ПРИХОДИТЕ К НАМ ВКОНТАКТЕ

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

№44 (1748)

5 ноября 2026 г.

#КОМАНДА СОЗИДАНИЯ

Выходит еженедельно с 11 февраля 1994 г.

www.terastudio.com 12+

red-tera@yandex.ru reklama-tera@yandex.ru

ДВОР НА СОЛНЕЧНОЙ: БЛАГОУСТРОЙСТВО И НЕ ТОЛЬКО



Двор возле дома 14 по Солнечной — место, можно сказать, историческое. Если попытаться рассказать обо всех его приключениях, получится толстый том, в котором будет немало захватывающих моментов. Когда-то огромный двор постепенно уменьшался в размерах, появились там и хоккейная коробка, и концертный зал, и в какой-то момент стало просто негде повернуться. Но уже совсем скоро будут там и зоны для тихого отдыха, и детская площадка, и дорожки. Даже парковочных мест стало больше. При этом соседние дома как стояли — так и стоят, в хоккей как играли — так и будут играть, как только ударят морозы. Пространство удалось расширить за счет благоустройства, которое плавно движется к финалу.

30 октября во дворе побывал глава Сосновоборского городского округа Алексей Афанасьев, вице-спикер областного Законодательного собрания Михаил Воронков и специалисты профильных отделов администрации. Их встретил представитель подрядчика и местные активисты.

По словам заместителя главы администрации по жилищно-коммунальному комплексу Александра Иванова, работы, которые ведет строительная компания «ГиК», почти выполнены — на 90%. Благоустройство предполагали закончить до 1 ноября, но сроки слегка сдвинулись — производитель задержал отгрузку малых архитектурных форм. Игровые комплексы привезут во второй половине ноября. То, что от поставщика МАФов не зависело, уже сделано.

Дорожки вымощены, появилось около сорока парковочных мест, в том числе три для инвалидов. Практически готова площадка для отдыха, и Новый год местные жители будут встречать с новой искусственной елкой. Смонтировано современное освещение — вечером и ночью светильники будут работать в разном режиме, ночью — слабее, чтобы не мешало людям отдыхать.

Компания «ГиК» не первый год работает у нас в городе и хорошо себя зарекомендовала. Как рассказал руководитель проекта этого предприятия Сергей Емельянов, на данном объекте серьезных проблем не было. Подрядчик работал в тесном контакте с жителями, спорные вопросы обсуждали и в общедомовом чате, и при встречах. Жители попросили оставить часть старых деревьев — оставили. Немного изменили дорожки — тоже по просьбе жителей.

По словам председателя совета дома Ирины Алексеевой, жители дома очень довольны тем, что видят. Детской площадки тут никогда не было — теперь она есть. Ирина Геннадьевна отметила еще один результат этой работы, он может показаться неожиданным. Жители перезнакомились, все теперь здороваются друг с другом, общаются. Их связывает многое — они сами предлагали благоустроить эту территорию, вносили предложения, голосовали.

Глава Сосновоборского городского округа рассказал, что к благоустройству этого двора муниципалитет подходил довольно долго. Это был непростой процесс — здесь сошлись интересы и жителей, и разных организаций. Но в конце концов все это удалось привести к общему знаменателю — и парковки с зонами отдыха появились, и хоккейная коробка никуда не делась, и концертный зал «Балтики» теперь отлично виден и смотрится очень эффектно!

По мнению вице-спикера областного ЗакСа Михаила Воронкова, такое взаимодействие всех структур и является настоящим местным самоуправлением. Благодаря тому, что органы местного самоуправления, подрядчик и жители постоянно вели диалог, объект получился качественным.

Впрочем, нельзя сказать, что все проблемы этого двора уже решены. Там есть еще одно здание — возле хоккейной коробки. В домике в разное время были то раздевалки, то пункт проката, то все вместе. Сейчас оно не используется — пока еще не достигло состояния руин, но неуклонно к этому движется, если не принять срочные меры. Оно отнюдь не украшает пейзаж. Но у здания есть собственник, и решать судьбу объекта должен именно владелец. Будущее этого объекта предстоит обсудить с руководством ДЮСШ, причем в ближайшее время.

Мария БОРИСЕНКО
Фото автора



ВОПРОС - ОТВЕТ



«В связи с чем затягивается строительство мемориального комплекса военнослужащим, погибшим в зоне СВО? Его уже должны были сдать»

(Марина П., жительница города)

Как пояснили в администрации города, сооружение мемориального комплекса на Воронке-2 пока продолжается. На прошлой неделе ход работ проверили глава Сосновоборского городского округа Алексей Афанасьев и вице-спикер областного Законодательного Собрания Михаил Воронков. Работы по благоустройству и озеленению ведет компания «Балтик групп», и большую часть она уже выполнила. Готово и бетонное основание под звонницей. Сроки сдвинуты в связи с тем, что не были готовы элементы звонницы. Закончить мемориальный комплекс планируется в декабре.

По словам Михаила Воронкова, администрация города находится в постоянном контакте с родственниками погибших, чье мнение учитывается на всех этапах строительства мемориала. Что касается торжественной церемонии открытия, то все зависит от погоды. Если она позволит, церемонию проведут сразу после того, как объект будет сдан в эксплуатацию. Если же будут холода или дождь, торжественное открытие лучше перенести на весну.

«Сколько в Сосновом Бору контейнерных площадок, все ли оборудованы видеокамерами? Когда камеры появятся на других площадках?»

Мусорная реформа в Сосновом Бору продолжается, и о том, как она проходит, рассказал председатель комитета по управлению ЖКХ Антон Кобзев. В Реестр мест накопления твердых коммунальных отходов включены 479 площадок. На этих площадках — почти полторы тысячи контейнеров, у 175 есть бетонное основание и крыши, они огорожены с трех сторон. 77 муниципальных площадок оборудованы для раздельного сбора мусора, там стоят специальные контейнеры для пластика и стекла, всего таких контейнеров 154. Обслуживает площадки «Управляющая компания по обращению с отходами в Ленинградской области». Видеокамеры начали устанавливать в этом году, на многих площадках они уже есть, на остальных — появятся в ближайшее время. Камеры помогают отслеживать нарушителей — не к месту припаркованные автомобили, которые мешают мусоровозам, а также тех, кто выбрасывает в контейнеры для крупногабарита строительный мусор. В этом году уже было составлено 30 административных протоколов. Пятерых привлекли к административной ответственности, в десяти случаях получен отказ, остальные материалы пока на рассмотрении.



ЧТО НУЖНО САДОВОДУ?



Дача для сосновоборца — место особое. Город окружен садоводческими и дачными территориями, у нас больше шестидесяти товариществ. Летом на дачи выезжает половина населения города, многие живут там с весны до поздней осени, и все больше становится тех, кто даже зимой предпочитает жить в дачной тишите, а не в городской квартире. А это значит, что в садоводствах нужна развитая инфраструктура — дороги, транспорт, магазины, газ, стабильное электричество и многое другое.

Обо всем этом и говорили в здании сосновоборской администрации председатели садоводческих товариществ и депутат Законодательного собрания Ленинградской области Александр Русских. Он же является и председателем регионального Союза садоводов Российской Федерации по Санкт-Петербургу и Ленинградской области. На встречу пришли около тридцати человек — председатели или члены правления.

— Около полутора лет назад мы собрали и скомпоновали вопросы, которые получили от председателей СНТ из всех районов Ленинградской области, — рассказывает Александр Владимирович. — И обратились в Единый информационно-расчетный центр, чтобы они помогли создать систему, с помощью которой ответили бы на некоторые вопросы, которые волнуют садоводов. ЕИРЦ взаимодействует со всеми государственными службами — порталом Госуслуг, многофункциональными центрами, Росреестром. Вся информация соединяется в программе, которую мы сегодня показываем. Мы рекомендуем всем садоводам присоединиться к этой программе.

Вопросов много — и это не только начисление платежей, но и смена собственников участков, оформление льгот. Все это требует трудозатрат и большого количества самых разны документов. Единый информационно-расчетный центр значительно упрощает и ускоряет решение этих вопросов. И делает все расчеты более прозрачными — собственники понимают, за что именно они платят, а руководители садоводств могут контролировать процесс. В Ломоносовском районе некоторые СНТ уже вовсю работают с этой программой, и они поделились впечатлениями.

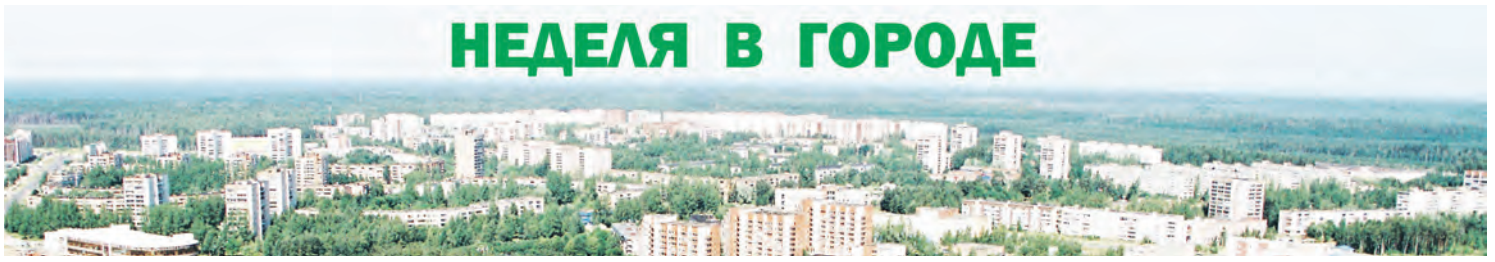
Это не первая встреча Александра Русских с председателями сосновоборских садоводств. Большая польза от таких контактов — прямая связь и возможность оперативно узнавать, что волнует владельцев участков.

Как уточнила заместитель председателя комитета по управлению ЖКХ Юлия Скавронская, со всеми председателями есть прямая связь, садоводы могут обращаться в общий чат в режиме 24/7.

В Сосновом Бор садоводства все более активно контактируют друг с другом, и это уже дало возможность начать решать некоторые общие проблемы — с дорогами, перекрестками, освещением. Механизмы для всего этого существуют, и важно просто научиться их использовать.

Марина ПЕТРОВА

НЕДЕЛЯ В ГОРОДЕ



ШИНЫ — В «СПЕЦАВТОТРАНС»!

Куда вывозить старые шины? В Сосновом Бору есть одна площадка — на территории «Спецавтотранса».

Неделю назад компания вывезла с площадки и передала подрядчику 40 тонн старых покрышек. Как рассказал заместитель главы администрации по ЖКХ Александр Иванов, контейнер, который стоит на Копорском шоссе, 27, предназначен для покрышек только от физических лиц. Автовладельцы сдают шины бесплатно. А вот владельцы шиномонтажных мастерских, не имеют права сбрасывать туда покрышки. Они берут с клиентов плату за утилизацию, поэтому должны самостоятельно заключать договор с подрядчиком.

СОЦИАЛЬНОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ СПЕЦОПЕРАЦИИ

Представители областного Комитета общественных коммуникаций провели в Сосновом Бору семинар по социальному проектированию для участников спецоперации и членов их семей. Обучение организовано по обучающей программе «Герои добрых дел».

Специалисты рассказали собравшимся, какие проекты считаются социально ориентированными, какие планы и документы необходимо разработать, какие налоговые и правовые аспекты учесть, какую поддержку реально получить. Была предоставлена информация об успешной работе организаций, получивших гранты. Заместитель председателя комитета Ольга Гарифулина пояснила, что большинство ветеранов СВО и членов их семей не занимались ранее подобной деятельностью, поэтому на всех этапах работы над проектами и их реализации им обеспечено содействие специалистов.

ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ СНИЗИЛАСЬ

За неделю в медсанчасть по поводу острых респираторных вирусных инфекций обратились 537 человек — значительно меньше, чем за предшествующую семидневку. Школьники были на каникулах, что и препятствовало распространению заболеваний.

15 человек, в том числе 8 детей, заболели внебольничной пневмонией. Медики зарегистрировали 8 случаев острой кишечной инфекции, 5 из них — у детей. У одного ребенка обнаружен энтеробиоз, один — заболел ветрянкой. У одного взрослого диагностирован туберкулез.

По поводу укусов животных обратились двое взрослы — одного укусил бродячий кот, другого — бездомная собака. От укусов клещей пострадали двое.

НЕМНОГО МЕДИЦИНСКОЙ СТАТИСТИКИ

По данным на утро понедельника, в стационаре медсанчасти находились 246 пациентов. За неделю госпитализированы 232 человека.

Хирурги сделали 74 операции, из них 27 плановых. С травмами в приемный покой, детскую и взрослую поликлиники обратились 86 человек.

«Скорая помощь» выезжала на вызовы 301 раз. Лечиться в клиники Санкт-Петербурга и Ленинградской области отправились 7 пациентов — по маршрутизации и в порядке перевода.

Во взрослую поликлинику пациенты обращались 9563 раза, в детскую — 3262.



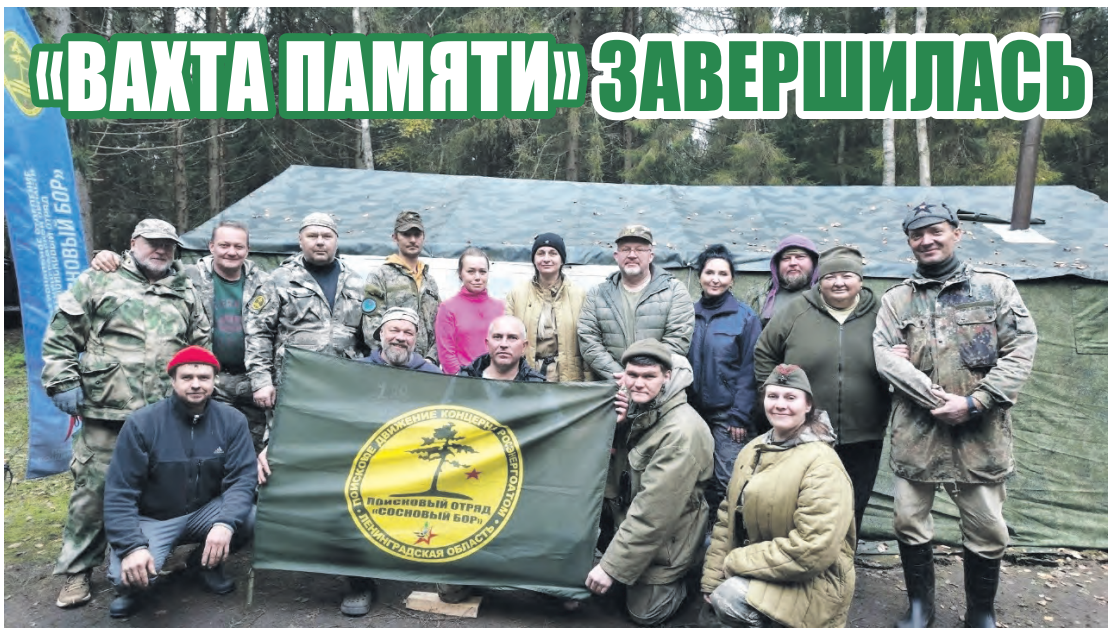
УКРЕПЛЯТЬ СОТРУДНИЧЕСТВО С АБХАЗИЕЙ

Глава Сосновоборского городского округа принял участие в расширенном заседании Фонда «АТР АЭС» в Сухуме. В форуме также участвовали Президент Абхазии Бадра Гунба, представители «Росатома» и «Росэнергоатома», главы городов расположения атомных станций, а также профильные министры, деятели образования, культуры и спорта, посол России Вячеслав Гладков.

