

## ДЕНЬ РОССИИ



### Уважаемые петербуржцы!

12 июня мы отмечаем День России - главный государственный праздник, который символизирует наше единство и общую веру народа в могущество великой страны. Это день, когда каждый из россиян должен задуматься о своей гражданской позиции и оценить вклад, который он сделал в укрепление своего государства. Ведь именно от нас, от нашей слаженной работы, от нашего патриотизма сейчас зависит будущее России.

Северная столица со дня своего основания играет огромную роль в истории России. Сегодня Санкт-Петербург является одним из важнейших политических, экономических и культурных центров страны, динамично развивающимся мегаполисом. Он открывает огромные возможности для миллионов людей — учиться, работать, растить детей и реализовывать свои мечты. Поддержать поступательное развитие Петербурга, создать условия для повышения качества жизни людей — наша общая задача. Добросовестный труд и любовь к Отчизне каждого гражданина — залог процветания России.

**С праздником вас, дорогие петербуржцы! Мира, добра и процветания**

*Председатель Законодательного Собрания Санкт-Петербурга, Секретарь Санкт-Петербургского Регионального отделения Партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ»  
В.С. Макаров*



### Дорогие петербуржцы!

#### Поздравляю вас с Днем России!

Этот праздник обращает нас к многовековой истории российской государственности, богатейшему духовному и культурному наследию нашего народа, к незыблемым ценностям патриотизма, свободы, справедливости. Он объединяет всех, кто искренне любит Родину, хочет видеть Россию современным, передовым государством и вносит свой вклад в его развитие. Мы стремимся сделать все для укрепления и развития России, обеспечения прав и свобод, повышения уровня жизни наших сограждан.

Желаю вам, дорогие земляки, доброго здоровья, счастья, благополучия и всего самого наилучшего!

*Депутат Законодательного Собрания Санкт-Петербурга  
С.А. Соловьев*



### Дорогие жители муниципального округа Коломна!

12 июня мы отмечаем один из самых главных государственных праздников в стране — День России. Независимость России — это результат великого труда и тяжелейших потерь, итог военных подвигов целых поколений. Наши предки не раз спасали Отечество, отстаивая неприкосновенность его границ. Отмечая День России, мы чтим их трудовые подвиги, патриотизм и мужество. Мы гордимся своей страной! Поздравляем вас с праздником! Желаем удачи во всех делах во благо любимого города и России!

*Глава муниципального образования МО Коломна — Председатель муниципального совета О. Е. Столяров  
Депутаты муниципального совета МО Коломна  
К. И. Бокшан, К. А. Качалин, А. А. Киселев,  
Н. А. Киселева, Н. В. Константинов, Е. М. Лихачев,  
Д. А. Нечаев, С. Г. Тamarin, Е. В. Федорова*

## С любовью к малой родине

Малая родина - это родной город, район, двор, то есть места, с которыми мы связаны эмоционально. Это школа и соседи, это любимые уголки - парки, аллеи, рожи, где человек чувствовал себя комфортно, где мечтал о будущем, где формировался как личность. В отличие от отвлеченного понятия об отечестве вообще, которое может формироваться с помощью литературных произведений, фильмов, народной культуры, он для каждого из нас ассоциируется с семьей, друзьями детства, любимыми уголками. В нашем родном историческом округе немало улиц переулков и проспектов, которые названы в честь знаменитых, достойных и великих людей. Одна из таких улиц носит имя героя Великой Отечественной войны Лабутина Петра Ивановича. Возможно, эта улица тоже чья-то малая родина. Накануне Дня памяти и скорби - 22 июня вспомним о герое.



Мемориальная доска, ул. Лабутина, дом 2

Лабутин Петр Иванович родился в 1904 году в Тверской губернии в семье крестьянина. В 1924 году переехал в Ленинград, работал подсобным рабочим в булочной, жил в доме № 47 по улице Жуковского. Когда началась Великая Отечественная война, он вступил в народное ополчение и освоил специальность сапера. 6 сентября 1941 года добровольцем, в составе 6-й Ленинградской стрелковой дивизии народного ополчения Октябрьского района, отправился на фронт. 23 сентября 1941 года дивизия была переименована в 189-ю стрелковую дивизию. Дивизия занимала оборону в Пулково, в районе Пулковской обсерватории. В ночь на 13 сентября 1942 года разведывательная рота производила разведку боем переднего края противника в районе деревни Верхнее Кузьмино. На красноармейцев Лабутина и Короткова была возложена задача подготовки проходов в заграждениях для разведчиков. Выполняя задание, Лабутин обезвредил несколько мин, сделал проход в проволочном заграждении. Когда разведчики приблизились к переднему краю противника, они пошли в атаку. Неожиданно с фланга начал вести огонь пулемёт противника, в результате чего в рядах советских бойцов возникло замешательство и появились потери. Красноармеец Лабутин, вооружившись единственной оставшейся гранатой, подобрался к пулемёту и бросил гранату. Пулемёт на некоторое время умолк, но вскоре снова заработал. Тогда Лабутин, подобрался к пулемёту, и, схватившись за ствол рукой, начал отводить его в сторону, в этот момент пуля пронзила сердце красноармейца, и спасая товарищей он упал на амбразуру, закрыв её своим телом. Рота продолжила атаку благодаря мужественному поступку Лабутина и выполнила задачу по захвату вражеских траншей. Тело бойца было выгашено с поля боя и похоронено в братской могиле в селе Пулково.

