



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+

№25 [1729]

25 июня 2026 г.



red-tera@yandex.ru



reklama-tera@yandex.ru

МИНУС 4 УКРАИНСКИХ БЕСПИЛОТНИКА



Командующий Северо-Западным округом Росгвардии Герой России генерал-полковник Сергей Бураков наградил военнослужащих по призыву, проходящих службу в подразделениях по охране важных государственных объектов, расположенных в Сосновом Бору.

3 и 6 июня росгвардейцы приняли участие в отражении налетов украинских беспилотных летательных аппаратов на Санкт-Петербург и Ленинградскую область.

Действуя в составе постов воздушного наблюдения, ефрейторы Дмитрий Савченко, Адам Блиев, рядовые Артем Белоногов, Михаил Зуев, Иван Дьяков, Кирилл Захарченко и Сергей Провада обнаруживали низколетящие воздушные цели, идентифицировали их как украинские БЛА и открыли огонь из стрелкового оружия. В результате они успешно поразили один беспилотник в воздушном про-

странстве Санкт-Петербурга и три — в небе Ленинградской области. Украинские БЛА были начинены поражающими элементами.

Также росгвардейцы фиксировали места падения беспилотников, к которым направлялись группы разминирования.

Приказом командующего Северо-Западным округом Росгвардии за отличие, проявленное при охране важных государственных объектов, обеспечении общественной безопасности, военнослужащие были награждены нагрудными знаками «За отличие в службе» II степени.



Материалы подготовлены пресс-службой Северо-Западного округа Росгвардии



ЛУЧШИЙ МОНТАЖНИК - В СОСНОВОМ БОРУ

Десятиклассник сосновоборской школы № 7 Владимир Хохлов стал победителем отборочного этапа на чемпионате «Абилимпикс».

Чемпионат профессионального мастерства Северо-Западного Федерального округа проходил в Санкт-Петербурге. Владимир серьёзно подошёл к подготовке и проявил себя, показав навыки и творческий подход к делу. Он занял второе место в компетенции «Электромонтаж».

Чемпионат организуют Министерство просвещения России и Президентская платформа «Россия — страна возможностей». Это часть национального проекта «Молодежь и дети».



НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ ДЛЯ БИБЛИОТЕК

Сосновоборская ЦБС приняла участие в межрегиональном библиотечном «Сетевом сотрудничестве региональных библиотек: новые горизонты».

В библиотеке участвовали специалисты общедоступных библиотек Ленинградской и Мурманской областей.

Главной целью профессионального путешествия стал обмен опытом и знакомство с достижениями библиотечной системы Заполярья. Участники посетили 10 библиотек в Оленегорске, Апатитах, Канда拉克ше, Умбе и Кашкаранцах. Каждая библиотека представила свой уникальный опыт: от модельных библиотек нового поколения до сельских читален, ставших настоящими очагами культурной жизни.

Центральным событием стал межрегиональный семинар «Актуальные практики работы модельных библиотек», на котором обсуждались перспективы сетевого взаимодействия, а также механизмы адаптации лучших региональных практик.

Директор Сосновоборской ЦБС Елизавета Сохина выступила с сообщением «Библиотека в социокультурном пространстве атомграда: трансформация», а также рассказала о нашем прекрасном городе и развитии городских библиотек.

Данный библиотечный, как и вся модернизация библиотек, ведётся в рамках национального проекта «Семья».

НЕДЕЛЯ В ГОРОДЕ



В Санкт-Петербурге состоялся финал Кубка мира по силовым видам спорта «World Cup Series Russia 2026».

Сосновоборская команда «Балтийские витязи» заняла пятое место в общекомандном зачете, а в отдельных видах наши спортсмены стали призерами.

Финал Кубка мира — это соревнования по пауэрлифтингу, силовому двоеборью, приседаниям, несколькими

видам жима и другим силовым видам. По мнению участников, конкуренция была серьезной практически во всех дисциплинах, равно как и в командном зачете.

Капитан нашей команды — Иван Кочетов, тренер — Илья Коробов.

В Городском театральном центре «Волшебный фонарь» прошел Пятый городской конкурс семейного чтения «Всей семьей у книжной полки».

Это был не просто конкурс, а настоящий диалог со зрителем о самом главном. На сцене звучали стихи о лете и дружбе, о семье и врачах, и, конечно, о цветах — символе жизни и красоты.

Участники поздравили с Днём медицинского работника всех причастных к этой благородной профессии, посадили бархатцы, конструировали из крышечек, мастерили цветы своими руками, рисовали, играли на площадках и прошли увлекательный квест.

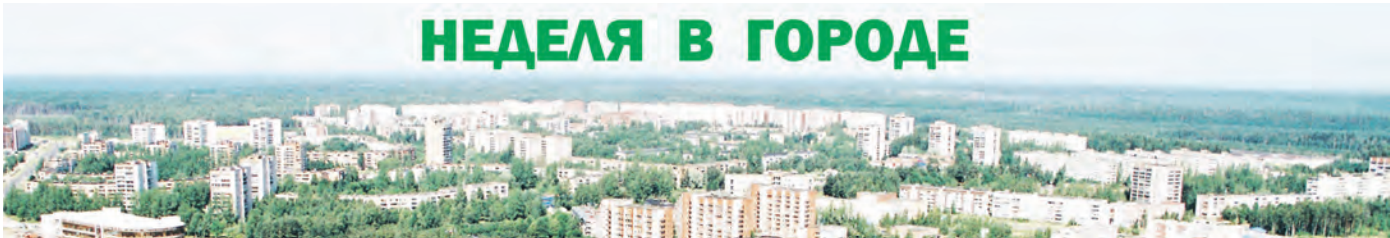
Отдельная благодарность за помощь в организации выражается цветочному салону БУКЕТ-СБ и добровольческому объединению «Зелёные пионеры» под руководством Евгении Кашириной.



АССАМБЛЕЯ КРЕАТИВНЫХ ИНДУСТРИЙ

Делегация СГО приняла участие в Федеральной Ассамблее «Внешнее сетевое партнерство нового поколения: интеграция креативных индустрий в систему профориентации».

Ассамблея проходила в Санкт-Петербургском государственном морском техническом университете. Участники познакомились с управленческими практиками работы со школьниками и педагогами, предусмотренными законом о креативных индустриях, а также приняли участие в мастер-классе на тему «Искусственный интеллект в работе учителя: трансформация домашнего задания и взаимодействия с учениками».



ТРУБЫ РЕМОНТИРУЮТ ЛЕТОМ

Город активно готовится к новому отопительному сезону, подготовку каждый месяц обсуждают на заседании городской межведомственной комиссии.

В июне шла промывка теплосетей. Как рассказали представители коммунальных служб, нештатных ситуаций не возникало, все идет по графику. Работы по жилому фонду выполнены на четверть, в целом по городу — на 15%. После того, как отключили тепло, специалисты Теплоснабжающего предприятия выявили 22 инцидента на теплосетях, 7 уже ликвидированы, в остальных местах ремонты продолжаются.

Системы теплоснабжения ремонтируют в трех жилых домах и восьми учреждениях образования. Работы должны быть завершены в августе, чтобы вовремя подготовить паспорта готовности.

ПРЕСЕКЛИ МОШЕННИЧЕСТВО

Полицейскими Соснового Бора пресечено мошенничество в отношении пенсионера.

18 июня в полицию обратился 89-летний пенсионер. Он рассказал, что ему звонили не-

известные и под предлогом декларирования денежных средств и не привлечения к уголовной ответственности убедили передать курьеру четыреста тысяч рублей.

На следующий день в Санкт-Петербурге у дома 8 по улице Гоголя опергруппой уголовного розыска ОМВД России по г. Сосновый Бор по подозрению в совершении преступления с поличным задержан неработающий 41-летний житель Белгородской области. Против него возбуждено уголовное дело за покушение на мошенничество.

СКАРЛАТИНА, ВЕТРЯНКА, КЛЕЩИ

За неделю в медсанчасть по поводу острых респираторных заболеваний обратились 477 человек, 224 заболевших — дети.

Пороги эпидемического благополучия превышены по совокупному населению и возрастным группам от 3 до 6 и от 7 до 14 лет.

Случаев гриппа и новой коронавирусной инфекции не зарегистрировано. Внебольничными пневмониями заболели 6 человек. Медики зарегистрировали 9 случаев острой кишечной инфекции, 6 из них у детей, очагов в детских учреждениях не выявлено. Шестеро детей заболели ве-

трянкой, трое — скарлатиной. Один взрослый пациент обратился по поводу болезни Лайма.

От укусов животных пострадали трое, в одном случае пострадавшего покусал бродячий кот, в двух других — домашние животные. По поводу укусов клещей обратились 17 человек. При лабораторном исследовании в одном случае обнаружена боррелия.

НЕМНОГО МЕДИЦИНСКОЙ СТАТИСТИКИ

По данным на утро понедельника, в стационаре медсанчасти находились 449 больных.

За неделю по острым и неотложным показаниям госпитализированы 229 человек. В сосновоборском родильном доме появились на свет 2 малыша. Хирурги сделали 38 операций, в том числе 23 плановых.

По поводу травм в приемный покой, детскую и взрослую поликлиники обратились 148 человек. «Скорая» выезжала на вызовы 283 раза. Четыре человека отправились лечиться в другие клиники Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

ПОБЕДИТЕЛЬ ПО КИБЕРФИЗИЧЕСКИМ ГОНКАМ

Студент Сосновоборского политехнического колледжа стал абсолютным победителем Кубка Ленинградской области по киберфизическим гонкам.



Финал соревнований проходил в Гатчине, на платформе-симуляторе «АЭРОСИМ». Сосновоборский политехнический колледж представляли студенты: Лев Шпагин (группа 103к), Тимофей Клыбанский и Денис Ерохин (205к).

Победителем стал Лев Шпагин. Он продемонстрировал не только выдающиеся навыки управления виртуальными объектами, но и глубокое понимание принципов работы киберфизических систем. Его путь к победе был отмечен безупречной точностью, стратегической прозорливостью и умением мгновенно адаптироваться к меняющимся условиям гонки.

Эта победа — яркий пример того, как современные образовательные учреждения, такие как колледжи, активно внедряют передовые технологии и создают условия для развития у студентов навыков, востребованных в будущем. Успех молодого киберспортсмена вдохновляет других студентов на изучение программирования, робототехники и других направлений, связанных с цифровой трансформацией.



Председателю городского комитета образования Н. Н. Шустровой присвоено звание «Почетный работник сферы образования Российской Федерации».

Церемония награждения состоялась на педагогическом совещании Северо-Западного федерального округа. В совещании участвовала заместитель министра просвещения Ольга Колударова. Вице-губернатор Ленинградской области по социальным вопросам Александр Кялин вручил Наталье Николаевне нагрудный знак и удостоверение.

На совещании педагоги из разных регионов обсуждали такие темы, как защита прав ребенка, кадровые проблемы, оплата труда педагогов, а также стратегические задачи системы образования.

КУЛЬТУРНЫЙ ПЛАСТ



ПЕСЕННАЯ СТРАНИЦА
ЛЕТНЕГО СОЛНЦЕСТОЯНИЯ

От станции Петяярви дорога уходит...
ну нет, не совсем чтобы вдаль
и совсем не в открытое море —
уходит она в яркий песенный мир!

На два дня база отдыха «Villa Time», на берегу таинственной Волчьей реки, у старой финской плотины, становится Страной хороших песен. Потому что здесь проходит фестиваль ЛЕСС, и в афише так и сказано, что это — фестиваль хороших песен.

Фестиваль «Летнее Солнцестояние» состоялся в двадцать второй раз. От остальных бардовских слетов его отличает то, что здесь нет строгих границ между музыкальными направлениями. И это хорошо, потому что интересные произведения зачастую появляются на стыке разных жанров. Так что на фестивальной поляне совершенно запросто можно встретить и «классического» барда, который принципиально не признает никакого иного инструмента, кроме обычной гитары, и известного рок-музыканта, и участника фолк-группы, и много кого еще. И услышать их со сцены и «около костров», как по привычке называются отдельные стоянки. Костер здесь один и под наблюдением, больше огонь нигде разводить нельзя,

ибо места заповедные. Так что роль песенных костров успешно выполняют беседки и тенты. Поют везде, и каждый, кто хочет быть услышанным, имеет право высказаться — и непременно найдутся те, кто захочет его услышать. Это даже в Положении о фестивале написано.

Организует ЛЕСС группа «Дефекты речи». Но вообще-то ЛЕСС объединяет несколько петербургских клубов, свои функции и у «Музыкальной среды», и у «Бард-радио», и ничего бы не получилось без дружной и деятельной команды волонтеров, которые делали буквально все.

Вечер пятницы — концерт-знакомство. Если можно так выразиться, полукрытый микрофон. Почему «полу»? Записаться на выступление, конечно, может каждый, но все-таки от участников требуется определенный уровень — то есть это как-то само регулируется, люди сами решают, соответствуют они этому уровню или нет. Это тоже важно, между прочим. А вот у вечернего костра возможность выступить

есть у всех, это очень даже приветствуется.

Несмотря на то, что к этому моменту подъехали не все, программа получилась интересной. Ирина Пиотровская, Сергей Нотик, Валерий Егоров, Инна и Алексей Макаревичи (Проект БАМ), Эрик Остаев (он же главный звуко-режиссер), Ольга Зеленская, трио «Моя гитара» (Сергей Голуб, Денис Тверитин и Ирина Югова) — перечислить всех довольно трудно, да и не нужно, наверное. Все концерты записывали, и в скором времени они появятся в группе фестиваля «ВКонтакте».

