаты в собственном соку, но можно приготовить, используя и свежие помидоры. Также в нее можно класть сыр и кабачки.



Приготовить такой завтрак просто.

Обжарить и потушить помидоры, лук и перец, нарезанные мелкими кубиками. сначала на сухой сковороде либо с добавлением оливкового масла на медленном огне, затем долить немного воды и выдавить чеснок. Далее добавить приправы: зиру с кориандром и гвоздикой. Посолить и поперчить по вкусу.

В полученную смесь аккуратно разбейте 3 яйца и накройте сковородку крышкой. Оставьте запекаться на среднем огне до того, как схватится белок.

Подавайте в сковородке вместе с обжаренным цельнозерновым хлебом или питой, можно украсить петрушкой.

в которую входят холекальциферол и эргокальциферол.

Холекальциферол (витамин D3) синтезируется под действием ультрафиолетовых лучей в коже, а также поступает в организм человека с пищей. Эргокальциферол (витамин D2) поступает исключительно с пищей.

Основная функция витаминов D2 и D3 – обеспечение всасывания в тонком кишечнике кальция и фосфора из пищи.

Для образования витамина холекальциферола в коже необходимо воздействие ультрафиолетовых лучей. При нахождении в тени или при облачной погоде синтез предшественника холекальциферола может сокращаться на 60%.

Пищевыми источниками витамина D являются некоторые водоросли, жирные сорта рыбы, рыбий жир, лесные грибы лисички.

Недостаток витамина D вызывает ракит, болезни сердца и гипертонию, ломкость костей, пародонтит, мышечные боли, судороги, головные боли, усталость и бессонницу, может ухудшить состояние при ревматоидном артите, астме, диабете, рассеянном склерозе.

С целью профилактики развития гиповитаминоза в зимнее время следует, предварительно проконсультировавшись с врачом, принимать комплексные биологически активные добавки, содержащие в своем составе указанные выше витамины.

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



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

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



— онлайн VK видео



ЛУЧШИЕ ВИДЕО ТЕЛЕКАНАЛА «ТЕРА-СТУДИЯ»



Вечер памяти Гавриила Грачева
 в ГКЦ "Арт-Карусель"



Новый год у Дракона в Андерсенграде



Открытие ледового катка

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



ПРОГРАММА ТЕЛЕПЕРЕДАЧ

19 ЯНВАРЯ, 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 «Серебряный бор» Сериал. Мелодрама. Россия. 2017 г. (16+)
 11:15 «Кавказский пленник» Док. цикл. Россия. 2019 г. (12+)
 12:05, 13:15 «Лектор» Сериал. Детектив. Россия. 2011 г. (16+)
 14:05 «Покалеченная вера» Спецпроект ЛенТВ24. 2025 г. (16+)
 14:40 «Герои среди нас» Док. цикл. Россия. 2025 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 «Дети капитана Гранта» Экранизация. СССР. 1936 г. (12+)
 19:15 «Герои среди нас» Док. цикл. Россия. 2025 г. (16+)
 19:30, 05:05 «Крик совы» Сериал. Детектив. Россия. 2013 г. (16+)
 20:30, 23:00, 02:00 «ЛенТВ24 Акценты» Инф. программа. (12+)
 21:10 «Давайте познакомимся» Мелодрама. Россия. 2016 г. (16+)
 23:40 «Огги» драма. США. 2019 г. (16+)
 01:00 «Цареубийство. Следствие длиною в век» Док. цикл. Россия. 2019–22 гг. (12+)
 02:40 «Рябиновый вальс» мелодрама. Россия. 2009 г. (16+) (с субтитрами)
 04:15 «А дома лучше» Док. цикл. Россия. 2021–22 г. (12+)