Важным итогом заседания стали подписанные дорожные карты сотрудничества на 2027 год, в том числе между Сосновым Бором и Новым Афоном. Это открывает новые возможности для обмена опытом, совместных инициатив и укрепления дружеских связей между нашими городами.

Для Соснового Бора такое партнёрство — не просто формальность. Это возможность делиться лучшими практиками, развивать образовательные и культурные проекты, создавать новые перспективы для молодёжи и укреплять репутацию города.

«ВАХТА ПАМЯТИ» ЗАВЕРШИЛАСЬ



Поисковый отряд «Сосновый Бор» при участии сотрудников Ленинградской АЭС завершил работу на межрегиональной «Вахте Памяти» концерна «Росэнергоатом».

Поисковые работы проводились на берегу Воронки. Здесь в годы Великой Отечественной войны проходила линия фронта. При обследовании территории участники отряда обнаружили противогаз, затем подсумки с патронами, а после — останки бойца. Установить его имя пока не удалось, над этим работают специалисты.

Межрегиональная «Вахта Памяти» проводится ежегодно в местах ожесточённых боёв Великой Отечественной войны. В этом году мероприятие состоялось в девятнадцатый раз.

ДВА ДИПЛОМА ДЛЯ «РИТМА»



Студия современной хореографии «Ритм», работающая на базе Центра развития личности «Гармония», отличилась на Межрегиональном хореографическом фестивале «Точка отсчета», сообщили в Центре.

Студия завоевала два диплома второй степени. Сосновоборцы участвовали в двух номинациях, и в обеих стали призерами. Участники от девяти до одиннадцати лет соревновались в эстрадных танцах, а танцоры от шести до восьми лет — в номинации «Детский танец». Коллектив «Ритм» занимается современной хореографией. Руководитель — Алена Дмитриева.

СТУДЕНТЫ ЗНАКОМЯТСЯ С ПРЕДПРИЯТИЯМИ

Сосновоборский Фонд поддержки предпринимательства продолжает знакомить студентов Сосновоборского политехнического колледжа с разными отраслями бизнеса.

На этот раз те, кто учится по специальности «Монтаж, техническое обслуживание, эксплуатация и ремонт промышленного оборудования» познакомились с работой компании «СММ — Тяжелое машиностроение». О специфике предприятия им рассказал генеральный директор Сергей Касьянов. Для студентов такая встреча — возможность соотнести свою специальность с реальными задачами отрасли и понять, какие навыки сегодня особенно востребованы.

Подобные занятия помогают не просто узнать о профессии, а прочувствовать её ритм, представить и ощутить себя частью компании.



10 НОЯБРЯ 2026 - ДЕНЬ СОТРУДНИКА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РФ

Уважаемые работники и ветераны органов внутренних дел!

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

Это праздник тех, кто ежедневно стоит на страже общественного порядка, кто, сталкиваясь с опасностью и угрозами, демонстрирует профессионализм, мужество и готовность идти на риск, для кого верность служебному долгу и присяге являются осознанным выбором и жизненным ориентиром.

Сейчас, в условиях напряжённой внешнеполитической ситуации, крайне важна работа полицейских по защите наших граждан и стратегических объектов. Уверен, что вы достойно справляетесь с этими сложными задачами. Особые слова благодарности — ветеранам МВД, чьи знания и опыт играют важную роль в подготовке нового поколения сотрудников.

В этот праздничный день желаю всем работникам и ветеранам службы крепкого здоровья, благополучия, как можно меньше тревожных дежурств и стойкости духа! С праздником!

Председатель Законодательного собрания Ленинградской области СЕРГЕЙ БЕБЕНИН



ВИВАТ, ГИТАРА!

Сотрудник компании «ЛАЭС–Авто» Юрий Дубок стал победителем очного этапа конкурса «Виват, гитара! Единая гитара». Выступить ему помогла актриса и певица Виктория Жукова.

Отборочные этапы проходили на территориях присутствия Государственной корпорации по атомной энергии «Росатом». Победа открывает Юрию и Виктории дорогу в финал конкурса, где их ждёт новый этап творческого состязания.

НЕДЕЛЯ В ГОРОДЕ



Воспитанники сосновоборского Дома детского и юношеского туризма и экскурсий «Ювента» прошли очень интересным маршрутом по Кингисеппскому району. Начали поход в деревне Логи, затем—15 километров по железнодорожным насыпям и лесным дорогам до деревни Новое Гарколово.

ПО ИНТЕРЕСНЫМ МЕСТАМ

Укрепрайон в этих краях строился в 30-е годы. К артиллерийским батареям была проложена железная дорога. Участники поднялись на геодезическую вышку и осмотрели окрестности, они искали ориентиры, которые нашли на картах. Местами пришлось проходить через заболоченные участки.

В районе железнодорожных насыпей они нашли фундаменты зданий и грузовые платформы, вросший в землю снаряд.

ПОСВЯЩАЕТСЯ РУЧЬЕВСКОМУ РЫБОКОМБИНАТУ



Сосновоборским ветеранам представили новую экспозицию в «Доме рыбака». Выставка посвящена Ручьевскому рыбокомбинату. Это хронология становления и развития промышленного гиганта, ведущего свою историю с начала 1945 года.

Стены зала украшают архивные фотографии, почетные грамоты и благодарности за труд. Витрины знакомят посетителей с материальной культурой предприятия: настенными календарями, рекламными проспектами конца девяностых и начала нулевых, редкими вырезками из газет и коллекцией этикеток продукции. Особое место занимает 1979 год, когда комбинат добился наибольших успехов.

Реализация проекта стала возможной благодаря победе в конкурсе социально значимых инициатив «Люди и города. СоДействие».

ВЫИГРАЛИ «СОСНОВОБОРЦЫ»

В Сосновом Бору состоялся муниципальный этап чемпионата по первой помощи. Соревнования—часть всероссийского проекта Движения Первых «Первая помощь». Участвовали 11 команд из семи школ. Об этом рассказали в местном отделении Движения Первых.

Команды прошли три испытания. Они должны были выполнить тестовые задания на знание основ первой помощи. Практическая часть включала отработку навыков на статисте — была предложена определенная ситуация. На последнем этапе участники разбирали ошибки. Им помогали эксперты, в том числе инструкторы Российского Красного Креста.

Организовать соревнования помогли местное отделение Красного Креста, а в качестве статистов выступили ученики гимназии № 5. Победу одержала команда «Сосновоборцы» из школы № 9 имени Валерия Ивановича Некрасова. Она и представляет город на региональных соревнованиях. О результатах мы сообщим в следующем номере.





В СОВЕТЕ ДЕПУТАТОВ

ДЕПУТАТЫ УТВЕРДИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ

На октябрьском заседании Совет депутатов сосновоборского городского округа внес целый ряд изменений в состав комиссий и Правила благоустройства, а также некоторые решения, которые были приняты раньше.



Изменения в составе депутатских комиссий и Правилах благоустройства.

После выборов, которые проходили в сентябре, в составе Совета депутатов произошли перестановки. Председателем Совета была избрана Наталья Воскресенская. До этого представительный орган возглавлял Алексей Афанасьев, но, поскольку его избрали главой администрации и главой муниципального образования, пост он должен был оставить. Наталья Воскресенская, в свою очередь, сложила полномочия председателя комиссии по социальным вопросам. Ее на этом посту сменила депутат Оксана Бобрешова.

Изменения в руководстве постоянной депутатской комиссии по ЖКХ, транспорту и безопасности связаны с тем, что Александр Павлов оставил пост председателя в связи с производственной необходимостью. Комиссию возглавил Вадим Артемьев. Павлов стал его заместителем.

Депутаты рассмотрели в первом чтении изменения в Правила благоустройства. Речь идет о нестационарных торговых объектах, размещенных на частных территориях. Их предложено включить в общегородскую схему размещения таких объектов, что предписывают поправки к областному закону. Такой шаг позволит установить единые требования для всех временных торговых точках. Администрация предложила провести публичные слушания по этой теме.

Сосновоборские депутаты решили направить в областное Законодательное Собрание предложения к проекту областного закона о порядке назначения и проведения публичных слушаний, а также внесли изменения в некоторые решения, принятые ранее.

Кроме того, во время «часа администрации» депутаты ознакомились с тем, как проходит мусорная реформа, ход подготовки к зиме и на какие деньги из областного бюджета может рассчитывать муниципалитет.

Анастасия СЕМЕНОВА

АНАЛИЗИРОВАТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Бюджетный процесс идет своим чередом. О том, как обстоят дела с заявками в региональный бюджет, рассказала депутатам председатель комитета финансов Сосновоборского городского округа Татьяна Вишневская.



Татьяна Вишневская

Прошлые годы характеризовались серьезным ростом расходов. Еще до первого чтения субсидии для муниципалитетов были учтены, и прошлой осенью заведомо были заложены 406 миллионов рублей. Сейчас настал момент более основательно анализировать эффективность расходов и искать дополнительные возможности. Пока не совсем понятно, сколько денег получат районы — это будет решено чуть позже. Бюджет проходит несколько чтений, в промежутках работают согласительные комиссии, и к моменту окончательного принятия все определится. Предстоят и корректировки — изменения вносятся каждый квартал.

Татьяна Рудольфовна рассказала, сколько нужно Сосновому Бору из бюджетов другого уровня. Бюджетные заявки оформлены на сто пять с лишним миллионов рублей из федерального бюджета и более пятисот миллионов — из областного. Софинансирование города — почти сто двадцать миллионов. Более двадцати миллионов обещает выделить Ленинградская атомная станция — на софинансирование различных проектов.

В основном речь идет о заявках отдела капитального строительства. Есть большая вероятность, что будут получены положительные решения между первым и вторым чтениями по областному бюджету. Это такие проекты, как благоустройство правого берега Коваша от моста до базы «Хеваа» и благоустройство Малой Копорской крепости. Средства на набережную предполагаются из бюджетов всех уровней, и финансирование из федеральных источников там довольно солидное.

Еще один серьезный проект, который реализует ОКС — проектирование и строительство инженерной и транспортной инфраструктуры в микрорайоне «Искра-3». Земельные участки льготным категориям там предоставляются бесплатно. Он тоже будет включен в областной бюджет между первым и вторым чтениями, договоренность с областным комитетом уже есть.

Будет ли включен в бюджет капитальный ремонт котельной — подтверждения пока нет. Требуется привести в порядок водогрейный котел и обвязку. С областным комитетом по теплоэнергетическому комплексу есть соглашение на капремонт участка теплосети.

Город планирует участвовать в программе ремонта дорог к садоводствам. Это совместный проект Ленинградской области и Санкт-Петербурга, часть средств должно перечислить в областной бюджет правительство Северной столицы. Есть основания надеяться, что будет получен положительный ответ по проекту ремонта дорог к некоторым садоводствам — таким, как «Березовая роща», «Энергетик», «Эхо», а также участков от Ракопежей к «Строителю». Но в этом случае понадобится увеличить местное софинансирование, поскольку предъявляются более серьезные требования к качеству асфальтового покрытия.

Получено предварительное одобрение на комплексные кадастровые работы. Одобрены и некоторые заявки от комитета образования и отдела культуры. В бюджет уже включены ремонты в детском саду № 12 и школе № 6, предварительно одобрена закупка оборудования для Центра развития личности «Гармония» и детской школы искусств имени О. А. Кипренского. Ответы пока получены не все, однако есть шанс, что деньги, предназначенные на ремонты и оборудование, будут заложены. Однозначный отрицательный ответ — на проведение массовых культурных мероприятий в следующем году средств из регионального бюжета в следующем году не выделят.

Марина ПЕТРОВА

К ЗИМЕ - ГОТОВЫ

Ну вот он и пришел, последний осенний месяц. До зимы осталось совсем немного — впрочем, она на календарь не смотрит и может наступить в любой момент. Готов ли город встретить холода? Об этом на октябрьском заседании Совета депутатов Сосновоборского городского округа рассказал председатель комитета по управлению жилищно-коммунальным хозяйством Антон Кобзев.



Антон Кобзев

Когда заходит речь о работе коммунальных служб в холодное время, жителей больше всего интересуют отопление и уборка снега. Подготовка к зиме началась сразу после того, как завершился прошлый отопительный сезон. Промывки, гидравлические испытания, текущие и капитальные ремонты — все это пройдено.

Отопление в Сосновом Бору подключили больше месяца назад. Этого времени хватило, чтобы устранить неполадки, которые бывают в начале каждого отопительного сезона — управляющие компании оперативно реагировали на сигналы, так что в последние недели жалоб на отопление почти нет. Все этапы подготовки пройдены, проверки и ремонты выполнены, документация оформлена и подписана. По данным комитета по управлению ЖКХ, сейчас город готов к отопительному сезону на сто процентов. Это и жилищный фонд, и поставщик ресурсов, и теплосети, и объекты потребителей. В том, что город своевременно получит паспорт готовности к сезону, сомнений нет.

В последние годы количество нареканий на уборку снега значительно уменьшилось. Если сравнивать с тем, что было лет десять назад — как говорится, земля и небо. Парк «Спецавтотранса» постоянно пополняется, и это дает результаты. Прошлой зимой улицы довольно оперативно очищали до асфальта, и было бы неплохо сохранить качество уборки на прошлогоднем уровне. Достаточно ли снегоуборочных машин и работников?

Коммунальный службы дали сведения о том, сколько машин, тракторов и необходимого инвентаря у них имеется, а также о штате работников. В «Спецавтотрансе» готовы 44 единицы техники. Это 14 коммунальных машин, 18 тракторов, 9 погрузчиков, 2 экскаватора, 2 автогрейдера и 1 лаповый снегопогрузчик. Что касается штата, то в «Спецавтотрансе» — 92 уборщика территории и 78 водителей. Администрация постоянно контролирует ситуацию. Управляющие компании проверят еще раз — выборочно.

Закупка противогололедных реагентов продолжается — 25% уже полностью готовы, еще на такое же количество проведены закупочные процедуры, а на 50% — идет подготовка к закупкам.

Депутаты приняли информацию к сведению.