Второй день — мастер-классы и конкурс. Но если есть конкурс — должны быть и лауреаты. Прослушивания в этом году прошли раньше, благо современные технологии это позволяют. Здесьняя конкурсная идея отличается от той, что реализуется во многих других местах, тем, что это исключительно авторский конкурс, то есть участники поют то, что они написали сами. Если только музыку — автор

стихов тоже должен в том или ином виде присутствовать на сцене (и очень интересно это получилось у Александры Тарновской и Андрея Князькова). Можно выступить сольно, можно с группой — но в любом случае на сцене не должно быть больше трех человек. Вообще-то у всех конкурсантов этого года — большой сценический опыт, есть диски и поклонники. Победителем стал проект «Маглтаун» — дебютанты ЛЕССа, с интересными текстами и музыкальными находками. Одним из дипломантов стал Сергей Калинчук — он участвовал в конкурсе второй раз, на сцене он буквально живет, и его слушают от первой ноты до последней. Еще два диплома завоевали Тина Ионовна и Григорий Фаламеев. Они набрали одинаковое количество баллов, по этой самой причине жюри решило вручить два диплома.

Был еще один участник, который буквально поставил зал на уши. Трио «Торнадо» — это торнадо и есть! Они — представители совсем другого жанра, поэтому оценить их по

конкурсной системе не очень получается. Но их пригласили выступить в главном концерте, что и есть главная награда.

Вечерне-ночной концерт — главное событие. Конкурсанты, не конкурсанты, петербургские исполнители, гости из других городов — Лика Александриды, Павел Сыч, Наталья Коренева и Сергей Острик, Наталья Гормакова... Ближе к финалу — одна из легенд петербургской авторской песни, трио Александр Гейнс, Сергей Данилов и Михаил Брунец. И далеко за полночь — яркий финал, группа «Дефекты речи», которая все это великолепие и устраивает.

Еще одна красивая песенная страница перевернута. А через несколько месяцев в петербургском клубе «Гнездо глухаря» всех ждет осенний ЛЕСС.

Но лето еще даже к середине не подошло! И впереди — несколько интересных песенных праздников в окрестностях Санкт-Петербурга и соседних регионах. Оставляйтесь с нами.

Мария БОРИСЕНКО

ИНФОРМАЦИЯ ПРЕСС-ЦЕНТРА АДМИНИСТРАЦИИ

ОТЧЕТ О РАБОТЕ ГОРОДСКИХ СЛУЖБ ЖКХ

«СПЕЦАВТОТРАНС»:

Уборка:

Механизированная уборка в соответствии с муниципальным заданием:

- механизированная уборка внутриквартальных проездов, тротуаров. Скверы города, парк Приморский, ул. Соколова, велодорожка, очистка городского пляжа;
- очистка тротуаров, газонов, внутриквартальных проездов, остановок, скверов города, пешеходных дорожек и лестниц, детских и спортивных площадок, карманов остановок, парковочных карманов, заездов во дворы, СНТ, промзона, частный сектор, 4 мкр., 7 мкр., 8 мкр., 9 мкр., 10А мкр., 10Б мкр.;
- уборка мусора: с газонов, лесопарковой зоны, вокруг урн и скамеек, скверы города, парк Приморский, ул. Соколова, велодорожка, Липово, озеро Калищенское, пойма р. Коваши, эко-тропа;

- очистка метровой полосы: парковки, ул. Соколова, парк «Приморский»;
- сбор и вывоз растительных остатков, веток с газонов: сквер «Молодоженов», пр-т Героев, сквер «Первостроителей», ТЦ «Арбат», 7 мкр., 10Б мкр., ул. Ленинградская, ул. Афанасьева, 4 мкр.
- вывоз строительного мусора (общее количество — 64 м³);

Ремонт дорог:

- ремонт дорог — в объеме 159 м²;
- участок проезжей части по ул. Ленинградская, 56–58,
- участок проезжей части по пр-ту Героев, 15–23,
- участок проезжей части по ул. Петра Великого в направлении 80 км;
- работа БЦМ — в объеме 135 м²;
- ул. Устьинская,
- Смолокурка;

- работа грейдера: планирование проездов в СНТ и частном секторе.

Освещение:

- работы на линии освещения:
- пр-т Героев, 49а (восстановление освещения),
- ул. Ленинградская,
- промзона (восстановление освещения);

Работы выполнены для повышения энергосбережения и энергоэффективности.

Озеленение:

- Обращаем внимание Управляющих Компаний на недопустимость складирования веток на общественных территориях (на площадках накопления ТКО, а также в самих контейнерах).
- прополка кустарников;
- удаление поросли на аллея города;
- удаление аварийных деревьев на ул. Комсомольская;
- стрижка живой изгороди на ул. Солнечная;

- покос травы: сквер «Молодоженов», пр-т Героев, сквер «Первостроителей», ул. Парковая, ул. Академика Александрова, ул. Солнечная, сквер «Фроля», Малая Копорская крепость, 2 мкр., 4 мкр., 8 мкр., 9 мкр., 10Б мкр., 13 мкр.

ОТЧЕТ О ПРОДЕЛАННОЙ РАБОТЕ ОБЪЕДЖ:

- проводилась первая химическая и механическая обработка борщевика Сосновского на территории СГО. Общая площадь обработки составила 2,8 Га;
- выполнялись работы по посадке цветочной рассады однолетних и многолетних растений: сквер «Космонавтов», сквер у ТЦ «Галактика», выставлены все горшки в вазоны по городу;
- проводились работы в рамках контракта на ремонт детских площадок: ул. Героев, 55
- качели маятниковые — покраска сидений.



- теннисный стол — ремонт;
- ул. Машиностроителей, 8
- детский подвесной мостик — замена столбов, ул. Молодежная, д. 31
- спортивное оборудование — проверка и подтягивание узлов крепления, ул. Молодежная, 21
- ремонт скамейки, пр. Героев, 51–53
- детский игровой комплекс — демонтаж горок для ремонта.

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

КУЛЬТУРНЫЙ ПЛАСТ



Павел Медейников



Дарья Буркова

ПЕСНИ ДАЛЬНИХ ДОРОГ

Люди пели всегда. В горе и в радости, перед важными событиями и после великих побед, в дороге и за домашней работой. Песня способна выразить любые мысли и чувства — да и выражает. С аккомпанементом и без. А инструменты? Да те, которые есть под рукой! У современных бардов это чаще всего гитара (хотя совсем не обязательно — может быть и фортепиано, и аккордеон, и вообще что угодно). А вот стихи должны проникать в самую глубину человеческого сердца. Тогда все получится.

21 июня участники клуба «Ингрия» и их друзья это показали — концерт состоялся в Приморском парке.

Когда в Сосновом Бору появился клуб самодеятельной песни «Ингрия», читать стихи с гаджета было не принято — мобильников просто не было, а словом «планшет» обозначалось нечто совершенно другое, нежели сейчас. Была гитара, и вот ее-то можно было взять с собой куда угодно. Устроиться поудобнее на лесной поляне или даже где-нибудь во дворе, и петь то, что хочется. И это совсем не обязательно были песни, написанные теми, кому «инстанции» дали на это право (и право это официально было закреплено исключительно за членами творческих союзов). Но в крупных городах уже были «параллельные» творческие объединения, где самые разные люди пели собственные песни. Это был тот самый глоток свободы, который примирял народ с засильем официальной культуры.

...«Ингрия» первую свою круглую дату — пятилетие — отметила слетом (слова «оупен-эйр» тогда тоже не было в ходу). Первый слет состо-

ялся в 1983 году на Воронке, потом он переместился в Систо-Палкино, а с 1988 года проходил в Липово.

Это было само по себе удивительно — организовать что-то эдакое в те времена было очень непросто! Долгое время слет «Ингрии» был единственным в Ленинграде и области — потом появились «Струны фортов», «Соцветие», «Летнее солнцестояние» и другие. Кстати, «Струны фортов» в этом году тоже будут звучать в Ломоносове, вместе с Ораниенбаумским морским фестивалем, с 21 по 23 августа. Об этом объявила председатель клуба «Меридиан» Наталья Гудкова-Сарпова, которая завершала наш воскресный концерт.

А открывали его Павел Меденников и Анатолий Коваленко. Их отлично знают в городе — они поют вместе уже четверть века. постоянно участвуют в разных мероприятиях, и не только в родном Дворце культуры «Строитель», под крышей которого «Ингрия» обитает все это время. Часто выступают на вернисажах в «Гармонии» и Музее современного искусства, например. Поют свои песни, но равно как

и классику — песни Визбора, Окуджавы и много чьи еще.

Владимир Малышев, можно сказать, исследователь глубин авторской песни. Постоянно находит редкие и незаслуженно забытые произведения и включает их в свой репертуар.

Сергей Грибков и Сергей Любимов исполнили свои песни. И да, они, равно как и скромный автор этих строк, были на том самом первом слете в 1983 году. У обоих — огромный репертуар, которого хватит не на одну сольную программу.

21 июня — необычный день. Самый длинный день в году. День рождения Юрия Визбора. И канун самого трагического события прошлого века — начала Великой Отечественной войны. Это невозможно забыть, и военная тема, конечно же, звучала.

А руководитель клуба «Музыкальный кабачок» Дарья Буркова объявила еще об одном слете — новом. Называется он «Мирное небо», планируется с 4 по 6 сентября на фарту «Красная Горка», и дата тоже выбрана не случайно — приурочена к окончанию Второй мировой войны. (Следите за объявлениями!)

Вообще интересных гостей в этот раз было немало! Самые близкие соседи — Максим Кабицкий из ломоносовского клуба «Ломбард», Марина Холодова из «Музыкального кабачка», Людмила Брагина из клуба «Стихи на струнах». Елена и Владимир Шадрины

из «Меридиана». Светлана Дмитриева, кстати, — когда-то была одной из основательниц клуба «Аврора», потом много путешествовала — и везде находила новые интересные песни. Александр Тихонов — из команды «Бард-радио» (да, есть и такое — можно смело слушать «ВКонтакте»!)

Приехали Дмитрий, Юлия и Александра Струковы — они живут в поселке Терволово Гатчинского района, в Сосновом Бору были много раз (Александра, считай, на слете и выросла). Клуб носит имя Александра Кима — своего основателя, который тоже много раз бывал у нас в городе. К сожалению, несколько лет назад он трагически погиб. Но остались ученики и ученики учеников...

Печально, но потери есть у всех. Совсем недавно ушел из жизни один из отцов-основателей «Ингрии» Георгий Угрюмов — турист, поэт, фотограф и просто хороший человек. В начале года покинула этот мир Галина Симанович — этот удивительный голос остался лишь на нескольких записях...

Но «Ингрия» живет — и через два года ей исполнится полвека. Так и хочется произнести что-то вроде — «кошма-а-ар», но не потому, что это плохо, а потому, что как-то уж очень быстро они пролетели, эти годы, яркие, интересные, наполненные творчеством и настоящей дружбой на всю жизнь.

Спасибо Дворцу культуры «Строитель», и отдельно — нынешнему куратору клуба Ирине Мове и звукорежиссеру Ирине Кийски.

Ирина ПОЛЯКОВА



Светлана Дмитриева

БОЛЬШЕ
ФОТО
СМОТРИТЕ
ЗДЕСЬ:



Максим Кабицкий



ЛЕНИНГРАДСКАЯ ПАНОРАМА

СЕРДЦЕ СТАРОЙ ЛАДОГИ

Древнейший в России Свято-Успенский девичий монастырь в Старой Ладоге готовится отметить 910-летие. Его возможным основателем считают старшего сына Владимира Мономаха князя Мстислава Великого. Обитель располагается на берегу реки Волхов, в первой столице русского государства. Здесь находится жемчужина Северо-Запада России — каменный храм Успения Пресвятой Богородицы XII века. В обители уже на протяжении более девяти столетий почти непрерывно возносятся молитвы о родной земле и народе Божиим. Сегодня сюда приезжают паломники со всей России, чтобы помолиться, поклониться святым местам, познакомиться с храмами и архитектурным ансамблем, увидеть фотографии из монашеской жизни позапрошлого века в музее, прогуляться по территории комплекса с видами на реку и курган вешего Олега.



— Матушка Евфросиния, расскажите, как началось Ваше служение в Староладожской обители?

— Мой монашеский путь начался в Воскресенском Новодевичьем монастыре в Санкт-Петербурге, где я несла послушание 17 лет. Большую часть этого времени я являлась благочинной обители. А затем, по благословению митрополита Санкт-Петербургского и после кончины предыдущей настоятельницы матушки Ангелины, меня назначили на новое послушание в Старую Ладугу. Это, безусловно, невероятная ответственность и событие, которое не проходит бесследно в жизни человека.

Вот уже три года я являюсь настоятельницей Староладожской Свято-Успенской обители. Это, безусловно, огромная ответственность и, с другой стороны, особая милость Божия. Место, на которое Господь меня поставил, удивительное. Чем больше узнаешь о нём и чем более здесь находишься, тем глубже понимаешь его уникальность.

«МОНАСТЫРЬ — ЭТО НЕ ПРОСТО МЕСТО, А ОСОБОЕ ПРОСТРАНСТВО ДУШИ»

НАСТОЯТЕЛЬНИЦА СТАРОЛАДОЖСКОГО СВЯТО-УСПЕНСКОГО ДЕВИЧЬЕГО МОНАСТЫРЯ О ДРЕВНИХ СВЯТЫНЯХ И ЮБИЛЕЕ ОБИТЕЛИ

Как говорила матушка Ангелина, когда она впервые пришла сюда, её сердце сразу прикипело к обители. Многие наши гости тоже это ощущают, когда попадают в тихую, немного заброшенную Ладугу, — чувствуют особое притяжение и влияние на душу.