За этот подвиг отважный ополченец посмертно был награжден орденом Красного Знамени.

Именем Лабутина в 1965 году названа улица (бывшая Прядыльная) в Ленинграде, на доме № 2 установлена мемориальная доска.

Лабутин Петр Иванович родился в 1904 году в Тверской губернии в семье крестьянина. В 1924 году переехал в Ленинград, работал подсобным рабочим в булочной, жил в доме № 47 по улице Жуковского. Когда началась Великая Отечественная война, он вступил в народное ополчение и освоил специальность сапера. 6 сентября 1941 года добровольцем, в составе 6-й Ленинградской стрелковой дивизии народного ополчения Октябрьского района, отправился на фронт. 23 сентября 1941 года дивизия была переименована в 189-ю стрелковую дивизию. Дивизия занимала оборону в Пулково, в районе Пулковской обсерватории. В ночь на 13 сентября 1942 года разведывательная рота производила разведку боем переднего края противника в районе деревни Верхнее Кузьмино. На красноармейцев Лабутина и Короткова была возложена задача подготовки проходов в заграждениях для разведчиков. Выполняя задание, Лабутин обезвредил несколько мин, сделал проход в проволочном заграждении. Когда разведчики приблизились к переднему краю противника, они пошли в атаку. Неожиданно с фланга начал вести огонь пулемёт противника, в результате чего в рядах советских бойцов возникло замешательство и появились потери. Красноармеец Лабутин, вооружившись единственной оставшейся гранатой, подобрался к пулемёту и бросил гранату. Пулемёт на некоторое время умолк, но вскоре снова заработал. Тогда Лабутин, подобрался к пулемёту, и, схватившись за ствол рукой, начал отводить его в сторону, в этот момент пуля пронзила сердце красноармейца, и спасая товарищей он упал на амбразуру, закрыв её своим телом. Рота продолжила атаку благодаря мужественному поступку Лабутина и выполнила задачу по захвату вражеских траншей. Тело бойца было выгашено с поля боя и похоронено в братской могиле в селе Пулково.



Орден Красного Знамени

# В ОКРУГЕ КОЛОМНА ТОРЖЕСТВЕННО ОТМЕТИЛИ ДЕНЬ ПОБЕДЫ.

Для ветеранов были подготовлены многочисленные мероприятия, посвященные 71-ой годовщине Победы в Великой Отечественной войне.

На Пискаревском мемориальном кладбище ветераны и жители округа Коломна приняли участие в торжественно-траурной церемонии с возложением венков и цветов к монументу «Мать-Родина».



На площади Кулибина прошел торжественный митинг с возложением цветов к памятнику солдату Великой Отечественной, Герою Советского Союза Володе Ермаку. Стоя с портретами дедов и прадедов в руках, школьники, ветераны, представители администрации района, депутаты муниципального округа Коломна почтили память героев минутой молчания.



В Мюзик-Холл наши ветераны были приглашены на концерт военной песни.



В праздничные дни в Доме молодежи «Рекорд» ветеранов поздравляли представители администрации Адмиралтейского района, глава муниципального совета МО Коломна О.Е. Столяров.

Юные дарования выступили с концертной программой, посвященной Дню Победы.



В кафе и ресторанах округа ветеранов угощали праздничными обедами.

Те, кто не смог по состоянию здоровья посетить мероприятия, организованные муниципальным советом МО Коломна, получали поздравления и подарки на дому.

## 650 ветеранов округа приняли поздравления от муниципального совета МО Коломна в День Победы.

### Петербургцы помогли «Единой России» выбрать будущих кандидатов в Госдуму

В воскресенье, 22 мая, в Санкт-Петербурге состоялось предварительное голосование партии «Единая Россия» по выборам кандидатов в депутаты Госдумы. Принять участие в голосовании, посетив один из 376 счетных участков, могли все граждане, обладающие активным избирательным правом и имеющие прописку в Петербурге.

По результатам предварительного голосования, в котором приняли участие почти 180 тыс. петербуржцев (явка - 4,7%), лидерами по общефедеральному округу по выборам в Госдуму стали:

**Сергей БОЯРСКИЙ**, генеральный директор ОАО «Городское агентство по телевидению и радиовещанию» – 63,25% от числа проголосовавших;  
**Юрий ПЕТРОВ**, депутат Госдумы – 59,31%;  
**Василий ШЕСТАКОВ**, депутат Госдумы – 57,65 %;  
**Владимир ПЛИГИН**, депутат Госдумы – 56,43%;  
**Игорь ДИВИНСКИЙ**, вице-губернатор Санкт-Петербурга – 54,32%.