Фото пресс-центра городской администрации

ЛЕНИНГРАДСКАЯ ПАНОРАМА

ПО СВЯТЫМ МЕСТАМ

Староладожский Никольский монастырь был основан 785 лет назад. Сегодня обитель переживает возрождение. Началась масштабная реставрация древнего Никольского храма, идёт благоустройство территории, подсвечивается монастырский ансамбль, создаются просветительские проекты. О том, как прошлое помогает строить будущее, — разговор с настоятелем обители игуменом Филаретом (Пряшниковым).



«НИКОГДА НИЧЕГО НЕ БОЙСЯ»

НИКОЛЬСКАЯ ОБИТЕЛЬ: ВОЗРОЖДЕНИЕ СВЯТЫНИ

ХРАМ ЖИВЁТ, КОГДА В НЁМ МОЛИТВА

— Отец Филарет, какие страницы истории монастыря важны для понимания его роли в судьбе Старой Ладоги и всей России?

— Прежде всего — создание монастыря. У каждой обители своё предназначение, путь, который Господь пишет на протяжении веков. Достоверных сведений, когда и кем основана Никольская обитель, нет; есть устное предание, которого мы придерживаемся.

XVI век, Смутное время, когда Ладоге пришлось несладко: захватчики — шведы, французы — стояли в монастыре. Есть предание: отбирая обитель для военных нужд, они убили всю братию. Со временем постараемся эти факты доказать.

XIX век — век расцвета: в 1871 году было 47 монахов. Братия занималась образованием и самообразованием, существовала большая библиотека, открылась первая в уезде школа для детей духовенства, позже появилось училище для крестьян. Монастырь вёл активную хозяйственную деятельность, а в военные времена становился местом восстановления сил защитников Отечества.

В памяти грустные страницы: обитель не раз горела и разрушалась, но возвращалась к жизни.

Важным стал 2002 год, когда после забвения и поругания Никольский мужской монастырь вновь ожил. В следующем году будет 25-летие возрождения монашеской жизни.

ДУХОВНАЯ ЖИЗНЬ И «ЗЕМНЫЕ» ВОПРОСЫ

— В ноябре будет шесть лет, как вы у руля обители. Какие хозяйственные и реставрационные задачи самые острые?

— Большим подарком стала новость: Никольский храм с основанием XII века получил финансирование реставрации. В апреле 2026 года комитет по сохранению культурного наследия Ленинградской области выдал разрешение на полномасштабную реставрацию.

История церкви уникальна. В 1958 году снесли паперть и приделы XVII века; храм лишился исторического облика. Поэтому началась работа не только по реставрации основного объёма, но и по воссозданию утраченного в XX веке. Никольский храм — разбитое, израненное сердце обители, теперь оно излечивается. Сначала казалось, что мы этого не осилим: два с половиной года ушло на проектно-сметную документацию, на бумаги и экспертизы — больше 30 млн рублей. Путь трудный. Но мы возвращаем к жизни храм, где молились предки, постригались монахи, люди собирались в радости и горести. Храм живёт, когда в нём молитва. Надеюсь, к 2028 году увидим очертания воссозданного духовного объекта. Это будет первая большая победа.

На территории две «руины». Кроме Никольского собора — игуменский корпус 1853 года. В следующем году он тоже встанет на реставрацию благодаря поддержке правительства Ленинградской области: будут выделены средства, там будут жить монахи, кельи и хозяйственные помещения приспособят под современное использование.

Параллельно планируем реставрацию ещё нескольких зданий. Колокольня: проблема с шатром, полностью сгнила кровля; это доминанта, наша красавица. Также церковь Василия Кесарийского в деревне Чернавино и храм Рождества Иоанна Предтечи. Подрядчики разрабатывают проектно-сметную документацию. Работы профинансируют из федерального бюджета: это объекты федеральной собственности.

Два самых больных вопроса — здание двухклассной школы на Малышевой горе и Преображенская церковь в Чернавино. Они были переданы в собственность монастыря несколько лет назад. Надеюсь, консервация начнётся в следующем году. Практически все объекты, нуждающиеся в воссоздании и комплексной реставрации, — в работе.

Завершаем благоустройство на Малышевой горе, ведём работы по периметру монастыря. Специалисты устанавливают внешнюю подсветку ансамбля: в тёмное время это будет место, куда захочется прийти, погулять, подумать о вечном.

Мы заботимся и о жителях Старой Ладоги. Подвели к монастырю проводной телефон и интернет — доступ к связи получили жильцы соседних домов. Поменяли коммуникационные сети, избавились от многолетней проблемы с водой, заменили газовую трубу. Не замечать сделанного — грех.

— Как вы совмещаете молитвенную жизнь и «земные» вопросы — от ремонта до приёма паломников?

— Игуменов часто называют администраторами. В их руках не только духовная жизнь, но и забота о братии, увеличение численности монахов, общение с прихожанами и паломниками, совещания, встречи, мероприятия. Это ответственность. Пройдёт время, моей работе дадут оценку: что сделано, что нет. Мной движет любовь к месту, где я живу, и бережное отношение к наследию. Задача — передать его тем, кто придёт после нас, в другом виде: чтобы в отремонтированные храмы заходили люди, приезжали паломники и туристы. Господь неслучайно посылает людей в определённые условия: у каждого есть роль — сделать хорошее, оставить след в истории.

— Как монастырь помогает человеку, который приехал «просто посмотреть», сделать первый шаг к вере?

— Поддерживаем паломническую службу. У нас великолепные экскурсоводы — жители Старой и Новой Ладоги, Волхова — верующие люди, понимающие духовный смысл. Я говорю им: надо постараться, чтобы у туриста, возможно со скепсисом, в сердце было засеяно зерно, чтобы приходило понимание значимости поездки. Для этого человек должен увидеть в тебе верующего. Своим примером и неравнодушием раскрыть его. Как говорил Антоний Сурожский, чтобы люди загорелись, надо приводить такую аргументацию, чтобы человек подумал: «Да, у него что-то есть такое, что меня привлекает, чего я нигде не встречал». Говорим о глубине веры, о монастыре, традициях, духовной жизни, монахах и прихожанах — с любовью и откровенно. Современному человеку откровенность нужна. Есть слова: «Проклят всякий, кто делает Божье дело с небрежением». Поэтому всё делаем с любовью, открыто и зажигаем других верой.

ДЛЯ СПРАВКИ

Предание связывает основание Никольского монастыря с Александром Невским. В 1240-м или 1241 году «в память о гиблых ладожских сродниках», павших в Невской битве, заложил великий князь монастырь. Рядом высится гора Победище, по склонам которой сбегает к Волхову ручей Кровавый.

КУДА РВЁТСЯ ВЕРУЮЩЕЕ СЕРДЦЕ

— Какие вопросы чаще задают гости?

— В монастыре ищут ответ на сложный вопрос. Отсюда паломничество и поездки к святым местам. Вспоминаем Иерусалим: люди ехали туда, где был Господь. В России много святых мест, куда рвётся верующее сердце. Человек, приезжая в монастырь, задаёт бытийные и житейские вопросы, просит помолиться о близких, семье — то, что монахи и делают. Наше предназначение — сохранять культурное и церковное наследие и духовно попечительствовать о приезжающих. Поток не уменьшается: с каждым годом всё больше людей стремятся на Северо-Запад, где много монастырей и особых мест. Уверен, многие уезжают с пользой.

— Монастырь ведёт большую просветительскую работу.

— Деятельность многогранна. Работает детская воскресная школа «Под покровом Чудотворца» для детей Старой Ладоги и близлежащих посёлков.

С мая работает клуб «Радость жизни». Мы выиграли конкурс «Православная инициатива» и получили грант по благословению Святейшего Патриарха Московского и всея Руси. Купили технику, организовали курсы компьютерной грамотности. «Радость жизни» даёт возможность прийти в оборудованную монастырскую библиотеку, распечатать документ, приобщиться к духовному — заказать или почитать книги. Благодаря гранту занятия по воскресеньям посещают 30 человек — местные люди серебряного возраста; возможно, они станут прихожанами, экскурсоводами или придут потрудиться.

Большую просветительскую роль играют научно-практические конференции, где рассказываем о Старой Ладоге и Никольском монастыре. В этом году открыли обновлённый музей, где можно проследить исторический путь обители. Есть выставочный зал и библиотека — больше 10 000 изданий краеведческого и духовного характера.

Сотрудничаем с вузами. Недавно подписали соглашение с РГПУ имени А. И. Герцена: будем принимать студентов на научные форумы, конференции, встречи, пленэры, выставки. Планируем создать небольшой фильм о Никольской церкви. «Многогранность» — слово для нашей повседневной миссии.

У Святейшего Патриарха Кирилла был дедушка, который за веру прошёл ссылки и лагеря. Он говорил внуку: «Никогда ничего не бойся». Этот призыв для меня основополагающий. С Богом всё можно преодолеть. Когда тебя укрепляет Господь, победа будет за нами.

ИГУМЕН ФИЛАРЕТ,
НАСТОЯТЕЛЬ СТАРОЛАДОЖСКОГО НИКОЛЬСКОГО МОНАСТЫРЯ





Занятия в воскресной школе

БЕСЕДОВАЛА
ЛЮДМИЛА КРИВОШЕЕВА

ФОТО: НИКОЛЬСКИЙ МУЖСКОЙ МОНАСТЫРЬ

ВСЕРОССИЙСКИЙ КУЛЬТУРНЫЙ ФОРУМ

УСЛЫШАТЬ ГОЛОСА КОРЕННЫХ НАРОДОВ

В ТИХВИНЕ ПРЕДСТАВИЛИ БОГАТСТВО НАЦИОНАЛЬНЫХ КУЛЬТУР И ТРАДИЦИЙ



В Ленинградской области живут представители 145 национальностей, в том числе коренные малочисленные народы. Для нас принципиально сохранять культуру и традиции народов, которые поколениями живут на нашей земле, и одновременно укреплять общероссийскую гражданскую идентичность.



АЛЕКСАНДР ДРОЗДЕНКО,
ГУБЕРНАТОР ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Общая культура страны держится не только на всем известных традициях, но и на тех, что сохраняют небольшие народы. В Год единства народов России особенно важно, чтобы культура вепсов, води, ижор, ингерманландских финнов, манси, ненцев, саамов, сето и ханты была представлена не только в исследованиях, но и в живом формате.

НЕ МУЗЕЙНАЯ ПОЛКА, А ЖИВАЯ СЦЕНА

Во Дворце культуры им. Н. А. Римского-Корсакова в рамках форума состоялась научно-практическая конференция «Сохранение и развитие культурных традиций коренных малочисленных народов», а также открылась выставка и прошли мастер-классы по промыслам и ремёслам. Яркий финал — гала-концерт коллективов народного творчества.

На сцену вышли ленинградские коллективы «Гармония», «Созвучие», «Улыбка», «Радость», «Задоринки», студия «Твой стиль», вепсский ансамбль VarastA, Toive и Ilomieli из Карелии, сетоский «Тсиргукысы» из Псковской области, Домна Хомюк и театр саамских традиций «Эллманнт» из Мурманской области. Это было яркое, звонкое, самобытное действо, где участники пели, плясали, играли, передавали огонь культуры из рук в руки.

VARASTA ЗНАЧИТ «ОЖИДАНИЕ»

Зал впечатлило выступление вепсского фольклорного ансамбля VarastA. Зрители услышали гармонь, кантеле, колокольчики, бубенцы, а ещё «музыку» веретена, косы, деревянных ложек, рубеля от ткацкого станка и баночки с горохом. После концерта наш корреспондент поговорил с руководителем коллектива Вячеславом Васильевым и певицей Ириной Апатенко.

— Вячеслав, в вашем номере была очень мелодичная музыка и красивые незнакомые слова. Когда появился ваш ансамбль?

— Нам 13 лет. VarastA значит «Ожидание». Мы ждём, что вепсы прикоснутся к истокам и помогут сберечь язык, обычаи, песни. В России нас около 4,5 тысячи, а век назад было больше 32 тысяч. Молодёжь уезжает, старики уходят — на среднем поколении лежит особая ответственность. Мы собираем по крохам старинные вещи, записи и память. К старым текстам относимся бережно, а в музыке немного импровизируем.

— Сколько вас?

— Четверо: моя жена Анна, наша соседка Ирина, Михаил из деревни Боброзеро Бокситогорского района и я. Но в соседней деревне к нам часто присоединяются бабушки, — улыбается Вячеслав. — Гастролируем по России, были в эстонском Пярну и Будапеште. Финно-угорская группа языков связывает нас с эстонцами и венграми.



— Вы живёте в деревне Боброзеро, где из девяноста домов жилые три. Чем заняты между концертами?

— С Анной ведём хозяйство, собираем старинные вещи, изучаем их и показываем гостям. Чаще приезжают школьники. Домашний музей не официальный, но мы рады рассказать историю вепсского народа.

— Все в ансамбле универсалы?

— Что под руку попадёт — на том и играем, — смеётся Вячеслав и просит Ирину сыграть на ложках.

— Ирина, откуда вы знаете вепсский язык?

— У меня есть вепсские корни. Я пою, сколько себя помню. Однажды услышала VarastA — влюбилась в песни и язык, выучила его. Могу говорить с носителями. И на ложках, и на рубеле научилась музицировать уже в ансамбле: мы можем играть, как предки, на всём, что звучит. По старым рисункам и фото инструменты воссоздаёт мастер Андрей Каравашкин. Спасибо ему и Дому народного творчества Ленинградской области: они помогают сохранять и популяризировать культуру коренных малочисленных народов.

МАЛЫШАМ — КУБИКИ, ШКОЛЬНИКАМ — ВИКТОРИНЫ

Методист Дома народного творчества Ленинградской области Лилия Фомина рассказала, что в регионе сохраняют языки, поддерживают ремёсла, проводят этнокультурные фестивали, развивают этнотуризм и просветительские маршруты, издают книги и поддерживают проекты грантами.

— Ключевой принцип — тесное взаимодействие власти и самих представителей коренных народов, их общественных организаций, — говорит Лилия Адольфовна. — Для малышей мы делаем интерактивные игры: кубики, пазлы, викторины «ВКонтакте». Играя, ребёнок складывает название предмета сразу на родном и русском языках. Такие наборы раздаём бесплатно. Для школьников на сайте Дома народного творчества есть иллюстрированные викторины, тесты и познавательные мультфильмы. Обратная связь от ребят и родителей хорошая — значит, делаем правильно.

Эти слова — точная формула тихвинского форума. В Год единства народов России он показал: единство не стирает различий. Оно держится на тех, кто готов ждать, помнить и играть на ложках, — чтобы голос малого народа не пропал.

