



ПРИХОДИТЕ  
К НАМ  
В КОНТАКТЕ



ТЕЛЕФОН/ФАКС:

2-62-36



2-92-36



8-921-584-87-25

РЕКЛАМНЫЙ ОТДЕЛ



СМОТРИТЕ  
НАС  
НА YOUTUBE



# Тера

Город – это МЫ с ВАМИ!

# ПРЕСС



Выходит еженедельно с 11 февраля 1994 г.

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

№ 38 (1534)  
22 сентября 2022 г.

МЕДИА  
#КОМАНДА

47



[red-tera@yandex.ru](mailto:red-tera@yandex.ru)



[reklama-tera@yandex.ru](mailto:reklama-tera@yandex.ru)

## ОТОПИТЕЛЬНОВОМУ СЕЗОНУ - СТАРТ



**Трубопроводы тепловой сети Соснового Бора были поставлены на циркуляцию. Тепло подано в жилфонд и в социальные учреждения города.**

Как отмечено, на межведомственной комиссии по подготовке к отопительному сезону, несмотря на большое количество порывов на сетях, выявленных по результатам гидроиспытаний, теплоснабжающее предприятие завершило большинство критически важных работ. Тепло начинает поступать также в социальные объекты

и дома, где проводился капитальный ремонт инженерных сетей. По ряду адресов еще вводится временное ограничение подачи тепла в связи с оперативным завершением работ на сетях.

— Отопительный сезон стартовал ранее прогнозируемой даты, при этом сотрудники СМУП «ТСП» и управляющих

организаций были готовы к оперативной работе, проделана большая подготовительная работа в межотопительный период. К 15 сентября мы имели паспорта готовности на весь жилфонд и социальные учреждения, — прокомментировал заместитель главы администрации Александр Иванов.

Вместе с тем, в течение трех дней после подачи тепла в дома проводится так называемое развоздушивание. После этого управляющие компании начинают принимать обращения жителей, если в их

квартирах или отдельных помещениях отсутствует отопление. Нередко причинами является то, что собственники перекрывают вентили в батареях, либо при ремонте монтируют в квартире трубы ненормативного диаметра.

Если в квартире или отдельных комнатах нет тепла, жителям необходимо обратиться в диспетчерскую службу своей управляющей компании, а также следить за объявлениями в подъездах о проведении работ на теплосетях, из-за чего вводится временное ограничение в подаче тепла.

**Сувенирная продукция**

**Здание городской администрации,**  
вход со стороны школы искусств

магниты  
брелоки  
жетоны  
футболки  
кружки  
тарелки

наши телефоны:



2-92-36

2-62-36

**В АО "НИИ ОЭП" требуется  
МОЙЩИК ПОСУДЫ**



график работы

5 дневная рабочая неделя с 7.20 до 16.00,  
з/п 21800 руб.

Телефон для связи 68442, резюме [personal@niiop.ru](mailto:personal@niiop.ru)

## ЭХО СОБЫТИЯ

## ПОДВИГ У НЕПРИМЕТНОЙ РЕКИ

81 год назад, в такой же сентябрьский день на берегу ничем не приметной речки в Ораниенбургском районе Ленинградской области произошло очень важное событие. Только участники этого события не знали об исторической значимости этого события. Они просто делали то, что должны были сделать — остановили врага. На пологом берегу скромной речки Воронки...

Правда, в приказе говорилось про «задержать наступающего противника на сутки», а вышло так, что на три с лишним года. И поскольку участники тех событий не подозревали, что каждый миг этого дня, 16 сентября 1941 года, станет важным для потомков, то и не особо обращали внимание на разные мелочи вроде погоды. Это уже потом, через двадцать с лишним лет после войны, они стали приезжать сюда несколько раз в год — вспоминали погибших товарищей и рассказывали друг другу

и стоявшим в почетном карауле пионерам, кто что запомнил из тех грозных лет.

Сейчас на митинг, посвященный 81-й годовщине образования легендарного плацдарма, не приехал уже никто из его защитников. Их и осталось-то всего несколько человек, совершать дальние путешествия они уже не могут. Что говорить, если даже среди нынешних ветеранов — пусть не войны, а труда — как раз те самые бывшие школяры в красных галстуках, что стояли в почетном карауле в первые годы после открытия

мемориала «Берег мужественных». А сегодня в почетном карауле — уже их внуки, ребята из казачьего кадетского класса имени Бориса Платоновича Крамарова и юнармейцы.

Неизменно лишь одно — человеческая память. Пока мы помним о событиях и героях тех лет — они останутся живыми.

А историки по-прежнему копаются в архивах и издают книги. И разбираются, как так получилось, что выстоял именно этот небольшой участок земли между деревней Керново и Старым Петергофом. Почему здесь работали школы, колхозы и заводы. Почему именно отсюда началась операция «Январский гром», когда были спасены изрядно обезлюдивший Ленинград и те, кто в нем остался. Да, район был хорошо укреплен — но были и другие, в которые перед войной вложили немало сил и средств, но они не выстояли, а плацдарм держался и жил фактически в двойном блокадном кольце. Не дали форты, стоял на приколе в Ораниенбургском порту легендарный крейсер «Аврора» — и тоже сыграл свою роль



в обороне акватории и самого Ораниенбурга, — действовали аэродромы в Борках и Гора-Валдае...

Но всего этого было бы недостаточно, если бы не люди.

Это и морские пехотинцы, и летчики, и пограничники, и рыбаки, и мирные жители, оставшиеся на плацдарме. И пусть нет возможности вспомнить их всех поименно, но они навсегда остались с нами.

По традиции этот день сосновоборцы отмечают вместе с жителями Ломоносова и Ломоносовского района. Соседи организовали автопробег по мемориалам Ораниенбургского плацдарма. Их немало, в том числе несколько на территории Соснового Бора — и в Устье, и в промзоне,

и в Ракопежах, а еще безымянная воинская могила возле «Командора»...

О человеческой памяти говорили главы городов Михаил Воронков и Алла Фадеева. Председатель Совета ветеранов Ораниенбургского плацдарма Владимир Петров напомнил о самих событиях, о которых мы, родившиеся уже после войны, знаем только по книгам и рассказам очевидцев. Николай Христофоров посвятил памяти защитников плацдарма песню, а юнармейцы прочитали стихи.

По традиции участники митинга возложили цветы к мемориалу — и опустили венки в речку Воронку, ставшую непреодолимым рубежом на пути фашистских войск.

Анастасия СЕМЕНОВА



## ДНИ БЕЗГРАНИЧНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Фестиваль удался! Аксиома — никаких ограничений для творчества в природе не существует! И это в очередной раз доказали актеры и музыканты, выступавшие в танцевальном зале Дворца культуры «Строитель» в минувшие выходные.

Почти каждый номер достоин, чтобы его включили в программу хорошего концерта, без оглядки на то, что в официальных документах наш «Ветер в соснах» именуется интегрированным фестивалем творчества детей и молодых людей с ограниченными возможностями здоровья.

Фестиваль проходил у нас в городе уже в девятнадцатый раз — так что ждем уже в девятнадцатый раз — так что ждем юбилея. На все, конечно, нужны деньги. Вот в этом году молодежной общественной организации «Клуб веселых и находчивых» и ее идейному вдохновителю Михаилу Курочке удалось получить грант, который не только позволил организовать концерты, пригласить интересных членов жюри, но и с комфортом разместить участников и сопровождающих, вкусно их накормить — да и просто дать им возможность приехать на этот удивительный фестиваль, который каждый год преподносит сюрпризы.

Уровень его растет с каждым годом, так что вспоминать о том, что поначалу



фестиваль был городским и организован в первую очередь с целью дать ребятам возможность общаться и участвовать в творческих мероприятиях, как-то уже и не очень хочется. Но было именно так, а сейчас — иначе, и это здорово.

Многие ребята приезжают в Сосновый Бор не первый год — и даже нашли в городе новых друзей, и не только среди «кавэншиков», которые работают здесь волонтерами. Приходят в гости, приглашают к себе — и сосновоборские исполнители уже выезжали с концертами. Творческие контакты растут и ширятся, и во многом благодаря тому, что участники фестиваля интересны и как исполнители. А участников, которые увлекаются рок-музыкой, заинтересовал фестиваль, который проходил в субботу на базе отдыха «Хеваа» — успели попасть и туда.

В жюри в этот раз работали старые друзья фестиваля — петербургские актеры Владимир Дяденистов и Ксения Зуден.

К ним присоединился Сергей Тихонин из Тосно — много раз приезжал на «Ветер в соснах» в качестве сопровождающего, а теперь оценивал то, как молодые исполнители проявляют свои творческие возможности.

Сосновоборцам уже хорошо знакомы флейтист Алексей Федоров из Гатчины, певец Иван Колобов из Киришей, дружная команда из Тихвина — Нина Миронова, Александр Иванов и Екатерина Красникова, театр «Питер Шед» из Петербурга, Алексей Зимин из Подпорожья... И каждый раз это новые номера, очень интересно поставленные. Пантомиму вроде ни разу еще не показывали? А Екатерина Красникова это умеет, ее «Скрипачка» получилась очень выразительной.

Театральных постановок было в этот раз много. Сценки и даже целые спектакли. Мне вот больше всего понравилась «Пепи — Длинныйчулок» в исполнении ребят из Выборга. Про театр «Питер

Шед» вообще молчу — это практически профессиональный коллектив, которому аплодировали во многих европейских странах. Еще были и сказочные сценки про принцессу и дракониху в исполнении ребят из Тихвина, и про три топора, которую показали ребята из Волосовского района.

Конкурс чтецов — одна из самых интересных номинаций. Так уж получилось, что читают в основном стихи. Проза мало кому удается, и не только на таких фестивалях, но и вообще. А здесь такой чтец нашелся — Александра Проворная из Тосно. Вот уж все слушали, затаив дыхание, от первого слова до последнего.

Сосновоборцы тоже выступили достойно. Александр Рубцов порадовал собравшихся новой рок-композицией. Алексей Котов и Георгий Исанов в прошлом году образовали дуэт, а в этом — подготовили новый номер. Кстати, Георгий выступил и в оригинальном жанре. Он прямо на сцене собрал кубик Рубика... ногами. Вы хоть руками-то можете?! А он — легко. Оказывается, по этому делу даже международные соревнования проводятся, и Георгий в них регулярно участвует.

Что всегда радует на этих фестивалях — так необычайно теплая и добрая обстановка. Тут совсем даже неважно, кто какое место занял. Потому что есть участники, для которых пока еще важно просто чему-то научиться и набраться смелости выйти на сцену. Как для двух самых юных участников из Сланцев. Песня «Бусинки» стала буквально хитом — ее потом напевали многие, когда выходили из зала.

И ничего, что было немного грустно, когда фестиваль закончился. Ведь впереди — следующий, и пора начинать к нему готовиться.

Марина ПЕТРОВА

ОБЩЕСТВО

# КОМАНДА 47 - ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ КАЖДОГО

Вывоз мусора после субботников, канал гуманитарной помощи Донбассу, спецканал налоговой инспекции для НКО — новые проекты родились на Гражданском форуме, проходящем в Ленинградской области. В ходе работы активистов и экспертов создан электронный ресурс, который объединил все ресурсы и возможности НКО Ленинградской области.

Сегодня участники форума презентовали губернатору региона Александру Дрозденко «Карту возможностей Команды 47» — каталог проектов, разработанных на форуме.

«Это хорошая, добрая традиция для нас — ежегодная встреча с общественными организациями, формирующими наше гражданское общество. Сегодня, как никогда, важен диалог между властью и обществом. Он позволяет определить, куда необходимо приложить силы и создаёт большую

пользу для территорий, потому что у нас — общие цели — улучшение качества жизни», — сказал Александр Дрозденко.

Глава региона подчеркнул, что область заинтересована в развитии различных проектов по социальной помощи, экологии, туризму, культуре, образованию, патриотизму, спорту. Область будет увеличивать помощь НКО. Регион уже провел реинжиниринг работы с НКО, переведя выдачу гранта в «одно окно», что позволило увеличить в разы

финансирование и привлечь дополнительные федеральные средства. Эта работа будет продолжаться.

О продолжении и расширении работы, возможностях для каждого реализовать свои проекты активно говорили форумчане в ходе диалога с губернатором. Он ответил на десятки вопросов - про помещения и коммунальные услуги для НКО, про поддержку проектов помощи инвалидам, маломобильным гражданам, детям, животным, об озелене-



нии, благоустройстве, спорте и познавательном туризме.

«Благодарю за вашу активную позицию. Мы — одна команда, Команда 47 — команда активных и неравнодушных людей, которые делают жизнь лучше. У нашей командной работы много направлений и она будет продолжена на годы вперёд», — подчеркнул Александр Дрозденко.

В завершение встречи глава региона вручил благодарности губернатора, в том числе Сосновоборской молодежной общественной организации «Компания весёлых и находчивых» за проект «Интегрированный региональный фестиваль творчества детей и молодежи с ограниченными возможностями здоровья «Ветер в соснах».

## НОВОЕ НАЗНАЧЕНИЕ

У главы Сосновоборского городского округа появился новый заместитель.

В понедельник на планерке в администрации Михаил Воронков представил собравшимся нового заместителя главы администрации по безопасности и общим вопросам. На эту должность назначен Андрей Юрьевич Рахматов, он уже приступил к своим обязанностям.

Рахматов — полковник полиции. Ранее он работал заместителем начальника полиции по охране общественного порядка Сосновоборского отдела МВД.

## ОЧИСТИЛИ БЕРЕГ

В нашей стране уже не первый год проходит акция «Вода России», а в этом году к ней присоединились сосновоборцы.

Это — ребята из детского объединения «Зеленые пионеры». Объединение работает в Центре развития творчества, руководит им Евгения Каширина.

Вместе со сверстниками из Санкт-Петербурга сосновоборцы выехали на берег Финского залива и провели там субботник. Участвовало более пятисот человек.

## КТО «МИНИРУЕТ» ШКОЛЫ?

Сосновоборские школьники не могут нормально учиться — за прошлую неделю их эвакуировали трижды...

А до этого один раз прервать занятия были вынуждены во всех учебных заведениях.