По одномандатным избирательным округам победу в предварительном голосовании одержали:

**Игорь ДИВИНСКИЙ**, вице-губернатор Санкт-Петербурга (Восточный округ № 211) – 76,64% от числа проголосовавших;  
**Сергей ВОСТРЕЦОВ**, депутат Госдумы (Западный округ № 212) – 81,28%;  
**Василий ШЕСТАКОВ**, депутат Госдумы (Северный округ № 213) – 60,86%;  
**Ирина СОКОЛОВА**, депутат Госдумы (Северо-Восточный округ № 214) – 54,19%;  
**Владимир КАТЕНЕВ**, президент Торгово-промышленной палаты Санкт-Петербурга (Северо-Западный округ № 215) – 32,68%;  
**Ольга БУБНОВА**, глава муниципального образования муниципальный округ Измайловское (Центральный округ № 216) – 67,44%;  
**Михаил РОМАНОВ**, президент Фонда содействия развитию науки, образования, культуры и реализации социальных программ «Северная столица» (Юго-Восточный округ № 217) – 74,28%;  
**Виталий МИЛОНОВ**, депутат Заксобраний Санкт-Петербурга (Южный округ № 218) – 64,14%.

«Предварительное голосование по отбору кандидатов в Государственную Думу в Санкт-Петербурге состоялось на высоком организационном уровне. Десятки тысяч неравнодушных петербуржцев нашли время посетить счетные участки и высказать свое мнение о будущем страны и города. От имени петербургского отделения партии «Единая Россия» благодарю всех горожан, которые приняли участие в голосовании и высказали свою позицию. Однозначно успехом является то, что нам удалось обеспечить честность, прозрачность и открытость процедуры», – прокомментировал результаты предварительного голосования председатель Заксобраний Санкт-Петербурга, секретарь регионального отделения партии «Единая Россия» Вячеслав Макаров.

Он отметил, что в списках на праймериз оказалось немало молодежи до 35 лет – представители «Молодой Гвардии Единой России», студенты, депутаты муниципальных советов и главы муниципальных образований. «Абсолютное большинство участников предварительного голосования попадут в

кадровый резерв «Единой России». Верю, что многие из них станут в недалеком будущем депутатами парламентов разных уровней», – сказал В.Макаров.

«Предварительное голосование стало для регионального отделения партии в Санкт-Петербурге ценным опытом, который будет безотлагательно использован в дальнейшей работе. Уверен, этот опыт позволит добиться высоких результатов партии в ходе предстоящих сентябрьских выборов в Государственную Думу», – добавил он.

Победители предварительного голосования будут выдвинуты кандидатами в Госдуму на съезде «Единой России» в июне 2016 года. Выборы в Государственную Думу VII созыва состоятся 18 сентября 2016 года.



## Внимание!

## Пожилых людей освободят от уплаты взноса на капремонт

Принят новый Закон Санкт-Петербурга от 28 апреля 2016 год № 199-29 «О внесении изменений в некоторые законы Санкт - Петербурга в сфере социальной поддержки отдельных категорий граждан по уплате взноса на капитальный ремонт общего имущества в многоквартирных домах в Санкт-Петербурге», который вступит в силу 1 июля 2016 года.



«Одиноко проживающим неработающим собственникам жилых помещений, достигшим возраста семидесяти лет и старше, а также собственникам жилых помещений, достигшим возраста семидесяти лет и старше, проживающим в составе семьи, состоящей только из совместно проживающих неработающих граждан пенсионного возраста, предоставляется дополнительная мера социальной поддержки в виде денежной компенсации расходов на уплату взноса на капитальный

ремонт общего имущества в многоквартирном доме (далее - взнос на капитальный ремонт), рассчитанного исходя из минимального размера взноса на капитальный ремонт на один квадратный метр общей площади жилого помещения в месяц, установленного Правительством Санкт-Петербурга, и размера регионального стандарта нормативной площади жилого помещения, используемой для расчета субсидий на оплату жилого помещения и коммунальных услуг, в следующем размере:

- одиноко проживающим неработающим собственникам жилых помещений, достигшим возраста семидесяти лет, -50 процентов, восьмидесяти, -100 процентов;
- проживающим в составе семьи, состоящей только из совместно проживающих граждан пенсионного возраста, собственникам жилых помещений, достигшим возраста семидесяти лет, -50 процентов, восьмидесяти лет, -100 процентов».

## Предметно

## Куда можно сдать энергосберегающие лампы на утилизацию

ЭТО  
НУЖНО  
ЗНАТЬ

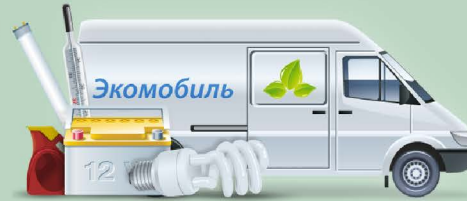
Вот уже более трех лет по Северной столице колесят своеобразные железные санитары мегаполиса. Это не что иное, как Экомобили, эмблему которых узнает теперь любой петербуржец. Несколько машин оборудованных специальными контейнерами собирают у населения опасные отходы, которые уже перестали быть полезными в быту.

Экомобили принимают:

- люминесцентные и энергосберегающие лампы,
- ртутные термометры,
- батарейки,
- разрядившиеся аккумуляторы,
- оргтехнику,
- автопокрышки (не более 4-х штук),
- бытовую химию,
- лаки и краски,
- лекарства с истекшим сроком годности.

Все это сотрудники Экомобилей бережно упакует и отвезет на утилизацию на специализированные предприятия.

