

### С ДНЕМ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА!



**Уважаемые ветераны и воины Вооруженных Сил! Поздравляем вас с Днем защитника Отечества!**

Этот праздник имеет особое значение для всех россиян. Мы отдаем дань уважения всем, кто посвятил себя служению Родине, кто защищает наземные, морские, воздушные рубежи России, отстаивает интересы страны, борется с международным терроризмом.

В этот день мы вспоминаем о воинах всех поколений, которые отдали свои жизни во имя свободы и независимости Отечества. Великие победы, доблесть отцов и дедов всегда будут служить нам примером гордости!

Особые слова благодарности мы выражаем ветеранам Вооруженных Сил, защитникам и жителям блокадного Ленинграда, которые отстояли наш город и подарили счастье жить и трудиться в мирное время.

Уважаемые защитники Отечества! Желаем всем крепкого здоровья, надежного семейного тыла, уверенности в завтрашнем дне, успехов во всех делах и начинаниях.

**Дорогие женщины!**

**Сердечно поздравляем вас с Международным женским днем!**

Этот праздник всегда был символом красоты и гармонии, любви и милосердия. Представительницы прекрасной половины человечества олицетворяют лучшие человеческие качества: верность, искренность, доброту и отзывчивость.

Как и природа, вы дарите жизнь и несете в себе созидательную энергию. Вы вдохновляете на новые свершения, творчество и труд, окружаете близких людей любовью и вниманием, несмотря на многочисленные заботы, связанные с работой и семьей, дарите им покой и счастье.

В этот день желаем вам крепкого здоровья, счастья, любви и семейного благополучия!

Глава муниципального образования МО Коломна -  
Председатель муниципального совета О.Е.Столяров  
Депутаты муниципального совета МО Коломна

### С Международным женским днем!



## ДОМ, ГДЕ ЖИВЕТ ДЕТСТВО

8 февраля 2022 года свое 85-летие отметил детский сад № 30 Адмиралтейского района Санкт – Петербурга



**О коллективе и воспитанниках, традициях и планах на будущее мы поговорили с заведующей детского сада № 30, Борисовой Марией Олеговной.**

**- Мария Олеговна, сколько и каких детей принимает Ваш детский сад сегодня?**

Сегодня в нашем детском саду 4 группы по 16 человек, группы компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи. В этом учебном году мы впервые набрали группу детей 3 лет.

**- Как Вы думаете, современные дети сильно отличаются от тех, с которыми приходилось работать двадцать лет назад?**

Безусловно, современные дети очень сильно отличаются от тех, с кем приходилось работать даже несколько лет назад.

Здесь множество причин: одна из них - подача материала, у детей развился новый вид мышления, его называют «клиповым», в связи с повсеместной цифровизацией и ребенок мыслит по-другому.

**- Расскажите о Ваших образовательных программах.**

Организация образовательного процесса строится по ФГОС (федеральный государственный образовательный стандарт) дошкольного образования. Цель наша - это полноценное развитие и воспитание личности. Именно в дошкольном возрасте у детей формируется понятия о жизни: как вести себя с друзьями, как помогать другим, как отстаивать свои права и так далее. Все это невозможно в полной мере научиться дома. Особое внимание мы стараемся уделять воспитанию социального оптимизма, так как для нас, как и для всего мира, сейчас - время непростое. Малыши занимаются с педагогом - психологом, учителем - логопедом, - надо понимать, это большое количество информации, физическая и эмоциональная нагрузка. Поэтому у нас адаптированная образовательная программа для детей с тяжелыми нарушениями речи.

**- Мария Олеговна, понятно, что к вашим детям нужен особый подход. В таком случае, какое должно быть образование у Ваших педагогов?**

Я имею высшее педагогическое образование, закончила РГПУ им. А.И. Герцена, затем обучалась в Академии постдипломного образования Санкт-Петербурга на кафедре управления образованием. Из 15 наших педагогов - 13 имеют

высшее образование, 9 педагогов имеют высшую квалификационную категорию. Я и мои коллеги имеют множество благодарностей за активное участие в жизни профессионального сообщества.

**- У Вас большой коллектив?**

В детском саду трудятся 4 учителя-логопеда: Руденко Оксана Владимировна (20 лет в садике), Чулкова Ольга Александровна, Яковлева Елена Валентиновна, Бессараб Нонна Евгеньевна; педагог-психолог Волкова Елена Семеновна (20 лет в садике), музыкальный руководитель Архипова Татьяна Владимировна и инструктор по физкультуре Яковлева Надежда Вячеславовна. Особенно хочу отметить и поблагодарить за работу воспитателей Леонову Маргариту Александровну, Дещинскую Нину Николаевну (30 лет в садике), повара Павлову Розалию Зуфаровну (30 лет в садике) и завхоза Ермоленко Оксану Александровну (20 лет в садике). Могу с уверенностью сказать, что в моем коллективе работают только профессионалы своего дела. Все мои коллеги взаимодействуют между собой, иначе мы бы не смогли решить задачу коррекционно-развивающего обучения.