Естественно, этот вопрос обсуждался в понедельник на планерке в администрации. Как рассказал начальник полиции Алексей Бухтияров, пока поймать и наказать телефонных террористов не удалось. Полиция отследила, откуда идут звонки. Вычислила провайдера, который находится на территории зарубежного государства.

Когда поступает такой звонок, на место возможного теракта немедленно выезжает полиция и следователи. Всех, кто находится в здании, немедленно эвакуируют. Здание тщательнейшим образом обследуют — с применением специально обученной собаки.

## А ЧТО С ТРАНСПОРТОМ?

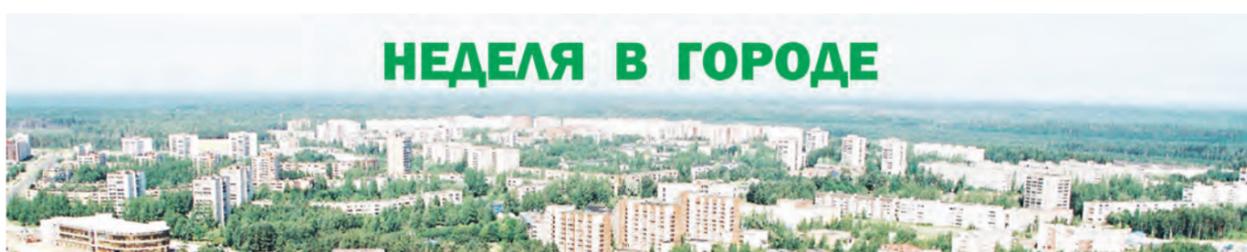
Сосновоборцы продолжают жаловаться на то, что городские автобусы не всегда приходят в назначенное время — а то и вовсе рейсы отменяются.

Как рассказал первый заместитель главы администрации Станислав Лютиков, городские власти постоянно контактируют с руководством «ЛАЭС-авто», и ни одна жалоба без внимания не остается. На предприятии снова возникла проблема с водителями. Сейчас устраиваются несколько человек, так что в ближайшее время они смогут выехать на маршруты.

Кстати, за сорванные рейсы предприятие оплату не получает.

## К ЗИМЕ ГОТОВЫ?

На прошлой неделе управляющие компании проверили остекление окон в подъездах и состояние дверей.



Что касается тепла в квартирах — отопление подключено почти во всем городе, осталось лишь несколько домов, где ремонтные работы завершаются. Жалобы на холод в квартирах периодически поступают, как правило, такие заявки касаются стояков.

Управляющие компании готовы к уборке снега. Техника есть в нужном количестве, противоледными материалами они тоже запаслись. Пока хватает и дворников — во всяком случае, по отчетам. Как будет на деле — увидим зимой. В прошлом году город убрали в целом неплохо, и травм, связанных с гололедом, было меньше, чем раньше.

## УЖЕ ЭПИДЕМИЯ ИЛИ ЕЩЕ НЕТ?

За минувшую неделю в медсанчасть по поводу острых респираторных заболеваний обратились 1252 сосновоборца.

В это количество входят и те, кто заболел новой коронавирусной инфекцией. Как пояснили медики, за неделю заболеваемость выросла более чем на 30%. Порог эпидемического благополучия превышен в полтора раза, причем по всем возрастным группам.

Эпидемию пока не объявили, но классы и детсадовские группы уже закрывают — если количество заболевших превышает 20%. По данным на понедельник, закрыто 8 классов и 3 группы.

Пневмониями заболели пять человек. По поводу острых кишечных инфекций обратились 15 пациентов, в том числе 14 детей. Очагов в детских учреждениях не выявлено. Двое детей заболели ветрянкой.

От укусов клещей пострадали 16 человек. На троих горожан напали бродячие собаки.

## НЕМНОГО МЕДИЦИНСКОЙ СТАТИСТИКИ

По данным на утро понедельника, в стационаре медсанчасти находились 256 пациентов. За неделю госпитализировано 214 человек.

Хирурги сделали 44 операции — как экстренных, так и плановых. По поводу травм в приемный покой, детскую и взрослую поликлиники обратились 173 человека.

«Скорая помощь» выезжала на вызовы 311 раз. Во взрослую поликлинику обратился 7531 человек, в детскую — 3566.

## ЖУЛИКИ НЕ ДРЕМЛЮТ

На прошлой неделе жертвами телефонных мошенников снова стали несколько сосновоборцев, лишившихся крупных сумм.

В полиции в очередной раз напоминают гражданам, чтобы не реагировали на звонки от сомнительных «служб безопасности» и мнимых родственников, попавших в ДТП. Тем более нельзя сообщать по телефону данные своей карты, рассказывать о счетах в других банках и переводить деньги на «безопасный» счет.

Если вы после подобного звонка не можете сразу обратиться в офис банка — немедленно прекратите разговор и заблокируйте номер. Защитить свои деньги вы можете только сами.

Особенно часто жулики обманывают пожилых людей. Если у вас есть престарелые родители, постарайтесь обезопасить их деньги. Наиболее простой выход — установить лимит, чтобы человек не мог перевести по телефону больше определенной суммы.

## ЛЕСНЫЕ БУДНИ

Горожане и гости Соснового Бора продолжают теряться в лесах, и такая картина примерно по всей области.

Люди пытаются найти грибы, которых в этом году очень мало, или просто гуляют, при этом увлекаются и забывают дорогу.

Спасатели лишней раз напоминают — ходите только в знакомые места. Сообщите родственникам, куда и зачем вы идете и когда предполагаете вернуться. Захватите с собой заряженный мобильник и запас еды на пару суток. Наденьте теплую одежду, а сверху — что-нибудь яркое. Не забудьте о зажигалке. И если заблудились — вызывайте спасателей.

## ПО СВОДКАМ ОХРАННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ «ЕСАУЛ»

УЧЕТ СОБЫТИЙ ЗА ПЕРИОД С 12.09.2022 ПО 18.06.2022



№ п/п	Дата	Общее кол-во отработанных тревог	кол-во отработанных сигналов ОГ				
			Охранная сигнализация объектов	Пожарная сигнализация объектов	кнопка тревожной сигнализации	тревоги по телефонной связи	видео
1	12.09.2022	19	11	1	1	2	
2	13.09.2022	43	26		1	7	
3	14.09.2022	42	13		11	8	
4	15.09.2022	53	24	2	7	7	1
5	16.09.2022	81	26	3	18	14	1
6	17.09.2022	38	10	1	11	4	
7	18.09.2022	33	13	2		12	
	Всего	309	123	9	49	54	2
	Всего	309			237		

14.09.2022 «КФС» Сотрудниками оперативной группы ООО «Охранная организация «Есаул» задержан гражданин, который нарушал общественный порядок. Задержанный был передан сотрудникам ОМВД по г. Сосновый Бор.

17.09.2022 «Красное и белое» Сотрудниками оперативной группы ООО «Охранная организация «Есаул» задержан гражданин, который нарушал общественный порядок. Задержанный был передан сотрудникам ОМВД по г. Сосновый Бор.

08.08.2022 «Старая школа» Сотрудниками оперативной группы ООО «Охранная организация «Есаул» задержан гражданин, который совершил кражу продуктов. Задержанный был передан сотрудникам ОМВД по г. Сосновый Бор.

Генеральный директор Охранной организации «Есаул» А.А. АНДРОНОВ

## ЮБИЛЕЙ ЦЕНТРА «ЗДОРОВЬЕ»

## КУРС - НА УСПЕХ!

**Валентина Сулоева открыла свой медицинский центр в 90-е. Это было трудное, но интересное время — невиданных доселе возможностей. И главная из них — заниматься своим делом так, как считаешь нужным именно ты, а не кто-то другой. И ни от кого не зависеть.**



В бизнес тогда ринулись многие. Появились киоски, мелкие предприятия, выпускавшие продукцию, которой не было ранее на рынке, частные школы и клиники... Появились и в Сосновом Бору.

С тех пор прошло уже несколько десятилетий. И сколько их осталось, созданных тогда предприятий, школ и клиник? В городе — не более десятка — двух. А центр «Здоровье» существует до сих пор — и весьма успешно. И руководит им по-прежнему Валентина Васильевна Сулоева. Через все бури последних десятилетий ей удалось провести свой корабль — наверное, потому, что удалось выбрать верный курс.

Взяться за свое дело в те годы она не испугалась. Она вообще, кажется,

ничего не боится и в каждой жизненной ситуации видит новые возможности. Такой уж характер. Одни говорят — умеет читать знаки, которые посылают ей Судьба. Другие считают, что просто спокойно и трезво оценивает ситуацию, отбрасывает ненужное и смело идет по новой дороге, твердо зная, что окажется в нужное время в нужном месте. И есть еще одна черта в характере Валентины Васильевны, ведущая к успеху, — она никогда никому не желает зла, не призывает беды даже на головы тех, кто пытается доставить ей неприятности. Поэтому в конечном итоге все складывается наилучшим образом.

По сей день она остается авторитетным офтальмологом, а уж если говорить

о новом направлении ее деятельности — натуротерапии — то в основе этого метода лечения как раз и лежит добро. Мастерству можно научиться — и когда-то она освоила сложнейшую профессию, став хирургом-офтальмологом. Ей под силу были самые сложные операции, о чем до сих пор вспоминают ее бывшие коллеги — и приходят советоваться.

Сейчас уже никто и не помнит, что родом она не из Соснового Бора — настолько срослась с этим городом, вошла в его историю. А начинала она в Читинской области. Туда ее распределили после института — была когда-то такая форма трудоустройства (и неплохая!). Молодой специалист, получивший профессию, отправлялся работать на три года в совершенно новое место. И это давало возможность понять и себя, и профессию, самостоятельно устроиться в этой жизни. Вот так и Валентина — приехала в маленький городок, далеко от престижных клиник. До областного центра, где была больница, надо было добираться по бездорожью несколько часов. В тех краях даже пословица была, что сто километров — не расстояние. Но медицинская помощь нужна и жителям маленьких городков. А где взять опытного специалиста нужного профиля, если такая помощь вдруг понадобится? И когда она и понадобилась, Валентине Васильевне пришлось решиться сделать операцию — иного выхода просто не было, человек мог навсегда остаться слепым. Ответственности она не испугалась, просто сделала свое дело спокойно и уверенно. Впрочем, как и все, за что берется до сих пор. Не бояться ответственности ее учили с детства, а во время той первой операции у нее и выхода-то другого не было, кроме как победить.

Создание Центра «Здоровье» тоже требовало решительности и уверенности. В то время вся медицина была государственной или ведомственной. Это был для нее эксперимент — как первая операция. И не менее опасный — достаточно вспомнить, чем тогда нередко заканчивались подобные попытки.

Работники потенциально опасных предприятий получали медицинскую помощь там же, где и все — а медсанчасть переживала тогда не лучшие времена. Вот и было принято решение создать условия, чтобы работники ЛАЭС и НИТИ получали высококвалифицированную помощь в частном центре (решение было принято в Минсредмаше).

И 11 сентября 1992 года такой центр в Сосновом Бору появился. Медсанчасть стало чуть-чуть полегче жить, у жителей появился выбор. Все было новым, учиться пришлось всем, и руководителю в первую очередь.

Даже самый лучший хирург не всегда оказывается отличным администратором. И это стало причиной краха многих негосударственных медицинских учреждений. А со «Здоровьем» все сложилось иначе. Получилось у Сулоевой освоить то, что должен знать предприниматель и руководитель учреждения. А с годами пришла пора передавать свой опыт дальше — ее приглашали и приглашают в лучшие медицинские учреждения страны, чтобы показать, как это делается. Даже в клинику Святослава Федорова — основоположника современной офтальмологии.

Основа и отличительная черта Центра «Здоровье» — там лечат не симптомы, а человека. Ведь не секрет, что человеку не помогут врачи, лекарства и операции, если он не видит в этом мире ничего положительного, что вызвало бы желание жить. В Центре это знают, так что психологическая составляющая — немаловажная часть любого лечения. И знают еще одну вещь — любой симптом может свидетельствовать о самых разных заболеваниях. Так что главное — надо убрать причину, а не следствие.

Вот и все. Просто? Но за этой простотой — великая житейская мудрость и огромный опыт, а как следствие — успех, который сопровождает и Центр «Здоровье», и его бессменного руководителя вот уже тридцать лет.

Анастасия СЕМЕНОВА

## ИНФОРМАЦИЯ ПРЕСС-ЦЕНТРА АДМИНИСТРАЦИИ

КАПРЕМОНТ-2023  
СТАНЕТ ТЕМОЙ ОБЩИХ СОБРАНИЙ

Региональным оператором направлены предложения в управляющие компании ООО «Социум-Строй» и АО «Агентство эксплуатации недвижимости» по вопросу капитального ремонта общего имущества многоквартирных домов в следующем году. Эти предложения собственникам жилых и нежилых помещений предстоит обсудить на общих собраниях.



В домах по пр. Героев, 23 и ул. Ленинской, 7 предполагается провести ремонт инженерных систем, холодного и горячего водоснабжения и водоотведения. Общее собрание собственников в доме по пр. Героев, 23 уже состоялось, в доме по ул. Ленинской 7 — запланировано на 30 сентября.

В доме по ул. Молодежной, 66 в 2023 году запланирован капитальный ремонт лифтового оборудования. Собрание собственников пройдет 4 октября.

## ЭКОНОМИЯ С ЭНЕРГОСЕРВИСНЫМ КОНТРАКТОМ

14 муниципальных учреждений образования, культуры и спорта нашего города примут участие в техническом обследовании систем освещения. Обследование на безвозмездной основе проведет энергосервисная компания, рекомендованная Центром энергосбережения Ленинградской области. Центр, созданный при областном комитете по ТЭК, оказывает консультационную и методическую помощь в вопросах энергосбережения.

Экономия ресурсов и финансовых средств — актуальная задача для всех сфер. Ряд организаций не могут провести модернизацию систем освещения из-за отсутствия средств на приобретение современного оборудования. Представители Центра энергосбережения и энергосервисной компании проинформировали, что заключение и реализация энергосервисного контракта — один из способов привлечения инвестиций и улучшения своей материально-технической базы без увеличения расхода собственных средств и средств бюджетов.

В рамках долгосрочного контракта по результатам обследования инвестор закупает и монтирует необходимое оборудование за свой счет и в течение всего срока действия договора его полностью обслуживает. Экономия платы за освещение, достигнутая в результате установки новых приборов, распределяется между организацией и инвестором.