21 ЯНВАРЯ, СРЕДА

- 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 «Серебряный бор» Сериал. Мелодрама. Россия. 2017 г. (16+)
 11:15 «Кавказский пленник» Док. цикл. Россия. 2019 г. (12+)
 12:05, 13:15 «Лектор» Сериал. Детектив. Россия. 2011 г. (16+)
 14:00 «Цареубийство. Следствие длиною в век» Док. цикл. Россия. 2019–22 гг. (12+)
 15:15 «ЛенТВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. (6+)
 15:35 «Вместе по России» Док. цикл. Россия. 2022–23 гг. (12+) (с субтитрами)
 16:10 «Вещий Олег» Док. фильм. Россия. 2014 г. (12+)
 17:15 «Северное сияние. Следы смерти» Детектив. Россия. 2019 г. (16+)
 19:15 «Область счастливых людей» Док. цикл. Россия. 2025 г. (12+)
 19:30, 05:05 «Крик совы» Сериал. Детектив. Россия. 2013 г. (16+)
 20:30, 23:00, 02:00 «ЛенТВ24 Акценты» Инф. программа. (12+)
 21:10 «Огги» фантастика. США. 2019 г. (16+)
 22:45 «Герои среди нас» Док. цикл. Россия. 2025 г. (16+)
 23:40 «Последнее метро» драма. Франция. 1980 г. (16+) (с субтитрами)
 02:00 «ЛенТВ24 Акценты» Инф. программа. (12+)
 02:40 «Давайте познакомимся» Мелодрама. Россия. 2016 г. (16+)
 04:20 «Беляночка и Розочка» сказка. ГДР. 1979 г. (6+)
 11:00, 15:00, 19:00 «ЛенТВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)
 11:15 «Чемпионы» Спортивная драма. Россия. 2014 г. (12+)

20 ЯНВАРЯ, 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 «Серебряный бор» Сериал. Мелодрама. Россия. 2017 г. (16+)
 11:15 «Кавказский пленник» Док. цикл. Россия. 2019 г. (12+)
 12:05, 13:15 «Лектор» Сериал. Детектив. Россия. 2011 г. (16+)
 14:00 «Цареубийство. Следствие длиною

23 ЯНВАРЯ, ПЯТНИЦА

- 06:00 «Новое утро» на ЛенТВ24. Инф. канал (12+)
 09:00, 11:00, 13:00, 15:00, 17:00 19:00 «ЛенТВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)
 09:05 «Серебряный бор» Сериал. Мелодрама. Россия. 2017 г. (16+)
 11:15, 13:15 «Один день, одна ночь» Мини-сериал. Детектив. Россия. 2015 г. (16+)
 15:15 «ЛенТВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. (6+)

- 15:35 «Вместе по России» Док. цикл. Россия. 2022–23 гг. (12+) (с субтитрами)
 16:10 «Вещий Олег» Док. фильм. Россия. 2014 г. (12+)

- 17:15 «Северное сияние. О чём молчат русалки» Детектив. Россия. 2019 г. (16+)

- 19:15 «Область счастливых людей» Док. цикл. Россия. 2025 г. (12+)

- 19:30, 05:05 «Крик совы» Сериал. Детектив. Россия. 2013 г. (16+)

- 20:30, 23:00, 02:00 «ЛенТВ24 Акценты» Инф. программа. (12+)

- 21:10 «Переломный момент» комедия. США. 2014 г. (16+)

- 23:40 «Вручение премии «Своя колея» входит в программу праздничного концерта в память о Владимире Высоцком» Россия. 2024 г. (16+)

- 01:00 «Святыни России» Док. цикл. Россия. 2018 г. (12+)

- 02:40 «Последнее метро» драма. Франция. 1980 г. (16+) (с субтитрами)

- 04:50 «Герои среди нас» Док. цикл. Россия. 2025 г. (16+)

- 12:55, 15:35 «Нити любви» Мини-сериал. Мелодрама. Россия. 2014 г. (16+)
 16:20 «Тайна королевы Анны, или Мушкетёры тридцать лет спустя» Мелодрама. Россия. 1993 г. (12+)

- 19:15, 04:25 «Загадочные убийства Агаты Кристи 2» Сериал. Детектив. (16+)

- 20:55 «Последнее метро» драма. Франция. 1980 г. (16+) (с субтитрами)

- 23:05 «Я родом из детства» Киноповесть. СССР. 1966 г. (16+)

- 00:40 «Иди за мной» Телевизионный музикальный проект. Россия. 2021–24 гг. (12+)

- 01:20 «Один день, одна ночь» Мини-сериал. Детектив. Россия. 2015 г. (16+)

25 ЯНВАРЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

- 06:00 «Вместе по России» Док. цикл. Россия. 2022–23 гг. (12+) (с субтитрами)

- 06:30 «География вкуса» Кулинарная программа. Россия. 2023 г. (12+)

- 07:00 «Маленький большой герой» мультифильм. Китай, Гонконг. 2017 г. (6+)

- 08:15 «Осеню 41-го» Мелодрама. Россия. 2016 г. (16+) (с субтитрами)

- 10:00 «Святыни России» Док. цикл. Россия. 2018 г. (12+)

- 11:00, 15:00, 19:00 «ЛенТВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)

- 11:15 «Я родом из детства» Киноповесть. СССР. 1966 г. (16+)