Главное, что родители верят нам. И то, что к нам приводят своего второго и третьего ребенка - это и есть показатель доверия. Когда родитель со слезами на глазах восклицает: «Он говорит!», - вот оценка коллективному труду, это дорогого стоит!

**- Есть ли у Вашего детского сада девиз и чем руководствуются сотрудники в процессе воспитания и развития детей?**

Воспитание - это, на мой взгляд, не точная наука. Поэтому девизом может быть «НЕ НАВРЕДИ».

Понимаете, в нашей профессии у нас нет права на ошибку!

Есть хорошее выражение у Ж.М. Глозман, доктора психологических наук: «Обучение (в том числе и коррекционное) есть процесс созидательный, а не исправительный. Необходимо понять и преодолеть все то, что мешает ребенку жить в гармонии и согласии с его непосредственным окружением». Это и есть прямое руководство к нашей работе.

**- У вас в садике есть традиции?**

Конечно, есть. В памятные дни - освобождения Ленинграда от блокады и День Победы мы с детками ходим возлагать цветы к памятнику Герою Советского Союза Володе Ермаку на площади Кулибина. Обычно к нам присоединяются ветераны, эта связь поколений придает особую торжественность событию.

Обязательно каждый год празднуем Масленицу. Подробно рассказываем детям об этом фольклорном празднике. В этот день во дворе нашего сада водим хороводы с песнями, играми и зовем Весну. Дети в полном восторге.

**- Мария Олеговна, знаю, что Ваши воспитанники принимают активное участие в районных детских конкурсах. Расскажите об этом.**

Наши воспитанники постоянно участвуют в творческих конкурсах района «Картина из мусорной корзины» и «Наша безопасность», в конкурсе изобразительного творчества «Мамины глаза». В ДДТ «У Вознесенского моста» в конкурсе «Весь мир театр» постановка «Кошкин дом» нашего музыкального руководителя заняла 2 место.

Особенно важны для нас и наших детей конкурсы чтецов! В этих конкурсах мы всегда занимаем призовые места. Представьте только, какая радость и счастье у ребенка с тяжелым нарушением речи, когда он занял призовое место в таком конкурсе! - это победа всего коллектива!

В начале этого года наши дети заняли 2 место в физкультурном мероприятии по городошному спорту «Малыши открывают спорт». Нам есть, чем гордиться!

**- Кто помогает Вам в вашем непростом деле, с кем Вы сотрудничаете? Есть ли проблемы у детского сада?**

Мы открыты для всех заинтересованных организаций. Взаимодействуем с муниципальным советом муниципального округа Коломна, центром психолого-педагогического сопровождения Адмиралтейского района, фондом «Антон тут рядом» (для детей с РАС), ДДТ «У Вознесенского моста», центром спорта Адмиралтейского района. Все они наши добрые друзья.

Трудностей, конечно, хватает. Одна из острых проблем - это ожидание реконструкции нашего здания. В 1937 году эти стены приняли первые ясли №239 Октябрьского района. С тех пор здание не меняло своей направленности и полноправно принадлежит малышам, менялись только номера детского учреждения. Вы не поверите, у здания ни разу не было капитального ремонта! А нам хочется, чтобы детки приходили в современный и теплый, красивый, светлый и уютный дом. Чтобы комфортно и радостно было всем.

**- Желаю Вам удачи в этом вопросе.**

Спасибо.

**- Расскажите о себе как о руководителе. Какие качества помогают в работе?**

В профессию я пришла банально, из-за своих детей, думала, что, пока они ходят в сад, я к ним поближе буду, но так и осталась. Педагогика стала моей жизнью, а детский сад - моим вторым домом. Чувство долга и ответственности помогло вырасти до руководителя. Убедена,

что заведующий дошкольным учреждением должен обладать экономическими навыками, уметь планировать. Для того, чтобы идти в ногу со временем, необходимы знания в области юриспруденции. Умение выслушать и терпимость также необходимы. И, конечно, без стрессоустойчивости и дипломатических качеств в нашей работе не обойтись.

**- Что самое интересное в Вашей работе?**

Каждый день приходится решать новые задачи, а новое - это всегда трудно, но интересно. Сначала ты не знаешь, как!!! Сам ищешь пути решения проблемы, потому что ты отвечаешь за все и за всех. Рано или поздно решение найдено, и ты удовлетворен хорошо проделанной работой. Ты постоянно находишься в движении. Не зря говорят, что сейчас век скоростей.

**- Мой коллектив -это? Ваша ассоциация.**

Я бы представила свой коллектив в виде игры в домино. Мы все разные, но должны быть единым целым. Если комбинация не складывается, значит фишка лишняя и уходит в сторону.

Если комбинация сложилась, значит, все правильно, все здорово!

**- Мария Олеговна, большое спасибо за интересную беседу.**

Беседовала Анастасия Бакаева

**Поздравляем коллектив детского сада № 30 с юбилеем!**

**Желаем сотрудникам крепкого здоровья, пусть радость, счастье и добро наполняет сердца всех тех, кто трудится в его стенах, помогая малышам расти и развиваться. Желаем, чтобы благополучие и успех всегда были главными составляющими в вашей нелегкой, но важной работе. Желаем процветания и огромных перспектив. С юбилеем!**

Глава муниципального округа Коломна  
О.Е. Столяров,  
депутаты МО Коломна



## В МУНИЦИПАЛЬНОМ ОКРУГЕ КОЛОМНА ОТМЕТИЛИ ЛЕНИНГРАДСКУЮ ПОБЕДУ

27 января 1944 года закрылась одна из самых драматических и героических страниц Великой Отечественной войны – Ленинград был полностью освобожден! Ленинградцы показали всему миру пример стойкости и героизма.