РОМАН ВОРОБЬЁВ

ФОТО: РОМАН ВОРОБЬЁВ, АДМИНИСТРАЦИЯ ТИХВИНСКОГО РАЙОНА

ГОД ЕДИНСТВА НАРОДОВ РОССИИ



НЕ КОНТРОЛЬНАЯ, А РАЗГОВОР

2026 ГОД ЕДИНСТВА НАРОДОВ РОССИИ

ЭРУДИЦИЯ И ЛОГИКА В БОЛЬШОМ ЭТНОГРАФИЧЕСКОМ ДИКТАНТЕ

С 3 по 12 ноября Россия пишет XI Большой этнографический диктант. На этот раз главное действие в Ленинградской области случится не в тиши библиотек и не в Доме дружбы. Центральной площадкой выбрали спортивно-концертный комплекс «Рондо» в Новом Девяткино, где диктант включат в программу областного форума «Наш дом — регион 47», приуроченного ко Дню народного единства.

Решение объяснимо: в Год единства народов России, объявленный указом президента, акция перестаёт быть камерным тестом. В «Рондо» до и после диктанта развернут выставки о регионе и дружбе народов, ремесленные мастер-классы и зону национальных костюмов — с примеркой поможет искусственный интеллект.

Диктант остаётся в традиционных рамках. 45 минут, 30 вопросов для взрослых и 20 для тех, кому меньше шестнадцати, именной сертификат сразу после тестирования. Организаторы прямо говорят: цифры и баллы диктанта вторичны. Миссия акции — не провести экзамен и не выстроить рейтинг знатоков, а пригласить к знакомству. Показать многонациональность России как живую повседневность, помочь увидеть за обобщёнными словами «народы России» конкретные языки, ремёсла, обычаи и исторические судьбы. Сделать культурное многообразие не темой исследований специалистов, а обычным предметом любопытства и уважительного разговора. Диктант создаёт повод узнать что-то новое о тех, кто живёт рядом, и продолжить этот интерес после теста — через выставки, мастер-классы, общение с носителями культуры.

Формат участия в Большом этнографическом диктанте гибкий. В районах области уже зарегистрированы 32 очные площадки, а для тех, кто не готов никуда ехать, с 3 ноября откроется сайт мирэтно.рф.

В прошлом году диктант в Ленобласти собрал свыше 55 тысяч человек; в этот раз организаторы ждут больше — в том числе иностранных студентов, которых подключают через ЛГУ имени Пушкина и Гатчинский университет.

Вопросы к участникам запишут на видео ветераны СВО и представители русских землячеств — специально к теме Года единства народов России. Итоги подведут 12 декабря, в День Конституции.

А в начале ноября в «Рондо» пройдёт финал ещё одной знаковой инициативы, стартовавшей 5 марта в Тосно на открытии Года единства. Будет торжественно заложена «капсула времени» с посланием потомкам, которую запечатают и передадут на хранение до 2050 года.

ФОТО: CULTURE.RU

Задания порой ставят в тупик даже тех, кто профессионально занимается национальной политикой. Именно непредсказуемость вопросов делает участие интересным. Далеко не на каждый из них можно ответить, опираясь только на общие представления о культуре. Иногда требуется конкретное знание истории, традиций или особенностей жизни определённого народа.

АНДРЕЙ ПАНОВ,
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ПРЕДСЕДАТЕЛЯ КОМИТЕТА ПО МЕСТНОМУ САМОУПРАВЛЕНИЮ, МЕЖНАЦИОНАЛЬНЫМ И МЕЖКОНФЕССИОНАЛЬНЫМ ОТНОШЕНИЯМ ЛЕНОБЛАСТИ

НАШИ ГЕРОИ

ЛЮБИТЬ, ВЕРИТЬ, СРАЖАТЬСЯ

В СЕМЬЕ СЕРЯКОВЫХ ЖДУТ ТРЕТЬЕГО РЕБЁНКА И КУЮТ ПОБЕДУ

Николая Серякова в Подпорожье знают как парня весёлого, с огоньком. Руки у него из нужного места растут, характер открытый. Он из тех людей, с кем рядом как-то сразу тепло становится. А Юля — тихая девушка родом из соседнего Лодейнопольского района, точно берёзка тонкая. Познакомились они незадолго до того, как осень двадцать второго года перевернула жизнь всей нашей страны.

Коля пришёл к ней на участок теплицу ставить. Дело нехитрое, плотницкое, да только пока гнулись дуги да крепилась плёнка, связалось между ними что-то покрепче железа. Взгляд за взглядом, разговор за разговором — и поняли оба, что это не просто так, не на один день. А тут частичная мобилизация грянула. Родина позвала Николая в ряды Вооружённых сил.

Если русская душа любит — то до конца. Решили: чего тянуть? Семье — быть!

Осенью 2022 года Николай проходил боевое слаживание в Луге Ленинградской области. Туда к нему Юля и приехала. Зарегистрировали они свой союз скромно, но с такой надеждой в глазах, какую ни в одном ЗАГСе в мирное время не увидишь. Муж уехал на юго-восток к месту службы, а жена вернулась домой — хранить общий очаг…

И потекла жизнь, разделённая вёрстами и окопными буднями. Но земля — она ведь любовь чует, она бесплодной не остаётся. Следующим летом, 28 июня 2023 года, у Серяковых родился сын. Назвали Тимофеем. Богатырь растёт — отцовская гордость! Маша — старшая дочка — сейчас уже в четвёртом классе, матери первая помощница, взрослая девчонка, всё понимает.

Николай воюет в артиллерии на Сумском направлении. Работа мужская, тяжёлая, опасная. Юля дома, в Подпорожье, хоть и скромничает, глаза опускает, говорит тихо, но в голосе — кремень: «Муж мой — настоящий герой. Сильный он у меня, стойкий. Никакие беды его не согнут». А Николай, когда подаёт весточку через огонь и пороховой дым, не сомневается: «Вернусь с фронта обязательно с победой. Как иначе-то? Меня же дома ждут: родители, друзья и, конечно, моя любимая Юля и дети».

Детей у Серяковых скоро станет трое. Юлия сейчас ждёт ребёнка, пара готовится стать многодетной семьёй. И в этой новой жизни, которая вот-вот подаст голос на руках у Юли, и есть самая главная, самая неделимая правда. Жизнь — она сильнее смерти.

Юля на месте не сидит. Руки у неё хоть и хрупкие, а дело делают великое: она волонтёр в подпорожском штабе «Мы вместе». Помогает таким же, как сама, приближает тот день, когда муж на порог ступит. В прошлом сложном году они с дочкой Машей даже в кино снялись — Союз женщин Ленинградской области делал большой, искренний фильм о том, как семьи ждут своих героев. Рассказали обо всём честно, как есть, без лишнего пафоса, так что у зрителей ком в горле стоял.



В этих людях — простых, негромких, умение любить так, что никакая даль не станет преградой и никакой огонь эту любовь не выжжет. Рожай, Юля, расти детей и воспитывай их. А Николай обязательно вернётся домой, в Подпорожье, с победой. С такой верой за спиной мужчину не сломает ни одна война. Такие всегда побеждают и возвращаются.

ЖАННА ЗНАМЕНКОВА

ФОТО: АРХИВ СЕМЬИ СЕРЯКОВЫХ

ПО ЗАСЛУГАМ И ЧЕСТЬ

НАГРАДЫ ЗА МУЖЕСТВО, ВЕРУ И ПАМЯТЬ

В Доме правительства Ленинградской области губернатор Александр Дрозденко вручил награды тем, кто вносит вклад в развитие региона. Среди награждённых — военнослужащие, врачи, строители, работники культуры, специалисты оборонной промышленности, поисковики, представители органов власти и общественных организаций.



Губернатор подчеркнул, что для него лично такие церемонии — особый момент: это возможность поблагодарить людей, которые своим трудом, талантом и неравнодушием помогают развивать регион. Награды вручили не только жителям Ленобласти, но и тем, кто проживает в других регионах и активно участвует в жизни 47-го.

Орден Мужества получил вице-губернатор по внутренней политике Константин Патраев. В 2023 году он добровольцем ушёл в зону СВО, служил заместителем командира батальона «БАРС-31», затем — в отряде «Алания». Трижды заключал контракт, сейчас на постоянной основе поддерживает российских защитников. «Всем своим боевым друзьям, с кем я проходил службу, — низкий поклон и большое спасибо. Ребятам, которые отдали свою жизнь, — вечная память. Мы всех их помним», — сказал Патраев на церемонии.

Знака отличия «За заслуги перед Ленинградской областью» удостоены настоятель Дацана Гунзэчойнэй, глава буддийской организации «Гурбан Эрдэни» Буда Бадмаев и настоятель православных приходов в Санкт-Петербурге и Ленобласти, член комиссии по помилованиям Вячеслав Харинов. Губернатор отметил их вклад в укрепление межконфессионального согласия и сохранение духовных ценностей.

— С Вячеславом Хариновым нас связывает ещё и крепкая байкерская дружба. Вместе мы реализовали большой мемориальный проект на Поле Пасхина под Выборгом, — добавил Дрозденко.

Особые слова благодарности прозвучали в адрес поисковиков. Знак «За заслуги в поисковой работе» вручили Георгию Стрельцу — председателю объединения «Возвращение», руководителю первой экспедиции на Невском Пятачке в 1990 году. Благодаря таким людям погибшие защитники Отечества обретают имена, а неизвестные страницы истории открываются потомкам.

Губернатор особо отметил, что некоторые награждённые пришли с детьми. «Лучший урок патриотизма — пример родителей. Так передаются настоящие ценности и сохраняется связь поколений», — считает он.

Почётной грамотой президента России отмечены советник губернатора Константин Константиненко и заместитель председателя Законодательного собрания Дмитрий Рытов, благодарностью президента за достижения в области здравоохранения и многолетнюю добросовестную работу — Юлия Маненок.

— Ленинградская область — это прежде всего люди. Большая команда 47-го региона, в которой важен каждый. Я часто говорю: один в поле не воин. Только вместе, поддерживая друг друга и работая на общий результат, мы можем добиваться большего и делать жизнь ленинградцев лучше, — заключил губернатор Александр Дрозденко.

ЛЕНИНГРАДСКАЯ ПАНОРАМА

ФОТО: MAX.RU/LENOBLADMINKA

#КОМАНДА47

КРЕПКАЯ РУКА ПОМОЩИ

На премии общественного признания «#КОМАНДА47» отметили 14 лучших благотворителей Ленинградской области.

— Здесь те, кто помогает параллельно с основной работой участникам СВО, социальным учреждениям, пожилым людям, детям и семьям, развивает корпоративные благотворительные программы, общественные и волонтёрские движения. За три года комиссия рассмотрела почти 400 заявок, и за каждой — внимание к чужой беде и служение Отечеству, — отметил на церемонии губернатор Александр Дрозденко.

Среди лауреатов этого года — и крупные компании, и небольшой бизнес, и просто неравнодушные люди. «Ультрамар» из Кингисеппского района помогает всему Вистинскому поселению: участвует в ремонте школы и детского сада, поддерживает Дом культуры. «Монолит» выбрал заботиться о воспитанниках Сиверского ресурсного центра, помогать стройматериалами приюту «Косточка, живи!» и регулярно отправлять технику и гуманитарную помощь бойцам на передовую.

Малый бизнес тоже в деле: предприниматель Владислав Коровин с 2022 года безвозмездно передал военным более 250 комплектов тактической одежды и снаряжения.

Светлана Гужова из Лодейного Поля вместе со школьниками собирает гуманитарную помощь и делает окопные свечи. Семья Позиненко, чей сын ушёл на СВО, создала проект «Фронтовой обед 47» — за два года они передали на передовую более 45 тонн грузов и сублимированного питания.

Всесезонный курорт «Охта Парк» получил награду в номинации «Приоритет духовного над материальным» за бесплатные сеансы катания на коньках для школьников и программу «Лыжи мечты», по которой люди с ограниченными возможностями здоровья занимаются горнолыжным спортом с целью реабилитации.

ФОТО: MAX.RU/DROZDENKO_AU_LO

Благотворительность — это огонь, тепло от которого чувствуют все. И я уверен, что только двигаясь вместе, мы вскоре сможем зажечь огонь Победы. Спасибо, #Команда47! Работаем вместе!

АЛЕКСАНДР ДРОЗДЕНКО,
ГУБЕРНАТОР ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ



Сосновоборский СПОРТ

26, 28, 30 октября в шахматном клубе «Белая Ладья» прошли внутришкольные соревнования по шахматам «Приз осенних каникул».

В учебно-тренировочных группах 2, 3, 4 годов обучения (2010–2018 годов рождения) 1 место занял Мирослав Мельничук **(тренер Жданович Г. Г.)**, 2 место у Матвея Ксензова **(тренер Жданович Г. Г.)** 3 место у Ильи Коваленко **(тренер Коваленко А. Д.)** и Даниила Вовка **(тренер Жданович Г. Г.).**

Результаты по возрастам (1 юношеский разряд, рейтинги РШФ):

Среди девушек 2010–2016 годов рождения 1 место у Анны Павловой **(тренер Жданович Г. Г.)**, 2 место у Киры Серовой **(тренер Жданович Г. Г.)**, 3 место заняла Мария Карпова **(тренер Четверова Е. Л.).**

Среди юношей 2015 года рождения 1 место у Григория Агафонова **(тренер Жданович Г. Г.)**, 2 место у Михаила Буравлёва **(тренер Жданович Г. Г.)**, 3 место у Петра Снегирёва **(тренер Жданович Г. Г.).**

Обучающиеся 2016–2018 года рождения: 1 место — Даниил Вовк **(тренер Жданович Г. Г.)**, 2 место — Александр Ракчеев **(тренер Четверова Е. Л.)**, 3 место — Марк Круглов **(тренер Четверова Е. Л.)**

Всего приняли участие 29 обучающихся.

Результаты турнира в учебно-тренировочных группах 1 года обучения и группе начальной подготовки 2 года обучения (1,2,3 юношеские разряды, рейтинги РШФ).

2015–2018 года рождения: 1 место Владимир Попов (тренер Соколова Н. В.), 2 место — Стефан Стройкин **(тренер Соколова Н. В.)**, 3 место — Виктор Путятин **(тренер Муравьёв М. С.).**

Результаты по возрастам в учебно-тренировочных группах 1 года обучения.

Мальчики 2015 года рождения: 1 место — Стефан Стройкин **(тренер Соколова Н. В.),** 2 место — Денис Оборин **(тренер Соколова Н. В.),** 3 место — Максим Солнцев **(тренер Четверова Е. Л.).**

Девочки 2016–2017 годов рождения: 1 место — Анна Лебедева **(тренер Четверова Е. Л.)**, 2 место — Есения Гордеева **(тренер Муравьёв М. С.)**, 3 место — Дарья Оборина **(тренер Муравьёв М. С.).**

Мальчики 2016–2017 годов рождения: 1 место — Владимир Попов **(тренер Соколова Н. В.)**, 2 место — Семён Пелин **(тренер Соколова Н. В.)**, 3 место — Генералов Константин **(тренер Коваленко А. Д.).**

Мальчики 2018 года рождения: 1 место — Путятин Виктор **(тренер Муравьёв М. С.)**, 2 место — Александр Михайлов **(тренер Коваленко А. Д.),** 3 место — Алексей Гуржиев **(тренер Соколова Н. В.).**

Результат турнира в группах начальной подготовки 2 года обучения (3 юношеский разряд).