«КТИТОРСКИЙ ДУХ» И НАСЛЕДИЕ ВЕКОВ

— Ваш монастырь — не только древнейшая женская обитель России, но и объект культурного наследия федерального значения. Здесь нашли приют Евдокия Лопухина, Евдокия Диопер... Отразилось ли это на укладе обители?

— Это старейший действующий монастырь. В домонгольский период все обители были преимущественно ктиторскими (княжескими), и этот уклад сохранялся у нас до середины XIX века. Поэтому здесь никогда не было большого количества сестёр — лишь к началу XX века их число возросло до 200.

Такая уединённая, закрытая жизнь рождала особых подвижниц. Наша местнотимая святая — схиигуменья Евпраксия, 40 лет была настоятельницей. Она прославилась молитвенными подвигами и множеством чудес, которые происходят по сей день. Современные паломники рассказывают о её помощи в проблемах с детьми, здоровьем и душевных метаниях. Матушка Евпраксия помогает и сейчас, это наша особо чтимая святая.

— Из чего сегодня складывается распорядок дня насельниц?

— Все монастыри живут по одинаковому уставу. Утром — монашеское молитвенное правило, затем небольшой завтрак, чай, по-



ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ОБИТЕЛИ ПРЕВРАТИТЬСЯ ИЗ МЕСТНОЙ «ЖЕМЧУЖИНЫ» В ПОЛНОЦЕННЫЙ ЦЕНТР ДУХОВНОГО И ТУРИСТИЧЕСКОГО ПРИТЯЖЕНИЯ, В ЛЕНОБЛАСТИ СОЗДАЛИ СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПОПЕЧИТЕЛЬСКИЙ СОВЕТ, ВОЗГЛАВЛЯЕТ КОТОРЫЙ ГУБЕРНАТОР РЕГИОНА АЛЕКСАНДР ДРОЗДЕНКО.

том сёстры расходятся на послушания. Они готовят трапезу, трудятся на огороде. У нас есть своё хозяйство — курочки, козочки, овечки, за которыми сёстры ухаживают.

Отдельное важное послушание — чтение Псалтыри. В течение дня несколько сестёр постоянно поминуют людей, которые подают записочки о здравии и упокоении. Особо мы молимся за наших воинов: к нам обращаются очень многие, просят о помощи для бойцов СВО.

Богослужения проходят не каждый день, но в субботу и воскресенье обязательно совершаются Всенощная и Литургия, а также крестные ходы, молебны и панихиды.

«КОЛЬЦО ВАРВАРЫ»: ВОЗРОЖДЁННАЯ ТРАДИЦИЯ

— Вам удалось возродить древнюю традицию освящения колец на мощах святой Варвары. Теперь это доступно каждому посетителю.

— Да, одна из главных святынь обители — большая частица мощей великомученицы Варвары, её образ и копия венца XII века. Святую Варвару почитают как покровительницу обители с древнейших времён. О её особом покровительстве нам известно из жития схиигуменьи Евпраксии, её явлении и помощи подвижнице.

Мощи Варвары были одними из первых, пришедших на Древнюю Русь. На Руси её особо почитали путешественники и те, кто хотел вступить в брак. Мы решили возродить дореволюционный обычай: освящать кольца на мощах святой. В XIX веке такие кольца расходились по всей империи. Екатерина I, Екатерина II, Елизавета Петровна, Анна Иоанновна, Николай I оставляли здесь свои кольца, а взамен брали прощенье, незамысловатые колечки Варвары как благословение. Известно, что Осип Мандельштам со своей супругой тоже освяща-



ли на мощах венчальные кольца и прожили вместе долгую жизнь.

— Какие ещё реликвии хранит монастырь?

— К сожалению, время не сохранило подлинные древние святыни. Всё, что мы видим сейчас в храме, — работа современных иконописцев. Они создавали иконы в стиле фресок XII века, ориентируясь на росписи храма Георгия в Староладожской крепости.

Особо почитаема у нас икона Богородицы «Никопея» — точная копия византийской иконы XII века, оригинал которой сейчас хранится в Венеции. Перед этой иконой молились византийские императоры перед битвами. Копии есть и у моряков Балтийского флота. Жёны бойцов СВО, придя к нам, берут эти иконки, и мы знаем рассказы о том, как образ Богородицы помогал нашим бойцам на линии соприкосновения.

ЮБИЛЕЙНЫЙ ДАР: ПЛАЩАНИЦА ИЗ ИЕРУСАЛИМА

— В этом году монастырю исполнится 910 лет. Как готовитесь?

— Самое главное событие — принесение списка Гефсиманской плащаницы. Это резная деревянная доска с образом Божией Матери, украшенная серебряной

ризой. Оригинал хранится в Иерусалиме, он был изготовлен в XIX веке графиней Орловой-Чесменской. Фонд Андрея Первозванного по благословению Патриарха Московского и всея Руси Кирилла изготовил для нас точную копию.

17 января 2026 года Патриарх Иерусалимский Феофил III освятил эту икону в Гефсимании. Мы подготовили для неё специальную гробницу, по образцу гробницы Богородицы. Теперь частичка Святой Земли будет у нас. Это видимый знак того, что Пресвятая Богородица не оставляет нас. Мы надеемся, что это станет утешением для всех паломников.

Основные торжества пройдут 27–28 августа, в праздник Успения. Но юбилейный год уже стартовал. На День славянской письменности при поддержке губернаторского гранта мы провели праздник для школьников Ленобласти и Петербурга. Дети участвовали в молебне, крестном ходе, викторине и мастер-классах по гончарному делу и колокольному звону. Надеемся, эта традиция продолжится.

НАПУТСТВИЕ РЕСТАВРАТОРАМ: СОХРАНИТЬ ТИШИНУ

— Старую Ладугу ждёт масштабная реставрация. Что бы Вы хотели сказать архитекторам и строителям, которые будут работать в обители?

— В первую очередь — сохранить тот дух Старой Ладогы, который есть сегодня. Всегда есть опасность превратить тихое место в шумное. Мы очень рады паломникам, мы любим рассказывать об истории, потому что знать свои истоки и подвиги предков — наш долг. Но хотелось бы, чтобы место сохранило свою особенность.

Последнее столетие Ладoga была селом, и эта тишина важна для человека. В ней острее чувствуешь связь времён, понимаешь, что ты — звено в цепи поколений, живших здесь до тебя. В этой тишине история слышится отчётливее, и ты получаешь от этого духовную помощь.

БЕСЕДОВАЛА НАТАЛИЯ ЛИПСКАЯ
ФОТО: ЛЕНИНГРАДСКАЯ ПАНОРАМА

СВЯТО-УСПЕНСКИЙ ДЕВИЧЬИЙ МОНАСТЫРЬ СТАНЕТ ЧАСТЬЮ НОВОГО НАЦИОНАЛЬНОГО МАРШРУТА «ВЕЛИКИЙ РУССКИЙ СЕВЕРНЫЙ ПУТЬ», КОТОРЫЙ ОБЪЕДИНИТ 12 РЕГИОНОВ РОССИИ.



В КАНИУН ПРАЗДНИЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, ПРИУРОЧЕННЫХ К 910-ЛЕТИЮ СТАРОЛАДОЖСКОГО СВЯТО-УСПЕНСКОГО ДЕВИЧЬЕГО МОНАСТЫРЯ, ПРИ СОДЕЙСТВИИ КОМИТЕТА ПО ПЕЧАТИ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ В СВЕТ ВЫШЛА КНИГА «ЛАДОЖСКАЯ ГЕФСИМАНИЯ», ПОСВЯЩЕННАЯ ПРАВОСЛАВНОЙ ОБИТЕЛИ.

ЛЕНИНГРАДСКАЯ ПАНОРАМА



МОЛОДЫ ДУШОЙ ОФИЦИАЛЬНО



На слёт «Единство народов — сила России-2026» в посёлок Невская Дубровка съехались более 200 активных пенсионеров. Участники демонстрировали кулинарное мастерство, меткость при игре в дартс и городки, а также разыграли настоящее карнавальное представление — танцевали в национальных костюмах разных народов и показывали свои поделки на выставке изделий ручной работы. Программа праздника в честь Года единства народов России была настолько обширной, что любой посетитель мог найти занятие по душе.



НЕ НАЗЫВАЙТЕ НАС БАБУШКАМИ И ДЕДУШКАМИ!

«СЕРЕБРЯНЫЕ» ВОЛОНТЕРЫ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ ОТМЕТИЛИ 15-ЛЕТИЕ ТУРИСТИЧЕСКИМ СЛЁТОМ

ОТ «КАЛИНКИ МОЕЙ» ДО ЙОГИ

Атмосферу праздника не испортила даже плохая погода. С раннего утра Невскую Дубровку накрыло тяжёлыми облаками, лил дождь. Посёлок как будто морщился от этой непогоды — был неприветливым уже с утра. Но стоило оказаться на туристическом слёте, как сразу стало светлее. И теплее. Гости и участники «кучковались» под навесами, поили друг друга чаем и подпевали солистам на сцене. Приехавшим скучать было некогда. Получилась зрелищная «этнодискотека», где под звуки гармони, рожков и трещоток взрослые и дети танцуют кадрили, играют в ручеёк и поют задорные частушки. Конечно, главным лейтмотивом праздника стала дружба.

«Калинка, калинка, калинка моя! В саду ягода малинка, малинка моя!» — весело заводит задорную песню хор. А потом сцену занимают танцоры. Под звуки национальных мелодий участники виртуозно и ритмично начинают отбивать дробь каблуками. Энергия танца щедро выплёскивалась со сцены. Этот мощный эмоциональный посыл быстро подхватывали гости, которые тоже пустились в пляс.

— Такие праздники помогают людям сплотиться, — уверена тренер спортивной группы «Дубровчаночка» Светлана Кушнер. — Посетители участвуют в квестах, мастер-классах, где узнают культуру других народов, вместе могут спеть, потанцевать... Мне кажется, именно так зарождается дружба. Для пенсионеров такой слёт ещё и повод для общения, которого им порой так не хватает.

— У нас ведь как думают: если человек вышел на пенсию, то его участь — скамейка в ближайшем дворе, поликлиника, в лучшем случае — ещё внуки и дача, — откровенно говорит организатор слёта, руководитель РОО «Диалог поколений» Надежда Балуева. — А вот и не так. Стареть — не скучно! Наоборот, интересно. Не верите? Сейчас расскажу! Почти каждый

Очень хороший девиз у вашего центра — молодцы душой. Сегодня добровольчество — это одно из направлений современной России. Это не только волонтеры победы или экологическое движение, но и люди «серебряного» возраста, которые могут выступать старшими кураторами. Неслучайно и название центра «серебряного» добровольчества, ведь люди старшего поколения — это знания, опыт и чёткое понимание, что такое добро.



АЛЕКСАНДР ДРОЗДОВ, Губернатор Ленинградской области

день наши пенсионеры занимаются спортом — скандинавской ходьбой, йогой, плаванием. И это чрезвычайно важно. Все они обижаются, когда их называют бабушками и дедушками. Лучше использовать словосочетание «современные старшие».

ЩИ ИЗ ЧУГУНКА И ЧАЙ ИЗ САМОВАРА

На турслёте, как обычно бывает на таких праздниках, невозможно было устоять перед разнообразием национальных блюд. Здесь щедро угощали русскими щами, блинами, картошечкой с селедкой, салом, калитками.

О том, что участники привезли специальную посуду, расписанную под национальный колорит, рассказала методист «Диалога поколений» Алёна Манькова. Сегодня нечасто можно увидеть бурятские «иероглифы» на красивых чашках-пиалах, расшитую удмуртским орнаментом одежду.

— В каждом предмете сувенирной продукции — корневая философия, — говорит Алёна Манькова. — Не просто птички, олени, солнышки, узорчики и ягодки — это код народной души. Между прочим, названия блюд у некоторых народов связаны не с составляющими их ингредиентами, а с многочисленной утварью. Многие исторические кушанья именовались по ёмкости, например, знаменитые щи — слово, первоначально обозначавшее любую похлёбку из чугуна.

Есть на выставке неотъемлемые атрибуты образа жизни разных национальностей: русских,

татар, чувашей. Вот — импровизированный сундучок с приданным, а рядом куклы-мотанки, оберег вепского дома. Но главная изюминка экспозиции — самовар с баранками, душа русского дома.

МЫ ЖИЛИ В ОДНОМ ДВОРЕ

— Мы ходили в одну школу, и никто не задумывался кто какой национальности, — делится своими наблюдениями Наталья Пушкарёва. — Если у кого-то праздник, то и отмечали его вместе, если нужна помощь, подтягивались всем миром. Что же с нами произошло за последние десятилетия?

— В СССР было много разных институтов, которые людей «перемешивали», знакомили с культурой друг друга, была устойчивая общественная ситуация, — отмечает Надежда Балуева. — Сейчас мы живём в разных концах некогда одной страны, каждый в своей норке. Связи рвутся, у нас очень большая проблема с коммуникацией, мы практически не слышим друг друга. Поэтому для решения проблемы можно привлечь «серебряных» волонтеров — уж они-то расскажут про единство и научат всех дружить народами!