Дополнительную информацию по действию энергосервисных контрактов можно получить в отделе ЖКХ по телефону: 8 (81369)6—28—20.



## ЛЕНИНГРАДСКАЯ ПАНОРАМА

ВОИНСКАЯ СЛАВА

# НАША ИСТОРИЯ

МУЗЕИ И ПАМЯТНЫЕ МЕСТА ЛЕГЕНДАРНОЙ ДОРОГИ ЖИЗНИ ЖДУТ ЛЕНИНГРАДЦЕВ

Сентябрь – время памятных дат в истории Ленинградской области. В первую очередь эти даты связаны с судьбой блокадного Ленинграда и Дороги жизни. Так, 8 сентября – день, когда вокруг города сомкнулось кольцо блокады. 12 сентября – дата начала работы водной трассы Дороги жизни, когда в 1941 году порт Осиновец принял первый конвой судов с зерном.

Ленинградская область хранит память о тех событиях. В этом смогли убедиться участники специального тура по музеям Дороги жизни, который организовал областной комитет по культуре и туризму. Экскурсию для общественников, историков и журналистов провела лично заместитель председателя комитета – Ольга Голубева.

На Дороге жизни действительно расположена целая россыпь уникальных музеев и памятников. Обязательно стоит побывать в музее «Битва за Ленинград» им. З.Г. Колобанова на Народной улице во Всеволожске. Именно под командованием старшего лейтенанта Зиновия Колобанова силами красноармейцев было подбито 43 танка. В стенах музея расположена самая большая коллекция танков Т-34 в России. Военную технику находят в ходе экспедиций на местах сражений, а затем восстанавливают до



Музей «Битва за Ленинград» им. З. Г. Колобанова

ходового состояния.

– Перед нами танк, который принимал участие в Любанской спасательной операции. Это трагические страницы истории, когда Вторая ударная армия попала в окружение. Однако этот танк стал в прямом смысле щитом для тех солдат, которые пытались прорваться из окружения, – говорит нам Татьяна Смирнова, старший научный сотрудник музея.

Ещё одна точка на памятном маршруте – Дом авиаторов. Здесь можно увидеть интерактивные карты боевых операций,

макеты самолетов и авиабомб. Удивляет детальная проработка этих моделей, а также современное техническое оснащение музея. Посетителям здесь расскажут о подвигах советской авиации: например, о героизме лётчика Алексея Севастьянова.

– Это был замечательный лётчик, который

первым совершил ночной таран над Ленинградом. Это произошло 4 ноября 1941 года, когда к Ленинграду прорвался немецкий бомбардировщик. У Севастьянова закончились патроны, и он под лучами прожектора решил таранить немецкий бомбардировщик, – вспоминает старший научный сотрудник музея Александр Дмитриев.

Экспозиция народного музея «Дорога жизни» в д. Кокорево посвящена истории создания «ледового пути» по Ладожскому озеру. Совсем недавно музей буквально преобразился – ремонт и обустройство полностью взяло на себя руководство Ленинградской области.

– В годы войны в этом здании располагался штаб Управления ледового участка Дороги жизни под командованием капитана Нефёдова. Он – моряк, он ввёл здесь морские порядки, поэтому мы хотим поставить здесь якорь. Я договорился со своими друзьями, они мне этот якорь поднимут со дна Ладожского озера, старый адмиралтейский якорь весом около двух тонн, – говорит музейщик Александр Войцеховский.

Удивительные находки хранит филиал Центрального военного музея в посёлке Осиновец. Здесь, неподалеку от легендарного маяка, размещалась уникальная экспозиция. Вы сможете увидеть фрагменты подводного телеграфа и топливопровода, поднятые со дна Ладожского озера. Здесь же хранятся оригинальные самолёт Ли-2, буксирный пароход «Ижорец № 8» и якорные мины. На осмотр экспозиции можно смело закладывать несколько часов.

– Туристический маршрут по Дороге жизни хорошо знаком жителям Ленобласти. Однако мы постоянно приглашаем посетить эти музеи представителей СМИ и туристических организаций. Экспозиции обновляются, появляются новые экспонаты, и очень важно, чтобы ленинградцы знали об этом, могли впервые или вновь отправиться в это историческое путешествие, – рассказала нам зампредседателя комитета по туризму Ольга Голубева.

Составить маршрут по музейным комплексам и памятным местам Дороги жизни петербуржцы и жители области могут самостоятельно. Это лучший способ прикоснуться к истории тех лет и возможность почтить память героев-ленинградцев.

ДАРЬЯ АНДРЕЕВА

# ПАМЯТИ СЫНА И ЗЕМЛЯКА

В ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ СОХРАНЯЮТ ПАМЯТЬ О ГЕРОЯХ, ПОГИБШИХ В ХОДЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ НА ДОНБАССЕ

В Тихвинской школе №4 открыли мемориальную доску в честь её выпускника — участника спецоперации Батыра Илмурадова.

«Героически погиб при исполнении воинского долга в ходе проведения спецоперации на территории ДНР и ЛНР. Награждён орденом Мужества (посмертно)», – гласит текст на памятной табличке из чёрного гранита, занявшей место рядом с мемориальной доской в честь другого выпускника школы Сергея Локотьянова, погибшего в 1985 году при выполнении интернационального долга в Афганистане.

По словам директора школы Елены Павловец,



после переезда семьи Батыра из Ашхабада в Тихвин в 2015 году, он быстро влился в ряды своих сверстников и сразу зарекомендовал себя способным, организованным и старательным учеником, учился на «хорошо» и «от-

лично». И уже тогда мечтал о воинской карьере. Поэтому, сдав выпускные экзамены, он поступил в Михайловскую военную артиллерийскую академию, которую успешно окончил с красным дипломом.



– Батыр Илмурадов был очень ответственным и не по годам взрослым человеком. Уже тогда он был лидером и целенаправленно шёл к своей цели стать профессиональным военным, – сказала Елена Павловец.

Директор школы вспомнила, что, будучи учеником, герой СВО особенно любил математику, физику и физкультуру, активно участвовал в общественной жизни. В память о нём, с согласия родителей, в школьном музее

уже готовят отдельную экспозицию, посвящённую памяти воина.

Участники и гости торжественной церемонии отметили, что Батыр Илмурадов выбрал важную, но очень опасную профессию — защищать Родину. И свой долг он выполнил до конца. О чём отныне и навсегда будет напоминать памятная доска, открыл которую его отец Ахмет Гельдыевич Илмурадов.

В этот момент собравшиеся не смогли сдержать слёз. Под фотографией воина за считанные мгновения выросла настоящая гора красных гвоздик. Здесь будут помнить и никогда не забудут имя героя!

## ЛЕНИНГРАДСКАЯ ПАНОРАМА



ЗДОРОВЬЕ

# ДОВЕРИЕ И ЧЕСТНОСТЬ — КЛЮЧ К ПОДРОСТКУ

КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЁНКОМ О ВРЕДЕ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ?

О роли семьи в профилактике асоциального поведения мы побеседовали с Михаилом Архиповым, консультирующим психологом, экспертом АНО «Институт социальной поддержки и защиты материнства, детства, семьи».

— Михаил Игоревич, вы более 22 лет работали в школах, медицинских и психологических центрах, где занимались проблемами асоциального поведения подростков и молодёжи. Почему сейчас сосредоточились на отношениях детей и родителей?

— Корни проблем, с которыми люди приходят к нам, преимущественно растут из детства. Когда начинаешь разбираться с деструктивным поведением ребят, то тут же обнаруживаешь вещи, связанные с нормами отношений в семье. Это касается и случаев употребления психоактивных препаратов.

— Какие тревожные тенденции в этой сфере вы наблюдаете сегодня?

— Классическое курение стало менее популярно. На первый план выдвинулись электронные сигареты. Среди молодёжи возникло мнение, что вейпы — это современно, а главное, социально приемлемо. Ведь окружающие не упрекают тебя в неприятном запахе табака.

Или снюсы, которые помещают между губой и десной, после чего никотин всасывается через слизистую. Возобновилось нюхание табака.

В чём опасность? Более концентрированный никотин быстрее попадает в организм, быстрее возникает зависимость.

— А как на ситуацию влияет цифровизация мира?

— Меняются способы распространения вредных веществ — обмен денег на товар идёт уже не в тёмных подворотнях, а в Интернете. Раньше родителям советовали отслеживать круг общения подростка. Теперь, когда дети сидят со своими телефонами по домам, позиция родителей резко меняется.

— На что же сейчас обращать внимание родителям?



**СОВЕТ ПСИХОЛОГА. ВВЕДИТЕ «ПРАВИЛО 10 МИНУТ». ПРЕДЛОЖИТЕ СЫНУ ИЛИ ДОЧЕРИ: «КАЖДЫЙ ДЕНЬ 10 МИНУТ Я В ПОЛНОМ ТВОЁМ РАСПОРЯЖЕНИИ». РЕБЁНОК МОЖЕТ ОТКАЗАТЬСЯ, А ВЫ — НЕТ, НИКОГДА**

— Мы очень хотим контролировать детей. Но чем сильнее контроль, тем менее инициативен ребёнок. Возьмём воспитанников детских домов. За них решается всё. Они зачастую выходят в мир беспомощными. И в семье основные проблемы связаны с гиперопекой родителей, отсутствием у ребёнка выбора. Если до сих пор мы брали всю ответственность на себя, то на каком основании говорим 15-летнему сыну: прими правильное решение?

— Но родителями руководит страх за ребёнка...

— Это уже не о ребёнке! Это наш страх. Я точно знаю, что к шести годам малыш вполне может схо-

дить в магазин за хлебом. А страх взрослых не пускает, не даёт ему возможности получить этот опыт. Это сложная, труднопреодолимая, но вполне решаемая история. С нашей стороны важен не страх, а забота и поддержка, право выбора.

Недавно я смотрел интервью. У папы — любящего, внимательного, — спросили, какими компьютерными играми и направлениями в музыке увлечены его дети. Он растерялся. Мы часто спрашиваем детей о том, что интересует нас, но не их.

В первые годы жизни роль родителей колоссальна. Дети почему-то, докучают расспросами, им всё любопытно. А в ответ — мне сейчас некогда, тебе пока рано, объясню, когда подрастёшь... А надо бы сесть и вместе разобраться. Когда у ребёнка нет возможности задать важный для него вопрос, шанс на доверие утерян.

— Как выстроить эти доверительные отношения?

— Для начала я бы советовал увеличить возраст начала активного пользования гаджетами. Но при этом выстраивать отношения на основании договорённостей. Договор — ключевой инструмент взаимодействия с ребёнком. Догова-

риваться нужно правильно, не в одностороннем порядке: «С сегодняшнего дня ты пользуешься телефоном два часа. Договорились?».

Важно, чтобы вводимые правила выполнялись всеми членами семьи. Решили, что кухня — это зона без гаджетов? Значит, туда с телефоном нельзя всем, и маме с папой! Наша цель — создать атмосферу, в которой дети и родители начнут общаться. Когда для младших членов семьи станет нормой советоваться со старшими, то, столкнувшись с психотропными веществами, они так же придут с вопросами к маме, папе, бабушке...

Ну и, конечно, честность. Трудно запрещать сыну курить, если отец дымит по пачке в день. Двойные стандарты приводят к утрате доверия.

— Возникло подозрение, что подросток употребляет психоактивные вещества. Что делать?

— Сесть и поговорить. Упор сделать на себе, на своих чувствах. Ни в коем случае: «Ты негодяй, ты не ценишь, что мы для тебя делаем!» Разговор стройте на других местоимениях — «Я за тебя переживаю».

Дальнейшее зависит от результата беседы. Если опасения подтвердились, убедите ребёнка сделать тест, купленный в аптеке, или обратитесь в подростковый наркологический кабинет для полного анализа. Можно анонимно.

Во всех районах Ленобласти есть государственные центры медико-психолого-педагогической помощи. Информация о том, какие именно занятия посещает ребёнок, является закрытой. Работают школьные психологи. Нужно понимать — проблема сама собой не пройдёт.

— Как разговаривать с детьми о наркотиках?

— Спросить, что он о них знает. Найти ролики или фильмы в Интернете. Посмотреть вместе и обсудить: в какой момент ситуация стала необратимой; что можно изменить, если отмотать назад? Нравоучительная лекция не работает. Разговор должен запустить мыслительный процесс.

ЛЮДМИЛА КОНДРАШОВА

СОЦИАЛЬНАЯ ПОЛИТИКА

## ВЫБИРАЕМ ЗДОРОВЬЕ

До 1 октября льготникам в Ленобласти нужно сделать выбор: набор социальных услуг, включающий в себя лекарственное обеспечение, или денежная компенсация порядка тысячи рублей в месяц.

В Ленинградской области этот вопрос актуален для 160 тысяч человек, из них более 40 тысяч уже выбрали социальный пакет. По сравнению с другими регионами России это хороший показатель — 25%. Однако количество тех, кто заботится о своём здоровье, могло быть больше. Тем более что кроме рецептурных лекарств, льготники получают право на лечебное питание для детей-инвалидов, путёвки на санаторно-курортное лечение и бесплатный проезд к месту лечения и обратно.

Конечно, получить деньги — самый простой путь: забрал средства и сразу потратил на необходимое. Но это правило действует только для абсолютно здоровых людей. Для остальных право бесплатного получения лекарственных препаратов наверняка станет более выгодным решением. Особенно на фоне роста цен на медикаменты. Важно понимать: в случае отказа от набора социальных услуг лекарства придётся покупать за свой счёт.

— Были случаи, когда человек отказывался от лекарственного обеспечения, а потом серьёзно заболел. Требовалось постоянно принимать лекарства, стоимость которых более 400 тысяч рублей, а весь курс — свыше 5 млн рублей. Порядка 300 человек в области получают лекарства стоимостью более 1 млн рублей за курс. Ежемесячная выплата не покрывает эти затраты. Поэтому мы призываем людей не отказываться от набора соц. услуг, думать о себе и о будущем семьи, — говорит заместитель председателя комитета по здравоохранению Ленинградской области Алексей Вальденберг.