В праздничные дни, посвященные 78-ой годовщине полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады, петербуржцы вспоминали мужественных защитников города.

В городе прошли сотни торжественных мероприятий, посвященных памятной дате.

Главное мероприятие прошло на Пискаревском мемориальном кладбище. Здесь состоялась торжественно-траурная церемония возложения венков и цветов к подножию монумента Матери-Родины.

В Адмиралтейском районе праздничные дни отметили траурными митингами у знаковых памятных мест.

27 января на площади Кулибина состоялся торжественный митинг, и церемония возложения цветов к памятнику Героя Советского Союза Володи Ермака. На площади собрались представители общественных организаций, ветераны Великой Отечественной войны, жители блокадного Ленинграда, воспитанники детских садов, школьники и жители округа. Глава МО Коломна Олег Евгеньевич Столяров поздравил присутствующих с праздником и отметил: «Время неумолимо, и мы должны помнить и сохранить как можно больше информации о тех страшных событиях, именно память современников является лучшей наградой погибшим героям и их подвигу». Участники церемонии почтили память погибших минутой молчания.

В праздничные дни в актовом зале муниципального округа Коломна проходили встречи с блокадниками, ветеранами, узниками фашист-



ских концлагерей. Депутаты МО Коломна поздравляли присутствующих с Ленинградской Победой, вручали подарки и цветы. Тех, кто по состоянию здоровья не смог присутствовать на этих встречах, депутаты поздравили на дому.

Также муниципалитет организовал для блокадников и ветеранов округа дружеские встречи, посвященные празднику в кафе «Миндаль», кафе «Ржавая подкова» и в ресторане отеля «Holiday Inn». Гостей поздравляли с праздником, желали здоровья и бодрости духа. В неформальной обстановке участники встречи обсуждали последние новости, поговорили о насущных проблемах и, конечно, пели песни своей молодости.

В связи с введенными ограничительными мерами в Петербурге, поздравления проходили с соблюдением всех необходимых санитарных норм.

### МЫ ГОВОРИМ «СПАСИБО»

Главе МО Коломна О.Е. Столярову, депутату Л.И. Коцеевой

От имени ветеранов, тружеников блокадного Ленинграда, ЖБЛ и участников ВОВ примите слова благодарности и искренней признательности за поздравления и теплый прием в кафе и ресторанах.

Для нас очень дорого ваше внимание и забота в этот святой для всех день – День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады. Спасибо вам за доброе, внимательное и уважительное отношение к пожилым людям. От всей души желаем вам успехов и плодотворной работы на благо жителей округа Коломны.

Пусть вам всегда сопутствует удача в вашей нелегкой, но важной работе.

С наилучшими пожеланиями –

Председатели первичных организаций Совета ветеранов №1, №2, №3,  
Председатели общества жителей блокадного Ленинграда №1, №2, №3,  
Председатель общества узников фашистских лагерей.



В праздничные дни муниципальный совет МО Коломна подготовил 250 подарочных наборов блокадникам, участникам Великой Отечественной войны, труженикам тыла, узникам фашистских концлагерей.

### ВАМ ОТВЕЧАЕТ ЮРИСТ

Моя дочь, выходя из магазина, упала на скользком крыльце, поломала ногу и сейчас лежит в больнице, из-за чего не может полноценно жить и работать. На ступеньках отсутствовала какая-либо защита от наледи, их даже песком не посыпали. Имеются свидетели произошедшего. Расскажите, пожалуйста, подробно, куда обращаться с требованием о компенсации вреда здоровью и возможно ли это?

А.Н. Боброва

Ситуация, в которой оказалась ваша дочь, крайне неприятная и довольно распространенная. Давайте разберемся, кто виноват и что делать.

#### Кто несет ответственность?

Ответственность за обеспечение безопасности для посетителей в данном случае несет та организация, предприятие, которое осуществляет деятельность в помещении, в котором, или на подступах к которому, посетитель получил травму. Виновная организация может быть как собственником указанного помещения, так и его арендатором. Ответственность за причиненный посетителю в результате падения вред может нести и организация, с которой собственник или арендатор заключили договор на содержание и эксплуатацию помещения.

#### Что делать после падения?

1) Первым делом необходимо оценить свое состояние: насколько сильная боль, можете ли вы встать самостоятельно, а дальше – звонить в скорую или самостоятельно прийти в травмпункт для получения помощи. Место получения травмы может зафиксировать скорая помощь по факту вызова – это самый надежный вариант для доказательства того, где именно

получена травма. Тем, кто самостоятельно обращаются в травмпункт, будет сложнее подтвердить обстоятельства и причины падения. Но нужно как минимум попросить выдать вам медицинский документ, подтверждающий получение телесных повреждений.