Ну а главная цель слёта — продвижение активного образа жизни среди старшего поколения 47-го региона. Пообщавшись друг с другом, участники ещё долго не хотели расставаться и договорились встретиться на следующем турслёте.

ИРЭН ОВСЕПЯН

ФОТО: РОО «ДИАЛОГ ПОКОЛЕНИЙ»

ДЛЯ КОНТРАКТНИКОВ СВО

РЕГИОНАЛЬНАЯ ВЫПЛАТА УВЕЛИЧЕНА ДО 4 500 000 РУБЛЕЙ

Губернатор Ленинградской области Александр Дрозденко подписал постановление, которое меняет в сторону улучшения условия выплат для контрактников СВО.

Средства перераспределены так, чтобы человек получал больше денег сразу, при заключении контракта.

Региональная выплата увеличена до 3 500 000 рублей за счёт включения в неё части средств, которые раньше выплачивались только при наличии государственных наград.

Общая сумма при заключении контракта через пункт отбора Ленинградской области составляет 4 500 000 рублей.

В эту сумму входят:

- 3 500 000 рублей — региональная выплата при заключении контракта*;
- 400 000 рублей — федеральная выплата;
- 450 000 рублей — региональная выплата (с индексацией) или земельный участок в обмен на сертификат по окончании службы.

Для Героев России и награждённых государственными наградами за участие в СВО — дополнительно 150 000 рублей сверх этой суммы.

Таким образом: Все военнослужащие получают 3 900 000* рублей одновременно при заключении контракта.

После завершения службы дополнительно предоставляется выплата в размере 450 000 рублей либо земельный участок.

Общий объём выплат и мер поддержки составляет: 4 350 000 рублей — для всех военнослужащих;

4 500 000 рублей — для Героев Российской Федерации и лиц, награждённых государственными наградами за участие в СВО.

Для соединений и воинских частей войск беспилотных систем предусмотрено:

- один год военной службы по контракту (увольнение с военной службы по истечении контракта — по желанию);
- обязательная подготовка на полигонах в течение двух месяцев;
- выплаты от 50 000 рублей до 500 000 рублей за уничтожение или захват техники противника;
- прохождение военной службы исключительно на должностях, связанных с применением беспилотных систем (перевод на другие воинские должности, в том числе в штурмовые подразделения — запрещён).

ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ, ПОЗВОНIV НА ГОРЯЧУЮ ЛИНИЮ:

+7 800 444 11 47

* Региональная выплата в размере 3 500 000 рублей предоставляется лицам, заключившим контракт и зачисленным в списки воинских частей: — для комплектования полков и батальонов резерва; — для прохождения военной службы в войсках беспилотных систем Вооружённых Сил Российской Федерации; — для прохождения службы в воинских частях Испытательного центра «Рубикон».

ЛЕНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ

ОТВАГА ТЕХНОЛОГИИ ПОБЕДА

ЗАКЛЮЧИ КОНТРАКТ С ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТЬЮ

4 500 000 ₽

ОБЩАЯ СУММА ВЫПЛАТ

3 500 000 ₽ - РЕГИОНАЛЬНАЯ ВЫПЛАТА
400 000 ₽ - ФЕДЕРАЛЬНАЯ ВЫПЛАТА
450 000 ₽ - ЗЕМЕЛЬНЫЙ СЕРТИФИКАТ
+ 150 000 ₽ - ЗА ГОСНАГРАДЫ

СЛУЖБА - В ВОЙСКАХ БПЛА
КОНТРАКТ - 1 ГОД
УВОЛЬНЕНИЕ - ГАРАНТИРОВАННОЕ

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ АО +7 800 444 11 47



ЛЕНИНГРАДСКАЯ ПАНОРАМА

ГЕРОИ КОМАНДЫ 47



В Ленинградской области подвели итоги первого года обучения по уникальной кадровой программе для ветеранов специальной военной операции.

В Доме правительства региона и Гатчинском государственном университете прошла защита итоговых проектов первого потока программы «Герои Команды 47». Участники, прошедшие серьёзный конкурсный отбор, представили аттестационной комиссии свои разработки по актуальным для региона вопросам. Темы работ охватывали широкий спектр: от развития туризма и противодействия угрозам БПЛА до совершенствования системы поддержки участников СВО и их семей.

Программа, стартовавшая летом прошлого года, была направлена на подготовку кадрового резерва для органов власти и муниципальных образований из числа военнослужащих, вернувшихся с фронта. Обучение объёмом 502 академических часа сочеталось со стажировками и работой с наставниками — вице-губернаторами, руководителями комитетов и главами районов.

Председатель аттестационной комиссии, губернатор Ленинградской области Александр Дрозденко, подводя итоги первого дня защиты, высоко оценил уровень подготовки выпускников:

— Если все последующие работы будут такие же, то мы точ-

ВETERАНЫ СВО ЗАЩИТИЛИ ПРОЕКТЫ РАЗВИТИЯ РЕГИОНА

ЗАВЕРШИЛСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРАФОН ПЕРВОГО ПОТОКА УНИКАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

но на правильном пути. Они все зрелые и даже фундаментальные. Каждую из них хочется взять для реализации, поскольку они демонстрируют правильный взгляд на то, что сегодня происходит. И все темы непростые. Участники — молодцы, и их работы не стыдно вынести на федеральный уровень, любая из них доказывает, что наша программа «Герои команд 47» полноценно состоялась.

На суд аттестационной комиссии свой проект под названием «Фонд „Ленинградский рубеж“ в системе мер государственной поддержки участников СВО и их семей» представил боевой офицер, ветеран СВО, кавале-

р Ордена Мужества Николай Артёмов. Прямо в процессе защиты работы были определены основные задачи для работы фонда

65 %
УЧАСТНИКОВ

ПЕРВОГО ПОТОКА ПРОГРАММЫ «ГЕРОИ КОМАНДЫ 47» УЖЕ ТРУДОУСТРОЕНЫ ИЛИ НАХОДЯТСЯ НА ЭТАПЕ ОФОРМЛЕНИЯ И СОГЛАСОВАНИЯ ДОЛЖНОСТЕЙ

в ближайшее время, среди которых — развитие учебных центров, оснащение полевых госпиталей, поддержка и адаптация ветеранов СВО.

— Я сам занимался различными социальными проектами, поэтому меня так заинтересовала работа фонда «Ленинградский рубеж». У него достаточно гибкий механизм работы, который позволяет бы-

стрее решить важные региональные и государственные задачи, — прокомментировал выбор темы Николай Артёмов.

Губернатор Александр Дрозденко взял под личный контроль процесс дальнейшего трудоустройства ветеранов. Уже сейчас 65 % участников первого потока трудоустроены или находятся на финальной стадии оформления должностей. В планах — обеспечить работой не менее 80 % выпускников.

Вручение дипломов выпускникам состоится в Гатчине 1 июля, ровно через год после старта обучения, и будет приурочено ко Дню ветеранов боевых действий. В этот день торжественно пройдёт выпуск первого потока и стартует обучение второго потока программы «Герои Команды 47».

ВИКТОРИЯ ЗАЛЕПУХИНА
ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА
ПРАВИТЕЛЬСТВА
ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

ДЕНЬ ПАМЯТИ И СКОРБИ

Его работы находятся в собраниях Государственного Русского музея, Государственного мемориального музея обороны и блокады Ленинграда, Музея Победы в Москве и Чувашского государственного художественного музея. Виктор Иванович Бажинов — один из авторов мемориального комплекса «Партизанская слава» при въезде в город воинской славы Лугу.

ИЗ ДЕТСТВА — НА ВОЙНУ

Виктор Бажинов родился 19 ноября 1925 года в деревне Якимово Вологодской области. Вскоре семья переехала в Лужский район. Детство будущего скульптора прошло в деревне Шалово и Калгановке, где его отец работал на конном заводе. Любовь к лошадям останется с ним навсегда и позднее найдёт отражение в многочисленных скульптурных работах, в частности, в знаменитых конных памятниках «В. И. Чапаев» и «Г. К. Жуков».

Война началась, когда Бажинову было пятнадцать лет. В июле 1941 года его отец ушёл на фронт и погиб в январе 1942-го под Погостьем. Сам Виктор в семнадцать лет ушёл через линию фронта к частям 2-й Ударной армии. Весной 1942 года он оказался в страшном волховском котле под Мясным Бором. Из окружения Бажинову удалось выйти чудом. Позднее он говорил, что никогда не писал мемуаров: всё пережитое осталось в его скульптуре и стихах.

После выхода из окружения он воевал в составе 11-й Волховской партизанской бригады — сначала связным, затем пулемётчиком. Участвовал в крупнейшей партизанской Оредежской операции, был контужен, пережил гибель друзей. После освобо-

ПОЭТ. СКУЛЬПТОР. ФРОНТОВИК

ВИКТОР БАЖИНОВ — АВТОР КОМПЛЕКСА «ПАРТИЗАНСКАЯ СЛАВА»

ждения Лужского района вновь оказался в регулярной армии, прошёл Ленинградский и 2-й Белорусский фронты, дошёл до Германии. Демобилизовался только в 1949 году, награждён орденом Отечественной войны II степени и медалью «За боевые заслуги».

ПУТЬ В ИСКУССТВЕ

После войны Бажинов окончил Первое Ленинградское художественное училище, затем Институт живописи, скульптуры и архитектуры имени Репина. Позднее преподавал в Чувашском государственном педагогическом институте и Ленинградской средней художественной школе при Академии художеств.

Военная тема стала центральной в творчестве Виктора Бажинова. Среди наиболее известных работ — «Лужский рубеж», «Мясной Бор», «Из окружения», «Волховские партизаны». Он работал

в монументальной и станковой скульптуре, создавал портреты, тематические композиции, конные памятники. Бажинов был удостоен Государственной премии РСФСР и звания «Заслуженный художник России».

Главное произведение мастера, тесно связанное с его личной памятью о войне, — мемориальный комплекс «Партизанская слава» под Лугой.

Мемориал был открыт в 1975 году к 30-летию Победы. Над проектом работали скульпторы Виктор Бажинов, Владимир Горева, Сергей Кубасов, Владимир Неймарк и архитектор Валентин Бухаев. Комплекс расположен на 135-м километре Киевского шоссе при въезде в Лугу.

Главным композиционным элементом мемориала стала дорога — символ партизанской тропы. Она начинается у сохранившегося железобетонного дота и проходит через поле

с гранитными валунами, посвящёнными партизанским бригадам Ленинградской области. Венчает холм фигура девушки-партизанки со знаменем и автоматом. Общая высота композиции превышает двадцать метров.

Сегодня этот памятник воспринимается как неотъемлемая часть города и его визитная карточка. Но далеко не все знают имя человека, который вложил в него собственный фронт-овой опыт.

ПАМЯТЬ, КОТОРУЮ СОХРАНЯЮТ ЛЮДИ

В Толмачёвской школе Лужского района прошёл вечер памяти Виктора Бажинова. Воспитанники школьного театра «Синяя птица» под руководством Марины Семёновой подготовили литературно-музыкальную композицию, посвящённую его судьбе и творчеству. Со сцены звучали стихи Бажинова — почти документальные строки о войне, товарищах, матери, оккупации, памяти. Для многих зрителей стало открытием, что известный скульптор был ещё и сильным поэтом. Его сборник стихов «Нет, не о славе...» — личная боль и правда войны.

Директор Лужской художественной школы Любовь Демчук отметила, что для современного поколения особенно важно не потерять связь с такими именами. По её словам, дети должны не просто видеть памятники, а понимать судьбы людей, которые их создавали. Работы Бажинова находятся



в крупнейших музейных собраниях страны, его искусство давно вышло за пределы региона.

Особое впечатление на участников встречи произвела история скульптуры, установленной на Лужском кладбище. Она посвящена матери художника, Хиинии Гавриловне Бажиновой. В образе босой девушки со снопом в руке, одновременно хрупкой и сильной, нет парадности и монументальности, но есть то внутреннее достоинство, которое отличает произведения Бажинова.

Инициатор работ по благоустройству памятника, учитель Толмачёвской школы Анастасия Черноусова рассказала, что ученики 8 «Б» класса очистили территорию, покрасили ограду, привели в порядок скульптуру. Однако памятник нуждается в профессиональной реконструкции.

Руководитель школьного музея «Истоки» Ирина Иванова предложила проводить в городе ежегодные Бажиновские чтения, посвящённые местным художникам, поэтам и музыкантам. Площадкой для этого события может стать Лужская художественная школа.

ДАРЬЯ МИЛИЦКАЯ
ФОТО: САЙТ «ПАМЯТЬ НАРОДА»,
АНАСТАСИЯ ЧЕРНОУСОВА



ПЕКИНСКАЯ КАПУСТА

Пекинская капуста — сравнительно новый для нас овощ. Лишь недавно мы стали привыкать к этим светло-зеленым удлиненным рыхлым кочанам. Часто пекинскую капусту ошибочно называют кочанным салатом.

В странах Западной Европы и России пекинскую капусту потребляют в основном в свежем виде для приготовления салатов и в вареном виде. Но ее также можно солить, квасить и жарить.

Благодаря пищевым и диетическим достоинствам эта капуста является одной из наиболее ценных овощных культур. Она содержит важные витамины, минеральные вещества, заменимые и незаменимые аминокислоты, необходимые для жизнедеятельности нашего организма.

Пекинская капуста является культурой умеренного климата и наши дачные участки как нельзя лучше подходят для ее выращивания.

Короткий вегетационный период позволяет получать 2 урожая в год (апрель-июль и июль-сентябрь). Сейчас как раз подошел срок посева на рассаду пекинской капусты (1 июля) с последующей высадкой в грунт 20 июля.