Мобильные пункты приема отходов курсируют по городу в соответствии с графиком, согласованным с администрациями районов Санкт - Петербурга.



### Ближайшие остановки Экомобилей в летние месяцы:

- пл. Кулибина/17 июня/ с 18.00 до 19.00
- Театральная пл., д.2 /17 июня/ с 19.30 до 20.30
- Театральная пл., д.2 /23 июня/ с 18.00 до 19.00
- пл.Тургенева /9 июля/ с 16.00 до 17.00
- Театральная пл., д.2 /20 июля/ с 18.00 до 19.00
- пл. Кулибина/3 августа/ с 18.00 до 19.00
- Театральная пл., д.2 /4 августа/ с 18.00 до 19.00
- Театральная пл., д.2 /18 августа/ с 18.00 до 19.00
- пл.Тургенева /18 августа/ с 19.30 до 20.30
- пл. Кулибина/24 августа/ с 18.00 до 19.00
- Театральная пл., д.2 /25 августа/ с 18.00 до 19.00

## Прокуратура разъясняет

### О порядке общения граждан с коллекторами

В связи с участившимися в последнее время невыплатами денежных обязательств населения и юридических лиц перед кредиторами в масс-медиа и личных разговорах все чаще встречается слово «коллектор».

Граждане могут столкнуться с коллекторским агентством в двух случаях:

- если банк временно привлек такое агентство для проведения мероприятий, направленных на погашение заемщиком просроченной задолженности по кредиту (в данном случае договор уступки права требования между банком и коллекторским агентством не заключается);
- если банк уступил задолженность заемщика коллекторскому агентству на основании соответствующего договора.

При этом действия коллекторов могут затрагивать как самого заемщика по кредитному договору, так и лицо, предоставившего обеспечение по кредитному договору иного заемщика.

При общении с коллекторами необходимо обратить внимание на следующее.

Правом взыскивать задолженность с должника обладают только уполномоченные государственные органы (Федеральная служба судебных приставов) и в установленном порядке. Процесс взыскания строго регламентирован и не предполагает физических мер воздействия. Коллекторские агентства не обладают правом взыскания. Они вправе лишь вести переговоры. Более того, коллекторским агентствам запрещено осуществлять деятельность по досрочному возврату долга заемщиком. Исключением является случай, когда право требовать досрочного исполнения обязательства по кредитно-

му договору предусмотрено законодательством (ч. 1, 3 ст. 15 Закона от 21.12.2013 N 353-ФЗ «О потребительском кредите (займе)»).

В процессе возврата задолженности во внесудебном порядке коллекторы вправе: вести с вами переговоры при личной встрече или по телефону, направлять вам письма и уведомления по почте, а также сообщения по электронной почте, смс-сообщения и т.п.

Любые контакты допустимы только в период с 8 до 22 часов (по местному времени) в рабочие дни и с 9 до 20 часов в выходные и нерабочие праздничные дни. Взаимодействовать иными способами коллекторы могут только при наличии письменного согласия должника (ч. 3 ст. 15 Закона N 353-ФЗ).

Коллекторы не имеют права приходить домой или на работу без добровольного согласия гражданина. Его выбор - приглашать или не приглашать коллекторов войти. Неприкосновенность жилища - это конституционное право человека и гражданина

При непосредственном общении коллектор обязан сообщить наименование коллекторского агентства, его место нахождения для направления корреспонденции, а также свои фамилию, имя, отчество (последнее при наличии) и должность. Если коллекторское агентство привлечено банком временно (т.е. задолженность не была ему уступлена), коллектор обязан назвать также наименование банка-кредитора (ч. 5 ст. 15 Закона N 353-ФЗ).

При личной встрече с коллекторами они обязаны представить:

- документ, удостоверяющий личность;
- доверенность, подтверждающую полномочия коллекторов, подписанную руководителем коллекторского агентства;
- если банк-кредитор уступил право требования по кредитному

договору коллекторскому агентству - копию договора уступки права требования (цессии). С договором уступки права требования можно ознакомиться, обратившись в само коллекторское агентство.

Если коллекторы отказываются представить перечисленные документы, следует прекратить с ними общение.

Следует убедиться, что действия коллекторов соответствуют правам, предоставленным по доверенности. Так, коллектор не имеет права изымать какое-либо имущество, проводить его оценку, оценку и т.п. Это могут совершать только судебные приставы-исполнители в порядке исполнительного производства. Если коллекторы превышают полномочия, предусмотренные доверенностью, а также изымают имущество, нужно немедленно прекратить с ними общение и вызвать полицию.

Не рекомендуется оправдываться, высказывать какие бы то ни было эмоции. Если коллекторы ведут себя агрессивно, угрожают, унижают, оскорбляют, хамят и т.п., следует привлечь внимание соседей, прохожих и немедленно вызвать полицию. Как правило, к моменту приезда полиции коллекторы уезжают, но гражданин вправе написать заявление в полицию. Указанные действия коллекторов могут повлечь административный штраф, а также уголовную ответственность по статье 119 УК РФ (Угроза убийством или причинением тяжкого вреда здоровью).