2) До приезда медицинской помощи сделайте фотографии дороги (крыльца, лестницы), чтобы затем составить письменный акт состояния дороги и получить письменную привязку полученной травмы к месту и времени. Запишите контактные данные очевидцев случившегося (ФИО и телефон). Возможно, они смогут выступить свидетелями, если дело дойдет до суда.

3) Сохраняйте все чеки о расходах на лечение, чтоб получить компенсацию.

4) Обратитесь с письменной претензией к организации, в помещении которой получена травма, где изложите суть происшедшего, и потребуйте добровольно возместить вред в указанном вами размере.

5) Юридический адрес, по которому следует направить претензию почтой можно найти на режимной вывеске, размещенной, как правило, у входа в здание.

6) После получения отрицательного ответа, равно как и неполучения никакого ответа, следует обращаться в суд с иском о возмещении причиненного вреда здоровью.

#### Какой должен быть размер компенсации?

Вред, который был причинен гражданину при падении, подлежит возмещению в полном объеме (на основании ст.1064, 1085 Гражданского кодекса). Возместить обязаны расходы, свя-

занные с травмой и иным вредом здоровью: на диагностику и лечение; приобретение лекарств и сопутствующих средств и приборов; упущенный заработок (если из-за травмы человек не смог работать); судебные расходы: на услуги нотариуса, юриста, почтовые расходы; прохождение реабилитации и санаторно-курортное лечение и пр.

**Важно:** все расходы, за которые потерпевшая сторона хотела бы получить компенсацию, должны быть обоснованы. Лекарства и медицинские услуги должны быть назначены врачом, а не просто куплены потерпевшим по совету фармацевта или друга.

Пострадавшему также должны компенсировать моральный вред, причиненный халатностью ответственных лиц. Размер морального ущерба остается на усмотрение суда в зависимости от тяжести причиненных травм и длительности реабилитации. Лучше изначально просить больше, так как суды обычно уменьшают размер компенсации.

На практике при переломе руки моральный вред оценивается в сумму до 15-30 тысяч рублей при травме ноги – до 60-150 тысяч рублей.

Судебная практика по подобным делам складывается положительно в пользу потерпевшей стороны. Для успешного итога важно правильно составить исковое заявление, четко обосновать свои требования и обосновать документальными доказательствами в свою пользу. Необходимо подготовиться к тому, что судебное разбирательство займет 4-6 месяцев.

#### Как составить исковое заявление?

Исковое заявление оформляется в свобод-

ном виде, но должно содержать следующие сведения (на основании ст.131 ГПК):

- наименование суда;
- ФИО истца и адрес его проживания;
- сведения об ответчике;
- обстоятельства случившегося, какие права были нарушены;
- требования истца;
- сумма запрашиваемой компенсации;
- перечень прилагаемых документов;
- подписи истца и его представителей.

#### Какие документы потребуются?

Для получения компенсации вреда необходимо собрать доказательства для суда, в качестве которых могут выступать:

- медицинские документы, подтверждающие полученные травмы: справки и выписки врача, акт из травмпункта и пр.;
- свидетельские показания о дате, месте и иных обстоятельствах происшествия;
- документы, свидетельствующие о понесенных расходах: чеки и квитанции о купленных в аптеках лекарствах;
- рецепты и врачебные назначения, подтверждающие, что человек не занимался самолечением и все затраты были обоснованными;
- документы, свидетельствующие об упущенном заработке: справка о среднем заработке и о доходах в период нахождения на больничном;
- расчет размера компенсации; копии претензии, подтверждающие попытки решить дело без суда.

## В НОГУ СО ВРЕМЕНЕМ

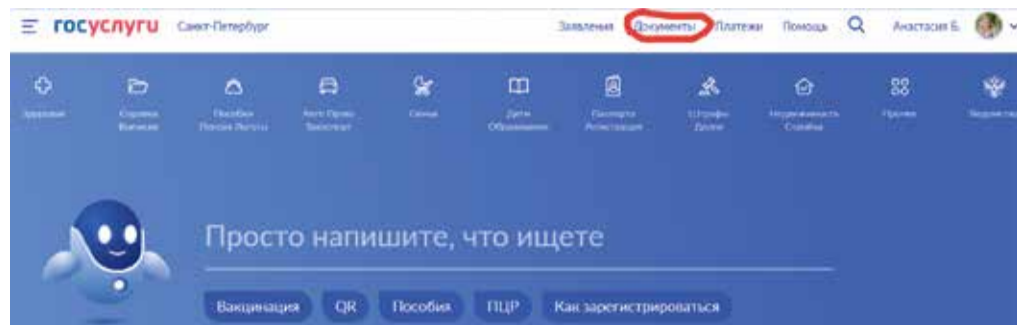
В предыдущем выпуске газеты «Петербургская Коломна» №1 (167) мы публиковали материал «Госуслуги: инструкция по применению», где подробно рассмотрели процесс регистрации на сайте, заполнение и подтверждение профиля. Однако, осталось еще два не менее важных вопроса, которые мы и разберем ниже.

### КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ГОСУСЛУГАМИ?

После регистрации на Госуслугах и подтверждения личности можно переходить к непосредственному использованию портала. Однако, некоторые функции, как, например, запись к врачу, информирование о штрафах ГИБДД и другие будут недоступны. Поэтому, в первую очередь нужно полностью заполнить анкету в личном кабинете. Для этого совершают несколько простых действий.

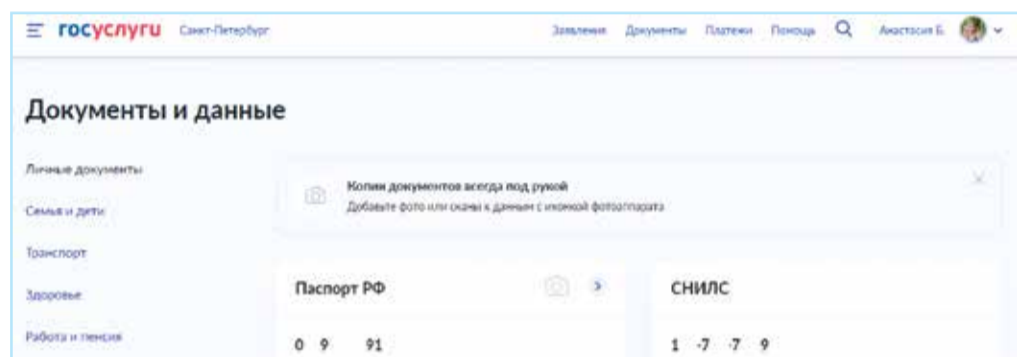
#### Шаг 1

В верхнем правом углу главной странице сайта находят свою фамилию рядом с изображением человека. Кликают на нее.



#### Шаг 2

В открывшемся окошке выбираем нужную категорию и заполняем все документы. Чем больше информации будет внесено, тем шире окажется функциональность портала в дальнейшем.



### КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЛИЧНЫМ КАБИНЕТОМ?

Какие услуги предоставляются на портале и как отыскать нужную?

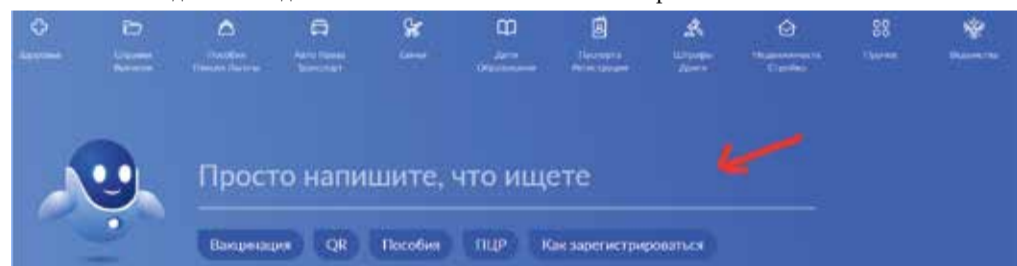
- Сайт Госуслуги предлагает пользователям доступ к нескольким сотням различных услуг. Самыми популярными из них считаются:
  - Оформление загранпаспорта.
  - Запись на прием к врачу.
  - Запись в детский сад.

- Регистрация по месту жительства, снятие с регистрационного учета.

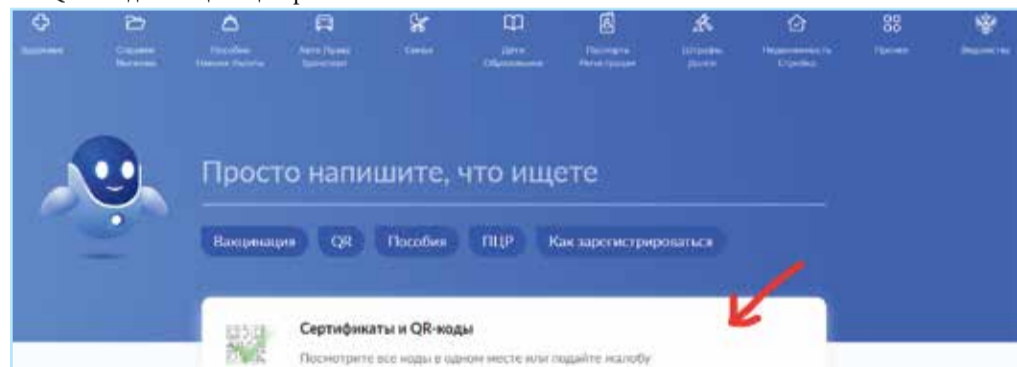
- Установление пенсии.

- Получение водительского удостоверения.
- Выдача или замена гражданского паспорта РФ.

Для быстрого поиска необходимой услуги на главной странице сайта можно ввести нужный вам запрос или ключевые слова из него.



QR – код о вакцинации расположен ниже.



Если у вас возникли трудности или остались вопросы, вы можете найти ответ на вкладке «Помощь» или обратиться в поддержку по номеру 8 800 100-70-10.

## ПРОКУРАТУРА РАЗЪЯСНЯЕТ

### Ответственность сотрудников полиции за нарушение порядка рассмотрения обращений граждан.

В соответствии со статьей 5.59 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях, за нарушение установленного законодательством Российской Федерации порядка рассмотрения обращений граждан установлена административная ответственность в виде административного штрафа до десяти тысяч рублей.