Сеют семена пекинской капусты на глубину 0,5 см. Оптимальная температура для прорастания — 18–22 градуса, всходы появятся на 2–3-й день после посева. Рассаду лучше выращивать в стаканчиках или торфяных кубиках в теплице, а затем пересаживать в открытый грунт методом перевалки. Схема



посадки для большинства сортов и гибридов отечественной селекции — 40 см между растениями и 60 см между рядами.

Для получения полноценного урожая необходимо поддерживать плодородие почвы. За 2 недели до посадки при перекопке почвы вносят основное удобрение (на 1 кв.м): 4–8 кг перегноя и 50–60 г азофоски. Свежий навоз приводит к ожогу корневой системы и угнетению растений. После посадки рассады один раз в 2–3 недели подкармливают азотными удобрениями. Для профилактики верхушечного ожога проводят некорневую подкормку кальциевой селитрой.

Следует учитывать, что чрезмерное внесение азотных удобрений может привести к верхушечному ожогу, точечному некрозу и мягким гнилям.

Уборку проводят на стадии технической спелости, когда кочаны полностью сформированы достаточно плотные, но не твердые.

Убирают в прохладное время суток, подрезая кочерыгу кочана с 2–3 кроющими листьями. Срезанные кочаны упаковывают в пищевую полиэтиленовую пленку (40 микрон) и помещают в ящики в вертикальном положении. Максимальная продолжительность хранения — 4–6 месяцев при температуре близкой к 0.

Наиболее популярные сорта пекинской капусты для выращивания на дачных участках: среднеспелые гибриды Княжна и Кудесница, среднеспелый сорт Бокал, среднепоздний гибрид Ника.



Рубрику ведет Надежда Полторацкая

ВО САДУ ЛМ В ОГОРОДЕ



ПОСАДИЛ - И ЗАБЫЛ

Так можно сказать об очаровательной астранции, неприхотливом многолетнем цветке, который долго цветет и станет украшением любой клумбы.

Она пока еще редко встречается в садах, но обладает массой достоинств. Ее цветки весьма необычны и отличаются от других цветов. Листья резные, придают растению ажурности. Расцветки астранции бывают разнообразные: ярко-малиновые, нежно-розовые, белые, красные или темно-бордовые в зависимости от сорта. Астранция обладает одним большим преимуществом, она долго цветет. Ее цветки постепенно раскрываются в течение 2 месяцев. Зацветает она в июне. Высота растений в зависимости от сорта бывает от 30 до 90 см.

Во время начала цветения над розеткой из резных листьев поднимаются цветоносы, покрытые множеством соцветий диаметром 3–4 см. Астранции легко размножаются делением куста в весенне-осенний период и семенным способом. Растение морозостойкое, легко переносит тридцатиградусные морозы без укрытия. Она неприхотлива, хорошо растет на суглинистой почве на солнце или в полутенистых местах.

Астранция растет компактным кустом, не разваливается, не требует подвязки. Она устойчива к болезням и вредителям. Астранцию можно посадить на любую клумбу, она придаст композиции пышность.

ГУМАТЫ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Гуматы давно стали почти обязательной частью дачного арсенала. Их добавляют в полив, опрыскивают рассаду, используют при посадке и даже пытаются «оживить» ими почву. На упаковках обещают усиление корней, повышение урожая и помощь растениям в стрессовых условиях.

Поэтому неудивительно, что многие воспринимают гуматы как универсальное средство: что-то среднее между удобрением, стимулятором и «оживителем» почвы.

Но в реальности ситуация намного спокойнее. Гуматы — не пустышка, но и не магическое средство. Это вспомогательный биостимулирующий инструмент, эффективность которого сильно зависит от условий выращивания. Если агротехника нарушена, ни один гумат проблему не решит.

Разберёмся, какие представления о гуматах чаще всего оказываются мифами.

Миф 1. Гуматы — это удобрение, которое может заменить обычные подкормки. Это, пожалуй, самый распространённый миф.

Многие считают, что если в составе препарата есть гуматы, то можно сократить

обычные подкормки или даже отказаться от них. Но классическое удобрение выполняет совершенно другую задачу. Оно обеспечивает растениям основные элементы питания (азот фосфор, калий, микроэлементы).

Гуматы же сами по себе не являются полноценным источником питания. Они содержат гуминовые вещества, которые могут влиять на работу корневой системы и усвоение элементов. Проще говоря, гуматы могут помочь растению лучше использовать питание, но не заменить его. Если почва бедна или питание не поступает, гумат не создаст его из ничего.

Миф 2. Гуматы способны «оживить» любую почву. Это один из самых привлекательных, но и самых вводящих в заблуждение тезисов.

На практике они способны лишь немного влиять



на процессы в корневой зоне (стимулировать развитие корней; повышать доступность некоторых элементов; смягчать часть стрессовых факторов).

Но гуматы не исправляют фундаментальные проблемы почвы (переувлажнение, тяжелую структуру почвы, отсутствие дренажа и т.д.)

Миф 3. Чем чаще применять гуматы, тем лучше результат. Но у биостимуляторов нет логики «чем больше, тем сильнее». Тем не менее, многие дачники используют гуматы почти при каждом поливе, считая, что это усиливает эффект. Но действие гуминовых веществ зависит не от частоты применения, а от дозировки, состояния растения, условий выращивания. Бессистемное использование часто приводит к тому, что заметного эффекта просто нет.

Поэтому гуматы лучше применять в конкретных ситуациях, а не постоянно «для бодрости».

Но, несмотря на распространённые мифы, гуматы действительно могут оказывать полезное действие.

Есть ситуации, когда использование гуматов вполне оправдано. Например, после пересадки растений, при ослабленной работе корней, в стрессовый период роста, в контейнерной культуре, в теплицах. В этих случаях гуматы могут выступать как вспомогательный элемент ухода. Но они работают именно как дополнение, а не как основа питания растений.

Главная ошибка обычно не в использовании гуматов, а в ожидании, что они смогут решить задачи, которые требуют нормального ухода за растениями.

ИСТОРИЯ НАШИХ МЕСТ



НЕКЛЮДОВСКАЯ АВАНТЮРА

**(О СОБЫТИЯХ
ГРАЖДАНСКОЙ ВОЙНЫ 1919 ГОДА)**

Гражданская война (военное противостояние граждан (жителей) одного государства в борьбе за власть) жестока и, как правило, бескомпромиссна.

В документах 1919–1920 гг., с которыми я работала в Центральном государственном архиве и архиве Политических документов, часто встречалось словосочетание «Неклюдовская авантюра».

Стало интересно, о чем идет речь?

Гражданская война докатилась до наших краев в 1919 году, когда командующий Северо-западной армии генерал Н. Н. Юденич при поддержке финнов, эстонцев, ингерманландцев и англичан в мае-июне 1919 года предпринял попытку взять революционный Петроград. В середине мая в Копорской губе появились корабли интервентов. На наше побережье от дер. Кандикюля до дер. Калище обрушился град снарядов. Тогда же в устье реки Луги высадился белогвардейский десант и вскоре занял дер. Систо-Палкино. Одновременно начали наступление и остальные антибольшевистские силы, им предстояло занять форты Красная Горка и Серая Лошадь.

Петроград был объявлен большевиками на военном положении.

Вот как описаны события того далекого времени в газете «Маяк прогресса» от 20.08.1987 года:

«К 19 мая десантный батальон противника подошел с боями к окраине Кернова. Тогда этот населенный пункт насчитывал не менее 80 дворов. Сельские дома тянулись по обеим сторонам реки Воронки. Старый мост через речку находился на том же месте, где проложен сегодняшний. Возле Кернова нашими моряками (1-го Кронштадтского полка, прим. наше) были заняты удобные позиции, и враг долго бился, чтобы преодолеть сопротивление балтийцев».

Ценой значительных потерь полк некоторое время сдерживал натиск белых, но затем отступил и занял оборону

по берегу реки Коваши. Фронт установился по линии Калище — Коваши — Усть-Рудица по реке Коваши. Однако 11 июня фронт на этой линии был прорван, и белые приблизились к форту Красная Горка на расстоянии 7–8 километров. Наши деревни оказались под их контролем. 11 мая был расстрелян секретарь Калищенской ячейки РКСМ Альберт Брант, а несколько суток спустя — комсомолец Сергей Скороходер. Крестьянин из дер. Раколежи, шедший в дер. Калище, видел, как недалеко от дороги белогвардейцы расстреливали А. Бранта, он же сообщил эту новость жителям дер. Калище. Все поспешили к месту казни, носилки с телом Бранта несли его друзья Трофим Сивец, Карл Грибе, Иван Иванов, Петр Карльсон.

Взятие фортов Красная Горка и Серая Лошадь означало прямую угрозу Кронштадту, а значит и Петрограду.

И вот в этих условиях в ночь на 13 июня комендант форта Красной Горки Николай Неклюдов поднимает мятеж, чтобы помочь антибольшевистским силам. Его поддержали, введенные в заблуждение, гарнизоны фортов Серая лошадь и Обручев. Неклюдов с пулеметной и артиллерийской командами форта разоружил спящих коммунистов и курсантов Ораниенбаумских пулеметных курсов и отправил под арест в один из казематов. А между тем рано утром для усиления на форт прибыл отряд численностью 80 человек, возглавляемый председателем Кронштадтского Совета М. И. Мартыновым. И они были окружены, разоружены и тоже посажены в каземат. Всего мятежники изолировали до 350 человек. Остальная часть гарнизона, не участвовавшая в ночных действиях, была оповещена, что Петроград пал и в нем установлена власть белых.

До этого времени в Петрограде были уверены в лояльности гарнизона Красной Горки, и такое предательство потребовало незамедлительных мер.

Между тем Н. Неклюдов слал телеграммы в Кронштадт, призывая сдаться, одновременно он сообщил на английские корабли о переходе власти на фортах в руки антибольшевистских сил. Однако, как покажет время, англичане заняли выжидательную позицию и не поддержали восставших огнем.

Параллельно началось наступление белых по всему Нарвскому участку фронта. Положение Петрограда стало критическим.

Нужно отметить быстроту реагирования большевиков на складывающиеся обстоятельства. В Ораниенбауме была быстро сформирована так называемая Береговая группа войск, и в ночь на 14 июня она выступила к фортам. Операцию

по подавлению мятежа было решено провести по методу ускоренной атаки 15 июня, при этом флоту придавалась решающая роль: корабли должны были вести огонь по форту крупным калибром.

Рано утром на Красной Горке начался пожар, горели деревянные постройки. Неклюдов убедился, что поддержки не получит, и принял решение покинуть форт. Он забрал с собой все, что было можно, в том числе и всех арестованных людей: их предполагалось в дальнейшем обменять на белых, попавших в плен. Гарнизоны фортов Серая лошадь и Обручев ушли вместе с Неклюдовым. Колонна двинулась в сторону дер. Коваши. Когда ночью 16 июня разведчики и передовые части морских отрядов вошли на территорию форта Красная Горка, там никого не оказалось.

К этому времени на нарвском направлении части крас-



Штаб 1 Стрелкового корпуса. Станция Веймарн 22.07.1919.
Впереди Н.Н. Юденич

ИСТОРИЯ НАШИХ МЕСТ



Неклюдов Николай Михайлович.
Руководил восстанием на форте Красная горка

ных перешли в наступление. Рушились планы Неклюдова о воссоединении с Северным корпусом Северо-западной армии. В дер. Коваша Неклюдов распорядился расстрелять часть арестованных, теперь они стали обузой. Стараясь освободиться от колонны арестованных, Неклюдов будет отдавать распоряжения о расстреле во всех деревнях, через которые пойдет колонна. В архиве ЦГАИПД сохранились воспоминания комиссара ЧК В. Горбунцова о тех событиях:

«В дни Неклюдовской авантюры тов. Мартынов с представителем Петросовета выехали на форт Красная горка для поддержания гарнизона на стороне Советов, но было уже поздно, белогвардейские банды схватили коммунаров с другими вместе, посадили в башню и затем при отступлении своем в деревне Ковашах зверски замучили всех коммунаров во главе с тов. Мартыновым. Пишущему эти строки пришлось быть вскоре после расстрела в Ковашах, как комиссару ЧК расследовать факты расстрела коммунистов, где выявились самые жуткие картины расстрела и казни борцов за Советскую власть. Не пощадили даже женщин тов. Ланскую, жену комиссара ЧК, и представительницу Красного Креста Тоскаеву.

Со слов крестьян я узнал, как героически шли из группы

коммунары через дорогу к расстрелу, с пением Интернационала. Перед смертью своей тов. Мартынов заявил палачам: «Вы убиваете нас коммунистов, но коммунизма вам не убить». Вот последние слова тов. Мартынова, после которых он был заколот штыками и забит прикладами.

Из расследования видно, что не меньше, чем с тов. Мартыновым, расправились белобандиты с представителями Чрезвычайной Комиссии в лице Митрофанова, Ланского, а также издательства были и над другими чекистами и коммунарами в количестве 27 человек. Я как следователь еще в Керново нашел расстрелянных комму-

наров, в одной яме около 200 человек, и в Лопухинке у самого исполкома 8 моряков-кронштадтцев».

Отступающие белогвардейцы расстреляли 12 человек в Калище. При строительстве машиностроительного завода это захоронение было перенесено на воинский мемориал «Защитникам Отечества» в Устье. В дер. Коваша также установлен небольшой памятник зверски убитым в 1919 году, на нем три фамилии: Федоров Ф. Я. — секретарь Ковашевского волысполкома, Иванов А. Ф. — председатель комитета бедноты и Михайлов В. А. — кронштадтский рабочий.