### НАБОР СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ



Бесплатный проезд к месту лечения и обратно



Обеспечение лекарственными препаратами



Путёвки на санаторно-курортное лечение

Средства на лекарственное обеспечение выделяет федеральный бюджет, но обращаться за НСУ следует в местные учреждения: в ближайшее отделение МФЦ, через личный кабинет на Госуслугах, в Пенсионный фонд по месту жительства или через сайт ПФ РФ.

Вернуть право на получение льготных лекарств можно 1 раз в год до 1 октября. Заявление начнёт действовать с 1 января следующего года. Право на получение набора социальных услуг имеют инвалиды, ветераны, граждане, пострадавшие вследствие радиационных аварий и ядерных испытаний, Герои Советского Союза и Герои РФ, Герои Социалистического труда и Герои Труда РФ.



## ЛЕНИНГРАДСКАЯ ПАНОРАМА

ПАТРИОТИЗМ

# ПО ЗОВУ СЕРДЦА

В ВЫБОРГЕ ПРОШЁЛ КОНЦЕРТ В ПОДДЕРЖКУ НАШИХ ПАРНЕЙ, УЧАСТВУЮЩИХ В СПЕЦОПЕРАЦИИ НА УКРАИНЕ

Своё отношение к спецоперации на Донбассе, свои боль и переживания за российских солдат выразили выборгцы большим сборным концертом «ZOV сердца». В нём приняли участие поэты, авторы-исполнители, коллективы казачьей песни и ансамбли ветеранов Вооружённых сил России.

Зрители, и артисты пришли сюда потому, что не смогли остаться в стороне. Как неоднократно признавались исполнители со сцены – сердцем и душой они там, вместе с ребятами, которые служат Родине и ежедневно делают свою непростую работу.

Отдельно на концерт приглашали молодёжь из местных учебных заведений. По словам



организаторов, одна из главных задач мероприятия – патриотическое просвещение подрастающего поколения.

Музыка в этом случае стала живым ответом на волны деструктивного контента, прорывающегося в социальных сетях. Экстремизм не пройдёт, уверены здесь.

– Души наших детей сегодня пытаются искалечить паутиной фальшивых ценностей. Пора сделать выбор. Мы все здесь потому, что сегодня всем миром должны сказать: мы за наших ребят, которые защищают русский мир, – считает организатор концерта Анна Прутяная.

В этот день музыканты вспоминали и другие военные страницы нашей общей истории. Для многих участников вечера боль

войны – это не только память о Великой Отечественной. Это ещё и живая боль утраты друзей. Например, Алексей Серебряков – друг поэта Александра Ключкина – в 98-м не вернулся из Чечни. Сегодня для самого Александра сцена – это возможность напомнить солдатам на передовой, что у них есть надёжный тыл и что на гражданке их ждут и помнят.

Певец Юрий Ашмарин еле сдерживает слёзы, когда исполняет «Работайте, братья!». Его друг автор-исполнитель Сергей Лысенко 8 лет сражался за право Донбасса выбирать своё будущее и погиб 9 мая, в тот день, когда Юрий впервые исполнил эту песню в военном госпитале. На язвительный вопрос интернет-экспертов «Чем концерт в тылу поможет солдатам?» отвечает просто и по-военному чётко:

– Надо, чтобы все жители знали о происходящем на Донбассе. Уверен – мы победим!

Конечно, акция в поддержку российских военных не могла обойтись без ансамбля ветеранов Вооружённых сил России «Гвардия». На сцену мужчины выходят в парадных кителях. На груди – медали, заслуженные в Афганистане, Чечне, локальных войнах. Не меньше половины ансамбля – это участники бое-



вых действий. И они до сих пор в строю. Пусть не с оружием в руках, а с песней, которой прославляют подвиги отцов и дедов.

В этот вечер артисты были едины со зрителями: молодёжь и пенсионеры, ветераны и гражданские. Все они живо реагировали на музыкальные номера, вставали во время исполнения песни «Офицеры», активно подпевали и аплодировали. Эти люди пришли сюда по зову сердца, чтобы поддержать наших ребят, и их сердечное тепло наверняка преодолеет любые расстояния – вплоть до далёкого фронта, где сегодня служат и уроженцы Выборга, и воины из других районов Ленобласти.

ЕЛИЗАВЕТА ЖУРАВЛЁВА



СПОРТ

# МЫ ВЫБИРАЕМ БЕГ

ТРАДИЦИОННЫЙ ЗАБЕГ «КРОСС НАЦИИ» ОБЪЕДИНИЛ СПОРТСМЕНОВ ИЗ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

На стадионе «Авангард» в Выборге лил сильный дождь. В какие-то моменты поверхность беговых дорожек от воды становилась зеркальной. На улице температура +12 по Цельсию и приличный ветер. Обыватель в такой день постарается остаться дома, в тепле и уюте. Но любителям спорта всё равно на капризы погоды: с раннего утра в Выборг приехали автобусы с участниками из всех районов Ленобласти. Никто не испугался дождика!

Организаторы тоже хорошо подготовились к природным сюрпризам. Обеспечили бегунам бесплатное горячее питание, а также согревающую шоу-программу. Дух спортивных соревнований и здорового образа жизни ощущался на все сто процентов!

– Уверен, что с каждым годом к «Кроссу нации» будет прибавляться всё больше ленинградцев, ведь спорт несёт нам силу и здоровье, закаляет характер и учит добиваться поставленных целей. Желаю всем участникам удачи, отличного настроения и лёгкого финиша, – зачитал обращение губернатора Александра

Дрозденко собравшимся председателем областного комитета по физической культуре и спорту Дмитрий Иванов.

На старт в этот день выходили представители всех возрастов: дети, молодёжь, взрослые и даже пенсионеры. Первыми на дистанцию вышли юные спортсмены: именно забег ребят 2013-2014 годов рождения стал самым массовым на соревнованиях.

– Для меня это первый забег в жизни. Я пробежала и получила диплом участника. Бежать было тяжело, но весело, – рассказала юная спортсменка Аня.



По её словам, к соревнованиям вместе с одноклассниками готовились заранее, и постоянные тренировки принесли плоды.

«Кросс наций» прошёл в рамках Всероссийского дня бега. Программа состязаний состояла из различных дистанций. В самом коротком забеге на 400 метров бежали юные спортсмены, в «Академическом» на 1300 метров участвовали взрослые из числа любителей, а профессиональные спортсмены соревновались на дистанциях в 1, 3, 4, 6, 8 и 12 километров.

– Принять участие сегодня могли все желающие, как про-

фессионалы, так и любители бега. Причём у профессионалов есть свои конкретные цели – эти соревнования являются отборочным этапом в чемпионате по лёгкой атлетике Ленинградской области, который в начале октября пройдёт здесь же, в Выборге, – рассказал главный судья соревнований, мастер спорта СССР по лёгкой атлетике Алексей Волков.

Маршрут проходил по живописным центральным улицам Выборга, спортсмены стартовали от стадиона «Авангард», а большой круг заканчивался недалеко от Выборгского замка.

Стоит отметить, что участки дистанции, проложенные по историческому центру Выборга, имеют приличный перепад высот. Бежать по ним сложнее, чем по ровному покрытию стадиона – город буквально создан для проведения таких состязаний. И атмосфера средневековья чувствуется, и нагрузка нештучная!

– Я постоянно тренируюсь в беге на длинные дистанции в Выборге, поэтому мне всё привычно. Хотя допускаю, что для новичков наши горки добавляю сложности. Здесь главное – держать уверенный темп и быть готовым к соревнованиям, – объяснил Алексей, участник забега на 12 километров.

В итоге победителем в главном забеге – дистанции на 12 километров – оказался именно уроженец Выборга Андрей Попов. Впрочем, в этот день награды заслужили все спортсмены без исключения. Подводя итоги соревнований, главный судья похвалил участников за выдержку и пожелал им успехов в дальнейшей спортивной карьере.

РОМАН ЧУРКИН

## ЭХО СОБЫТИЯ

15 сентября в Сосновом Бору вручали литературную премию имени легендарного маршала К. А. Мерецкова. Эту награду присуждают авторам книг о Великой Отечественной войне. Жанры могут быть любыми — от поэзии до документалистики. Впервые премию вручали в Сосновом Бору — во время библиотечного форума, который длился целых три дня.

## ГЕРОЙ СВОЕГО ВРЕМЕНИ

Кирилл Афанасьевич Мерецков прожил удивительную жизнь. Впрочем, и время было удивительное. Родом из крестьян, старший сын, вынужденный помогать родителям — и работал где придется, с семи лет помогая отцу в поле, с десяти — уже сам участвовал во всех крестьянских делах. Трудился и в мастерских при промышленном училище, и в театральном гардеробе, и на граммофонной фабрике. Ничто не предвещало блестящей военной карьеры. Призыва на фронт во время Первой мировой войны он избежал, потому что работал на граммофонной фабрике, которая считалась стратегическим предприятием и давала бронь. Да, в царское время такое тоже было. И образование получил, какое смог — четыре класса земской школы. Отнюдь не кадетский корпус и не кавалерийское училище, так что стать офицером ему не светило.

Но грянули интересные события, которые позволяли молодым, умным и энергичным проявить себя. Сначала — борьба за права рабочих, потом — революция и гражданская война, в которой Мерецков принял самое активное участие. Время страшное, те самые великие перемены, про которые интересно читать, но во время которых очень тяжело жить.

Была и служба в рабоче-крестьянской Красной Армии, и военная академия. Во время Казанской операции он впервые попробовал себя в роли командира отряда — просто выхода другого не было, заменил погибшего товарища. И сам был дважды ранен, но остался на поле боя.

Ему довелось служить во многих местах — на Дону, в Белоруссии, даже

# ИМЕНИ ЛЕГЕНДАРНОГО МАРШАЛА



Мargarita Bozhenkova и Анатолий Зайцев

в Испанию был направлен в качестве военного советника республиканской армии. Сейчас очень часто смещают акценты в оценке тех событий, так что есть смысл напомнить, что именно республиканцы были законным правительством, а франкисты — мятежниками, но никак не наоборот.

Казалось бы, талантливому и даже блестящему военачальнику ничто не может грозить. Но это были тридцатые годы, когда головы часто слетали вместе с шапками — в том числе генеральскими папахами. Чаша сия не миновала и Мерецкова.

Незадолго до 22 июня 1941 года он на одном из военных советов сказал, что война с Германией неизбежна. За что и поплатился — был арестован за военное паникерство. Но война действительно была неизбежна, и это

понимали все, кто хоть сколько-нибудь разбирался в политических событиях. По иронии судьбы арестован Мерецков был 23 июня. Был он тогда заместителем наркома обороны.

Мерецков просидел он в тюрьме до сентября 1941 года. В тюрьме его постоянно избивали, что и подтвердил следователь, осужденный за свои деяния уже в 1956 году. В сентябре Мерецков направил письмо Сталину с просьбой отправить его на фронт. И оказался под Ленинградом. Сначала войска под его командованием остановили наступление финских войск на Свири, потом было наступление, потом — командование Волховским фронтом... После снятия блокады он командовал Карельским фронтом. При том, что в тюрьме здоровье военачальника сильно пошатнулось — и он был единственный, кому разрешалось сидеть в присутствии главнокомандующего.

## ПАМЯТЬ О ВОЙНЕ

Военная литература — уникальное явление в нашей культуре. Несмотря на то, что и в то время, когда она еще шла, и в первые послевоенные годы появилось очень много отличных произведений, тема эта не отпускает до сих пор. Как будто трагические и одновременно героические события вызвали огромное напряжение духовных сил. Порядочные и благородные люди стали еще порядочнее и благороднее, подлецы и предатели опускались на самое дно. Середины не было. Возможно, поэтому военная тема до сих пор привлекает авторов художественных произведений.

Да, но ведь и архивы до сих пор до конца не исследованы, уже не говоря о том, что очень многие свидетели тех событий просто-напросто не создавали никаких архивов и не пытались сделать

свои письма и дневники достоянием публики. Они писали все это для себя и своих близких. И даже не подозревали о том, что эти документы — воистину бесценны. А сейчас эти документы бережно собирают и публикуют, и они находят своего читателя.

Вот тем она и уникальна, премия имени Маршала Советского Союза К. А. Мерецкова, что жюри рассматривает самые разные издания на тему о Великой Отечественной войне.

Премия была учреждена в 2014 году постановлением Губернатора Ленинградской области. И одним из первых ее лауреатов стал наш земляк Игорь Григорьевич Алепо — автор множества книг о Балтийском флоте, в том числе издания, где все события Великой Отечественной войны, происходившие в нашем регионе, были расписаны буквально по дням. Игорь Григорьевич присутствовал на нынешней церемонии — премию на сей раз получали его друзья и соратники. Сам же он пишет сейчас книгу о том, что было через полтора-два десятилетия после войны — как жил Сосновый Бор в самом начале своего существования.

## СРЕДИ СТИХОВ И ПРОЗЫ

В этом году оказалось немало соискателей премии имени Мерецкова. Как рассказал на церемонии вручения председатель комитета по туризму Евгений Чайковский, все они интересны, и выбирать было трудно.

Директор Санкт-Петербургской библиотеки им. Маяковского Зоя Чалова вручает премию третьей степени Ирине Богдановой за книгу «Мера бытия» (книга художественная, но основана на реальных событиях из жизни родных Ирины Анатольевны).

Вторую премию вручает заместитель главы администрации Сосновоборского городского округа Татьяна Горшкова — коллективу авторов. Анатолий Зайцев, Margarita и Ярослав Боженковы и Геннадий Фоменко подготовили и выпустили издание «Герои битвы за Ленинград 1941–1944». Это уже третий том, И, говорят, не последний.

Первая премия — тоже за отдельный том большого издания. Книга называется «Блокада глазами очевидцев. Дневники и воспоминания». Как рассказал один из ее авторов, журналист и краевед Сергей Глезеров, много лет назад они с Леонидом Амирхановым, директором издательства «Остров», решили собрать блокадные дневники. Широкой публике было тогда извещено едва ли не единственный дневник ленинградской девочки Тани Савичевой, фигурировавший на Нюрнбергском процессе. Тетрадки и блокноты лежали на дальних полках шкафов, а то и на питерских чердаках, и ждали своего часа. Как и старые письма. Несколько лет назад их решили собрать под одной обложкой, но подобных документов оказалось настолько много, что под одной — не поместились. Так и появилось издание, о котором рассказал Сергей Глезеров. И оно будет продолжаться.