Обучающиеся 2015–2018 годов рождения: 1 место — Виктор Путятин **(тренер Муравьёв М. С.)**, 2 место — Михаил Крутиков **(тренер Муравьёв М. С.),** 3 место — Есения Гордеева **(тренер Муравьёв М. С.)**.

Всего приняли участие 35 обучающихся.

С 30 октября по 2 ноября во Владимире прошли Всероссийские спортивные соревнования «Памяти заслуженного тренера СССР Н. Г. Толкачева по художественной гимнастике», где примет участие команда 2011–2012 гг. р. отделения художественной гимнастики МБОУ ДО «ДЮСШ». Команда «ПАНДОРА» в составе Эвелины Барковой, Софьи Каныгиной, Марьяны Аврята, Даны Демидовй, Варвары Пушкиной подтвердила норматив КМС. **(Тренеры-преподаватели: Веселова Н. О.; Гончарова С. Л.; Шульгина Е. В.)**

ДЮСШ



С 29 по 31 октября в Санкт-Петербурге прошел открытый турнир «Saint Basketball» по баскетболу среди юношей 2013 года рождения и младше, где приняла участие команда отделения по баскетболу. Лучшим игроком стал обучающийся МБОУ ДО «ДЮСШ» Артём Никитин.

1 ноября в Кудрово прошли муниципальные соревнования по художественной гимнастике «Заневские звезды», где Доминика Романова 2018 г.р. выполнила норму второго юношеского разряда. **(Тренеры: Паркина К. В., Сатарова Д. А., Кутлаева К. А.)**

30 октября обучающиеся ДЮСШ приняли участие в церемонии открытия матча между командами «Динамо-ЛО» и «Горький», проходящего в рамках Чемпионата России по волейболу.

С 31 октября по 1 ноября в Выборге прошло Первенство Ленинградской области по рукопашному бою. Обучающиеся МБОУ ДО ДЮСШ показали следующие результаты:

2 место — Сергей Клименко
3 место — Иван Яшин
3 место — Дарья Ключникова

(Тренеры-преподаватели Иван Кузнецов, Александр Околот)

С 25 по 29 октября в Иваново состоялись Всероссийские соревнования по художественной гимнастике «Осенний хоровод». В соревнованиях приняли участие команды отделения художественной гимнастики МБОУ ДО «ДЮСШ», показавшие следующие результаты:

Программа 1 го спортивного разряда (2013–2014 г.р.)

3 е место — команда в составе: Осипенко Анна, Фёдорова Мария, Блышинская Яна, Борух Алиса, Нехорошкова Полина.

Программа 1 го юношеского разряда (2017 г.р.)

2 е место — команда в составе: Астанина Екатерина, Бажулина Вероника, Савушкина Варвара, Цветкова Василиса, Щепелина Алексия.

Программа 2 го спортивного разряда (2015 г.р.)

1 е место — команда в составе: Быстрова Александра, Титова Маргарита, Кашина Варвара, Дьяченко Василина, Давыдова Алла.

2 е место — команда в составе: Алексеева Бажена, Гредасова Мия, Корзухина Ксения, Цветкова Валерия, Чуркина Ксения.

Иные возрастные группы

2 е место — команда 2018 г.р. в составе: Диденко Ева, Казакова Василиса, Кутлаева София, Фомченкова Милена, Красникова Таисия.

2 е место- команда 2017 г.р. в составе: Макарова Диана, Моисеева София, Борисова Алина, Окаева Софья, Пачина Мария.

2 е место — команда в составе: Диденко Ева, Казакова Василиса, Кутлаева София, Фомченкова Милена, Красникова Таисия.

Выступления по программам спортивной квалификации:

Программа КМС — команда в составе: Глазунова Алексина, Новикова София, Тарасова Анастасия, Лазейкина Вероника.

Программа МС — команда в составе: Басковцева Алина, Маланчук Александра, Быстрова Мария.

Специальные призы в индивидуальной программе:

Быстрова Александра, Нехорошкова Полина, Глазунова Алексина.

ИНФОРМАЦИЯ О ЗАПЛАНИРОВАННЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ МБОУ ДО «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

8 ноября в Луге пройдут муниципальные спортивные соревнования по художественной гимнастике «Кубок золотой осени».

6 и 7 ноября во Пскове пройдет II региональный турнир по борьбе дзюдо среди мальчиков до 11 лет, посвященного памяти тренера Вячеслава Николаевича Елькина.

СОСНОВОБОРЦЫ УСПЕШНО ВЫСТУПИЛИ НА ЧЕМПИОНАТЕ ПО ЗИМНЕМУ ПЛАВАНИЮ

25 октября состоялся II Чемпионат Санкт-Петербурга по зимнему плаванию. Для нашего молодого Хладклуба этот старт стал важным этапом на пути к большим победам. Для большинства участников это были первые соревнования, а делать что-то впервые—это всегда вызов самому себе.

Зимнее плавание — спорт, который не прощает суеты или паники. В момент погружения холод мгновенно перехватывает дыхание и пытается забрать всё внимание и концентрацию. Пловец должен просчитывать каждый следующий шаг. Важна любая деталь: куда ставить ногу на ступеньке, чтобы мощно оттолкнуться на старте, и как правильно коснуться щита рукой на финише, чтобы соблюсти правила.

Именно поэтому зимнее плавание прежде всего сложно психологически. Самое трудное — полностью справиться с волнением перед стартовым сигналом. В этот раз выдержать давление удалось не всем: из-за технических ошибок в некоторых дисциплинах спортсмены получили штрафы и дисквалификацию. Однако этот опыт стал бесценным уроком для команды.

В чемпионате участвовали более 100 спортсменов разного уровня подготовки из самых разных регионов страны и зарубежья. Заплывы проходят в осенних условиях — температура воды составляла всего +6 °C, воздуха — +9 °C.

Наши сосновоборцы, отличившиеся хорошими результатами:

25 м вольный стиль среди женщин:
1 место — Елена Акчурина
2 место — Кристина Рокицкая
3 место —Ирина Кузнецова
25 м вольный стиль среди мужчин:
3 место — Антон Лобанов
25 м баттерфляй среди мужчин:
1 место — Юрий Карпинский
25 м брасс среди женщин:
1 место — Кристина Рокицкая
2 место —София Бородина
3 место — Ирина Кузнецова
25 м брасс среди мужчин:
1 место — Юрий Карпинский



50 м вольный стиль среди мужчин:
1 место — Юрий Карпинский
3 место —Василий Альхов
100 м брасс среди женщин:
1 место —София Бородина
100 м брасс среди мужчин:
1 место —Юрий Карпинский

Смешанная эстафета 4х25 м брасс:
2 место — «Хладоклуб»

Несмотря на конкуренцию, вызов, принятый Хладклубом, можно с уверенностью назвать успешным. Наши спортсмены выработали железный характер, преодолели себя и достигли отличных результатов. Громкий старт взят, ошибки будут учтены, а впереди клуб ждут новые, ещё более холодные и победные метры!

Ирина КУЗНЕЦОВА
Фото автора

МОРОЗНИК – ЦВЕТОК, КОТОРЫЙ НЕ БОИТСЯ ХОЛОДА

Морозник, который также называют «рождественской розой» или «христовым цветком», связан с древними легендами. Одна из них рассказывает, что, узнав о рождении Спасителя, пастухи Вифлеема решили принести ему дары. Но один из них не мог найти подходящий подарок и, опечалившись, горько заплакал.



И там, где на землю упали его слезы, появились необычные цветы. Их-то и подарил мальчик Христу. Так, по легенде, появился морозник, или геллеборус очаровательный.

Сегодня известно более 20 его видов: кавказский и красноватый, черный и восточный, гибридный и вонючий. На одном месте без пересадки морозник может расти до 20 (!) лет. Это, пожалуй, единственное южное растение, которое зимует у нас без укрытия. Некоторые сорта выдерживают даже 35-градусные морозы.

Только представьте: холод, мороз, а из-под снега выглядывают красивые кожистые темно-зеленые листья и цветы — зеленые, белые, желтые, фиолетовые, пурпурные, даже черные. Они бывают в крапинку, с каймой, прожилками, махровые, с контрастными по цвету нектаринками. Хрупкие, кажущиеся фарфоровыми цветки не погибают от холода. Весной они выдерживают морозы до минус 6 градусов.

Зимовник неприхотлив. Любит тенистые влажные места с питательной почвой и закрытые от разгула ветров участки. Хорошо ему в саду под пологом деревьев и кустарников, у стен дома и забора. На солнце же цветки мельчают и бледнеют. По нраву морознику и щелочные почвы. На кислых почвах он чаще болеет. Чтобы этого не было, перед посадкой вносят известь: 50–100 г на 1 кв. м.

Морозники — обычно невысокие (20–50 см) кустики. Хотя есть и метровые виды. Диаметр же цветков — от 5–7 до 12 см. Интересно, что после цветения лепестки не опадают. Они сохраняются до образования семян, меняя лишь окраску. К примеру, у морозника кавказского белые лепестки превращаются в зеленоватые.

Морозник можно размножать как семенами, так и делением кустов. Семена высаживаются сразу после сбора, так как они плохо сохраняют всхожесть. Важно помнить, что сеянцы начнут цвести только через три года. Для деления кустов весной, после цветения, следует аккуратно разделить корни и посадить их в подготовленные ямки.

Рождественская роза великолепно смотрится на каменистых горках, вдоль дорожек, да и просто группками по 5–6 растений.

Морозники — прекрасные компаньоны для весенних первоцветов: ранних нарциссов, крокусов, подснежников, примул, медуницы, цикламена, гиацинта. Отлично смотрятся они и по соседству с папоротником, пионами, а также на фоне цветущих рододендронов.

Морозник — ожившая мечта цветовода. Когда он вместе с самыми ранними крокусами выглядывает из проталин, им можно любоваться бесконечно.

Внимание: морозники содержат яд, который вызывает раздражения кожи и слизистых при попадании на них. Поэтому следует соблюдать осторожность при работе с морозниками в саду или дома.

КАШТАН – УДИВИТЕЛЬНОЕ ДЕРЕВО



Каштан не является слишком распространенным деревом в нашем регионе. Тем не менее, его можно встретить в зеленых посадках нашего города и на участках некоторых садоводов как декоративное растение. Весной у него распускаются красивые белые свечи-соцветия, летом радуют глаз крупные пальчатые листья, а осенью каштан роняет на землю блестящие коричневые орехи. И часто возникает вопрос: съедобный это каштан или конский? Для специалистов различие очевидно, а вот горожане и садоводы не всегда знают, чем отличаются эти растения.

Увидеть съедобный каштан в нашем регионе невозможно. Это теплолюбивое растение в нашем климате вымерзает. Поэтому нужно знать, что у нас произрастает конский каштан. Сомневаться в декоративности цветущего конского каштана не приходится. В мае на дереве появляется множество белых (с вкраплением желтого) цветков, образующих крупные прямостоячие метелки-свечки. Каждое соцветие состоит из 20–50 бутонов. Растение — отличный медонос. Каштан обладает удивительной способностью «перекрашивать» желтые пятна на своих лепестках в красный цвет, когда в цветках закончится нектар, чтобы насекомые не тратили время зря в поисках пропитания.

Несмотря на большое количество цветков в метелке, в августе–сентябре вместо них образуется максимально всего до 5 ореховидных плодов, чаще 1–2, спрятанных в колючую зеленую оболочку. Размер каждого «каштана» достигает 3–4 см. Плоды глянцевые, приятны на ощупь, но несъедобны.

Размножать конский каштан можно черенками, отводками и корневыми отпрысками, но самый простой и распространенный способ размножения — семенами, которые требуют стратификации. Поэтому свежие плоды конского каштана высаживают поздней осенью в подготовленную почву на глубину около 5–6 см. Всходы появляются весной. Первые годы требуется тщательный уход за молодыми растениями.

Каштан — это не сиюминутное решение. Это стратегия, это вызов времени, инвестиция в будущую красоту и память. Под его раскидистой кроной будут играть ваши дети и внуки. Одно единственное дерево в дальнем углу сада делает участок значительнее, глубже, одухотворённее.

Поэтому, если у вас есть место, терпение и желание оставить след — найдите солнечный пятачок, приготовьте ведро перегноя и посадите это удивительное дерево.

ВО САДУ ЛИ В ОГОРОДЕ



Рубрику ведет Надежда Полторацкая

ОСЕНЬ – ВРЕМЯ ОВОЩНЫХ ЗАГОТОВОК



Пожалуй, немного есть таких овощей, которые идеально подходят для заготовок. Свекла — один из них. Ее легко подготовить к переработке, она не разваривается при варке. К тому же существует множество рецептов заготовок из свеклы: ее можно просто мариновать или квасить, заготавливать с другими овощами в виде салатов или икры и даже сварить варенье.

Свекольная икра — это отличное дополнение к основным блюдам, но и как закуска она очень хороша.

Вам понадобятся: 3 кг свеклы, 2 кг моркови, 2 кг болгарского перца, 2 головки чеснока, по пучку зелени укропа и петрушки, 1 стакан растительного масла, 10 горошин черного перца, соль по вкусу.

Приготовление. Овощи помойте, очистите и измельчите с помощью кухонного комбайна или мясорубки. Сложите овощную массу в кастрюлю, добавьте измельченную зелень, перец и соль, влейте масло и доведите до кипения. Варите икру примерно 1,5 часа. Готовый продукт разложите в подготовленные банки и сразу закатайте.

Свекольное варенье. Такое варенье обладает очень интересным вкусом и привлекательным цветом.

Вам понадобятся: 1–1,5 кг свеклы, 1,5–2 кг сахара и 1 лимон.

Приготовление. Свеклу промойте и отварите (или запеките в духовке) до полуготовности. Затем снимите кожицу и измельчите свеклу с помощью блендера или мясорубки. Добавьте сахар, ориентируясь на личные вкусовые предпочтения и на сладость самой свеклы. Также добавьте тертый вместе кожицей лимон. Все перемешайте и поставьте на медленный огонь. Варите, помешивая, примерно 1 час. Готовое горячее варенье разложите по банкам и закатайте.

Как видите, свекла — продукт универсальный. Из нее можно приготовить самые разнообразные заготовки, которые придутся по душе всем домашним. Главное, не бойтесь экспериментировать.

ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

ПОЧЕМУ МЫ НИКОГДА НЕ ВИДИМ СВОЕ НАСТОЯЩЕЕ ЛИЦО

Каждое утро мы смотрим в зеркало и уверены, что видим себя настоящего. Мы знаем свое лицо лучше всех: помним форму глаз, линию улыбки, особенности внешности. Но существует удивительный парадокс: человек никогда не видит себя таким, каким его видят другие.