Наступление антибольшевистских сил на Петроград вскоре захлебнулось. Поручик Н. Неклюдов добрался до «своих», долго подозревался в шпионаже в пользу большевиков, во время осеннего наступления на Петроград участвовал в боевых действиях. После провала осеннего наступления некоторое время жил в Нарве, затем переехал в Германию, потом во Францию. Написал мемуары. Дата смерти точно неизвестна, где-то 1939, 1940 годах.

А между тем белая Северо-западная армия не оставляла попытки захватить Петроград. Наступление было назначено на осень 1919 года, до того, как встанет лед на Финском заливе.

Подготовка к осеннему наступлению на Петроград велась очень тщательно: 26 августа 1919 года в Риге, при активном содействии главы британской военной миссии в Прибалтийском регионе генерала Ф. Марча, был подписан протокол «Об общем наступлении на Петроград». В наступлении обязались принять участие все антибольшевистские силы региона — русские Северо-западная и Западная добровольческие армии, вооруженные силы Эстонии, Латвии, Литвы, Польши. Наступление

было намечено на 16 сентября. Были учтены все ошибки и просчеты провалившегося майского наступления.

В конце сентября — октября 1919 года белогвардейцы прорвали оборону Красной Армии и вышли на ближние подступы к Петрограду. Операция велась при поддержке эстонских войск и британского флота.

В этой статье мы не будем останавливаться на подробном ходе военной операции по взятию Петрограда. Сосредоточимся на событиях, происходивших на нашей территории.

Наступление вдоль побережья Финского залива вели вооруженные силы Эстонии, с поддержкой эстонского и английского флота. В задачи наступающих входили высадка десантов на наше побережье и захват береговых фортов. Защитники фортов (переименованных после неклюдовского мятежа в Краснофлотский (Красная Горка) и Передовой (Серая лошадь) оказали стойкое сопротивление, и взять форты эстонцам не удалось. Эстонский и английский флот свою задачу не выполнили вообще, опасаясь грозной реакции кораблей Балтийского флота.

Но белогвардейцы вновь оказались в наших деревнях.

В Центральном государственном архиве мне попался документ от 1919 года «о разрушении мельницы белыми бандами». При наступлении белых с 15.10 по 16.11 была разрушена мельница, находившаяся на заводе «Калиши». Ближайшая мельница была расположена в дер. Керново и работала 24 часа в сутки, чтобы удовлетворить все запросы.

Кроме общественных построек страдали и частные постройки, у местного населения лошадей угоняли и белые и красные. В 1919 году в Петергофском уезде был создан подотдел помощи жертвам контрреволюции, куда волостные исполкомы должны были



направлять поименные списки пострадавших, а также тех, кому земельный комитет выделял лес на возобновление построек.

Сохранилось заявление жителя деревни Кандикюля Александра Захарова с просьбой предоставить ему лошадь:

«Весною во время нашествия белогвардейских банд Юденича у меня была мобилизована единственная лошадь с 12-летним братом Павлом. По уходе белых банд из района деревни лошадь с братом осталась в стане белых и до сего времени я сведений о них не имею. Имея на своем иждивении семью в составе 7 сестер и нетрудоспособного 60-летнего отца, я без лошади не имею возможности обрабатывать данный мне участок земли, а также не справляюсь с необходимыми в хозяйстве работами».

Есть также коллективное обращение в волысполком от жителей деревень Ручьи и Устье, которые жалуются на «военных с фортов». Те предоставляли лошадей только в обмен на молоко, которого и для себя не хватало.

И вторая попытка генерала Юденича захватить Петроград не увенчалась успехом. Но при отступлении под ударами Красной Армии белогвардейцы разграбили наши прибрежные деревни, многие постройки были сожжены. Тогда же было демонтировано и вывезено оборудование Калищенского стекольного завода. Печальными стали события 20–21 октября: в Копорской губе подорвались на минах эсминцы Балтийского флота «Гавриил», «Константин», «Свобода». Финский залив стал могилой для пятисот моряков.



Моряк Тоскаев с женой-сестрой милосердия



Похороны жертв Неклюдовской авантюры. Форт «Красная горка, Крондштадт

ОБРАЗ ЖИЗНИ — ЗДОРОВЫЙ!



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://zdoroveepitanie.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://zdoroveepitanie.rf) представлена информация о последних научных достижениях о питании, даны рекомендации, подготовленные на основе научно-обоснованных данных и масштабных всероссийских исследований.

Соблюдение режима питания для человека естественно. Попробуйте — и вы почувствуете себя лучше!

Наша жизнь во многом подчинена биологическим ритмам. Будь то годовые ритмы, суточные или короткие полутрачасовые, они воспроизводятся автоматически и значительно влияют на течение процессов в организме. Например, именно благодаря этим ритмам вечером нас, как правило, клонит в сон, а утром мы просыпаемся. И работа пищеварительной системы тоже подчинена биологическим часам. Если человек находит оптимальный для себя режим питания и изо дня в день придерживается его, это помогает хорошему пищеварению, усвоению еды и метаболизму, и в целом улучшает самочувствие.

Именно поэтому врачи рекомендуют соблюдать режим питания: от него в незначительной степени зависит здоровье не только пищеварительной системы, но и всего организма. В само понятие режима питания специалисты включают пять аспектов. Рассмотрим каждый подробнее.

1. КОЛИЧЕСТВО ПРИЕМОВ ПИЩИ В ТЕЧЕНИЕ СУТОК

Единого расписания, идеально подходящего для всех, не существует, но в среднем рекомендуется есть 3–5 раз в день. Это может быть, например, такой график: первый завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин, или «сокращенный вариант» из трех приемов пищи в день. Попробуйте найти то количество «подходов», которое оптимально именно для вас. Реже двух раз в сутки врачи есть, как правило, не рекомендуют, а оптимальным обычно называют четырехразовое питание.

2. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РАЦИОНА В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

Важно не только то, сколько раз в день мы едим, но и то, как распределяется количество и набор питательных веществ, поступающих в организм, на протяжении дня. Работа органов, участвующих в пищеварении, в течение суток неодинакова. Утром, давая нам сигнал к пробуждению, организм в то же время активизирует и пищеварительную систему. Наибольшее выделение желудочного сока, расщепляющего пищу, приходится на утро и день. Максимум его выделения отмечается в середине дня, а минимум в ночные часы. Поэтому 2/3 общего количества суточного рациона пищи лучше принимать за завтраком и обедом и около 1/3 — за ужином.

3. ВРЕМЯ ПРИЕМОВ ПИЩИ

То, в какие именно часы мы едим, зависит в том числе от наших индивидуальных биологических ритмов. «Жаво-

ЕДИМ В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ: ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО?



ронки» нередко просыпаются голодными, а «совам» может потребоваться 1,5–2 часа для того, чтобы задуматься о завтраке. Но и тем и другим стоит не ограничиваться с утра чашкой горячего напитка, а позаботиться о полноценном приеме пищи, в котором будут присутствовать белки и жиры. Это даст чувство сытости и поможет не перекусывать в ожидании обеда. Время обеда и ужина, соответственно, у разных людей тоже будет разным. Но врачи не рекомендуют есть позже чем за 2–3 часа до отхода ко сну, ведь ночью наша пищеварительная система не слишком активна.

4. ИНТЕРВАЛЫ МЕЖДУ ПРИЕМАМИ ПИЩИ

Интервалы нужны, чтобы еда, попавшая в наш организм, спокойно прошла так называемый пищеварительный цикл, не перемешиваясь со свежепоступающими порциями. Обычно от времени попадания еды в желудок до момента ее продвижения в кишечный тракт проходит 3–4 часа. Это среднее время и считается оптимальным в качестве перерыва между приемами пищи. Слишком длинные перерывы, дольше 5 часов, как правило, тоже не полезны (за исключением ночного отдыха).

5. ВРЕМЯ, ЗАТРАЧИВАЕМОЕ НА ПРИЕМ ПИЩИ

Еще один момент, важный для грамотного режима питания. Наверняка вы знаете, что не слишком полезно есть на бегу, торопясь или, наоборот, растягивая трапезу на несколько часов, например, чтобы ее хватило на несколько серий сериала. Ритм жизни может диктовать нам свои правила, но стоит постараться выделять для приема пищи 10–15 минут, посвятив это время именно еде.

ИТАК, ПОЧЕМУ ПОЛЕЗНО ЕСТЬ В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ И СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ПИТАНИЯ?

Становится понятно, что режим питания — это не только еда в одно и то же время, но и соблюдение многих других рекомендаций. Однако, если ваш режим приема пищи нельзя назвать слишком строгим, не стоит пытаться сразу привести его в соответствие со всеми правилами. Начните с чего-то одного — например, постарайтесь найти для себя часы в течение дня, когда вы будете завтракать, обедать и ужинать. Не заставляйте себя следовать где-то увиденным графикам и схемам, но и не отрицайте их полностью. Прислушайтесь к себе, и через некоторое время вы поймете, когда для вас оптимально садиться за стол.

Следуйте найденному ритму, и вы наверняка почувствуете положительные изменения. Наш организм, живущий по биологическим часам, очень приветствует повторяющийся день за днем распорядок. Вы можете обнаружить, что к определенному часу ощущаете голод, и после полноценного приема пищи еще 3–4 часа не хотите съесть чего-то вкусненького. Пища, поступающая в организм, будет лучше перевариваться, уменьшатся ощущения дискомфорта и тяжести после еды. Кроме того, за столом вы с меньшей вероятностью съедите больше, чем это необходимо, так как привыкшее к регулярному питанию тело не станет требовать лишнего. Режим питания помогает и нормализации стула, и улучшению обмена веществ. Когда вы привыкнете к одному аспекту режима и поймете, что при его соблюдении чувствуете себя лучше, постепенно попробуйте вводить остальные — это будет сделать проще.

ЕДА И ЭМОЦИИ: ПОЧЕМУ МЫ ЗЛИМСЯ, КОГДА ГОЛОДНЫ

Действительно, почему, когда хочется есть, часто на первый план выходят отрицательные эмоции?

Поможет разобраться в этом эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Екатерина Близнаина.

Что происходит в организме

Физиологически наш организм устроен таким образом, что процессы голода и насыщения регулируются целой системой взаимодействия гормонов, органов желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и головного мозга. В гипоталамусе, где находятся центры голода и насыщения, поступают сигналы при снижении уровня глюкозы в крови. Это значит, что пора восполнить ее запас и подкрепиться.

Происходит выработка адреналина, который не только восполняет потраченный моносахарид, но и провоцирует так называемую гормональную реакцию «бей или беги». В этот момент организм испытывает стресс, который должен стимулировать его на поиски пищи. Но, к сожалению, этого недостаточно для компенсации падения уровня глюкозы. Появляется чувство голода.

В гипоталамусе находится область трансляции негативных эмоций. Его нейроны, отвечающие за голод, возбуждаются, информация передается дальше коре больших полушарий мозга, и появляется раздражение и недовольство. Их роль — помочь найти еду. Другими словами, в нашем организме происходит каскад событий, направленных на производство «голодных» эмоций.

Что можно сделать

Позаботьтесь о плотном завтраке, обеде, богатом белками, полезными углеводами и клетчаткой. Все это поможет избежать «голодной агрессии». А если все-таки получилось так, что еды в доступе нет, переключитесь на что-нибудь эстетически или физически приятное.

Итак, голод, несомненно, может вносить коррективы в нашу повседневную жизнь. Но, осознав это чувство и поняв механизмы его возникновения, можно преодолеть этот дискомфорт без эмоциональных последствий для себя и окружающих. И помните о правильном и здоровом питании — оно всегда поможет поддерживать хорошее настроение.