Старший помощник прокурора района  
юрист 1 класса И.Н. Егоркин

## Отчет депутата

### КРАТКИЙ ОТЧЕТ ДЕПУТАТА С.А. СОЛОВЬЕВА О РАБОТЕ В V СОЗЫВЕ



#### Социальная поддержка граждан в Санкт-Петербурге

Самым главным законом города является бюджет Санкт-Петербурга, каждый депутат ЗС внимательно изучает документ и вносит предложения для финансового решения проблем своего избирательного округа и района.

Бюджет Санкт-Петербурга на 2016 год остается социально ориентированным. У нас достаточно финансовых средств для оказания поддержки различным социальным группам жителей нашего города.

В Санкт-Петербурге принята Государственная программа «Социальная поддержка граждан в Санкт-Петербурге» на 2015-2020 годы». За основу при разработке региональной

программы взята Государственная программа Российской Федерации «Социальная поддержка граждан», утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 № 296.

Общий объем финансирования Госпрограммы Санкт-Петербурга составляет более 336 млрд рублей, в том числе: за счет средств городского бюджета — более 316 млрд рублей; за счет средств федерального бюджета — около 19 млрд рублей; за счет внебюджетных средств — немногим более 1 млрд рублей. Госпрограмма реализуется без деления на этапы.

Госпрограмма состоит из шести подпрограмм: «Развитие мер социальной поддержки отдельных категорий граждан»; «Модернизация и развитие социального обслуживания населения»; «Совершенствование социальной поддержки семьи и детей»; «Повышение эффективности государственной поддержки социально ориентированных некоммерческих организаций»; «Повышение качества жизни граждан пожилого возраста

в Санкт-Петербурге» и «Развитие садоводческих и дачных некоммерческих объединений жителей Санкт-Петербурга».

Целями Госпрограммы стали повышение благосостояния населения на основе совершенствования системы социальной поддержки граждан и повышение доступности и качества социального обслуживания населения.

В результате реализации мероприятий Госпрограммы предполагается достигнуть следующих социально-экономических итогов, носящих макроэкономический характер:

- сохранения и увеличения покупательной способности социальных выплат путем ежегодной индексации, что обеспечит рост уровня и качества жизни населения и, в то же время, будет способствовать поддержанию потребительского спроса;
- расширения масштабов адресной социальной помощи населению, оказавшемуся в трудной жизненной ситуации, что создаст основу для снижения бедности, сокращения неравенства, улучшения социального климата в обществе и, в то же

время, для более эффективного использования средств бюджета Санкт-Петербурга;

- совершенствования организации предоставления социальных услуг в учреждениях социального обслуживания, что позволит содействовать повышению качества жизни нуждающихся граждан (семей), сохранению их физического и психического здоровья, увеличению продолжительности жизни, в результате — это позволит снизить потребность в медицинских услугах, сократив соответствующие расходы бюджета Санкт-Петербурга;

- повышения средней заработной платы социальных работников, включая социальных работников медицинских организаций, до 100% от средней заработной платы в Санкт-Петербурге, что позволит повысить уровень жизни данной категории персонала, увеличить занятость населения и, соответственно, будет в определенной мере способствовать снижению уровня безработицы;

- реализации мер социальной поддержки семьи и детей, что создаст предпосылки увеличения рождаемости, особенно многодетности для преодоления депопуляции, формирования трудового потенциала, количественные и качественные характеристики которого в перспективе будут соответствовать потребностям развивающейся экономики страны;

- привлечения социально ориентированных некоммерческих организаций и бизнеса в сферу социального обслуживания населения, что будет способствовать повышению доступности и качества предоставляемых населению социальных услуг и, в то же время, обеспечит развитие соответствующих рынков, создание новых рабочих мест, повышение занятости и снижение безработицы;

- развития садоводческих и дачных некоммерческих объединений жителей Санкт-Петербурга, которое будет способствовать формированию здорового образа жизни, а также обеспечению комфортных условий жизнеобеспечения и отдыха семей с детьми, граждан пожилого возраста, инвалидов.

## Свободное время

## ЛЕТО ЭТО МАЛЕНЬКАЯ ЖИЗНЬ



Наступило долгожданное лето. Хочется провести его ярко и активно, чтобы потом было что вспомнить и рассказать родным и друзьям. Девять десятых нашего летнего настроения основано на здоровье. Есть несколько золотых правил к которым стоит прислушаться, для того чтобы вы были здоровы во время летнего отдыха.

**1. Используйте силу мысли.**

Помните, основы здоровья и болезни находятся в нашем разуме. Убедительно мотивируйте свое желание вести здоровый образ жизни. Возьмите лист бумаги и ручку и по пунктам обозначьте ответы на вопрос: «Почему для меня важно Здоровье». Например,  
- чтобы хорошо себя чувствовать;  
- чтобы реализоваться в какой — то деятельности;  
- чтобы не тратить денег на лекарства и врачей;  
- чтобы быть счастливым;  
- чтобы прожить дольше;  
- чтобы быть привлекательнее и т.д.  
В результате непродолжительных размышлений вывод напросится сам собой: «Здоровым быть очень удобно и выгодно». Наслаждайтесь, любите и радуйтесь жизни!