Все, что мы знаем о собственной внешности, — это лишь набор отражений, фотографий и образов, которые наш мозг постепенно собрал в единую картину. И эта картина может сильно отличаться от реальности.

Казалось бы, сегодня проблема должна быть решена: у нас есть камеры, видеозвонки, тысячи фотографий. Но ни зеркало, ни фотография, ни видео не показывают нас полностью. Зеркало демонстрирует перевернутую версию лица, фотография фиксирует один случайный момент, а видео все равно остается изображением со стороны. Никогда мы не видим себя так, как видят нас другие люди в живом общении.

Причина этого кроется в особенностях работы мозга. Человек не воспринимает лицо как камера, которая просто записывает изображение. Он постоянно интерпретирует увиденное, исправляет детали и создает знакомый образ. Собственное лицо становится настолько привычным, что мы перестаем воспринимать его объективно. Это похоже на ситуацию, когда человек перестает чувствовать запах собственного дома через несколько минут после возвращения, просто перестает обращать внимание на знакомую информацию.

Именно поэтому многие люди удивляются, когда впервые видят себя на обычной фотографии или видео без зеркального отражения. Возникает странное ощущение: «Я выгляжу не так». Но дело не в том, что изображение неправильное. Просто мозг привык к другой версии лица. Мы всю жизнь видим отражение, где левая и правая стороны поменяны местами, поэтому именно эту версию воспринимаем как «настоящую».

Еще одна причина искажения восприятия — наше лицо постоянно меняется. Мы привыкли думать о нем как о чем-то стабильном, но в реальности оно существует только в движении. Окружающие видят не застывшее выражение, а тысячи маленьких изменений: улыбку, движение глаз, жесты, мимику во время разговора. Мы же почти никогда не видим собственные естественные реакции.

Кроме того, наше представление о собственной внешности зависит от самооценки и памяти. Мозг не хранит точную фотографию лица. Он создает внутреннюю модель, основанную на воспоминаниях и эмоциональном отношении к себе. Поэтому человек с высокой уверенностью в себе часто воспринимает свое лицо более привлекательным, чем оно выглядит на объективных снимках. А человек с тревожностью может замечать недостатки, которые окружающие вообще не видят.

Интересный эксперимент показал, что люди часто выбирают слегка улучшенную версию собственной фотографии как наиболее похожую на себя. Мозг немного «редактирует» наше лицо, создавая образ, который помогает сохранять положительное отношение к себе. Это один из психологических механизмов, поддерживающих самооценку.

Особенно сильно проблема проявилась в эпоху смартфонов. Казалось бы, селфи должны сделать наше восприятие более точным, но часто происходит обратное. Фронтальные камеры используют широкоугольные объективы, которые меняют пропорции лица: увеличивают нос, изменяют форму подбородка и искажают расстояния между чертами. Исследования показывают, что близкое селфи может заметно изменять восприятие размеров отдельных частей лица.

Добавим к этому фильтры социальных сетей, которые делают кожу ровнее, глаза больше, а черты лица «идеальнее». Мозг постепенно начинает привыкать к улучшенной версии себя. В результате реальное отражение может казаться менее привлекательным не потому, что человек изменился, а потому что его внутренний стандарт стал искусственным.

Но самое интересное заключается в том, что наше лицо вообще не имеет одного единственного «настоящего» варианта. Каждый человек видит нас по-разному. Незнакомец замечает одни детали, друг — другие, близкий человек — третьи. Восприятие лица зависит не только от внешности, но и от эмоций, воспоминаний и отношения к человеку. Поэтому один и тот же человек может казаться привлекательным одному человеку и совершенно обычным другому.

Философский парадокс заключается в том, что мы всю жизнь пытаемся узнать, как выглядим, но никогда не можем получить окончательный ответ. Даже идеальная камера не смогла бы показать нас полностью, потому что окружающие воспринимают не только лицо, но и голос, движения, выражение эмоций и личность, стоящую за внешностью.

Возможно, самое настоящее наше лицо существует не в зеркале и не на фотографии, а в памяти других людей. Они запоминают не идеальную симметрию и не отдельные черты, а то, как мы улыбаемся, как смотрим, как меняется наше выражение в разные моменты. Именно эти детали создают образ человека.

Поэтому правда заключается в том, что мы никогда не видим свое настоящее лицо — не потому, что нам не хватает технологий, а потому что лицо не является просто изображением. Это живой процесс, который существует только во взаимодействии с другими людьми. Наше лицо — это не только то, что отражается в зеркале. Это то, что видят, чувствуют и запоминают окружающие.

Семен КУДРЯВЦЕВ
Газета «Восточный берег»

ОБРАЗ ЖИЗНИ - ЗДОРОВЫЙ !

здоровоепитание.рф
rospotrebnadzor.ru

ДЕМОГРАФИЯ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

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

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

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



АНТИОКСИДАНТЫ:

ЗАЧЕМ ОНИ НУЖНЫ И В КАКИХ ПРОДУКТАХ СОДЕРЖАТСЯ

Разбираемся вместе с Мариной Савкиной, экспертом Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

Антиоксиданты — это вещества, которые защищают наши клетки от повреждения активными формами кислорода (АФК). К таким соединениям относятся ионы кислорода, свободные радикалы, перекиси. Насколько для человека вредны АФК и необходимы антиоксиданты?

Сегодня больше на слуху термин «свободные радикалы», но правильнее использовать объединяющее название — «активные формы кислорода». Это не совсем одно и то же, но здесь мы их приравняем, чтобы не углубляться в химическую структуру соединений. АФК образуются естественным путем в ходе разных метаболических процессов в организме. Например, при дыхании, активных тренировках или когда происходит переваривание пищи. Кроме этого, воздействие внешних факторов, таких как УФ-излучение, загрязнение воздуха, курение, радиация, алкоголь, некоторые лекарственные препараты, тяжелые металлы, тоже активируют выработку активных форм кислорода.

Мы часто слышим о вреде свободных радикалов. Но организм человека — удивительное творение природы. Раз эти соединения образуются в нашем теле, значит, это для чего-то нужно. Так вот, благодаря им иммунные клетки уничтожают чужеродные агенты: микроорганизмы, вирусы, опухолевые клетки, токсины. Радикалы участвуют в естественной гибели клеток (апоптозе), в различных воспалительных процессах. К сожалению, часто об этих полезных свойствах забывают.

Сама по себе выработка активных форм кислорода — сложный процесс. И это может стать проблемой, когда их становится слишком много. Начинается процесс окисления и разрушения клеток, внеклеточного матрикса (межклеточного пространства). В дальнейшем это может вызвать развитие опухолевых процессов, раннее старение, различные воспаления.

Наш организм придумал защитные механизмы, чтобы контролировать уровень и действие АФК. Это и есть те антиоксиданты, которые мы сами и вырабатываем. Жирорастворимые очищают жиры, находящиеся в организме, водорастворимые — жидкости.

Антиоксидантная система защиты от свободных радикалов у человека многоуровневая:

- ферменты — супероксиддисмутаза, каталаза, глутатионпероксидаза;
- белки — церулоплазмин, трансферрин, гаптоглобин и другие;
- низкомолекулярные вещества — стероидные гормоны (женские половые гормоны), тироксин, флавониоды, витамины А, Е, С и другие.

Плазма крови, тканевая жидкость, клетки имеют свои нейтрализующие системы на основе этих веществ. С возрастом собственная антиоксидантная система ослабевает, а свободных радикалов становится больше. Что же можно предпринять, чтобы удержать низкий уровень активных форм кислорода? Помогут ли большие дозы специфических биодобавок?

Ответ такой: организм любит баланс. И в количестве антиоксидантов тоже. Когда их немного, они даже становятся эффективной защитой. При взаимодействии со свободными радикалами эти вещества теряют активность, но при этом они способны восстанавливать друг друга. Максимальный эффект достигается, когда идет парная работа. Например, глутатион восстанавливает витамин С, а он, в свою очередь, помогает возродиться витамину Е. Такая взаимопомощь избавляет нас от необходимости принимать большие дозы биодобавок с антиоксидантами.

Придерживаясь правильного питания, также можно без проблем восполнить недостаток нейтрализующих веществ. Для нас пищевые продукты, особенно растительные, — их основной источник. Многочисленными исследованиями установлено, что те, кто ест больше овощей, фруктов и ягод, имеют низкий риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, рака, катаракты, инсульта. Количество этих продуктов в ежедневном рационе должно быть не менее 400–600 г.

Перечислим основные пищевые растительные источники антиоксидантов:

- Самый богатый — ягоды. Они хороши как в свежем, так и в сушеном виде. В последних содержание антиоксидантов даже выше. Главные фавориты — шиповник, черника, смородина. Они содержат флавоноиды, дубильные вещества, фенольные кислоты и лигнаны. Любителям джемов и варенья не так повезло — защитных веществ в них гораздо меньше.
- Специи и травы также щедры на антиоксиданты. Мята, душистый перец, корица, орегано, тимьян, шалфей, розмарин не только разнообразят вкус еды, но и принесут пользу нашему организму.
- Чуть меньше защитников от окисления находится в сушеном манго, оливках, красной свекле. Обогатиться полезными веществами помогут яблоки, лимоны, курага, чернослив.
- Хорошую порцию антиокислителя можно получить из неочищенных орехов. Это могут быть, например, фундук, миндаль, грецкий орех, арахис. Примерно такая же полезность и у семян подсолнечника.
- Помочь поддержать уровень антиоксидантов могут бобовые и крупы, например, гречка, ячмень, чечевица, бобы.
- Борцы с окислением организма есть и среди десертов. Это в первую очередь темный и черный шоколад. Чем больше в его составе какао, тем выше содержание антиоксидантов.

Напрашивается вопрос: если от этих веществ столько пользы, почему же у специалистов сохраняется настороженное отношение к специфичным биодобавкам и почему они не работают так, как натуральные антиоксиданты?

Исследования с участием более 100 тысяч человек показали, что биодобавки с антиоксидантами не снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний и онкологических заболеваний. В некоторых случаях прием высоких доз может приводить к проблемам, например, бета-каротин увеличивает риск рака легких у курильщиков. Передозировка витамина Е может стать катализатором развития рака простаты и геморрагического инсульта. Также биодобавки могут взаимодействовать с лекарственными препаратами — тот же витамин Е может стать причиной кровотечений у людей, принимающих антикоагулянты. Причиной отсутствия эффекта от приема биодобавок может быть отличие химической формы антиоксидантов в натуральных и синтетических источниках. Например, в продуктах питания содержится восемь форм витамина Е, а в добавках — только одна. Поэтому лучше восполнять запасы антиокислителей естественным способом, используя разнообразные продукты и не забывая о здоровых принципах питания.

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

ТЕ•РА

— на сайте www.terastudio.com
— В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ:
- в ВКонтакте в группе
«СТРК ТЕРА-студия»
vk.com/terastudio
- онлайн VK видео

ЛУЧШИЕ ВИДЕО ТЕЛЕКАНАЛА «ТЕРА-СТУДИЯ»



Музыка среди нас.
Концерт в ТРК «Галактика»



Фестиваль русской культуры
«Традиция»



Концерт ансамбля танца
«Легенда» и студии «Элегия»

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

ЛЕНТВ24 ПРОГРАММА ТЕЛЕПЕРЕДАЧ

9 НОЯБРЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

06:00 «Новое утро» на ЛенТВ24. Инф. канал (12+)
09:00, 11:00, 13:00, 15:00, 17:00, 19:00 «ЛенТВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)
09:05 «Солнце в подарок» Сериал. Мелодрама. Россия. 2015 г. (16+)
10:45 «Государственная грамота. Семейный кодекс» Док. цикл. Россия. 2024 г. (12+) (с субтитрами)
11:15 «Любовь первых» Док. фильм. Россия. 2019 г. (16+)
12:00, 13:15 «Семейный альбом» Сериал. мелодрама. Россия. 2016 г. (16+)
14:15 «Уроки Донбаса» Док. цикл. Россия. 2024 г. (16+)
15:15 «ЛенТВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. (6+)
15:35 «Последний мент» Сериал. детектив. Россия. 2015 г. (16+)
17:15 «Вспомнить всё. Великая русская революция» Док. цикл. Россия. 2016 г. (16+)
17:45 «Военное образование. С учетом боевого опыта» Док. цикл. Россия. 2024 г. (16+)
18:25, 19:15, 04:10 «Ланцет» Сериал. Детектив. Россия. 2018 г. (16+)
20:30, 23:00, 02:00 «ЛенТВ24 Акценты» Инф. программа. (12+)
21:10 «Письма к живым» Драма. СССР. 1964 г. (16+)
23:40 «Герцогиня», драма. Великобритания, Италия, Франция, США. 2008 г. (16+)
01:30 «Трое в лодке» Познавательная программа. Проект «ЛенТВ24» 2026 г. (12+)
02:40 «Слон» Остросюжетная мелодрама. Россия. 2010 г. (16+) (с субтитрами)

10 НОЯБРЯ, ВТОРНИК

06:00 «Новое утро» на ЛенТВ24. Инф. канал (12+)
09:00, 11:00, 13:00, 15:00, 17:00, 19:00 «ЛенТВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)
09:05 «Солнце в подарок» Сериал. Мелодрама. Россия. 2015 г. (16+)
10:45 «Государственная грамота. Семейный кодекс» Док. цикл. Россия. 2024 г. (12+) (с субтитрами)
11:15 «Личный фронт красных маршалов» Док. фильм. Россия. 2019 г. (16+)
12:00, 13:15 «Семейный альбом» Сериал. мелодрама. Россия. 2016 г. (16+)
14:15 «Уроки Донбаса» Док. цикл. Россия. 2024 г. (16+)
15:15 «Разговоры о важном с Александром Дрозденко» Интервью с губернатором Ленинградской области. (12+)
16:30 «Трое в лодке» Познавательная программа. Проект «ЛенТВ24» 2026 г. (12+)
17:15 «Вспомнить всё. Великая русская революция» Док. цикл. Россия. 2016 г. (16+)
17:45 «Военное образование. С учетом боевого опыта» Док. цикл. Россия. 2024 г. (16+)
18:25, 19:15, 04:15 «Ланцет» Сериал. Детектив. Россия. 2018 г. (16+)
20:30, 23:00, 02:00 «ЛенТВ24 Акценты» Инф. программа. (12+)
21:10 «В баню!» комедия. Россия. 2024 г. (16+)
23:40 «Сенсация» комедия. Великобритания, США. 2006 г. (16+) (с субтитрами)
01:15 «Государственная грамота. Семейный кодекс» Док. цикл. Россия. 2024 г. (12+) (с субтитрами)
01:30 «Трое в лодке» Познавательная программа. Проект «ЛенТВ24» 2026 г. (12+)
02:40 «Как украсть бриллиант» комедия. Франция, США. 2013 г. (16+)