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»



Фестиваль пляжных видов спорта
в Липово



Спартакиада молодёжных трудовых бригад
центра «Диалог»



Благоустройство продолжается

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

ЛЕНТВ 24

ПРОГРАММА ТЕЛЕПЕРЕДАЧ

29 ИЮНЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

06:00 «Монастырские сады Валаама» Док. фильм. Россия. 2014 г. (12+)
06:30 «Титаник» 2 серии Док. фильм. Россия. 2018 г. (16+)
08:05 «Кухни народов. Рецепты царской кухни. Ресторан «Дичь» в Красной Поляне» Док. фильм. Россия. 2011 г. (0+)
08:45 Мультфильмы советского детства (6+)
09:25 «Люди РФ» Док. цикл. Россия. 2022 г. (12+) (с субтитрами)
09:55 «Красная зона» Сериал. драма. Россия. 2021 г. (16+)
11:20 «Русская культура. Александровский дворец. Последняя обитель императора» Док. фильм. Россия. 2024 г. (12+)
12:10, 13:15 «Две зимы и три лета» Сериал. драма. Россия. 2013 г. (16+)
13:00, 15:00, 17:00, 19:00 «ЛентВ24 Новости» Инф. программа. (6+)
14:10 «Титаник» Док. фильм. Россия. 2018 г. (16+)
15:15 «ЛентВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. (6+)
15:35 «Кухни народов. Рецепты царской кухни. Ресторан «Дичь» в Красной Поляне» Док. фильм. Россия. 2011 г. (0+)
16:15 «Окопная правда» Док. цикл. Россия. 2024–25 гг. (16+)
17:15 «Ангел над островом» Док. фильм. Россия. 2025 г. (12+)
18:15 «Нюрнбергский процесс» Док. цикл. Россия. 2024 г. (16+)
18:25, 19:15, 04:25 «Мата Хари» Сериал. Историческая драма. Россия. 2013 г. (16+)
20:30, 23:00, 02:00 «ЛентВ24 Акцент» Инф. программа. (12+)
21:10 «Письма к живым» Драма. СССР. 1964 г. (16+)
23:40 «Герасим» Социальная драма. Россия. 2017 г. (16+)
01:20 «Русская культура. Александровский дворец. Последняя обитель императора» Док. фильм. Россия. 2024 г. (12+)
02:40 «Дубровка» мелодрама. СССР. 1967 г. (12+)
04:00 «Герои среди нас» Док. цикл. Россия. 2025–26 гг. (16+)

30 ИЮНЯ, ВТОРНИК

06:00 «Люди РФ» Док. цикл. Россия. 2022 г. (12+) (с субтитрами)
06:30 «Военный госпиталь» Сериал. Драма. Россия. 2011 г. (16+)
08:05 «Кухни народов. Донская кухня» Док. фильм. Россия. 2011 г. (6+)
08:45 Мультфильмы советского детства (6+)
09:25 «Люди РФ» Док. цикл. Россия. 2022 г. (12+) (с субтитрами)

09:55 «Красная зона» Сериал. драма. Россия. 2021 г. (16+)
11:20 «Рыцари советского кино» Док. фильм. Россия. 2015 г. (12+)
12:10, 13:15 «Две зимы и три лета» Сериал. драма. Россия. 2013 г. (16+)
13:00, 15:00, 17:00, 19:00 «ЛентВ24 Новости» Инф. программа. (6+)
14:10 «Титаник» Док. фильм. Россия. 2018 г. (16+)
15:15 «Разговоры о важном с Александром Дрозденко» интервью с губернатором Ленинградской области (12+)
16:30 «Строим Россию» Док. фильм. Россия. 2022 г. (12+)
17:15 «Военный госпиталь» Сериал. Драма. Россия. 2011 г. (16+)
19:15 «Нюрнбергский процесс» Док. цикл. Россия. 2024 г. (16+)
19:30 «Мата Хари» Сериал. Историческая драма. Россия. 2013 г. (16+)
20:30, 23:00, 02:00 «ЛентВ24 Акцент» Инф. программа. (12+)
21:10 «Особые приметы: красавчик» комедия. Италия. 1983 г. (16+) (с субтитрами)
23:40 «Гарантирую жизнь» драма. СССР. 1977 г. (16+)
01:10 «Без срока давности. Свои среди чужих» Док. фильм. Россия. 2018 г. (16+)
02:40 «Письма к живым» Драма. СССР. 1964 г. (16+)
04:20 «Герасим» Социальная драма. Россия. 2017 г. (16+)

1 ИЮЛЯ, СРЕДА

06:00 «Люди РФ» Док. цикл. Россия. 2022 г. (12+) (с субтитрами)
06:30 «Военный госпиталь» Сериал. Драма. Россия. 2011 г. (16+)
08:00 «Кухни народов. Ресторан высокой кухни в Геленджике» Док. фильм. Россия. 2012г (0+)
08:45 Мультфильмы советского детства (6+)
09:25 «Люди РФ» Док. цикл. Россия. 2022 г. (12+) (с субтитрами)
09:55 «Красная зона» Сериал. драма. Россия. 2021 г. (16+)
11:20 «Проклятые Сокровища» Док. фильм. Россия. 2017 г. (12+)
12:10, 13:15 «Две зимы и три лета» Сериал. драма. Россия. 2013 г. (16+)
13:00, 15:00, 17:00, 19:00 «ЛентВ24 Новости» Инф. программа. (6+)
14:10 «Без срока давности. Свои среди чужих» Док. фильм. Россия. 2018 г. (16+)
15:15 «ЛентВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. (6+)
15:35 «Кухни народов. Ресторан высокой кухни в Геленджике» Док. фильм. Россия. 2012г (0+)

16:15 «Окопная правда» Док. цикл. Россия. 2024–25 гг. (16+)
17:15 «Военный госпиталь» Сериал. Драма. Россия. 2011 г. (16+)
19:15 «Нюрнбергский процесс» Док. цикл. Россия. 2024 г. (16+)
19:30, 05:10 «Идиот» Сериал. Драма. Россия. 2003 г. (16+)
20:30, 23:00, 02:00 «ЛентВ24 Акцент» Инф. программа. (12+)
21:10 «Герасим» Социальная драма. Россия. 2017 г. (16+)
23:40 «Мошеники» комедия. Германия, США. 2002 г. (16+)
01:20 «Рыцари советского кино» Док. фильм. Россия. 2015 г. (12+)
02:40 «Дикая охота короля Стаха» детектив. СССР 1979 г. (16+) (с субтитрами)
04:30 «Герои среди нас» Док. цикл. Россия. 2025–26 гг. (16+)

2 ИЮЛЯ, ЧЕТВЕРГ

06:00 «Люди РФ» Док. цикл. Россия. 2022 г. (12+) (с субтитрами)
06:30 «Военный госпиталь» Сериал. Драма. Россия. 2011 г. (16+)
08:00 «Кухни народов. Рыбачья кухня Приморья» Док. фильм. Россия. 2013г (12+)
08:45 Мультфильмы советского детства (6+)
09:25 «Люди РФ» Док. цикл. Россия. 2022 г. (12+) (с субтитрами)
09:55 «Красная зона» Сериал. драма. Россия. 2021 г. (16+)
11:20 «Александра Яковлева. Женщина без комплексов» Док. фильм. Россия. 2015 г. (12+)
12:10, 13:15 «Две зимы и три лета» Сериал. драма. Россия. 2013 г. (16+)
13:00, 15:00, 17:00, 19:00 «ЛентВ24 Новости» Инф. программа. (6+)
14:10 «Без срока давности. Красные тропы в новый свет» Док. фильм. Россия. 2018 г. (16+)
15:15 «ЛентВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. (6+)
15:35 «Кухни народов. Рыбачья кухня Приморья» Док. фильм. Россия. 2013г (12+)
16:20 «Окопная правда» Док. цикл. Россия. 2024–25 гг. (16+)
17:15 «Военный госпиталь» Сериал. Драма. Россия. 2011 г. (16+)
19:15 «Нюрнбергский процесс» Док. цикл. Россия. 2024 г. (16+)
19:30, 05:05 «Идиот» Сериал. Драма. Россия. 2003 г. (16+)
20:30, 23:00, 02:00 «ЛентВ24 Акцент» Инф. программа. (12+)
21:10 «Смешанные чувства» Комедия. Россия. 2014 г. (16+)

23:40 «Дикая охота короля Стаха» детектив. СССР 1979 г. (16+) (с субтитрами)
01:30 «Герои среди нас» Док. цикл. Россия. 2025–26 гг. (16+)
02:40 «Мошеники» комедия. Германия, США. 2002 г. (16+)
04:20 «Проклятые Сокровища» Док. фильм. Россия. 2017 г. (12+)

3 ИЮЛЯ, ПЯТНИЦА

06:00 «Люди РФ» Док. цикл. Россия. 2022 г. (12+) (с субтитрами)
06:30 «Военный госпиталь» Сериал. Драма. Россия. 2011 г. (16+)
08:00 «Испанский ужин из Краснодарских продуктов» Док. фильм. Россия. 2012г (16+)
08:45 Мультфильмы советского детства (6+)
09:25 «Люди РФ» Док. цикл. Россия. 2022 г. (12+) (с субтитрами)
09:55 «Красная зона» Сериал. драма. Россия. 2021 г. (16+)
11:20 «Разговоры о важном с Александром Дрозденко» интервью с губернатором Ленинградской области (12+)
12:30 «Область счастливых людей» Док. цикл. Россия. 2025 г. (12+)
12:50, 13:15 «Дикая охота короля Стаха» детектив. СССР 1979 г. (16+) (с субтитрами)
13:00, 15:00, 17:00, 19:00 «ЛентВ24 Новости» Инф. программа. (6+)
15:15 «ЛентВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. (6+)
15:35 «Испанский ужин из Краснодарских продуктов» Док. фильм. Россия. 2012г (16+)
16:20 «Окопная правда» Док. цикл. Россия. 2024–25 гг. (16+)
17:15 «Военный госпиталь» Сериал. Драма. Россия. 2011 г. (16+)
19:15 «Нюрнбергский процесс» Док. цикл. Россия. 2024 г. (16+)
19:30, 05:05 «Идиот» Сериал. Драма. Россия. 2003 г. (16+)
20:30, 23:00, 02:00 «ЛентВ24 Акцент» Инф. программа. (12+)
21:10 «Мошеники» комедия. Германия, США. 2002 г. (16+)
23:40 «Юбилейный концерт Стаса Михайлова «20 лет в пути» Россия. 2013 г. (16+)
01:40 «Герои среди нас» Док. цикл. Россия. 2025–26 гг. (16+)
02:40 «Гарантирую жизнь» драма. СССР. 1977 г. (16+)
04:10 «Санкт-Петербург. Прогулка по городу белых ночей» Док. фильм. Россия. 2011 г. (16+)

4 ИЮЛЯ, СУББОТА

06:00 «Святые России» Док. цикл. Россия. 2018 г. (12+)
07:40, 08:40 «ЛентВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. (6+)

08:00 «ЛентВ24 Акцент» Инф. программа. (12+)
09:00 Мультфильмы советского детства (6+)
09:50 «Как починить велосипед» Драма. Россия. 2022 г. (12+) (с субтитрами)
11:00, 15:00, 19:00 «ЛентВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)
11:15 «Юрий Гальцев. Обалдеть!» Док. фильм. Россия. 2016 г. (12+)
12:15 «Жили-были» Комедия. Россия. 2017 г. (16+)
13:50, 15:15 «Петля времени» Мини-сериал. Детектив. Россия. 2013 г. (16+)
17:15 «Королева» драма. Великобритания, США, Франция, Италия. 2006 г. (16+)
19:15, 04:25 «Чисто московские убийства» Сериал. Детектив. Россия. 2017 г. (16+)
20:55 «Танцы на высоте!» Комедия. Россия. 2022 г. (16+)
22:30 «Зорро» боевик. Италия, Франция. 1975 г. (16+)
00:45 «Узнай! Почувствуй! Расскажи!» Познавательное шоу. Россия. 2020–23 гг. (16+)
01:20 «Петля времени» Мини-сериал. Детектив. Россия. 2013 г. (16+)

5 ИЮЛЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

06:00 «Святые России» Док. цикл. Россия. 2018 г. (12+)
06:55 «Как починить велосипед» Драма. Россия. 2022 г. (12+) (с субтитрами)
08:05 «Юрий Гальцев. Обалдеть!» Док. фильм. Россия. 2016 г. (12+)
09:00 Мультфильмы советского детства (6+)
09:25 «Жар-птица» семейный. Чехия, Германия. 1997 г. (6+)
11:00, 15:00, 19:00 «ЛентВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)
11:15 «Санкт-Петербург. Прогулка по городу белых ночей» Док. фильм. Россия. 2011 г. (16+)
12:10, 15:15 «Возвращение домой» Мини-сериал. Драма. Россия. 2011 г. (16+)
16:00 «Испанский ужин из Краснодарских продуктов» Док. фильм. Россия. 2012г (16+)
16:45 «Зорро» боевик. Италия, Франция. 1975 г. (16+)
19:15, 04:25 «Чисто московские убийства» Сериал. Детектив. Россия. 2017 г. (16+)
20:55 «Жили-были» Комедия. Россия. 2017 г. (16+)
22:25 «Королева» драма. Великобритания, США, Франция, Италия. 2006 г. рз (16+)
00:10 «Узнай! Почувствуй! Расскажи!» Познавательное шоу. Россия. 2020–23 гг. (16+)
00:50 «Возвращение домой» Мини-сериал. Драма. Россия. 2011 г. (16+)
06:00 «Люди РФ» Док. цикл. Россия. 2022 г. (12+) (с субтитрами)

ОБЪЯВЛЕНИЯ ♦ РЕКЛАМА

Общероссийский Союз Общественных Объединений
СОЮЗ "ЧЕРНОБЫЛЬ" РОССИИ

С ЮБИЛЕЕМ!

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

**Дорофееву Ирину Александровну
и Хабарова Сергея Дмитриевича
с 85–летием,
Кириланда Павла Августовича
с 75–летием**

Желаем здоровья, радости и долгих лет жизни!

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

Сувенирная
продукция

www.terastudio.com

магниты жетоны кружки
брелоки футболки тарелки

Здание городской
администрации,
вход со стороны художественного музея

СЛУЖИ ПО КОНТРАКТУ В ВОЙСКАХ БЕСПИЛОТНЫХ СИСТЕМ

Подробности на сайте
ЗАЩИТНИК47.РФ
+7 800 444-11-47
Фонд "Ленинградский рубеж"
+7 812 539-50-50

ГАРАНТИРОВАННАЯ ВЫПЛАТА
4 500 000 Р от **7 000 000 Р**
*подробности при подписании контракта *за первый год службы



ИНФОРМАЦИЯ ПРОКУРАТУРЫ

ПРОФИЛАКТИКА ПРЕСТУПЛЕНИЙ
В СФЕРЕ НОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Прокуратура города организовала информационно–просветительское мероприятие для учащихся общеобразовательных учреждений города Сосновый Бор, посвященное профилактике вовлечения несовершеннолетних в преступления, совершаемые в сфере информационно–телекоммуникационных технологий.