Вручение премии — это своеобразный итог. В этом случае — промежуточный. Архивы ждут исследователей, книги — читателей. И каждая — по-прежнему волнует читателей. А может быть, и у вас найдется тетрадка с воспоминаниями или пачка военных писем, которые ждут своего часа?

Мария БОРИСЕНКО



Ирина Богданова

## ОБЩЕСТВО

**Что такое библиотека? Для многих это по-прежнему хранилище книг, которые можно взять домой или почитать прямо здесь в читальном зале... Так оно и было в докомпьютерную эпоху. Но мир меняется, а вместе с ним меняются и библиотеки.**

Все реже люди читают бумажные книги, все чаще — электронные. И это закономерно, поскольку можно носить с собой на небольшом по габаритам устройстве тысячи книг, и в любой момент найти нужную. Чтобы обменяться книгами, достаточно просто переслать файл тому, кому он нужен сейчас. Нет, конечно, бумажные книги не исчезнут совсем — во всяком случае, до момента, когда будет изобретен надежный способ защиты электронных устройств от превратностей судьбы.

Но роль библиотек очень сильно изменилась. Сейчас люди гораздо чаще приходят туда на концерты, дискуссии, кинопросмотры, мастер-классы и выставки. Обо всем этом и говорили участники форума руководителей центральных районных библиотек. Форум проходил уже в восьмой раз и назывался «Библиотечная столица Ленинградской области». Столицей в этом году стал Сосновый Бор.

Для участников такой форум — прекрасная возможность обсудить насущные проблемы и посмотреть, что у кого делается и каково состояние культуры вообще. Открытие происходило в Библиотеке семейного чтения. О состоянии сосновоборских библиотек рассказала собравшимся директор Городской публичной библиотеки Елизавета Сохина.

Состояние это сосновоборцам более или менее известно. В Городскую публичную библиотеку входят четыре отдела — Библиотека семейного чтения,

# ТРИ ДНЯ В БИБЛИОТЕЧНОЙ СТОЛИЦЕ



Участники спектакля

детская, «Точка сбора» и собственно публичная, которую горожане по привычке называют «библиотекой в мэрии». Тут стоит сказать, что через некоторое время она будет находиться не в здании администрации, а совсем в другом районе. Но пока что здание к переезду не готово.

Библиотечную столицу выбирают отнюдь не по жребью. Рассматривают все — состояние помещений, книжного фонда, взаимодействие с муниципалитетом. В Сосновом Бору со всем этим дело обстоит лучше, чем во многих других ме-

стах. И даже намного лучше. Библиотеки получают все, что им нужно, касается ли дело ремонта или пополнения книжного фонда. Об этом говорили и директор ЛОУНБ Ирина Семенова, и заместитель главы Сосновоборской городской администрации Татьяна Горшкова. В свою очередь, подобный форум дает местным библиотекам, в данном случае сосновоборским, отличный стимул для развития.

Гости с большим интересом посмотрели, как устроена наша «семейка». После того, как она стала модельной библиотекой, в ней очень удобно всем. Ушли в прошлое неудобные столы да стулья, теперь читать можно, с комфортом расположившись в кресле. И даже если кто-то привык читать лежа, на него уже не посмотрит, как на идиота, и замечания ему не сделают. При желании шкафы можно раздвинуть легким движением руки — и вот тебе концертный зал, где можно хоть танцевать.

А актеры областного театра «На Литейном» превратили помещение детского отдела в зал театральный. Со сценой и зрительскими местами. Да, театры тоже приспособляются к новым условиям, показывают свои постановки в небольших помещениях, в том числе и в библиотеках. Это был своего рода эксперимент, почти премьеры. Часть проекта «БиблиоДрама». Спектакль «Соучастник» — о Николае Гумилева, следователе, который вел его дело, и трех Аннах — так уж получилось, что две жены поэта и супруга его брата Дмитрия носили одно и то же имя... А публика пришла самая что ни на есть просвещенная, поэтому и обсуждение спектакля получилось интересным.

На следующий день — несколько дискуссий. Говорили не только об организации библиотечного пространства, но в первую очередь о литературе. О детской, о подростковой, о взрослой. Что с нею происходит? Дело-то в том, что

люди читать не перестали. Читают, и еще как. Дома, в транспорте, даже на совещаниях многие сидят, уткнувшись в планшет. И дети из-под парты читают. Вопрос — что именно. Книг сейчас выходит очень много. Чаще всего у них небольшие тиражи, но зато от обилия названий просто разбегаются глаза. Как ориентироваться в этом океане самим и помочь читателю? По сути же — как отличить хорошее от плохого?

Корифеи библиотечного дела, такие как директор знаменитой питерской «Маяковки», она же председатель Петербургского библиотечного общества Зоя Чалова, или заведующий отделом Российской национальной библиотеки Сергей Басов или директор Ленинградской областной универсальной научной библиотеки Ирина Семенова. Активное участие в мероприятиях в нескольких обсуждениях принимал и член областного правительства — председатель комитета по культуре и туризму Евгений Чайковский.

У библиотек Ленинградской области — своеобразное положение. Рядом — Санкт-Петербург, признанный культурный центр, с огромным количеством библиотек самого разного профиля. Областные и петербургские библиотеки сотрудничают — каждой есть чем поделиться с соседями. Что дает такое сотрудничество районным библиотекам 47 региона — более или менее понятно. Но сотрудничество должно быть взаимовыгодным. Оно и выгодно — в области реализуются многочисленные культурные и краеведческие проекты, которые интересны и жителям Петербурга. И недалеко то время, когда библиотечные системы объединятся — нет, не формально, просто будут единые читательские билеты и единые каталоги. Удовольствие это не дешевое, так что без поддержки властей не обойтись. Но это нужно делать. Ведь регионы связаны больше, чем принято думать — многие жители области работают в Петербурге, многие петербуржцы регулярно выезжают на дачи в область и даже живут там круглый год, а это значит, что они посещают и культурные мероприятия.

По традиции в дни форума вручали награды. На сей раз это были медали в честь 200-летия Ф. М. Достоевского и премию имени К. А. Мерецкова. Первая — для тех, кто внес большой вклад в развитие культуры нашего региона. Ее получили четыре жителя нашего региона. Вторая — за произведения военной литературы.

Участники получили и сувениры — глиняные горшочки от кингисеппской делегации. Кингисеппский район благодаря возрождению традиционных ижорских промыслов стал своего рода центром керамики. И так получилось, что Библиотечной столицей наш город стал после Кингисеппа — вот и получилась такая своеобразная эстафета.

Три дня оказались очень насыщенными. Разумеется, участникам показали все самые интересные места в городе. Судя по отзывам, Сосновый Бор им понравился — и не только Андерсенград и библиотеки, но и новые скверы. Многие пришли к выводу, что Библиотечная столица этого года выглядит и живет весьма достойно, и что у сосновоборцев есть чему поучиться. Но мы же с вами знаем, что это — не предел. И город может стать еще краше, а жизнь в нем — еще интереснее.

Мария БОРИСЕНКО

## ШКОЛА ЖКХ ПРИГЛАШАЕТ

Администрация города совместно с экспертами «Русской школы управления» продолжает серию семинаров по повышению правовой грамотности населения в вопросах ЖКХ. Тема очередного обучающего семинара — «Капитальный ремонт общего имущества в многоквартирном доме. Энергоэффективность и энергосбережение».

Приглашаются представители собственников многоквартирных домов, председатели совета домов, старшие по дому и все горожане, желающие разобраться в вопросах управления общедомовым имуществом, научиться принимать грамотные решения и эффективно взаимодействовать со специалистами жилищно-коммунального комплекса. К участию в семинаре приглашаются также сотрудники управляющих организаций.

Семинар пройдет 14 октября в 16.00  
в каб. № 370 администрации города.  
Запись по телефону: 8 (81369)6–28–20.  
Участие в семинаре бесплатное.

Пресс-центр администрации  
Сосновоборского городского округа



Кубок Вологодской области по легкой атлетике на 100 км проходил в это воскресенье в Череповце на стадионе «Металлург».

Наша землячка Свиридова Татьяна заняла 2 место в абсолютном зачете среди женщин.

## МАЛАХИТ

### УСПЕХИ НАШИХ АТЛЕТОВ

**Всероссийский день бега «Кросс нации» 17 сентября прошел в Выборге.**

Отлично выступила на нем сосновоборская команда атлетов.

Вот имена победителей и призеров: 3 место — Шуваева Мария, дистанция 1300 м., среди младших девочек; 1 место — Щербатых Сергей, дистанция 8 км., среди мужчин-ветеранов (Малахит, «Лыжные гонки»).

Так же поздравляем с успешным выступлением Макейкину Алёну и Кожевникова Елисея с 4 местами (Малахит «лыжные гонки»).

Ждем болельщиков 2 октября в Приморском парке на Дне бега, начало в 12 часов.



## ДЮСШ

С 12 по 17 сентября в спортивной школе прошла Неделя открытых дверей.

16–18 сентября воспитанницы ДЮСШ принимали участие в областных спортивных соревнованиях по художественной гимнастике «Надежды Ленинградской области», которые проходили в г. Кировске.

По программе кандидатов в мастера спорта 3 место заняла команда в составе:

Кустова Лана, Иванова Екатерина, Сониная Софья, Басковцева Алина, Аниксон Арина. (Тренеры Кутлаева К. А., Сибирякова Е. Д.)

По программе первого разряда (гимнастки 2010–2011 года рождения) второе место заняла команда в составе: Малова Мирослава, Каныгина Софья, Баркова Эвелина, Кирьенко Ирина, Аврята Марьяна. (Тренер Гончарова С. Л.)

3 место — заняла команда в составе: Лазейкина Вероника, Цуканова Мария, Елисеева Мария, Садырова Таисия, Маланчук Александра, Маргасова Екатерина. (Тренеры Кутлаева К. А., Сибирякова Е. Д.)

Среди гимнасток 2012 года рождения первое место заняла команда в составе: Цимаховская София, Галай Елизавета,

Тиханова Ксения, Пушкина Варвара, Демидова Дана. (Тренер Гончарова С. Л.)

17–19 сентября воспитанники ДЮСШ принимали участие в Кубке г. Колпино по баскетболу среди юношей и девушек 2008–2009 годов рождения; 19–24 сентября воспитанницы ДЮСШ принимают участие во Всероссийских соревнованиях по художественной гимнастике «Сударушка» и «Призы олимпийской чемпионки заслуженного мастера спорта Ольги Глацких» в г. Иваново.

С 19 по 23 сентября проводится муниципальный этап 48-й городской

спартакиады школьников по мини-футболу среди sixth классов на базе гимназии № 5.

23 сентября планируется проведение соревнований по легкой атлетике среди девятых классов также в рамках спартакиады школьников. Соревнования проводятся на базе школы № 9 имени В. И. Некрасова.

22–25 сентября воспитанники ДЮСШ принимают участие в Межрегиональном турнире по настольному теннису «Мемориал В. А. Баруздина» в Рыбинске.



## «FARA-ON» ЗАКРЫВАЕТ СЕЗОН

Ясным сентябрьским утром на площади возле Дворца культуры «Строитель» было шумно и оживленно. Яркие шлемы, кожаные куртки, эффектные мотоциклы, на которые можно не только любоваться — владельцы разрешали и сфотографироваться, и посидеть, и даже катали тех, кто всю жизнь об этом мечтал.

На подиуме в это время идет концерт — музыка, которая особенно близка тем, кто любит скорость. Кто-то участвует в играх и конкурсах, они идут тут же неподалеку — хотя большинство все же пришло полюбоваться на мотоциклы.

Так мотолюбители «Fara-on» закрывали летний сезон 2022 года. Сезон, в котором было очень много интересного.

— Этот сезон был для нас удачным, — рассказывает председатель клуба Андрей Гениевский. — Мы участвовали в крупных городских праздниках и патриотических акциях. Сегодня после праздника у Дворца культуры мы поедем возлагать цветы на мемориал «Берег мужественных».

Клуб постоянно можно видеть на городских мероприятиях — например, они устроили мотопробег под российским флагом на День России. Возложения цветов к мемориалам — тоже давняя традиция. А на городских праздниках всегда бывает выставка мотоциклов — и она очень привлекает горожан самого разного возраста.



# ОБРАЗ ЖИЗНИ - ЗДОРОВЫЙ!

здоровоепитание.рф  
rospotrebnadzor.ru



Сегодня всё сложнее становится отличить достоверную информацию в области ЗОЖ и здорового питания от недостоверной. Интернет-пространство перенасыщено непроверенной информацией. В этом плане надёжным источником по здоровому питанию является сайт национального проекта [здоровоепитание.рф](http://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](http://здоровоепитание.рф) представлена информация о последних научных достижениях о питании, даны рекомендации, подготовленные на основе научно-обоснованных данных и масштабных всероссийских исследований.

Рис — один из самых популярных злаков в мире. Из-за своих питательных свойств и отличной совместимости с другими ингредиентами — мясом, птицей, овощами и морепродуктами — он составляет основу питания для миллиардов людей.

Сложно переоценить полезные свойства риса — он не только восполняет энергозатраты, но и служит важным источником углеводов, белков, минералов (калий, кальций, магний, фосфор) и при этом содержит мало жиров.

Цвет (и польза) риса зависит от степени обработки зерна.

## БЕЛЫЙ РИС

### Шлифованный белый

Это наиболее распространенный рис, именно шлифованный белый чаще всего можно встретить на прилавках магазинов.

Но популярный не значит самый полезный. Ведь чем меньше обрабатывают зерно, тем больше в нем остается полезных веществ. Зато такой рис долго хранится и быстро готовится.

## БУРЫЙ ИЛИ КОРИЧНЕВЫЙ РИС

Это тот же белый рис, но не прошедший процесс обработки, в ходе которого удаляют отруби. Бурый рис получается при обработке зерна, в ходе

## ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ РИСА. КАКОЙ РИС ПОЛЕЗЕН?



которой снимается кожура, но при этом сохраняется отрубная оболочка. Отличный источник сложных углеводов и других питательных веществ. Содержит витамины В1, В6, РР, марганец, фосфор, магний, селен, медь, аминокислоты, клетчатку.