11 НОЯБРЯ. СРЕДА

06:00 «Новое утро» на ЛенТВ24. Инф. канал (12+)
09:00 «ЛенТВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)
09:05 «Солнце в подарок» Сериал. Мелодрама. Режиссер: Сергей Лялин. Россия. 2015 г. (16+)
10:45 «Государственная грамота. Семейный кодекс» Док. цикл. Россия. 2024 г. (12+) (с субтитрами)
11:00 «ЛенТВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)
11:15 «Список Фурцевой. Черная метка» Док. фильм. Россия. 2017 г. (16+)
12:00 «Семейный альбом» Сериал. мелодрама, драма, исторический фильм. Режиссёр: Леонид Прудовский. Россия. 2016 г. (16+)
13:00 «ЛенТВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)
13:15 «Семейный альбом» Сериал. мелодрама, драма, исторический фильм. Режиссёр: Леонид Прудовский. Россия. 2016 г. (16+)
14:15 «Уроки Донбаса» Док. цикл. Россия. 2024 г. (16+)
15:00 «ЛенТВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)
15:15 «ЛенТВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. (6+)
15:35 «Последний мент» Сериал. детектив, драма, комедия. Режиссёр: Алексей Шапарев, Михаил Жерневский, Миша Поляков, Станислав Либин. Россия. 2015 г. (16+)
17:00 «ЛенТВ24 Новости» Инф. программа (6+)
17:15 «Вспомнить всё. Великая русская революция» Док. цикл. Россия. 2016 г. (16+)
17:45 «Военное образование. С учетом боевого опыта» Док. цикл. Россия. 2024 г. (16+)
18:25 «Ланцет» Сериал. Детектив, мелодрама. Режиссер: Елена Николаева. Россия. 2018 г. (16+)
19:00 «ЛенТВ24 Новости» Инф. программа (6+)
19:15 «Ланцет» Сериал. Детектив, мелодрама. Режиссер: Елена Николаева. Россия. 2018 г. (16+)
20:30 «ЛенТВ24 Акценты» Инф. программа. (12+)
21:10 «Слон» Остросюжетная мелодрама. Режиссер: Владимир Карабанов. Россия. 2010 г. (16+) (с субтитрами)
23:00 «ЛенТВ24 Акценты» Инф. программа. (12+)
23:40 «Письма к живым» Драма. Режиссер: Валентин Виноградов. СССР. 1964 г. (16+)
01:15 «Государственная грамота. Семейный кодекс» Док. цикл. Россия. 2024 г. (12+) (с субтитрами)
01:30 «Трое в лодке» Познавательная программа. Проект «ЛенТВ24» 2026 г. (12+)
02:00 «ЛенТВ24 Акценты» Инф. программа. (12+)
02:40 «Сенсация» фэнтези, комедия, преступление, детектив. Великобритания, США. 2006 г. Режиссёр: Вуди Аллен (16+) (с субтитрами)
04:15 «Ланцет» Сериал. Детектив, мелодрама. Режиссер: Елена Николаева. Россия. 2018 г. (16+)
06:00 «Новое утро» на ЛенТВ24. Инф. канал (12+)

12 НОЯБРЯ, ЧЕТВЕРГ

06:00 «Новое утро» на ЛенТВ24. Инф. канал (12+)
09:00 «ЛенТВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)
09:05 «Солнце в подарок» Сериал. Мелодрама. Режиссер: Сергей Лялин. Россия. 2015 г. (16+)
10:45 «Государственная грамота. Семейный кодекс» Док. цикл. Россия. 2024 г. (12+) (с субтитрами)
11:00 «ЛенТВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)
11:15 «Людмила Гурченко. Брачный марафон» Док. фильм. Россия. 2019 г. (16+)
12:00 «Семейный альбом» Сериал. мелодрама, драма, исторический фильм. Режиссёр: Леонид Прудовский. Россия. 2016 г. (16+)
13:00 «ЛенТВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)
13:15 «Семейный альбом» Сериал. мелодрама, драма, исторический фильм. Режиссёр: Леонид Прудовский. Россия. 2016 г. (16+)
14:15 «Уроки Донбаса» Док. цикл. Россия. 2024 г. (16+)
15:00 «ЛенТВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)
15:15 «ЛенТВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. (6+)
15:35 «Последний мент» Сериал. детектив, драма, комедия. Режиссёр: Алексей Шапарев, Михаил Жерневский, Миша Поляков, Станислав Либин. Россия. 2015 г. (16+)
17:00 «ЛенТВ24 Новости» Инф. программа (6+)
17:15 «Вспомнить всё. Великая русская революция» Док. цикл. Россия. 2016 г. (16+)
17:45 «Военное образование. С учетом боевого опыта» Док. цикл. Россия. 2024 г. (16+)
18:25 «Ланцет» Сериал. Детектив, мелодрама. Режиссер: Елена Николаева. Россия. 2018 г. (16+)
19:00 «ЛенТВ24 Новости» Инф. программа (6+)
19:15 «Ланцет» Сериал. Детектив, мелодрама. Режиссер: Елена Николаева. Россия. 2018 г. (16+)
20:30 «ЛенТВ24 Акценты» Инф. программа. (12+)
21:10 «Как украсть бриллиант» мелодрама, комедия. Франция, США. 2013 г. Режиссёр: Джоэл Хопкинс (16+)
23:00 «ЛенТВ24 Акценты» Инф. программа. (12+)
23:40 «Слон» Остросюжетная мелодрама. Режиссер: Владимир Карабанов. Россия. 2010 г. (16+) (с субтитрами)
01:10 «Людмила Гурченко. Брачный марафон» Док. фильм. Россия. 2019 г. (16+)
02:00 «ЛенТВ24 Акценты» Инф. программа. (12+)
02:40 «Большое приключение Оззи и Теда» приключения, семейный. США. 2009 г. Режиссёр: Шуки Леви (12+)
04:15 «Ланцет» Сериал. Детектив, мелодрама. Режиссер: Елена Николаева. Россия. 2018 г. (16+)
06:00 «Новое утро» на ЛенТВ24. Инф. канал (12+)

13 НОЯБРЯ, ПЯТНИЦА

06:00 «Новое утро» на ЛенТВ24. Инф. канал (12+)
09:00 «ЛенТВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)
09:05 «Солнце в подарок» Сериал. Мелодрама. Режиссер: Сергей Лялин. Россия. 2015 г. (16+)
10:45 «Государственная грамота. Семейный кодекс» Док. цикл. Россия. 2024 г. (12+) (с субтитрами)
11:00 «ЛенТВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)
11:15 «Разговоры о важном с Александром Дрозденко» интервью с губернатором Ленинградской области (12+)
12:30 «Семейный альбом» Сериал. мелодрама, драма, исторический фильм. Режиссёр: Леонид Прудовский. Россия. 2016 г. (16+)
13:00 «ЛенТВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)
13:15 «Семейный альбом» Сериал. мелодрама, драма, исторический фильм. Режиссёр: Леонид Прудовский. Россия. 2016 г. (16+)
14:30 «Трое в лодке» Познавательная программа. Проект «ЛенТВ24» 2026 г. (12+)
15:00 «ЛенТВ24 Новости» Инф. программа. Прямой эфир (6+)
15:15 «ЛенТВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. (6+)
15:35 «Последний мент» Сериал. детектив, драма, комедия. Режиссёр: Алексей Шапарев, Михаил Жерневский, Миша Поляков, Станислав Либин. Россия. 2015 г. (16+)
17:00 «ЛенТВ24 Новости» Инф. программа (6+)
17:15 «Вспомнить всё. Великая русская революция» Док. цикл. Россия. 2016 г. (16+)
17:45 «Алексей Фатьянов. Лучше петь, чем плакать» Док. фильм. Россия. 2020 г. (16+)
18:25 «Ланцет» Сериал. Детектив, мелодрама. Режиссер: Елена Николаева. Россия. 2018 г. (16+)
19:00 «ЛенТВ24 Новости» Инф. программа (6+)
19:15 «Ланцет» Сериал. Детектив, мелодрама. Режиссер: Елена Николаева. Россия. 2018 г. (16+)
20:30 «ЛенТВ24 Акценты» Инф. программа. (12+)
21:10 «Сенсация» фэнтези, комедия, преступление, детектив. Великобритания, США. 2006 г. Режиссёр: Вуди Аллен (16+) (с субтитрами)
23:00 «ЛенТВ24 Акценты» Инф. программа. (12+)
23:40 «Концертный оркестр Югры представляет «Pink Floyd. Tribute Show» Россия. 2021 г. (12+)
01:20 «Список Фурцевой. Черная метка» Док. фильм. Россия. 2017 г. (16+)
02:00 «ЛенТВ24 Акценты» Инф. программа. (12+)
02:40 «Письма к живым» Драма. Режиссер: Валентин Виноградов. СССР. 1964 г. (16+)
04:15 «Ланцет» Сериал. Детектив, мелодрама. Режиссер: Елена Николаева. Россия. 2018 г. (16+)
06:00 «Святыни России» Док. цикл. Россия. 2018 г. (12+)

14 НОЯБРЯ, СУББОТА

06:00 «Святыни России» Док. цикл. Россия. 2018 г. (12+)
07:00 «ЛенТВ24 Акценты» Инф. программа. (12+)
07:40 «ЛенТВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. (6+)
08:00 «ЛенТВ24 Акценты» Инф. программа. (12+)
08:40 «ЛенТВ24 Актуальный разговор» Инф. программа. (6+)
09:00 Мультфильмы советского детства (6+)
09:30 «Большое приключение Оззи и Теда» приключения, семейный. США. 2009 г. Режиссёр: Шуки Леви (12+)
11:00 «ЛенТВ24 Новости» Инф. программа (6+)
11:15 «Код улыбки» Сериал. комедия, драма. Китай. 2024 г. Режиссёр: Рэнди Чэ. (16+)
13:00 «Прогулка по Ленинградскому зоопарку» Док. фильм. Россия. 2013 г. (0+)
13:30 «Школа проживания» Мини-сериал. Драма, мелодрама. Режиссер: Александр Кананович. Россия. 2010 г. (16+)
15:00 «ЛенТВ24 Новости» Инф. программа (6+)
15:15 «Школа проживания» (окончание) Мини-сериал. Драма, мелодрама. Режиссер: Александр Кананович. Россия. 2010 г. (16+)
16:55 «Возвращение мушкетёров, или Сокровища кардинала Мазарини» Приключения, комедия, мелодрама. Режиссер: Георгий Юнгвальд-Хилькевич. Россия. 2009 г. (12+)
19:00 «ЛенТВ24 Новости» Инф. программа (6+)
19:15 «Следствие любви» Сериал. Мелодрама, криминальный фильм, детектив. Режиссер: Андрей Мармонтов. Россия. 2017 г. (16+)
20:45 «Железная леди» драма, биография. Великобритания, Франция. 2011 г. Режиссёр: Филлида Ллойд (16+)
22:30 «Саша-Сашенька» Комедия. Режиссер: Виталий Четвериков. СССР. 1966 г. (16+)
23:45 «Ищи Ветрова!» Фильм-концерт. Россия. 2012 г. (12+)
01:10 «Женская версия. Тайна партийной дачи» Мини-сериал. детектив, мелодрама. Режиссёр: Валерия Ивановская. Россия. 2019 г. (16+)
04:30 «Следствие любви» Сериал. Мелодрама, криминальный фильм, детектив. Режиссер: Андрей Мармонтов. Россия. 2017 г. (16+)
06:00 «Святыни России» Док. цикл. Россия. 2018 г. (12+)

15 НОЯБРЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

06:00 «Святыни России» Док. цикл. Россия. 2018 г. (12+)
06:55 «Принцесса Эмми» мультфильм, семейный. Германия, Бельгия, Великобритания, Дания. 2018 г. Режиссёр: Пит де Риккер (6+)
08:10 «Ищи Ветрова!» Фильм-концерт. Россия. 2012 г. (12+)
09:30 «Настя» фэнтези, комедия, мелодрама. Россия. 1993 г. Режиссёр: Георгий Данелия (16+) (с субтитрами)
11:00 «ЛенТВ24 Новости» Инф. программа (6+)
11:15 «Код улыбки» Сериал. комедия, драма. Китай. 2024 г. Режиссёр: Рэнди Чэ. (16+)
13:00 «Разговоры о важном с Александром Дрозденко» Интервью с губернатором Ленинградской области. (12+)
14:15 «Алексей Фатьянов. Лучше петь, чем плакать» Док. фильм. Россия. 2020 г. (16+)
15:00 «ЛенТВ24 Новости» Инф. программа (6+)
15:15 «Женская версия. Тайна партийной дачи» Мини-сериал. детектив, мелодрама. Режиссёр: Валерия Ивановская. Россия. 2019 г. (16+)
19:00 «ЛенТВ24 Новости» Инф. программа (6+)
19:15 «Следствие любви» Сериал. Мелодрама, криминальный фильм, детектив. Режиссер: Андрей Мармонтов. Россия. 2017 г. (16+)
20:45 «Солдат Джейн» боевик, драма. США, Великобритания. 1997 г. Режиссёр: Ридли Скотт (16+)
22:55 «Можете звать меня папой» 2 серии комедия, мелодрама. Россия. 2016 г. Режиссёр: Анарио Мамедов (16+)
00:40 «Иди за мной. 3 сезон» Музыкальное шоу. Россия. 2025 г. (16+)
01:20 «Возвращение мушкетёров, или Сокровища кардинала Мазарини» Приключения, комедия, мелодрама. Режиссер: Георгий Юнгвальд-Хилькевич. Россия. 2009 г. (16+)
04:30 «Следствие любви» Сериал. Мелодрама, криминальный фильм, детектив. Режиссер: Андрей Мармонтов. Россия. 2017 г. (16+)
06:00 «Новое утро» на ЛенТВ24. Инф. канал (12+)

ОБЪЯВЛЕНИЯ ✦ РЕКЛАМА



реклама



реклама

ТОВАРЫ И УСЛУГИ

КУПЛЮ, ПРОДАМ

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

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

реклама







реклама

ИНФОРМАЦИЯ ФНС









ИНФОРМАЦИЯ СФР

Более 190 тысяч дней отдыха для родителей детей с инвалидностью оплачены Отделением СФР по Петербургу и Ленобласти

Региональное Отделение Социального фонда России по Санкт-Петербургу и Ленинградской области с начала 2026 года обеспечило родителям, воспитывающим детей с инвалидностью, 192 811 оплачиваемых дополнительных выходных дней. На эти цели уже направлено свыше 1,6 миллиарда рублей.

Право на получение таких выходных имеют трудоустроенные родители, опекуны или попечители детей с инвалидностью в возрасте до 18 лет. Общая продолжительность дополнительных дней отдыха в течение календарного года может составить 48 дней.

«Важно отметить, что единовременно можно оформить не более 24 дней, и это можно сделать один раз в календарный год. Эти дни могут быть использованы одним из родителей или разделены между ними» — пояснил управляющий Отделением Социального фонда по Санкт-Петербургу и Ленинградской области Константин Островский.