**2. Считайтесь с биоритмами.**

Помните, что вы часть природы, поэтому по возможности согласуйте свой распорядок дня с ритмами природы.  
«Кто рано ложится и рано встает, становится здоровым, богатым и мудрым», — Бенджамин Франклин.

**3. Следите за питанием.**

Всегда выбирайте цельную, нерафинированную, естественную пищу. Тщательно пережевывайте пищу, принимайте пищу только в спокойном состоянии.

Лучше меньше, чем больше! Не переедайте.

**4. Правильно дышите.**

Правильное дыхание продлевает нам жизнь.

Глубокое дыхание:

- улучшает циркуляцию крови и лимфы,
- расслабляет и успокаивает нервную систему,
- помогает накоплению энергии,
- снимает психические и нервные стрессы, питает, очищает тело и успокаивает разум.

Следует делать следующее упражнение утром, днем и вечером:

Длину вдоха принимаем за единицу; он должен быть настолько долгим, как это удобно, задерживаем дыхание в четыре раза дольше, чем производим вдох, выдыхаем в два раза дольше, чем вдыхаем, проделать все это десять раз подряд.

**5. Держите спину.**

Правильная осанка способствует свободной циркуляции крови, она разгружает внутренние органы и мышцы спины, способствует правильному пищеварению и деятельности других органов. Осанка влияет на наше настроение и эмоции так же, как и на физическое состояние.

**6. Двигайтесь.**

Физическая деятельность приносит силы. Регулярные физические упражнения:

- улучшают кровообращение,
- укрепляют легкие и сердце,
- помогают преодолеть многие физические и ментальные расстройства.

**7. Отдыхайте.**

Истинное Здоровье невозможно, если мозг и тело не отдыхают.

Для этого надо:

- делать регулярные короткие перерывы во время рабочего дня.
- прекратить беспокоиться.
- посвятить один день недели полному отдыху.
- заниматься дыхательными упражнениями для снятия стресса.
- использовать методики релаксации, йогу, медитацию.

**8. Общайтесь с природой.**

Позвольте себе как можно чаще контактировать с окружающей средой, это источник сил, чистой энергии и здоровья.

**9. Смейтесь.**

Чем больше позитива в вашей жизни, тем вы счастливее.

Смех — лучший целитель, это сильнодействующее лекарство, помогающее снять боль и исцелиться от многих болезней. Смех улучшает дыхание, является прекрасным упражнением для легких и сердца, производит массаж органов пищеварения. Смех стимулирует иммунную систему, улучшает способность к концентрации и снимает психический стресс. Поэтому больше смейтесь и радуйтесь жизни.

**10. Цените веру и любовь.**

Вера — это духовная сила, благодаря которой невозможное становится возможным. Вера открывает путь силам, способным производить чудеса. Любовь — это всеисцеляющая сила. Чтобы добиться любви нужно дарить любовь.

## Поздравляем

## Ах эта свадьба!

В мае муниципальный совет МО Коломна поздравил с юбилеями свадьбы супружеские пары:

**БРОВАРНИК ЮРИЯ МИХАЙЛОВИЧА И ВЕРУ СЕРГЕЕВНУ**

с 60-летним юбилеем супружеской жизни — Днем «Бриллиантовой свадьбы»;

**КРИВОШЕЕВЫХ АЛЕКСАНДРА ИВАНОВИЧА И ЛЮДМИЛУ ФЕДОРОВНУ**

с 50-летним юбилеем супружеской жизни — Днем «Золотой свадьбы»;

**НИКИФОРОВА ЕВГЕНИЯ ИВАНОВИЧА И УЗН МАЙЮ НИКОЛАЕВНУ**

с 50-летним юбилеем супружеской жизни — Днем «Золотой свадьбы»;

**ПАНФИЛОВЫХ СТЕПАНА АЛЕКСЕЕВИЧА И НИНУ НИКОЛАЕВНУ**

с 55-летним юбилеем супружеской жизни — Днем «Изумрудной свадьбы».

## Социальная поддержка

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ПОСТАНОВЛЕНИЕ от 25.04.2012 г. N 350 О РЕАЛИЗАЦИИ ЗАКОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА "О ЕДИНОВРЕМЕННЫХ ВЫПЛАТАХ СЕМЕЙНЫМ ПАРАМ К ЮБИЛЕЯМ ИХ СУПРУЖЕСКОЙ ЖИЗНИ"

Единовременная выплата предоставляется семейным парам в следующих размерах:

- в связи с 50-летием супружеской жизни — 50 000 руб. на семью;
- в связи с 60-летием супружеской жизни — 60 000 руб. на семью;
- в связи с 70-летием супружеской жизни — 70 000 руб. на семью.

Единовременная выплата в указанных размерах предоставляется семейным парам, юбилей супружеской жизни которых наступает после 01.01.2012. Заявление на выплату подается через Многофункциональный центр предоставления государственных услуг. Решение о выплате (об отказе в выплате) принимается в течение десяти рабочих дней. В случае положительного решения деньги перечисляются в течение 15 рабочих дней.

По желанию юбиляров в загсах города для них могут провести торжественную церемонию и поздравить с праздником.