Вместе с тем, в случае нарушения сотрудниками полиции порядка рассмотрения обращений граждан на основании ч.1 ст.2.5 КоАП РФ указанные лица несут дисциплинарную, а не административную ответственность.

В соответствии с п. 5 приказа МВД России «Об утверждении Порядка проведения служебной проверки в органах, организациях и подразделениях Министерства внутренних дел

Российской Федерации» служебная проверка в отношении сотрудников полиции проводится по решению Министра внутренних дел Российской Федерации, заместителя Министра, руководителя (начальника) органа, организации или подразделения МВД России, заместителя руководителя (начальника) территориального органа МВД России на окружном, межрегиональном или региональном уровнях, руководителя (начальника) структурного подразделения территориального органа МВД России на окружном, региональном уровнях, в составе которого имеется кадровое подразделение, в отношении сотрудника органов внутренних дел, подчиненного ему по службе.

На основании изложенного, по вопросу привлечения сотрудника полиции к дисциплинарной ответственности за допущенное им нарушение указанной категории граждане вправе обратиться к соответствующему руководителю в системе органов внутренних дел.

## УПРАВЛЕНИЕ ПФР В АДМИРАЛТЕЙСКОМ РАЙОНЕ

### КАК ИЗМЕНИЛИСЬ РАЗМЕРЫ ВЫПЛАТ И ПОСОБИЙ С 1 ФЕВРАЛЯ 2022



подверглись воздействию радиации вследствие техногенных катастроф, Герои Советского Союза и Российской Федерации, Герои Социалистического Труда и Герои труда Российской Федерации, а также некоторые другие категории граждан.

Одновременно с ЕДВ на 8,4% индексируется входящий в его состав набор социальных услуг. Право на него имеют все получатели ЕДВ, не отказавшиеся

С февраля меры социальные поддержки, которые предоставляет Пенсионный фонд России, проиндексированы на 8,4%. Коэффициент индексации утвержден постановлением Правительства РФ исходя из данных Росстата об уровне инфляции по итогам 2021 года.

#### Материнский капитал

Материнский капитал на первого ребёнка с февраля увеличен на 40 646 рублей и теперь составляет 524 527,9 рубля. Такая же сумма полагается семьям с двумя детьми, если второй ребёнок рождён или усыновлён до 2020 года, а родители ещё не оформляли либо ни разу не использовали сертификат.

Размер повышенного материнского капитала, который даётся, если оба ребёнка появились, начиная с 2020 года, увеличился после индексации на 53 712,27 рубля и составляет 693 144,1 рубля.

Для родителей, которые получили капитал на первого ребёнка, а затем родили или усыновили ещё одного, объём господдержки увеличивается дополнительно. В этом году сумма такой прибавки к материнскому капиталу за счёт индексации выросла до 168 616,2 рубля.

Средства семей, пока не израсходовавших материнский капитал, также проиндексированы с этого месяца.

#### Ежемесячная денежная выплата и набор социальных услуг

На 8,4% проиндексирована ежемесячная денежная выплата (ЕДВ), которую получают 734 тыс. жителей Санкт-Петербурга и Ленинградской области из числа федеральных льготников. Это инвалиды, ветераны, лица, которые

от полного набора социальных услуг либо от какой-либо конкретной услуги в пользу замены на денежную форму. Стоимость набора с 1 февраля увеличилась до 1 313,44 рубля в месяц:

- лекарства, медицинские изделия и лечебное питание для детей-инвалидов (денежный эквивалент – 1 011,64 рубля в месяц);

- путёвка на санаторно-курортное лечение для профилактики основных заболеваний (денежный эквивалент – 156,50 рубля в месяц);

- бесплатный проезд на пригородном железнодорожном транспорте или на междугородном транспорте к месту лечения и обратно (денежный эквивалент – 145,30 рубля в месяц).

#### Социальные пособия и компенсации и иные меры социальной поддержки

Значительное количество мер социальной поддержки, осуществляемых с 1 января этого года Пенсионным фондом (семьям с детьми, военнослужащим и их семьям, пострадавшим от воздействия радиации), также индексируется с 1 февраля на 8,4%. Среди таких выплат ежемесячное пособие неработающим родителям и опекунам, которые ухаживают за ребёнком до 1,5 лет, единовременное пособие при рождении или усыновлении ребёнка, компенсации и другие выплаты лицам, подвергшимся воздействию радиации и многие другие.

#### Пособие на погребение

В феврале увеличивается пособие на погребение, которое Пенсионный фонд выплачивает родственникам умершего пенсионера, если он не работал. Проиндексированный размер с этого месяца составляет 6 964,68 рубля.

## АКТУАЛЬНО

### ДЕНЬ МОЛОДОГО ИЗБИРАТЕЛЯ 2022



голосовании, формирования у молодых людей гражданской ответственности, увеличения интереса молодых и будущих избирателей к вопросам управления государственными и местными делами посредством выборов. Важно, чтобы молодежь не только получила знания об избирательном праве со страниц школьных учебников, но и осознала, что сегодняшний выбор – это выбор ее будущего.