Остальные дополнительные выходные дни предоставляются ежемесячно. Их оплата производится исходя из среднего заработка родителя. Финансирование осуществляется через работодателя, который затем получает возмещение от Отделения СФР по Санкт-Петербургу и Ленинградской области.

Для оформления дополнительных выходных дней родителям, опекунам или попечителям необходимо обратиться к своему работодателю с соответствующим заявлением и предоставить пакет документов, включающий:

- Справку, подтверждающую инвалидность ребенка.
- Свидетельство о рождении или паспорт ребенка, не достигшего 18-летнего возраста.
- Оригинал справки с места работы второго родителя, в которой указано, что дополнительные выходные дни в текущем месяце не были использованы или использованы частично.

Следует учесть, что дополнительные выходные дни не могут быть использованы родителем в период его ежегодного отпуска, отпуска без сохранения заработной платы или отпуска по уходу за ребенком до трех лет. При этом у второго родителя в такие периоды сохраняется право на использование своих дополнительных оплачиваемых выходных дней. Неиспользованные в течение календарного года дополнительные выходные дни не компенсируются и не переносятся на следующий год, а также не предоставляются авансом.

Дополнительная информация — на сайте Отделения СФР по Санкт-Петербургу и Ленинградской области.



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.

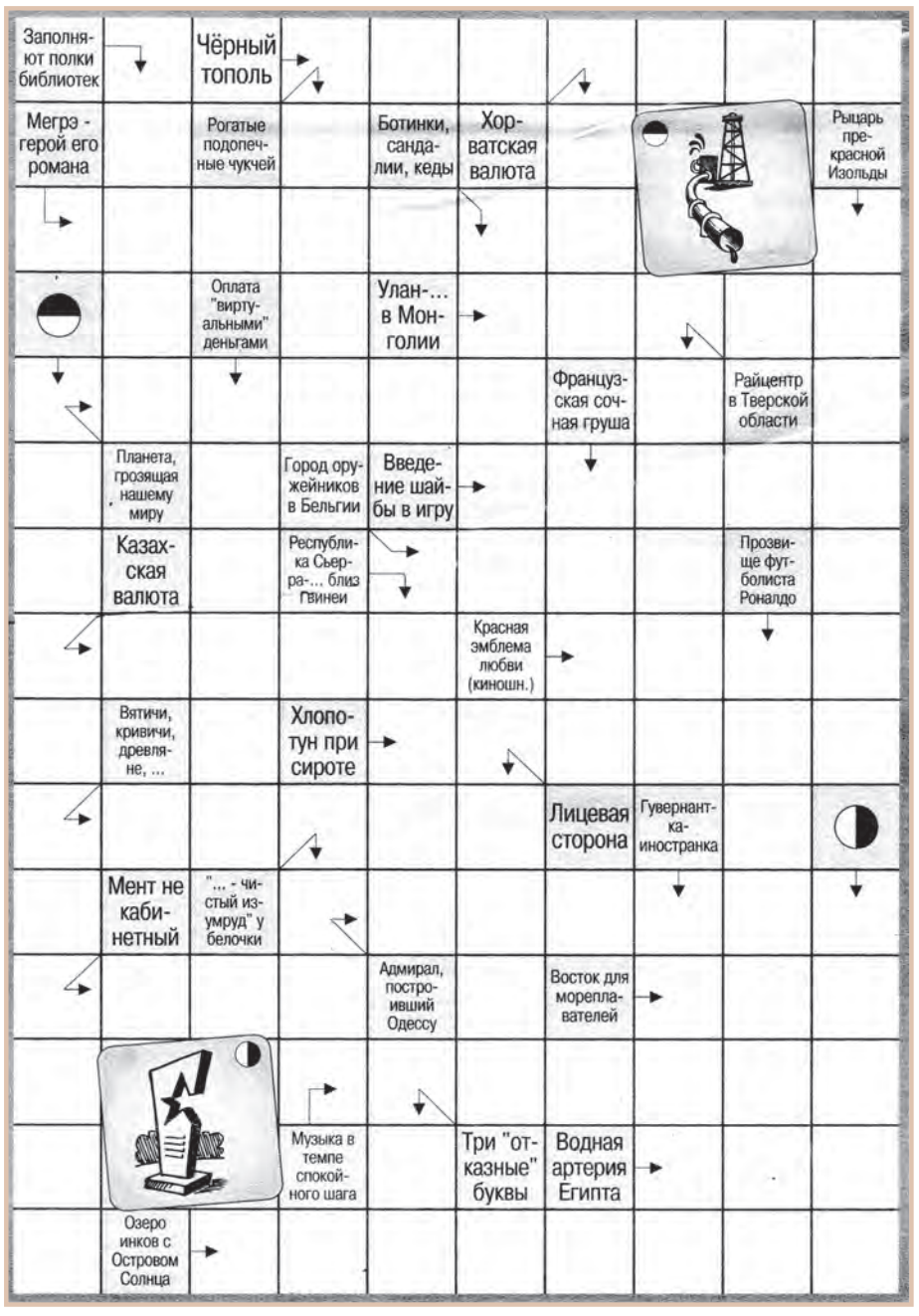
В ПОМЕЩЕНИИ:
- не подходить к окнам;
- не пользоваться лифтом;
- спуститься на нижние этажи, в укрытие, в подвал или подземную автостоянку;
- найти место без окон, между несущих стен (как правило, это ванная комната, кладовая), сесть на пол.

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



КАК ПРОВЕСТИ ВЫХОДНЫЕ

ДАТА, ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ	НАЗВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ	ВОЗР. КАТ.
МАУК «ДК «Строитель»			
06.11 19:00	Спектакль «Портрет его жены» (СПб)	ДК «Строитель»	18+
СМБУК «ГТЦ «Волшебный Фонарь»			
07.11 11:00, 12:00	Игровая театрализованная программа «Спектакль для самых маленьких «Посадил дед репку»	СМБУК «ГТЦ «Волшебный Фонарь»	2+
08.11 12:00	Спектакль «Сказка об умном мышонке» По сказке С.Я.Маршака	СМБУК «ГТЦ «Волшебный Фонарь»	4+
МАУК «ГКЦ «Арт-Карусель»			
06.11 18.30	"Звучала музыка с экрана", концерт	Диско зал	7+
СМБУК «ЦРЛ «Гармония»			
08.11 19.00	«Медведь» спектакль по пьесе А.П. Чехова Народного театра «КриМ»	Пр. Героев д.61а	18+
10.11 19.00	«Мир детства» Открытие выставки клуба «фото.sbor»	Пр. Героев д.63а	12+
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 08.12	Выставка «О стекле и не только»	Музей, ул. Афанасьева, д.50	0+
Временная экспозиция по 12.12	Выставка под открытым небом «Город возможностей»	У часовни Николая Чудотворца (мемориал «Защитникам Отечества»)	0+
МБУ ДО «Сосновоборская детская школа искусств «Балтика»			
05.11 18.30	Концертная программа «ХИТЫ БРОДВЕЯ»	Концертный зал	6+
Муниципальное бюджетное учреждение «Сосновоборская централизованная библиотечная система»			
Центральная городская библиотека «Точка СБора», ул. Ленинградская, 62			
8.11 16:00	«СБорИгра»: клуб любителей настольных игр	ул.Ленинградская,62	16+
Книжное пространство «аТОМ», ул. Ленинградская, 28			
07.11	«Последний джентльмен русской эмиграции» (140 лет со дня рождения М. А. Алданова) Книжная выставка	Ленинградская, 28	16+
07.11	«Октябрь 1917 в судьбе России» (Ко Дню Октябрьской революции) Книжная выставка	ул. Ленинградская, 28	16+
07.11 13:00	«Буратино: ко дню рождения сказочного героя» Мастер- класс	ул. Ленинградская, 28	
Центральная детская библиотека «Лоцман», проспект Героев, д.5			
07.11 15:30	«Бумастер». Мастер-класс	пр. Героев, д.5	6+
07.11 16:00	«Операция «Пластилин». Творческое занятие	пр. Героев, д.5	6+
07.11 17:00	«Настолка». Час настольных игр	пр. Героев, д.5	6+
Библиотека семейного чтения, ул. Солнечная, д.23а			
02.-08.11. 12:00-19:00	«Всех скороговорок не перескороговоришь» (Международный день скороговорок). Библиотечная акция	ул. Солнечная, 23а	0+
05.11 17:00	«Читаем Марка Алданова» (140 лет со дня рождения). Громкие чтения. Цикл: «Литературный четверг»	ул. Солнечная, 23а	16+
05.11	«Писатель! С Юбилеем! Юбиляры ноября» Книжная выставка	ул. Солнечная, 23а	6+
06.11 17:00	«Ночь искусств – 2026. В единстве культур – сила народа»	ул. Солнечная, 23а	16+
06.11	Марк Алданов: исторический романист, не верящий истории» (140 лет писателю русского зарубежья) Книжная выставка	ул. Солнечная, 23а	
06.11	«Мы идем революционной лавой…» (День Октябрьской революции 1917 года) Книжная выставка	ул. Солнечная, 23а	
08.11 13:00, 14:00	«Рукотворушка» Мастер-класс	ул. Солнечная, 23а	0+
08.11 15:00	«Историческая гостиная» «Литература и искусство на рубеже веков» (конец 19 - начало 20 века) Цикл: «Ступени цивилизации»	ул. Солнечная, 23а	16+

реклама
ПЕЧАТИ И ШТАМПЫ
2-92-36 2-62-36
Здание городской администрации, вход со стороны художественного музея

Предыдущий номер газеты вы можете посмотреть и почитать здесь:

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 рекладмодатель. 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 Екатерингофский, наб. Обводного канала, д.138, к.1, литера В, пом. 4-Н-6-часть, ком. 311-часть.

Подписание номера в печать по графику: **04.11.2026 12.00**
Номер подписан в печать фактически: **04.11.2026 12.00**
Цена свободная. Тираж 3000 экз. **Заказ № ДБ000183-44**

СОХРАНЯЯ ПАМЯТЬ

Краеведческие чтения «Имена и память здешних мест» проходят в Библиотеке семейного чтения города Ломоносова уже много лет — в этом году они состоялись уже в шестнадцатый раз. Проводить такую конференцию в свое время предложили краевед Константин Ульяночкин и методист библиотеки Наталья Иванова, бессменный ее модератор.



Научный сотрудник Сосновоборского городского музея Оксана Никитина

МБУК «Сосновоборский городской музей»

ВИДЕОСЮЖЕТ СМОТРИТЕ ЗДЕСЬ :

Главная задача чтений — открывать новые страницы истории края, находить и сохранять память о людях, событиях и традициях для будущих поколений. А краеведам пока есть еще, что искать! С Ораниенбаумом-Ломоносовом, равно как и с Ломоносовским районом, связаны судьбы очень многих интересных людей! И не все они известны широкой публике, хотя и заслуживают этого.

За эти годы на конференциях обсуждались самые разные темы — топонимика, история Ораниенбаумского плацдарма и Петергофских десантов, культура коренных народов Ленинградской области... Об этом напомнила заведующая библиотекой Наталья Глоза.

Традиционно в чтениях участвуют школьники — на сей раз ученицы школы № 429 Яна Титова и Лилиана Голоденко под руководством учителя истории Татьяны Розум подготовили сообщение о том, как в их школе увековечена память Михаила Юрьевича Малофеева, Героя России. Он окончил эту же школу, которая сейчас носит его имя. На стене школы установлена мемориальная доска, есть музей и парта героя, проводятся тематические радиолинейки и уроки мужества.

Научный сотрудник Краеведческого музея города Ломоносова Ксения Ермолаева рассказала об ораниенбаумском полицмейстере Георгии Ветлугине. Он служил в этой должности в очень непростое время — в годы Первой мировой войны. Успешно ловил мошенников, которые пользовались ситуацией. Одна из них под видом сестры милосердия собирала пожертвования... А после революции Ветлугин был организатором пожарной охраны в разных районах Петрограда и Ленинграда.

Большой отклик вызвал доклад научного сотрудника Сосновоборского городского музея Оксаны Никитиной. Она рассказала о работе рыболовецких колхозов на Ораниенбаумском плацдарме. В самое тяжелое блокадное время рыбаки Устья, Кандикюли, Шепелева, Калища выходили на лов. План давали большой, при том, что мирных жителей на плацдарме оставалось мало, в распоряжении у них были только весельные лодки (мототехнику забрали на военные нужды), рыбу даже в лютый мороз выбирали голыми руками, а каждый выход в море был сопряжен с нешуточной опасностью — есть документальные свидетельства гибели рыбаков от артобстрелов и воздушных налетов.

Заведующая отделом «Научная библиотека» ГМЗ «Петергоф» Елена Михеева рассказала о библиографической работе — указателе публикаций сотрудников Государственного музея-заповедника «Петергоф». Огромное количество книг и статей, тысячи имен и дат — и сейчас все это стало доступным благодаря четкому и подробному указателю.

Краевед и экскурсовод Лариса Репина познакомила собравшихся с историей места, где сейчас находится библиотека — ее сообщение было посвящено Илимовским местам в Ораниенбаумской округе. Иван Илимов — русский химик, друг Дмитрия Менделеева. Он купил большой участок земли в районе нынешних улиц Победы и Красного Флота, построил дачу — и фактически создал планировку этого района. Дачные домики сохранялись довольно долго, старожилы их до сих пор помнят.

К сожалению, по уважительным причинам два участника не смогли приехать. Но доклады ведущего сотрудника музея «Форт Красная Горка» Александра Елихина о судьбе сержанта-артиллериста Дмитрия Репнина и научного сотрудника Краеведческого музея города Ломоносова Дарьи Сакулиной, посвященный ораниенбаумской аптеке, обязательно будут опубликованы, как и остальные сообщения.

Мария БОРИСЕНКО
Фото автора

ПОКА ГОРИТ СВЕТ



... Уютный полумрак, лампа с абажуром, зрители — кто у стен, кто забрался на сцену. Ненастным осенним вечером в Центре развития личности «Гармония» все поменялось — шестеро музыкантов расположились в центре зала за круглым столом, как это обычно бывает в гостиных.

Зрителей пришло много. Группу «IrishBORщ» в Сосновом Бору любят — впрочем, почему только в Сосновом Бору? На следующий день команда выступала в Санкт-Петербурге, на одном из самых известных фолковых фестивалей, и с очень большим успехом. А в «Гармонии» просто каждый номер заканчивался овациями.

Польки, риллы и джиги чередовались со старинными лирическими и героическими балладами. А впереди — новые концерты. В ноябре поклонников группы ждут несколько сюрпризов — приедет популярный петербургский фолковый коллектив, уже не раз бывавший в Сосновом Бору. И затевается еще один вечер, когда выступят музыканты, играющие на синтезаторах. Но кто приедет — пока секрет.

Анастасия СЕМЕНОВА
Фото автора





реклама