Сведениями о предстоящих юбилеях супружеской жизни органы исполнительной власти не располагают. Если Ваши родственники, друзья или знакомые собираются отметить юбилей супружеской жизни, напомните им о необходимости обращения за указанными мерами социальной поддержки.

## НАШИ ЮБИЛЯРЫ

в мае отметили свои юбилеи



92

Фоминых Александра Михайловна

91

Иогансон Людмила Георгиевна

90

Скворцова Вера Герасимовна

85

Жданова Татьяна Владимировна

Карпова Александра Семеновна

Корзаков Виктор Владимирович

80

Боровикова Зоя Матвеевна

Громов Олег Алексеевич

Мещерякова Людмила Михайловна

Левочкина Людмила Васильевна

Остроконская Валерия Ефимовна

Пущыкин Анатолий Александрович

75

Бойко Василий Григорьевич

Иванова Людмила Прокопьевна

Огай Алла Васильевна

Прокофьев Борис Сергеевич

Прошина Людмила Александровна

Цыганкова Раиса Евгеньевна

70

Кулаченкова Людмила Васильевна

Цветкова Лариса Павловна

*Желаем Вам крепкого здоровья, благополучия, бодрости духа! С уважением, депутаты муниципального совета МО Коломна*

Сведения о юбилярах предоставлены первичными организациями Совета ветеранов, Общества жителей блокадного Ленинграда.

Глава муниципального образования МО Коломна  
СТОЛЯРОВ ОЛЕГ ЕВГЕНЬЕВИЧ

принимает жителей округа третий четверг каждого месяца с 16.00 до 18.00 по адресу:  
наб. Крюкова канала, дом 11  
предварительная запись по телефону 714-08-83

## Афиша

## ПРИГЛАШАЕМ В ИЮНЕ



ЦЕНТРАЛЬНАЯ ГОРОДСКАЯ ПУБЛИЧНАЯ БИБЛИОТЕКА ИМ. В.В. МАЯКОВСКОГО

**13 июня, понедельник**

14.30 – Видеокурс английского языка «New Total English» (intermediate, 35 мин.). Наб. р. Фонтанки, д. 46, 2 этаж, медиатека ИНО. Тел. 385-10-85.

19.00 – Литературная гостиная «Фонтанка 46. Иностранский акцент». Наб. р. Фонтанки, 46, 2 этаж, читальный зал. Тел. 385-10-85.

**14 июня, вторник**

17.30 – Клуб общения на немецком языке (для владеющих языком на уровне В2 и выше). Наб. р. Фонтанки, 46, 2 этаж, медиатека. Тел. 385-10-85.

19.00 – Вечера философских чтений. Наб. р. Фонтанки, 46, 2 этаж, читальный зал. Тел. 385-10-85.

**15 июня, среда**

18.00 – Презентация книги «Франц Бирбаум – главный мастер фирмы Фаберже» Наб. Фонтанки, д. 46, Библиотека Голицына. Тел. 319-61-22 (с 12 до 19 часов в будние дни).

19.15 – Немецкий разговорный клуб. Наб. р. Фонтанки, 46. Тел. 385-10-85.

**16 июня, четверг**

14.30 – Видеокурс английского языка «New Total English» (upper-intermediate, 35 мин.). Наб. р. Фонтанки, д. 46, 2 этаж, медиатека ИНО. Тел. 385-10-85.

16.00 – Клуб общения на итальянском языке. Наб. р. Фонтанки, 46, 2 этаж, медиатека ИНО. Тел. 385-10-85.

19.30 – Литературная гостиная «Фонтанка 46. Иностранский акцент». Наб. р. Фонтанки, 46, 2 этаж, конференц-зал. Тел. 385-10-85.

**17 июня, пятница**

17.00 – Клуб общения на испанском языке (для владеющих языком на уровне В2 и выше). Наб. р. Фонтанки, 46. Тел. 385-10-85.

**18 июня, суббота**

10.00 – 19.00 – 38-я конференция «Стратегии творчества». Регистрация на сайте <http://vikent.ru/konf/>. Наб. р. Фонтанки, 46. Тел. 449-52-42.

12.00 – 20.00 – Встреча военно-исторического клуба «Варгеймы». Московский пр., 86. Информационно-досуговый центр «М-86». Тел. 313-64-24.

14.00 – Экскурсия по фонду Библиотеки Голицына (Фонтанка, 46, 2-й этаж). Сбор группы на площадке 2-го этажа. Наб. р. Фонтанки, д. 46. Тел. 319-61-22 (с 12 до 19 часов в будние дни).

319-61-22 (с 12 до 19 часов в будние дни).

18.00 – «Свободное движение». Открытый урок по танцу джаз-модерн. Московский пр., 86. Информационно-досуговый центр «М-86». Тел. 313-64-24.

**19 июня, воскресенье**

14.00 – «К целям: мужской и женский подход». Московский пр., 86. Информационно-досуговый центр «М-86». Тел. 313-64-24.

**20 июня, понедельник**

14.30 – Видеокурс английского языка «New Total English» (advanced, 35 мин.). Наб. р. Фонтанки, д. 46, 2 этаж, медиатека ИНО. Тел. 385-10-85.

17.30 – Английский разговорный клуб (для владеющих языком на уровне intermediate и выше). Наб. Фонтанки, д. 46, Библиотека Голицына. Тел. 319-61-22 (с 12 до 19 часов в будние дни).