Бурый рис полезен для организма — улучшает кровоснабжение, очищает сосуды, поддерживает уровень

глюкозы в крови, стабилизирует работу пищеварительной системы, улучшает метаболизм, способствует выведению токсинов. Поддерживает здоровье кожи, волос, глаз, сердца, легких, мозга, нервной системы. Подходит для питания диабетиков. Однако такой рис нужно варить дольше, и его сложнее жевать. Зерно не может храниться долго из-за того, что шелуху, содержащую масло,

не счищают, а значит, она может прогоркнуть.

## ЗОЛОТИСТЫЙ РИС

Этот вид риса сначала обрабатывают паром, сушат и шлифуют. Зерна становятся слегка прозрачными и меняют цвет на желтоватый. Золотистый рис полезнее белого, так как при таком способе предварительной обработки сохраняется до 80% полезных веществ отрубевой оболочки. Он идеален в качестве гарнира. После варки рис белеет, его нужно варить не менее 30 минут, хорош для гарнира, имеет более выраженный вкус.

## КАК ВЫБИРАТЬ РИС

Покупая рис, нужно смотреть, чтобы крупа была цельной, без примесей и обломков зерен. В крупе не должно быть зерен другого размера и цвета, они все должны быть одинаковыми. Чтобы это увидеть, выберите прозрачную упаковку. Как следует встряхните пачку риса несколько раз, перемешивая зерна, — так вы сможете лучше их разглядеть. Плохо, если в упаковке много белых, как мел, зерен. Это так называемые меловые ядра риса — недозревшие зерна мучнистой непрозрачной консистенции. Они более хрупкие и ухудшают вкус блюда. Важно, чтобы в пачке не было и пожелтевших ядер риса (если это белый рис). Желтизна означает, что до фасовки этот рис хранили влажным и в больших кучах — в таких условиях может завестись вредный грибок.

## ПЯТЬ ПРЕИМУЩЕСТВ ЗДОРОВОГО СНА

Этот процесс до сих пор остается загадкой для ученых, но точно известно, что он полезен для здоровья.

### 1. Сон улучшает навыки обучения.

По данным исследователей Гарвардской медицинской школы, сны помогают вспомнить и структурировать недавно полученную информацию. Они также могут способствовать улучшению памяти и повышать производительность. Когда вы что-то учите, а после ложитесь спать, то информация усваивается в десять раз лучше, чем если бы вы отказались от сна.

### 2. Сон снижает риск старческого слабоумия (деменции).

Исследователи из Технологического университета в Мельбурне изучали связь между фазой быстрого сна и деменцией. Фаза быстрого сна — период, когда снятся сны. Было выяснено, что

у пожилых людей, которые проводили только 17% своего сна в фазе быстрого сна (REM-фаза), развивалась деменция. У тех же, кто находился в REM-фазе в течение 20% своего сна, риск развития деменции был намного ниже.

Риск деменции увеличивается, когда фаза быстрого сна недостаточно продолжительна.

### 3. Сон помогает переживать эмоции.

Хотя происшествия в снах нереальны, сопровождающие их эмоции — самые настоящие. Сны могут помочь пережить определенные чувства. Согласно Scientific American, во время сна мы пытаемся отфильтровать эмоции из опыта, создавая воспоминания о них. Таким образом эмоция переживается.

### 4. Во сне совершенствуются практические навыки.

Это особенно верно в отношении осознанных сновидений, когда спящий осознает то, что спит. Стивен Лаберж в своей книге «Изучение мира осознанных сновидений» приводит пример хирурга, который практиковал свои операционные навыки во сне. В конце концов, он смог выполнять многие операции намного быстрее, чем среднестатистический врач. В осознанном сне можно улучшить практические навыки, поскольку пережитый опыт переносится в памяти в реальное время.

### 5. Осознанные сны помогают преодолеть страхи.

Возможно, вы боитесь высоты. Однако это не мешает вам прыгнуть во сне с самолета. В осознанном сне вы находи-



тесь в безопасности, можете замедлить время, контролировать падение и мягко приземлиться. Люди, которые испытали это, сообщают, что чувствуют себя намного лучше в реальном мире и что страх высоты значительно уменьшился. Об этом сообщает психиатр Дж. Тимоти Грин в своей статье «Осознанные сновидения и посттравматическое стрессовое расстройство». Если мы положи-

тельноотреагируем на наихудший сценарий, в нашем подсознании будут созданы новые нейронные связи. Это помогает навсегда преодолеть страхи.

Регулярный полноценный сон позволяет не только отдохнуть после напряженного дня, но и несет в себе дополнительные положительные преимущества, которыми может воспользоваться каждый.

## ВАЛЕНТИНКА - страничка про мамы заботы



**Пронзительный звук будильника внезапно и резко обрывает сон, а это стресс для неокрепшей нервной системы малыша. Не стоит знакомить с будильником ребёнка младше 8–10 лет. В организме испуганного малыша активно выделяется гормон стресса норадреналин. В результате ребенок может полдня чувствовать себя разбитым, а у особенно чувствительных малышей «подъем по свистку» способен вызвать ночные кошмары.**

Кроме будильника исключаются: внезапный яркий свет, громкая музыка, командный возглас родителя «Быстро вставай!», сдергивание одеяла, тормошение, неприятная щекотка и другие излишне активные приемы.

Ошибка — жалеть малыша и позволять ему поспать до последнего, а потом требовать, чтобы он бегом собрался. Правильнее разбудить маленького на 15 минут пораньше и посвятить это время мягкому переходу от сна к бодрствованию.

### Шаг 1. Первые звуки.

У детсадовца очень сильна эмоциональная связь с мамой. Вы

наверняка замечали, что ночью просыпаетесь буквально за секунду до того, как он захнычет. То же самое чувствует и маленький. Если вы начнете тихонько ходить по комнате, раздвинете шторы, наклонитесь над кроватью, сон крохи станет более чутким. А там и до пробуждения рукой подать. Мягко проснуться помогают звуки природы, записанные на диск. Оптимальный вариант — негромкие звуки утреннего леса, пение птиц. А вот шум волн и журчанье ручейков лучше оставить на вечер. Эти звуки не будят, а, напротив, усыпляют.

### Шаг 2. Котят в постели.

Позволить ребенку нежиться в постели — верный способ его избаловать? Напротив — забота о его здоровье. Тело «просыпается» позже мозга. Мышцам нужно время, чтобы перейти из расслабленного состояния в активное.

Несколько минут поглаживайте малыша, ласково приговаривая: «Просыпайся, правая ножка! Просыпайся, левая ручка! Животик, просыпайся!» Двигайтесь ладонью от центра к периферии: например, от плеча к ладошке, от бедра к ступне. Малыш заулыбался? Переходим к лицу! Вспомните «грудничковый» массаж: «рисуем» детсадовцу бровки, губки, поглаживайте щеки. Осторожно разминайте мочки ушей, а потом и сами ушные раковины. Постарайтесь обыграть свои действия: например, пусть малышовые руки гладят хвостиками котят, по ножкам прыгают лягушата, а по спинке путешествует паровозик.

Кстати: оптимальная продолжительность утренних ласк — 5 минут. Конечно, можно уступить просьбам ребенка и продлить удовольствие, но не более чем на пару-тройку минут. Слишком затянувшийся массаж не бодрит, а, напротив, утомляет и вызывает желание перевернуться на другой бочок.

### Шаг 3. Какого цвета утро?

Удивляйте! Прикрепите к кровати веселую рожицу или необычную бумажную гирлянду, повесьте на стену яркую картинку. Пусть наступивший день будет по-настоящему новым! Беспроигрышный вариант — поставить рядом с кроватью красивую тарелочку с яркими красными, желтыми и оранжевыми фруктами: яблоками, апельсинами, мандаринами. Можно выложить из них мозаику. В хромотерапии — лечении цветом — эти оттенки применяют именно в тех

случаях, когда человеку трудно проснуться. К тому же яркие теплые цвета способствуют выработке эндорфинов — «гормонов удовольствия». А запахи действуют на мозг, побуждая его к работе. Ну а если ваш герой захочет откусить от бодрящего натюрморта, сразу будет решена и проблема утреннего перекуса.

Кстати: первое утреннее впечатление должно быть ярким, неожиданным, но коротким и простым. Если вы возведете посреди комнаты замысловатую башню, чадо, конечно же, моментально забудет про сон, но предпочтет заняться игрой, а не сборами в садик.

### Шаг 4. Бонус за силу воли.

Малышам очень важна повторяемость событий. Придумайте приятный утренний ритуал, и вскоре он, словно компьютерная программа, будет «запускать» хорошее настроение. Например, сочините сказочный цикл про котят, очередную «главу» которого можно услышать только во время утренних сборов. Или рассказывайте малышу, как в это время в лесу просыпаются белочки.

### И ЕЩЕ!

Насколько охотно ребенок встает утром, напрямую зависит от того, как он проведет вечер накануне. Поэтому не стоит резко менять детский распорядок дня в выходные. «Нервная система ребенка очень чувствительна, — отмечает психолог. — Иногда, казалось бы, пустяковый сдвиг режима приводит к трудностям с пробуждением». Если режим все же сбил — малыш был на каникулах или долго болел, — начинайте возвращаться к «рабочему» ритму постепенно, примерно за неделю до первого посещения сада.

На ночь ребенку нельзя:

- есть «тяжелые» блюда и много пить;
- играть в подвижные игры;



*Материалы для этой странички подбирала мама трех ребятшек Валентина СЕРГЕЕВА.*

*Если у вас есть интересный опыт или проблемы — присылайте свои рассказы и вопросы, мы постараемся всё обсудить и сделать нашу «мамину страничку» полезной.*

- смотреть или читать «страшилки».

Родители не должны:

- наказывать ребенка или выяснять отношения в его присутствии, когда он готовится ко сну;
- затягивать процесс укладывания.

Родителям стоит:

- поиграть с ребенком в спокойные настольные игры или вместе погулять;
- почитать добрую сказку (чем меньше съеденных героев, отрубленных голов и темных чащоб, тем лучше);
- искупать малыша в теплой ванне, можно с травами;
- приласкать ребенка, еще раз сказать ему, какой он любимый и замечательный;
- проветрить детскую и проследить, чтобы температура в ней была 18–20 °С;
- убедиться в том, что ребенок спит в удобной позе.



**Детям нравится собирать гербарий. Научите их делать это правильно. Параллельно можно повторять названия растений, сравнивать форму листьев и цветов у разных экземпляров, находить сходства и различия, рассуждать о том, как растение приспособилось к месту произрастания, что помогает ему выжить и добыть необходимое количество влаги, как размножается, когда созревают семена и пр. Информация, которую ребёнок может получить во время сбора растений для гербария, запомнится гораздо быстрее той, что прочитана в учебнике.**

они могут сморщиться, реагируя на влажность в квартире.

Существуют и более быстрые способы сушки растений для гербария. Например, утюг. Использовать его лучше в редких случаях, когда нужно сэкономить время. Главное, не пересушить материал, иначе он станет хрупким и ломким, потеряет цвет. При сушке утюгом нужно обязательно гладить через бумагу.

### ПРАВИЛА СБОРА РАСТЕНИЙ ДЛЯ ГЕРБАРИЯ

1. Нельзя собирать растения для гербария ранним утром, когда не высохла роса или сразу после дождя.

2. Не вырывать растение с корнем, брать только несколько листиков и цветков, чтобы не повредить всё растение.

3. Не срывать редкие растения, занесённые в Красную книгу.

4. Не рвать больше, чем нужно.

5. Собирать листья и цветы разного размера, чтобы в дальнейшем, при составлении цветочных композиций, был выбор: маленькие, большие, раскрытый цветок, бутон.

### СОВЕТЫ И СЕКРЕТЫ

- Помните: чем «моложе» цветки или соцветия (1–2 дня), тем устойчивее их окраска. Взятые в конце цветения, они, как правило, при сушке

распадаются, теряют лепестки, цвет становится тусклым.

- Если растения собирают вдали от дома, их сразу же кладут в книгу или газету. Если вы не успели обработать и заложить цветы для засушки, то поставьте их в воду, а на следующий день начните засушивать.

- Если какие-то цветы пришлось сорвать после дождя, то их ставят в воду и дают высохнуть, а затем засушивают.

- Можно собирать увядшие цветы: засушенные, они дают графичность и живописность композиции.

- Лепестки, листья, стебли сушат отдельно. Нельзя закладывать вместе нежные и грубые части растений, так как для них необходим разный груз: для нежных — 8–16 кг, грубых — 20–40 кг и более.

- У таких пышных цветов, как астра, георгин, пион, роза, стебли и листья засушиваются отдельно. С цветочных головок удаляются все зелёные части, кроме тех, что непосредственно держат лепестки. Медицинским пинцетом ряд за рядом лепестки приподнимают и прокладывают между ними тонкие слои ваты. Обработанный цветок (или 3–4) помещают в закладку под пресс. Часть лепестков кладут и засушивают отдельно под грузом 5–10 кг.

- Пионы разрезают (разрывают) на 4–8 частей, прокладывают ватой и засушивают. В дальнейшем из таких частей легко и быстро можно монтировать целые цветы.

- При засушивании осенних георгин нужно брать самые распустившиеся экземпляры. Середина цветка удаляется и заполняется ватой, лепестки приподнимаются рядами, прокладываются тонким слоем ваты и весь цветок с лицевой и обратной стороны покрывается ватой.

- Тюльпаны можно сушить отдельными лепестками (удаляя середину), а потом монтировать цветок. Если же сушить цветок тюльпана целиком, то ему нужно дать подвянуть.

- Ромашки, герберы, однолетние георгины, ноготки и другие подобные им цветы кладут на газету стеблем вверх, лепестки вокруг плодоножки

полностью закрывают валиком из ваты, сушат в закладках с несколькими прокладками под грузом не менее 15 кг. Особенно трудно засушить нежные белые и розовые лепестки. Их помещают в белую закладку или бумажные салфетки без рисунка и часто меняют газеты, которые выполняют роль прокладок.

- Мелкие цветочки, необходимые для создания миниатюр и пейзажей, засушивают целиком. Незабудки, лютики, болиголов, тысячелистник, цветущую рябину, цветки жасмина и черемухи укладывают в газетную закладку вместе с веточкой, накрывают газетными прокладками, картоном (фанерой) и сушат под прессом не менее 15–20 кг.