- 12:50 «Вручение премии «Своя колея» входит в программу праздничного концерта в память о Владимире Высоцком» Россия. 2024 г. (16+)

- 14:15, 15:15 «Линия Марты» Мини-сериал. драма. 2014 г. (16+)

- 18:10 «Блокада. День 901-й» Док. фильм. Россия. 2019 г. (12+)

- 19:15, 04:25 «Загадочные убийства Агаты Кристи 2» Сериал. Детектив. (16+)

- 20:55 «Последнее слово» Драма. США. 2016 г. (16+)

- 22:50 «Чемпионы» Спортивная драма. Россия. 2014 г. (12+)

- 00:30 «Иди за мной» Телевизионный музикальный проект. Россия. 2021–24 гг. (12+)

- 01:10 «Тайна королевы Анны, или Мушкетёры тридцать лет спустя» Мелодрама. Россия. 1993 г. (12+)

- 03:45 «География вкуса» Кулинарная программа. Россия. 2023 г. (12+)

- 06:00 «Новое утро» на ЛенТВ24. Инф. канал (12+)



ПАМЯТКА

о действиях при объявлении сигнала
«ВОЗДУШНАЯ ОПАСНОСТЬ»

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

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

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

ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ БПЛА ИЛИ ЕГО ОБЛОМКИ:

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

СКАНВОРД

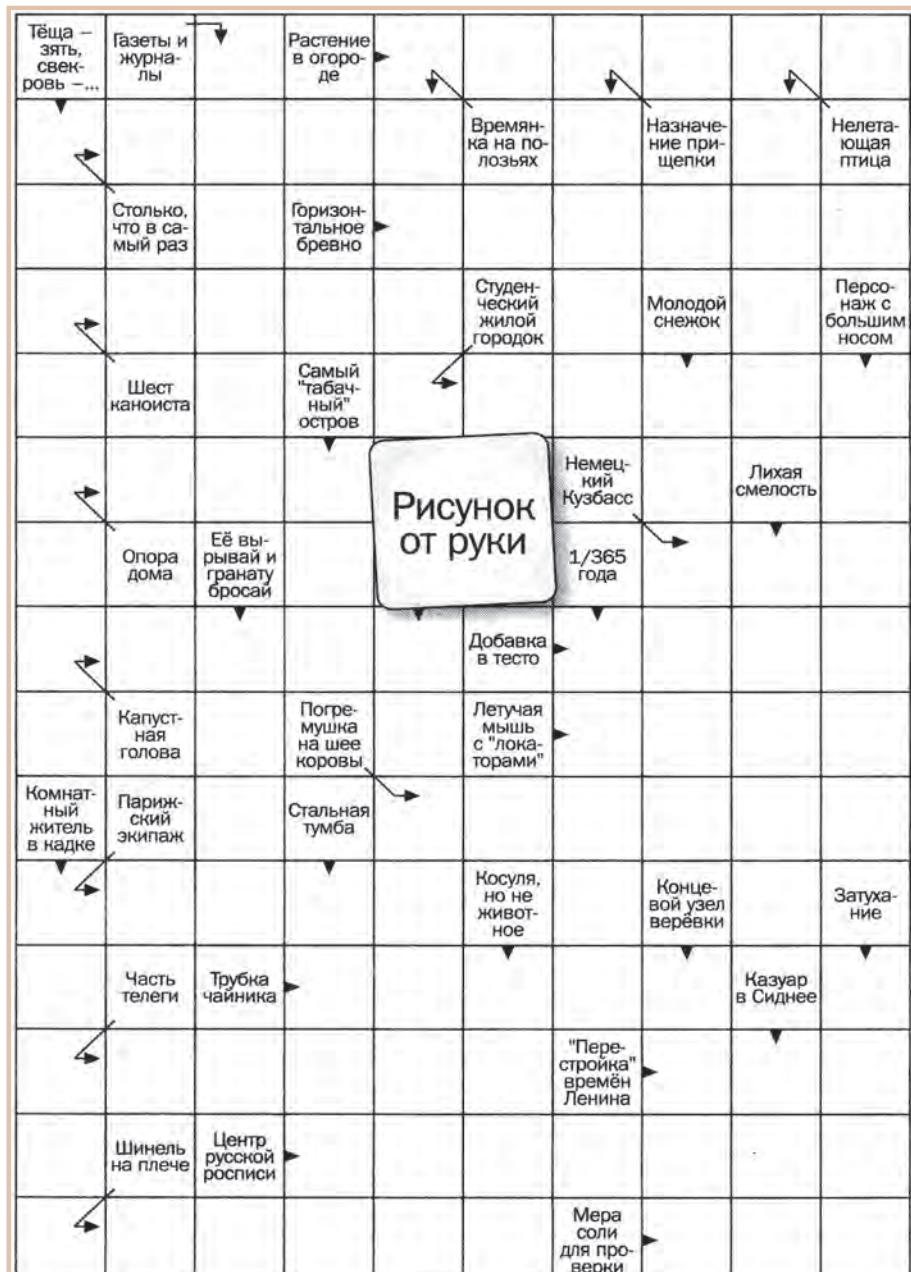


Рисунок
от руки

12+

индекс
29383

КАК ПРОВЕСТИ ВЫХОДНЫЕ

ДАТА, ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ	НАЗВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ	ВОЗР. КАТ.
МАУК «ДК «Строитель»			
17.01 17:00	Концерт хореографических миниатюр «Экзерсисы души»	ДК «Строитель»	0+
СМБУК «ГТЦ «Волшебный Фонарь»			
17.01 11:00; 12:00	Игровая театрализованная программа «Спектакль для самых маленьких «Рукавичка»	СМБУК «ГТЦ «Волшебный Фонарь»	1,5+
18.01 12:00	Спектакль «Снегурочка»	СМБУК «ГТЦ «Волшебный Фонарь»	2+
СМБУК «ЦРЛ «Гармония»			
18.01 15:00	«Тряпичный народец» спектакль Образцового театра «Сердечко»	Пр. Героев д.61а	+ 6
20.01 13:00	«Чаепитие у Красной королевы» игровая программа	Пр. Героев д.61а	+ 6
24.01 17:00	«Медведь» по пьесе А.П. Чехова спектакль Народного театра «КриМ»	Пр. Героев д.61а	+ 14
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 31.03	Выставка «Подводные стражи» (к 120-летию подводного флота России)	Музей, ул. Афанасьева, д.50	0+
17.01 13:00	Тематическая программа «Рождественское чудо» + мастер класс по росписи глиняной игрушки	Музей, ул. Афанасьева, д.50	0+
Муниципальное бюджетное учреждение «Сосновоборская централизованная библиотечная система»			
Библиотека семейного чтения, ул. Солнечная, д.23а			
16.01	«Талантлив Чехов. Это Пушкин в прозе» (29.01. - 165 лет со дня рождения Антона Павловича Чехова (1860-1904), писателя, драматурга) Книжная выставка	ул. Солнечная, 23а	12+
16:01 17:00	«Читаем Джеральда Даррела» (100 лет со дня рождения Д.М. Даррела: 1925-1995) Громкие чтения. Цикл: «Литературный четверг»	ул. Солнечная, 23а	16+
19.01 13:00, 14:00	«Рукотворушка» Мастер-класс	ул. Солнечная, 23а	6+
19.01 15:00	«Их делами прирастает Россия» Беседа-знакомство. Цикл: «Знаменитые династии России»	ул. Солнечная, 23а	16+
Центральная детская библиотека, пр. Героев, д.5			
15.01 17:00	«Удивительный песок. Уроки вдохновения». Творческое занятие	пр. Героев, 5	3+
15.01	«Другого века гражданин». Книжная выставка к 230-летию со дня рождения А.С. Грибоедова	пр. Героев, 5	14+
18.01 15:30	«Бумастер». Мастер-класс	пр. Героев, 5	6+
18.01 16:00	«Операция «Пластилин». Творческое занятие	пр. Героев, 5	3+
18.01 17:00	«Настолка». Час настольных игр	пр. Героев, 5	6+
Центр молодежного чтения «Точка Сбора», ул. Ленинградская, д.62			
17.01 16:00	«СборИгра»: клуб любителей настольных игр	ул.Ленинградская,62	16+
18.01 16:00	«Советская анимация и тонкости в профессии режиссёра-мультипликатора»: познавательный час. Ведущий Данила Григорьев, волонтер.	ул.Ленинградская,62	12+

Сувенирная продукция

магниты жетоны кружки
брелоки футболки тарелки

здание городской администрации,

вход со стороны художественного музея
2-92-36 2-62-36

реклама

ПЕЧАТИ И ШТАМПЫ
2-92-36 2-62-36

здание городской администрации,
вход со стороны художественного музея



Предыдущий номер газеты вы
можете посмотреть
и почитать здесь:



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

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



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
Подробности на сайте защитник47.рф

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

18+

Зарубежная плата за первый год
5 320 000 ₽