19.00 – Концерт «Шопен. Камерная и вокальная музыка. Невский пр., 20. Библиотечный, информационный и культурный центр по искусству и музыке, концертно-выставочный зал. Тел. 319-61-21, 319-61-77.

21 июня, вторник

17.30 – Клуб общения на немецком языке (для владеющих языком на уровне В2 и выше). Наб. р. Фонтанки, 46, 2 этаж, медиатека. Тел. 385-10-85.

18.00 – Открытие Летних чтений 2016. Наб. Фонтанки, 44, 2 этаж, отдел абонемента. Тел. 385-10-85.

18.30 – «Как «работают» принты, и как они помогают в создании «верного» образа». Московский пр., 86. Информационно-досуговый центр «М-86». Тел. 313-64-24.

19.00 – Лекция «"Народ безмолвствует"». Невский пр., 20. Библиотечный, информационный и культурный центр по искусству и музыке, концертно-выставочный зал. Тел. 319-61-21, 319-61-77.

22 июня, среда

13.00 – Лекция «Страхи и тревоги в пожилом возрасте. Почему они возникают, стоит ли с ними бороться и как это делать?». Наб. р. Фонтанки, 46, 2 этаж, конференц-зал. Тел. 319-67-99.

19.15 – Немецкий разговорный клуб. Наб. р. Фонтанки, 46. Тел. 385-10-85.

23 июня, четверг

14.30 – Беседа №26 «Животные ингредиенты – на грани дозволенного» Наб. р. Фонтанки, д. 44, Мультимедийный центр. Тел. 448-88-20.

16.00 – Клуб общения на итальянском языке. Наб. р. Фонтанки, 46, 2 этаж, медиатека ИНО. Тел. 385-10-85.

19.00 – Вечер из цикла «Встречи с издательством "Аврора"». Невский пр., 20. Библиотечный, информационный и культурный центр по

искусству и музыке, концертно-выставочный зал. Тел. 319-61-21, 319-61-77.

**24 июня, пятница**

17.00 – Клуб общения на испанском языке (для владеющих языком на уровне В2 и выше). Наб. р. Фонтанки, 46. Тел. 385-10-85.

18.00 – Презентация исторического путеводителя «Мусульманский Петербург». Наб. р. Фонтанки, 46. Тел. 449-52-42.

18.00 – Беседа «Немеркнущее имя на горизонте моды и духов – Мадмуазель Шанель». Московский пр., 86. Информационно-досуговый центр «М-86». Тел. 313-64-24.

**25 июня, суббота**

12.00 – 20.00 – Встреча военно-исторического клуба «Варгеймы». Московский пр., 86. Информационно-досуговый центр «М-86». Тел. 313-64-24.

15.30 – Клуб общения на итальянском языке. Наб. р. Фонтанки, 46, 2 этаж, конференц-зал. Тел. 385-10-85.

16.00 – «Памятники, посвященные Петру I». Московский пр., 86. Информационно-досуговый центр «М-86». Тел. 313-64-24.

26 июня, воскресенье

14.00 – «Радость творчества: секреты саморазвития через искусство». Московский пр., 86. Информационно-досуговый центр «М-86». Тел. 313-64-24.

18.30 – Концерт «Белые ночи». Невский пр., 20. Библиотечный, информационный и культурный центр по искусству и музыке, ротонда. Тел. 319-61-21, 319-61-77.

27 июня, понедельник

17.30 – Английский разговорный клуб (для владеющих языком на уровне intermediate и выше). Наб. Фонтанки, д. 46, Библиотека Голицына. Тел. 319-61-22 (с 12 до 19 часов в будние дни).

19.00 – Литературная гостиная «Фонтанка 46. Иностранский акцент». Наб. р. Фонтанки, 46, 2 этаж, читальный зал. Тел. 385-10-85.

28 июня, вторник

17.30 – Клуб общения на немецком языке (для владеющих языком на уровне В2 и выше). Наб. р. Фонтанки, 46, 2 этаж, медиатека. Тел. 385-10-85.

29 июня, среда

19.15 – Немецкий разговорный клуб. Наб. р. Фонтанки, 46. Тел. 385-10-85.

30 июня, четверг

Экскурсия по особняку графини Н.Ф. Карловой (по предварительной записи). Наб. р. Фонтанки, д. 46. Тел. 319-61-22 (с 12 до 19 часов в будние дни).

## Петербургская Коломна

Учредитель – Муниципальный совет  
МО «Муниципальный округ № 1»

Газета зарегистрирована в УФС по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по СЗФО 12 октября 2005 г. Свидетельство ПИ № ФС2-7762  
Главный редактор О. В. Столярова.  
Адрес редакции: 190068, Санкт-Петербург, наб. Крюкова канала, д. 11.

Тираж 17000 экз. Подписано в печать 03.06.2016 г.  
Время подписания в печать (установленное по графику и фактическое) 15:00 час.  
Дата выхода в свет 08.06.2016 г. Изготовлено в ООО «Игра».  
Санкт-Петербург, Невский пр., д. 175, лит. А, пом. 10Н  
Газета распространяется бесплатно.