- Розы сушатся отдельными лепестками или целиком — хорошо подвянувшими.

Не выбрасывайте увядшие букеты! Кое-что из них можно взять для будущих панно.

- Летом и осенью постарайтесь запастись разнообразными семенами, плодами, тополиным пухом, пухом от пушицы, иван-чая, мать-и-мачехи, одуванчика, осота. Это удивительная «белая краска».

- Обязательно засушите яркие осенние листья. Перед тем как положить их на сушку, очистите от пыли и грязи мокрой ватой, мягкой тряпочкой. Белую, серую, серо-голубоватую окраску имеют с нижней стороны листья серебристого тополя, осенней малины, мать-и-мачехи, остролистного клена, девясилы. Листья клёна обыкновенного бывают разных цветов и оттенков, что даёт возможность создавать прекрасные фоны для композиций.

- Чтобы сочные стебли (тюльпан, нарцисс, дицентра) сохранили окраску, перед закладкой в гербарий их надо разрезать лезвием бритвы или острым ножом продольно и выскоблить сердцевину. Толстые или деревянистые стебли (лук, гвоздика, гербера, роза) просто разделяют пополам.

- Плотные, кожистые, сочные, а также яркие осенние листья хорошо сушить, проглаживая горячим утюгом через бумагу. Цветы утюгом не сушат. Исключение составляет василёк, который можно сушить утюгом.

**Наталья Колесникович**

# Смотрите телеканал «ТЕРА-СТУДИЯ»

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

В аналоговом формате  
на **50 ТВК**



**ВАЖНО:** принимается на даче  
на дециметровую антенну



— на сайте [www.terastudio.com](http://www.terastudio.com)  
— **В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ:**

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



- на youtube:  
[www.youtube.com/channel/  
UCzEHtGR8Ya5uUdOeMsPskNw](https://www.youtube.com/channel/UCzEHtGR8Ya5uUdOeMsPskNw)

## САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ВИДЕО ТЕЛЕКАНАЛА «ТЕРА-СТУДИЯ» НА ПРОШЕДШЕЙ НЕДЕЛЕ



Строительство дороги к ЖК «Солнце»



В Доме детского творчества  
прошёл день открытых дверей



Сосновоборцы собрали гуманитарную помощь  
для жителей Донбасса



Продолжается благоустройство  
Приморского парка



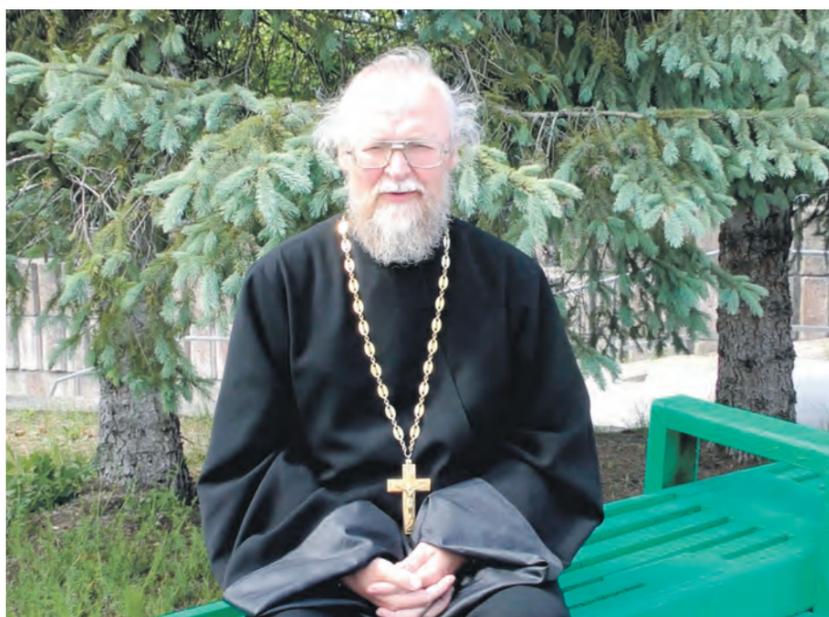
Михаил Воронков проконтролировал ход строительства  
будущего городского рынка



Музей памяти Андрея Воскресенского

**Эти сюжеты всегда можно найти  
в соцсети ВКонтakte, на Youtube и на сайте: [www.terastudio.com](http://www.terastudio.com)**

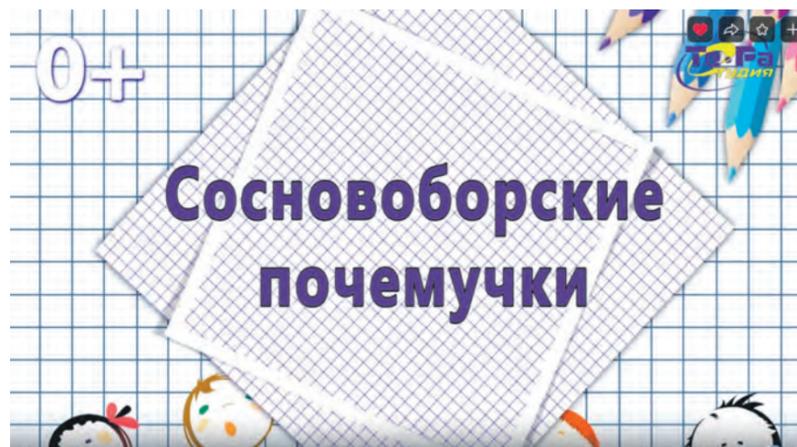
## «ВСЕЛЕННАЯ ПРАВОСЛАВИЯ»



*О православии компетентно, честно и интересно рассказывает протоиерей Андрей Мекрюков, настоятель прихода храма преподобного Серафима Саровского.*

Смотрите программу «Вселенная Православия» на телеканале «ТЕРА-студия» (эфирное вещание):

- по пятницам в 19.15
- на сайте [www.terastudio.com](http://www.terastudio.com)
- в группе «СТРК ТЕРА-студия» [vk.com/terastudio](https://vk.com/terastudio)
- телеканал ТЕРА-студия на youtube



«ТЕРА-студия» представляет совместный проект с Домом Детского Творчества — цикл передач «Сосновоборские почемучки». На каждой программе ребенок узнает что-то интересное, а на мастер-классах у педагогов Дома Детского Творчества научится чему-то новому.

**ВСЕ СВЕЖИЕ ВЫПУСКИ  
БУДУТ ДОБАВЛЕНЫ  
В АЛЬБОМ ВКОНТАКТЕ**



**Каждую субботу  
в 20:30**

## ВНИМАНИЮ ТЕЛЕЗРИТЕЛЕЙ

Программу кабельного ТВ  
на текущий день недели  
можно посмотреть здесь:



## ОБЪЯВЛЕНИЯ ♦ РЕКЛАМА

**Тера-Гардия**

**Изготовление ШТАМПОВ и ПЕЧАТЕЙ**

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

Здание городской администрации, вход со стороны школы искусств

центр принимает мазки на Коронавирус COVID-19 (SARS-COV-2, РНК [РЕАЛ-ТАЙМ ПЦР])  
подробности по телефону

## ЦЕНТР МЕДИЦИНСКИХ АНАЛИЗОВ

Лицензия № ЛО-47-01-000596-от 11.05.2012

График работы:  
пон.-пятн.- 7.30-19.30,  
субб.- 9.00-18.00,  
воск.- 9.00-16.00

- \* Анализы любой сложности без записи и очередей.
- \* Консультация врача гинеколога, кандидата мед. наук по вопросам женской и детской гинекологии.
- \* Врач УЗИ
- \* LPG-массаж, RF-лифтинг, кавитация
- \* Прессотерапия

СЛЕДИТЕ ЗА НОВОСТЯМИ И АКЦИЯМИ ЦЕНТРА В НАШЕЙ ГРУППЕ  
[vk.com/med\\_analyze](https://vk.com/med_analyze)

ул. Солнечная, д. 16 А 2-70-71, 8-931-225-36-10  
о возможных противопоказаниях проконсультируйтесь со специалистом

## УСЛУГИ

## ПРЕДЛАГАЮ

Грузоперевозки 1,5 т; 4,2 метра.  
Грузчики.  
СПб, область, другие регионы  
Тел.: 8-904-630-94-81 (36)

Вывоз, утилизация, демонтаж металлоконструкций, дачных домов, хозблоков, сантехнических изделий, старой мебели, бытовой техники. Тел. 8-904-515-42-60 Артур, до 21 часа (18)

Бесплатно вывезу бытовую технику, холодильники, стиральные машины, электроплиты. Тел.: 8-950-015-00-45 (21)

## ПРОДАМ

Продам дрова. Тел.: 8-950-015-00-45 (17)

Возим песок, щебень, землю от 10 куб.м. Тел.: 8-921-404-53-53, Артур до 21.00 (25)

## КУПЛЮ

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

Куплю отработанные аккумуляторы от 500 руб. Куплю макулатуру. Вывезу ненужный хлам из дома. Тел.: 8-950-015-00-45 (16)

## РАЗНОЕ

Приму в дар бытовую технику, мебель не убитую. Инвалид I группы. Тел.: 8-905-221-24-14 до 21 часа.

ФЕДЕРАЛЬНАЯ НАЛОГОВАЯ СЛУЖБА

**В ОТПУСК БЕЗ ДОЛГОВ!**

УЕЗЖАЯ В ОТПУСК, НЕ ЗАБУДЬТЕ ПРОВЕРИТЬ И ОПЛАТИТЬ ЗАДОЛЖЕННОСТЬ!

Узнать о задолженности и погасить её ПРОСТО:

УПЛАТА НАЛОГОВ И ПОШЛИН  
ЕДИНЫЙ НАЛОГОВЫЙ ПЛАТЕЖ (АВАНСОВЫЙ КОШЕЛЕК)  
ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКИХ ЛИЦ  
ЕДИНЫЙ ПОРТАЛ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ГОСУДАРСТВЕННЫХ И МУНИЦИПАЛЬНЫХ УСЛУГ

[www.nalog.gov.ru](http://www.nalog.gov.ru) Контактный тел.: 8-800-222-22-22

ветеринарная клиника **ПРАЙД**

**ШИРОКИЙ СПЕКТР УСЛУГ**

- ▲ квалифицированные специалисты,
- ▲ современное оборудование,
- ▲ лабораторные исследования,
- ▲ ветеринарная аптека и груминг-салон

мы в VK

Режим работы: с пн. по вс.: 09.00-19.00  
ул. Ленинская, д.10  
т.2-36-60; т.8-921-875-37-62

Общероссийский Союз Общественных Объединений  
**СОЮЗ «ЧЕРНОБЫЛЬ» РОССИИ**

**С ЮБИЛЕЕМ!**

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

**Куксу Эльвиру Николаевну с 55-летием**

**Желаем здоровья, радости и долгих лет жизни!**

## ИНФОРМАЦИЯ ПФР



За этот год более 6 тысяч жителей Санкт-Петербурга и Ленинградской области получили консультации через официальное сообщество Отделения ПФР в «ВКонтакте»

Отделение Пенсионного фонда по Санкт-Петербургу и Ленинградской области информирует граждан о своей деятельности и предоставляет консультации в двух социальных сетях — «ВКонтакте» и «Одноклассники». Из них наибольшей популярностью пользуется группа «ВКонтакте», где на сегодняшний день насчитывается более 16,5 тысяч участников.

Ежедневно специалисты Отделения публикуют на стене сообщества актуальный и полезный мультимедийный контент: инфографику, фото, видео; освещают деятельность Пенсионного фонда и, конечно же, отвечают на вопросы подписчиков, касающиеся пенсионного и социального законодательства.

С начала года в социальной сети «ВКонтакте» специалистам поступило более 6 тысяч обращений. Большая часть из них коснулась таких тем, как замена и восстановление СНИЛС, выплата ежемесячного пособия на детей от 8 до 17 лет с невысоким доходом и для беременных, вставших на учет в ранние сроки, а также распоряжение материнским капиталом на образование детей.

**Публикуем ответы на самые популярные вопросы: Из-за чего может быть приостановлена выплата ежемесячного пособия по беременности?**

Для того, чтобы получить выплату ежемесячного пособия беременным, вставшим на учет в ранние сроки, необходимо выполнить несколько условий:

Встать на учёт в медицинской организации до наступления 12 недели беременности;

Подать заявление на получение пособия после 12 недели беременности;

Своевременно посещать врача, наблюдающего течение беременности, в периоды 10–14 недель, 18–22 недели, 30–32 недели.

В случае, если от медицинской организации не поступают сведения о посещении беременной, Пенсионный фонд вправе приостановить выплату пособия до тех пор, пока данные сведения не будут получены.

**Как я могу оплатить услуги детского сада средствами материнского капитала?**

Распорядиться средствами материнского капитала на оплату услуг дошкольного образования можно сразу после рождения ребенка, дающего право на сертификат. При этом организация должна находиться на территории

России и иметь лицензию на оказание образовательных услуг.

Заявление о распоряжении материнским капиталом на обучение ребенка можно подать несколькими способами: онлайн через личный кабинет на сайте ПФР или на портале «Госуслуги», а также лично в любой клиентской службе Пенсионного фонда России (по предварительной записи) или в МФЦ.

В случае удовлетворения заявления перечисление средств материнского (семейного) капитала осуществляется в течение 5 рабочих дней со дня принятия решения об удовлетворении заявления.

**Я потерял(-а) СНИЛС. Что нужно сделать, чтобы его восстановить?**

СНИЛС предоставляется каждому гражданину единожды и навсегда закрепляется только за его индивидуальным лицевым счетом. А вот сам документ, содержащий СНИЛС, можно и потерять. Восстановить его так же просто. Достаточно обратиться с заявлением в отдел кадров (работающим гражданам), клиентскую службу Пенсионного фонда или МФЦ. Выдача документа производится в режиме «реального времени».

**Я подал(-а) заявление на назначение ежемесячной выплаты на детей от 8 до 17 лет. Как узнать, одобрено оно или нет?**

В случае подачи заявления через Портал госуслуг уведомление о статусе его рассмотрения появится там же.