Сотрудники прокуратуры рассказали про основные схемы мошеннических действий в отношении несовершеннолетних, как вовлекают несовершеннолетних в «дропперство», а также разъяснили, какая ответственность наступает за совершение таких преступлений несовершеннолетними.

Проведение подобных бесед способствует профилактике мошенничества и повышению правовой грамотности несовершеннолетних лиц.

БУХГАЛТЕР ВОЗМЕСТИТ
БОЛЕЕ 1,7 МИЛЛИОНА РУБЛЕЙ

Бухгалтер ФГБУЗ «ЦМСЧ № 38» осуждена Сосновоборским городским судом Ленинградской области за совершение хищения с использованием своего служебного положения в особо крупном размере, в результате которого причинила медико–санитарной части ущерб в размере 1 703 187 рублей.

Решением Сосновоборского городского суда искивые требования прокурора о взыскании с осужденной причиненного преступлением ущерба удовлетворены полностью. Фактическое исполнение решения находится на контроле прокуратуры города.

РАСПИСАНИЕ БОГОСЛУЖЕНИЙ В КРАМЕ СЯТОЙ ТРОИЦЫ
дер. ГОРА-ВАЛДАЙ НА ИЮЛЬ 2026 ГОДА

4 июля суббота	14.00 – Крещение. 15.00 – Освящение автомобилей, икон, нательных крестиков. 16.00 – Вечернее богослужение, исповедь.
5 июля воскресенье	НЕДЕЛЯ 5-Я ПО ПЯТИДЕСЯТНИЦЕ. 9.00 – Божественная литургия. 12.30 – Панихида. 13.00 – Освящение автомобилей, икон, нательных крестиков. 15.00 – Огласительная беседа.
7 июля вторник	18.30 – Акафист
11 июля суббота	14.00 – Крещение. 15.00 – Освящение автомобилей, икон, нательных крестиков. 16.00 – Вечернее богослужение, исповедь.
12 июля воскресенье	НЕДЕЛЯ 6-Я ПО ПЯТИДЕСЯТНИЦЕ. СЛАВНЫХ И ВСЕХВАЛЬНЫХ ПЕРВОВЕРХОВНЫХ АПОСТОЛОВ ПЕТРА И ПАВЛА (67). ПРП. ПАИСИЯ СЯТОГОРЦА (1994). 9.00 – Божественная Литургия. 12.30 – Панихида. 13.00 – Освящение автомобилей, икон, нательных крестиков. 15.00 – Огласительная беседа.
14 июля вторник	18.30 – Акафист
18 июля суббота	14.00 – Крещение. 15.00 – Освящение автомобилей, икон, нательных крестиков. 16.00 – Вечернее богослужение, исповедь.
19 июля воскресенье	НЕДЕЛЯ 7-Я ПО ПЯТИДЕСЯТНИЦЕ. СОБОР РАДОНЕЖСКИХ СЯТЫХ. 9.00 – Божественная Литургия. 12.30 – Панихида. 13.00 – Освящение автомобилей, икон, нательных крестиков. 15.00 – Огласительная беседа.
21 июля вторник	18.30 – Акафист.
25 июля суббота	14.00 – Крещение. 15.00 – Освящение автомобилей, икон, нательных крестиков. 16.00 – Вечернее богослужение, исповедь.
26 июля воскресенье	НЕДЕЛЯ 8-Я ПО ПЯТИДЕСЯТНИЦЕ. ПАМЯТЬ СЯТЫХ ОЦОВ ШЕСТИ ВСЕЛЕНСКИХ СОБОРОВ. СОБОР АРХАНГЕЛА ГАВРИИЛА. 9.00 – Божественная Литургия. 12.30 – Панихида. 13.00 – Освящение автомобилей, икон, нательных крестиков. 15.00 – Огласительная беседа.
28 июля вторник	РАВНОАП. ВЕЛИКОГО КНЯЗЯ ВЛАДИМИРА, ВО СЯТОМ КРЕЩЕНИИ ВАСИЛИЯ (1015). СОБОР КИЕВСКИХ СЯТЫХ. 10.00 – Часы. Божественная Литургия.
Сайт: gora-valdai.ru	

На Таинство Крещения просим приходить заранее, за 15-20 мин,
на освящение автомобилей, икон, нательных крестиков просим приходить за 10 мин.



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:

- отойдите в сторону и назад, против направления движения БПЛА;
- для укрытия подходят защитное сооружение, подземный переход и др.;
- опасны современные здания, которые содержат большое количество стеклянных элементов;
- при падении БПЛА не прикасайтесь к обломкам.



В ПОМЕЩЕНИИ:

- 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.



В ТРАНСПОРТЕ:

- остановить автомобиль, переместиться в противоположную сторону от опасности, лечь на землю, закрыв голову руками;
- покинуть автобус, пригнувшись отбежать от дороги в направлении от зданий и лечь на землю;
- если рядом есть более надёжное укрытие – постарайтесь укрыться в нём.

ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ БПЛА ИЛИ ЕГО ОБЛОМКИ:



не пытайтесь самостоятельно сбить или повредить БПЛА;



сообщите о факте обнаружения БПЛА по тел. 112;



отойдите на безопасное расстояние (более 100 метров);



распространять видео- и фотоматериалы в сети Интернет ЗАПРЕЩЕНО: это может помочь противнику выполнить корректировку и повторить атаку.

СКАНВОРД

Древняя рукопись

Записка инкогнито

Считывающая техника

Стёганое полотно

Хапуга по натуре

Картиночная собиралка

"Шведская" поэма Пушкина

И смысл, и польза

О — ... координат

"Текильное" растение

Затаённая в глубине души

Глубокое уважение

"Бумажное" рукоделие

Победитель Немецкого льва

Самый обычный комар

Деталь швейной машинки

Шум волн у берега

Ловушка для золотой рыбки

Сосуд для святых останков

Носки до колен

Архимед по пятому пункту

Явка в норме

Розочки на торте

Родной город Феллини

Молитва индуса

Парадная комната в тереме

Место, где играют драмы

Плоская рыба

Самый лучший отдых

И ... в строку

Антагонист утописта

Голос Хосе Каррера

Мадам, попавшая в Берлин

Складка возраста на лице

КАК ПРОВЕСТИ ВЫХОДНЫЕ

ДАТА, ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ	НАЗВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ	ВОЗР. КАТ.
МАУК «ДК «Строитель»			
26.06 10:00	Ярмарка вакансий	ДК «Строитель»	18+
26.06 19:00	Летний фестиваль игровых программ на открытой площадке	Площадь ДК (стилобат)	0+
26.06 19:00	Концертно-развлекательная программа «Музыка у фонтана»	Площадь ДК (стилобат)	0+
28.06 15:00	Клуб интеллектуальных игр «Что? Где? Когда?»	ДК «Строитель»	12+
СМБУК «ЦРЛ «Гармония»			
26.06 19.00	Участие вокальной студии «Тоника» в проекте «Музыка у фонтана»	ДК «Строитель»	6+
29.06 11.00	«Путешествие к центру Земли» игровая программа	Пр. Героев д.61а	6+
30.06 19.00	«Моя любимая Россия» Открытие выставки клуба «Фото.sboг»	Пр. Героев д.63а	6+
МАУК «СПКиО»			
27.06 15:00	Игровая программа «Цвет настроения - лето»	ДИК «Андерсенград»	5+
МБУК «Сосновоборский городской музей»			
Постоянная экспозиция	«Блокадная комната». Макет.	Музей, ул. Афанасьева, д.50	0+
Постоянная экспозиция	Командный пункт 5 ОБМП. Макет.	Музей, ул. Афанасьева, д.50	0+
Постоянная экспозиция	Выставка «Вахта памяти»	Музей, ул. Афанасьева, д.50	0+
Постоянная экспозиция	Выставка «Из истории нашего края»	Музей, ул. Афанасьева, д.50	0+
Постоянная экспозиция	Выставка «В гостях у рыбака»	Дом рыбака, ул. Береговая, д. 12	0+
Временная экспозиция по 31.08	Выставка под открытым небом «Лесная газета»	У часовни Николая Чудотворца (мемориал «Защитникам Отечества»)	0+
по 27.08.2026	Возобновление выставки «Компьютер, который всё заменил»	Музей, ул. Афанасьева, д.50	0+
26.06 14.00	Семейный кинопросмотр	Музей «Дом рыбака», ул. Береговая, д. 12	0+
27.06 14.00	Мероприятие «День рыболовства»	Музей «Дом рыбака», ул. Береговая, д. 12	0+
Муниципальное бюджетное учреждение «Сосновоборская централизованная библиотечная система»			
Центральная городская библиотека «Точка СБора», ул. Ленинградская, 62			
26.06 12:00	«Выходи читать». Летний читальный зал	Парк «Белые пески»	3+
26.06 18:00	«Точка чтения»: встреча книжного клуба	ул. Ленинградская, 62	16+
Книжное пространство «аТОМ», ул. Ленинградская, 28			
26.06	«Читающая молодёжь рекомендует» Книжная выставка	ул. Ленинградская, 28	16+
27.06 13:00	«Своими руками – от всего сердца: Книжная закладка». Мастер-класс	ул. Ленинградская, 28	6+
Библиотека семейного чтения, ул. Солнечная, д.23а			
26.06	«Просто скажи: «Нет!» (Международный день борьбы с наркоманией). Книжная выставка	ул. Солнечная, 23а	14+

Сувенирная продукция

www.terastudio.com

магниты
брелоки

жетоны
футболки

кружки
тарелки

Здание городской администрации,

вход со стороны художественного музея

2-92-36 2-62-36

реклама

КСЕРОКС

2-92-36 2-62-36

Предыдущий номер газеты вы можете посмотреть и почитать здесь:



Тера ПРЕСС

ГОРОД — ЭТО МЫ С ВАМИ!

12+ индекс 29383

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Северо-Западному федеральному округу (регистрационный номер ПИ № ТУ 78 – 02201 от 30.11.2020 г.)

Учредитель: Общество с ограниченной ответственностью Сосновоборская телерадиокомпания «Тера - студия» (ОГРН 1034701759377), Генеральный директор Ю.П. РАДЧЕНКО

Главный редактор: Н.П. КАРМАЛИТОВА

Материалы со знаком  печатаются на правах рекламы

За достоверность и точность рекламы ответственность несет рекламодатель. Газета не всегда разделяет мнение автора. За содержание рекламы отвечает рекламодатель. ПРИ ПЕРЕПЕЧАТКЕ МАТЕРИАЛОВ ССЫЛКА НА «ТЕРА-ПРЕСС» ОБЯЗАТЕЛЬНА.

Адрес редакции и издателя газеты «ТЕРА-пресс»: 188541, г.Сосновый Бор, ул.Ленинградская, 46. Тел./факс: 2-92-36, 2-62-36, реклама: 8-921-584-87-25, E-mail: glavred-tera@ya.ru, red-tera@ya.ru

Газета отпечатана в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 190 020, Санкт-Петербург, Вн. тер. г. МО Екатеринбургский, наб. Обводного канала, д.138, к.1, литера В, пом. 4-Н-6-часть, ком. 311-часть.

Подписание номера в печать по графику: 24.06.2026 12.00
Номер подписан в печать фактически: 24.06.2026 12.00
Цена свободная. Тираж 3000 экз. Заказ № Д5000183-25



ПОДДЕРЖКА ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ И СЕМЕЙ С ДЕТЬМИ В ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Мы знаем, как важна уверенность в завтрашнем дне. Так, для тех, кто готовится к рождению малыша или уже воспитывает детей, в рамках реализации нацпроекта «Семья» в Ленинградской области создан целый комплекс мер поддержки.

Что входит в этот комплекс? Это различные выплаты и пособия, персональная поддержка на всех этапах, а также помощь при рождении нового члена семьи. О главных мерах поддержки — читайте в карточках.

За более подробной информацией, советами и актуальными новостями — сообщество комитета социальной защиты населения Ленинградской области (https://vk.ru/soc_47)



Дополнительная помощь:

- Бесплатно**
психологическая поддержка
- Консультация**
персональное сопровождение консультантом Центра соцзащиты населения

Поддержка многодетным семьям:

- 450 000 ₽**
земельный капитал взамен земельного участка
- более 115 000 ₽**
дополнительное единовременное пособие при рождении тройни и более одновременно (на каждого ребенка)
- более 3 460 000 ₽**
единовременная денежная выплата на улучшение жилищных условий при рождении тройни и более одновременно

Единовременные выплаты:

- 100 000 ₽**
беременным студенткам очной и очно-заочной формы обучения (СПО и вуз)
- 15 000 ₽**
электронный сертификат на товары для беременных
- до 10 000 ₽**
на транспортные расходы родившим в медучреждении в Ленобласти (если оно расположено на расстоянии не менее 30 км от места жительства)

Поддержка при рождении ребенка:

- до 66 339 ₽**
единовременное пособие
- до 175 000 ₽**
региональный маткапитал
- 300 000 ₽**
 - молодым семьям (до 35 лет) при рождении третьего и каждого последующего ребенка
 - студенческим семьям (до 25 лет)
- Бесплатно**
 - прокат детских товаров для детей до 2 лет
 - услуга «Социальная няня» для детей до 3 лет

Меры доступны при регистрации рождения ребенка в Ленинградской области

Бюро Гостиничных Услуг

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

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

+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 ₽
от 210 000 ₽ ежемесячно в зоне СВО
*подробнее при подписании контракта

Зарплатная плата за первый год
5 320 000 ₽