В разных странах мира возраст, с которого граждане принимают участие в выборах отличается. Например, в Гонконге и Малайзии право голосовать наступает по достижении возраста 21 год, в Японии и Финляндии - 20 лет, в России, США, Канаде, практически во всех странах Евросоюза - 18 лет, в Бразилии, Австрии и на Кубе - 16 лет, а в Иране и на Кипре проголосовать на выборах можно с 15 лет.

Но так было не всегда. В истории человечества голосовать в 18 лет стали сравнительно недавно. В середине 19 века в России, США, и в большинстве европейских стран минимальный возраст для голосования был установлен на уровне 25 лет.

Снижение избирательного возраста понятно и объяснимо. Молодые люди взрослеют раньше, они раньше получают доступ к информации, раньше начинают принимать самостоятельные решения. Поэтому сегодня нам всем важно больше внимания уделять политической зрелости молодежи, ее активности, способности анализировать и делать правильный выбор.

Постановлением Центральной избирательной комиссии от 28 декабря 2007 года № 83/666-5 принято решение проводить ежегодно День молодого избирателя каждое третье воскресенье февраля для привлечения интереса молодежи к выборам. Целевая аудитория – молодые избиратели, в том числе голосующие впервые и будущие избиратели (14-18 лет). В этом году День молодого избирателя отмечается 20 февраля.

В современном обществе этот праздник занимает особое место, ведь посвящается он тем, в чьих руках будущее как отдельно взятого района, области, так и всего государства в целом.

День молодого избирателя проводится в целях развития демократии, повышения правовой, прежде всего, электоральной культуры молодежи, повышения уровня информированности молодых избирателей о выборах, создания условий для осознанного участия в

## ИТОГИ КОНКУРСА

## ЗИМНИЕ УЗОРЫ

Зима – удивительное и волшебное время года, которое, к сожалению, многие из нас не любят и недооценивают. Именно она погружает нас в сказочную атмосферу спокойствия и умиротворения, дает природе вокруг нас отдохнуть и в будущем расцвести с новой силой. Зима – это новое начало, поэтому важно ценить ее и научиться замечать красоту вокруг даже в суровые зимние морозы.

С 28 декабря по 13 февраля муниципалитет округа Коломна организовал конкурс детского рисунка «Зимние узоры». Конкурс имел довольно обширную тему и предлагал юным жителям округа изобразить зимние пейзажи. Данная тема была выбрана для того, чтобы научить ребят замечать красоту вокруг нас, видеть ее даже в мелочах, любить природу такой, какая она есть, вдохновляться ей.

На конкурс принимали рисунки ребят 5-8 классов. Учащиеся школы 259 и юные жители нашего округа с большим энтузиазмом взялись за работу. На своих рисунках они изображали настоящую зимнюю сказку, завораживающие узоры и необычные природные явления, например, такие, как северное сияние. Каждая из представленных на конкурс работ имеет смысл, индивидуальность.

Всего было заявлено 23 работы! Представленные зимние пейзажи были выполнены карандашами, акварельными красками, мелками, фломастерами, некоторые ребята даже изготовили целые поделки. Предпочтение отдавалось работам, отличающимся своеобразием и творческим подходом. Перед жюри стояла задача выбрать рисунки, полностью соответствующие требованиям конкурса. Работы, частично или полностью срисованные со сторонних ресурсов, не засчитывались. Работы детей не заявленного возраста и

без подписи автора тоже не смогли принять участие в конкурсе. Все это учитывалось. Но, в любом случае, все ребята молодцы, что откликнулись и серьезно отнеслись к поставленной задаче.

Итак, победителями в конкурсе детского рисунка стали:

**Седова Аделаида** с рисунком «Волшебная зима» - I место;

**Владимирцева Лидия** с рисунком «Северное сияние» - II место;

**Борисова Полина** - III место.

Поздравляем!

Победителям вручили памятные подарки, а все участники конкурса награждены грамотами, которые можно скачать, сканируя QR-код.

Муниципальный совет МО Коломна благодарит ребят за участие в конкурсе рисунка «Зимние узоры» и желает юным художникам творческих успехов, вдохновения и не останавливаться на достигнутом.



## ТВОРЧЕСТВО НАШИХ ЖИТЕЛЕЙ

Татьяна Васильевна Попова

Зима

Снег летает и кружится,  
Заметая все кругом,  
Чистым инеем ложится  
И сверкает серебром.

Снег кругом: на тротуаре,  
На домах и на сосне,  
Фею в белом пеньюаре  
Увидела я во сне –

На стекле нарисовала  
Розы белой лепестки,  
Улыбнулась и исчезла  
В сизой дымке у реки.

Ах! Крещенские морозы!  
Опустевшие мосты,  
Перламутровые слёзы,  
Помертвевшие кусты.

Редким солнцем озарились  
Золотые купала,  
На деревьях заискрилась  
Серебристая листва.

В эти чудные морозы  
Мне так хочется чудес,  
Чтобы явью стали грезы,  
Чтобы ожил зимний лес,

Чтоб невзгоды и ненастье  
Унесла метель с собой,  
И «ковидные» несчастья  
Обошли нас стороной.