Если же заявление было подано лично в клиентской службе ПФР или в МФЦ, в случае положительного решения средства будут перечислены в установленный законом срок без дополнительного уведомления заявителя. А вот если по выплате принят отказ, уведомление об этом направляется по почте с указанием причины отказа.

Напоминаем, в официальных группах Отделения Пенсионного фонда по Санкт-Петербургу и Ленинградской области даются консультации только по общим вопросам, не касающимся личных данных граждан или заявлений.

# ПРЕДЛАГАЕМ КВАРТИРЫ

**В новостройках Санкт-Петербурга  
и Ленинградской области  
от 2 635 000 рублей  
с ипотечной ставкой от 2,8% годовых**



**+7-981-870-66-25**

**Электронная регистрация  
сделок с недвижимостью**

реклама

## РАЗВЛЕКАЙСЯ

Рыболовные "вилы"		Стих Остапа Бендера "Тринадцатый ..."	Араб из Адена и Саны	Горы Болгарии	Родовое дворянское гнездо	Добавка к коле
Верстовой или телеграфный	Днём с ... не сыщешь	Безрукавка - наряд у сербов	Роман Золя, картина Мане	Электрички заряженные частицы	Звезда бразильского футбола	
... Старп (Beatles)	Водитель в кабине метропоезда	Марлен-кинорежиссёр	Раб единой мысли	2-й по численности город Сибири		
Застывший сок деревьев	Воспел "хмельную сирень"	Подана вежливой собакой	Чувство оскорбленного	"Моя любовь не струйка ..." (песен.)	Киргизский можжевеловый	
Город, где произошло столпотворение	Бабка ... сказала	Порт в Австралии	"Отцвели уж давно хризантемы в ..."	Бесформенное одноклеточное		
Античный драматург						

**ПЕЧАТИ И ШТАМПЫ  
2-92-36 2-62-36**

## ИНФОРМАЦИЯ ПФР



### ПЕНСИОННЫЙ ФОНД РОССИИ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: ДОВЕРЯЙТЕ ТОЛЬКО ОФИЦИАЛЬНЫМ ИСТОЧНИКАМ ИНФОРМАЦИИ!

В последнее время все больше различных организаций безосновательно предлагают жителям Санкт-Петербурга и Ленинградской области помощь в увеличении размера назначенной пенсии, оспаривании отказа в назначении досрочной пенсии или защите в суде пенсионных прав.

Некоторые фирмы обещают предоставить бесплатные консультации специалистов, по итогу оказывающиеся платными, а также определенные услуги, воспользовавшись которыми предпенсионер или пенсионер гарантированно может получить прибавку к пенсии. Зачастую суммы сразу называются конкретные для повышения лояльности и доверия граждан.

В связи с этим Отделение Пенсионного фонда по Санкт-Петербургу и Ленинградской области призывает граждан оставаться бдительными и доверять только официальным источникам информации.

С вопросами установления и перерасчета пенсий, оформления досрочного выхода на пенсию самостоятельно можно обратиться к специалистам Пенсионного фонда Российской Федерации абсолютно бесплатно по телефону горячей линии 8-800-600-00-00 или при личном обращении в клиентскую службу по месту жительства. Определение права на пенсию и ее размера производится в строгом соответствии с законом на основании документов, подтверждающих периоды работы и иной деятельности гражданина, сведений о заработной плате.

Напоминаем, что размер пенсии каждого получателя определяется индивидуально в зависимости от продолжительности трудового стажа и заработка, с учетом которого начислялись страховые взносы в ПФР за каждого конкретного гражданина. Обращаем особое внимание на то, что у посторонних организаций нет доступа к информации из баз данных ПФР.

Вся достоверная и актуальная информация, касающаяся вопросов пенсионного и социального обеспечения, размещена на сайте Пенсионного фонда (<https://pfr.gov.ru/>). Также она доступна к изучению на региональной странице ОПФР по СПб и ЛО (<https://pfr.gov.ru/branches/spb/>) и в официальных группах социальных сетей «ВКонтакте» (<https://vk.com/pfr.spbleningradskayaoblast>) и «Одноклассники» (<https://ok.ru/pfr.spbleningradskayaoblast>).

## КАК ПРОВЕСТИ ВЫХОДНЫЕ

Дата, время проведения	Название мероприятия	Место проведения	Возр. кат.
<b>МАУК «ДК «Строитель»</b>			
23.09 11:00	Митинг-концерт «За Россию!»	стилобат ДК «Строитель»	6+
24.09 17:00	Косплей - фестиваль для подростков	к/з, фойе I этажа	6+
25.09 11:00-15:00	Квест - игра «Gravity Falls»	т/з, фойе I эт., кафе	6+
<b>МАУК «СПКиО»</b>			
25.09 16:00	Познавательная программа ко Дню Атомной отрасли России «Разрушители легенд»	Парк «Белые Пески»	5+
<b>СМБУК «ГТЦ «Волшебный Фонарь»</b>			
24.09 11:00	Игровая театрализованная программа «Спектакль для самых маленьких «Чудесное яблоко»	СМБУК «ГТЦ «Волшебный Фонарь»	2+
25.09 12:00	Спектакль «Гусёнок»	СМБУК «ГТЦ «Волшебный Фонарь»	3+
<b>МАУК «ГКЦ «Арт-Карусель»</b>			
23.09 15:00	Тематическая программа для старшеклассников «Осенний бал - Квиз»	ул. Красных Фортот, д. 14	14+
<b>СМБУК «ЦРЛ «Гармония»</b>			
23.09 14:00	«Интернет - да или нет?» познавательно - развлекательная программа для подростков	ЦРЛ «Гармония» пр. Героев д.61а	6+
23.09 19:00	«Гроздь рябины» концертная программа хора «Злато-серебро»	ЦРЛ «Гармония» пр. Героев д.61а	6+
25.09 15:00	«Возьми немного света моего» вечер встречи	Клуб «Ручьи» ул. Береговая д. 12	6+
<b>МБУК «Сосновоборский городской музей»</b>			
Постоянная экспозиция	Выставка «История окрестных деревень»	Музей, ул. Афанасьева, 50	5+
Постоянная экспозиция	Выставка «Балтийское небо», посвященная лётчикам на защите Ленинграда	Музей, ул. Афанасьева, 50	5+

Предыдущий номер газеты вы можете посмотреть и почитать здесь:



ГОРОД — ЭТО МЫ С ВАМИ!  
**Тера ПРЕСС**

12+ индекс 29383

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Санкт-Петербургу и Ленинградской области (регистрационный номер ПИ № ТУ 78 - 02201 от 30.11.2020 г.)

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

Главный редактор: Н.П. КАРМАЛИТОВА

Материалы со знаком ■ печатаются на правах рекламы

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

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

Газета отпечатана в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 195027, Санкт-Петербург, ул. Якорная, д. 10, кор. 2, литер. А, пом. 44.

Подписание номера в печать по графику: 21.09.2022 12.00  
Номер подписан в печать фактически: 21.09.2022 12.00  
Цена свободная. Тираж 4000 экз. Заказ № 4953

**ЭКСПЕРТ:**

**«Порядка трети населения не умеют принимать разумные финансовые решения»**

В ходе исследования, проведенного в августе Научно-исследовательским финансовым институтом (НИФИ) и оператором цифрового диалога между властью и обществом «Диалог», 65% россиян признались, что не имеют никаких сбережений. При этом более половины респондентов хотели бы повысить уровень финансовой грамотности. О том, как изменилось финансовое поведение россиян, зачем нужна «подушка безопасности» и что ждет школьников в новом учебном году, журналисту РИАМО рассказала руководитель Центра финансовой грамотности НИФИ Анна Харнас.

— Как изменилось финансовое поведение россиян в новых экономических условиях?

— Любое экономическое и социальное событие сильно влияет на финансовое поведение. Люди очень быстро реагируют на внешние вызовы. Начинаются метания: переводы из одной валюты в другую, вывод денег со счетов и вкладов в кэш, смена инвестиционных стратегий.

В ситуации турбулентности люди начинают задумываться о том, как сохранить финансовый баланс. В этом году, например, значительно вырос интерес к депозитам. 41% наших респондентов кладут сбережения на срочные вклады. Это хороший знак, свидетельствующий о том, что меры, принятые Правительством РФ и Банком России, были адекватно восприняты. Рост ключевой ставки и ставок по вкладам использовался как возможность для получения прибыли.

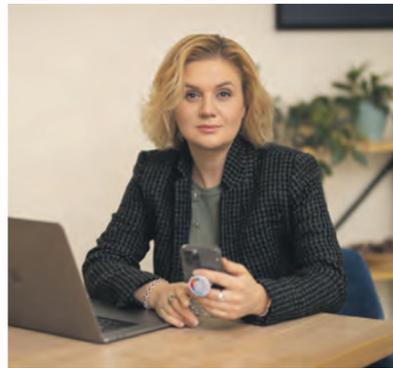
Одновременно высокая ключевая ставка повлияла на доступность ипотеки. Те, кто планировал брать кредит на приобретение жилья на вторичном

рынке, сильно задумались. Вместе с тем серьезное развитие получили программы льготного кредитования на покупку недвижимости: семейная ипотека, сельская, дальневосточная. Предусмотрена господдержка для многодетных семей, военных, бюджетников, IT-специалистов. Есть возможность использовать материнский капитал. Также можно получить два налоговых вычета — на стоимость приобретенного жилья, и на выплаченные проценты по ипотеке.

Мы видим, что количество людей, интересующихся мерами господдержки, социальными льготами и выплатами, растет. Исследование показало, что 34% финансовых запросов в поисковиках касаются этой темы. Также люди часто интересуются вопросами, куда выгоднее вложить деньги (31%) и как защититься от мошенников (29%).

— Как бы вы оценили уровень финансовой грамотности россиян сегодня?

— Наша цель достаточно амбициозна: к 2030 году 80% граждан должны иметь уровень грамотности высокий и выше среднего. Сейчас этот показатель в районе



60%. Порядка трети населения практически не умеют оценивать ситуацию и принимать разумные финансовые решения.

Очень высокий уровень финансовой грамотности сегодня у 10–12% населения. Это локомотив для экономики страны. Такие люди не попадают в лапы мошенников, создают спрос на рынке товаров, принимают осознанные и взвешенные решения об инвестировании в акции российских предприятий, готовы активно участвовать в проектах, связанных с открытым бюджетом.

— Сами люди заинтересованы в повышении финансовой грамотности? Для чего им это нужно?

— Количество людей, интересующихся финансовой грамотностью, стремительно увеличивается. За последние полгода рост составил порядка 20% по сравнению с данными за 2021-й.

На сегодняшний день в повышении финансовой грамотности заинтересованы 53% россиян. В большинстве случаев они хотят увеличить свой доход (26%), разбираться в финансовой ситуации (16%), повысить общеобразовательный уровень (16%) и научиться вести личный бюджет (11%).

— С этого учебного года финансовая грамотность стала обязательной для российских школьников. Как ее преподают?

— Да, в 2021 году финансовая грамотность была включена в федеральные государственные стандарты начального и основного общего образования. С 1 сентября этого года элементы финансовой грамотности вошли в программу обязательных школьных предметов. В начальной школе знания о финансах получают на уроках математики и окружающего мира, а с 5-го по 9-й класс — на занятиях по математике, обществознанию и географии.

Тема финансовой грамотности настолько актуальна, что многие школы вводят эту дисциплину как отдельный предмет по выбору.

Решается и вопрос с повышением квалификации учителей. В стране продолжается активная подготовка педагогов по программам Минфина и Минпросвещения, более 50 тысяч специалистов уже прошли обучение в институтах развития образования.

По заказу Минфина разработан уникальный комплект пособий для учеников со 2-го по 11-й класс. Это учебники, рабочие тетради, методические материалы для учителей и даже родителей. Комплект уже прошел необходимую экспертизу и в ближайшее время войдет в федеральный перечень учебников.

Источник: РИАМО

**Как оформить самозанятость**  
через портал «Госуслуги»

**Самозанятые — это ...**

- физические лица, которые:
  - получают доход от своей работы или использования имущества,
  - не имеют наемных сотрудников,
  - не работают по договорам поручения и агентским договорам,
  - не перепродают товары, которые сделал кто-то другой, а также не торгуют акцизной продукцией (алкоголь, сигареты, лекарства, изделия из меха и т. д.).

**Ставка налога для самозанятых**

**4%** нужно заплатить при работе с физлицами

**6%** составляет налог при выполнении заказов для юридических лиц и ИП

Годовой доход от самостоятельной деятельности не должен превышать 2,4 млн ₽

**Оформить самозанятость можно**

• через «Госуслуги» (с 1 августа 2022 года)

Для этого зайдите на портал под своей учетной записью

↓  
выберите услугу «Регистрация в качестве самозанятого»

↓  
подтвердите правильность данных (дату рождения, гражданство, паспортные данные, город рождения), ИНН и номер телефона

↓  
укажите регион, в котором будет вестись работа

↓  
нажмите на кнопку «Отправить заявление»

**На заметку**

С 1 августа 2022 года оформить самозанятость могут не только жители всех регионов России, но также граждане стран Евразийского экономического союза – Армении, Белоруссии, Казахстана и Киргизии. Кроме того, специальный налоговый режим доступен заявителям из Украины, Донецкой и Луганской народных республик.

**Оформить самозанятость можно**

- через приложение «Мой налог». Для подтверждения личности понадобится фотография с паспортом в руках
- через личный кабинет плательщика НПД на сайте ФНС

**И ещё...**

Самозанятые могут получить налоговый вычет в 10 000 рублей.

Налоговая ставка 4% при работе с физлицами уменьшается до 3%, а ставка 6% с доходов от работы с организациями и ИП до 4%.

**мои финансы**  
Понравился материал?  
Не забудь поделиться!

**Сувенирная продукция**

**Здание городской администрации, вход со стороны школы искусств**

- магниты
- брелоки
- жетоны
- футболки
- кружки
- тарелки

**наши телефоны:**

2-92-36  
2-62-36

**Бюро Гостиничных Услуг**

**ПРЕДЛАГАЕТ ПРОЖИВАНИЕ**  
в 1-но, 2-х и 3-х комнатных БЛАГОУСТРОЕННЫХ КВАРТИРАХ от 500 р./сутки

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

**+7(911)135-54-51**  
[www.bgu-sbor.ru](http://www.bgu-sbor.ru)

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