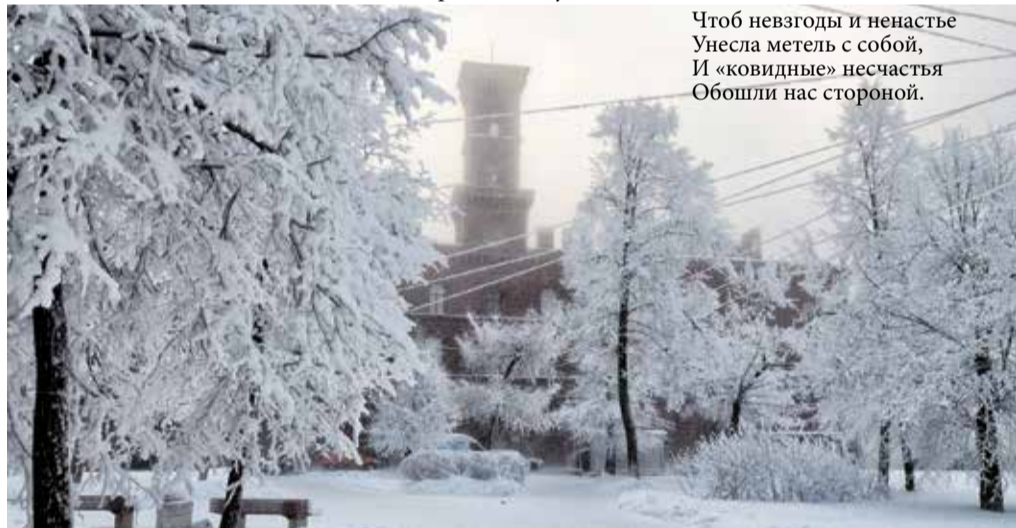


Фото Клопкова Александра Владимировича. «Холодная зима»

## НАШИ ЮБИЛЯРЫ

## В ФЕВРАЛЕ ОТМЕТИЛИ СВОИ ЮБИЛЕИ

95

Князева Анна Ивановна

90

Павлова Муза Александровна

85

Киселев Андрей Андреевич  
Попова Галина Николаевна  
Смольская Валентина Сергеевна  
Христофорова Зоя Алексеевна

80

Павлова Лидия Петровна

75

Кабанова Лариса Сергеевна  
Рыжов Анатолий Кузьмич

ЖЕЛАЕМ ВАМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ,  
БЛАГОПОЛУЧИЯ, БОДРОСТИ ДУХА!

С уважением, депутаты муниципального совета МО Коломна.  
Сведения о юбилеях предоставлены первичными организациями  
Совета ветеранов и 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 предварительной записи  
по телефону 714-08-83

ГРАФИК ПРИЕМА ГРАЖДАН  
депутатами муниципального совета  
МО Коломна на март 2022 года

Поповская Наталья Сергеевна 2 марта  
Елисеева Нонна Моисеевна 9 марта  
Столяров Андрей Олегович 16 марта  
Фролов Алексей Денисович 23 марта  
Кошечева Людмила Ивановна 30 марта  
Часы приема с 16.00 до 18.00  
по адресу: наб.Крюкова канала, д.11

## ПРО ЗДОРОВЬЕ

## ВЫЗДОРОВЛИВАЕМ ПРАВИЛЬНО

Пандемия пришла к нам два года назад, и с тех пор многие уже перенесли COVID-19 в разной форме – от бессимптомного до тяжелого состояния. Однако, ни один из переболевших не застрахован от постковидного синдрома. Он протекает в виде долгосрочных патологических проявлений, которые сохраняются в течение трех и более месяцев и, как правило, бьют по «слабым местам» здоровья.

В зависимости от них, у переболевших может возникнуть:

1. Нарушения общего самочувствия (слабость, невозможность выполнить минимальную физическую нагрузку, периодическое повышение температуры или ее понижение, головная боль, регулярная усталость);

2. Проблемы со стороны сердечно-сосудистой системы (боль в груди, миокардит (воспаление сердечной мышцы), периодическая нехватка воздуха, нарушения сердечного ритма, боли неспецифического характера, которые не связаны с физической нагрузкой);

3. Неправильная работа головного мозга и нервной системы (гипоксия, «мозговой туман», нарушения сна, трудности с вниманием, ясным мышлением, повышенная эмоциональная возбудимость);

4. Психологические нарушения (уныние, подавленность, меланхолия, внутриличностные и межличностные конфликты, утрата смысла жизни, неприятие реальности);

5. Проблемы со стороны почек, легких, ЖКТ и гормональная дисфункция.

Авторы научных статей о коронавирусе отмечают, что симптомы появляются волнами: то усиливаются, то идут на спад с последующим возвращением. Также из научных работ следует, что при правильном подходе к своему здоровью постковидный синдром можно ослабить или вовсе его избежать, прибегнув при этом к несложным немедикаментозным методам восстановления организма.

Выделяют 4 наиболее доступных и действенных метода:

## 1. Дыхательная гимнастика

Существует большое количество дыхательных упражнений, однако, если вы какое-то время находились на аппарате ИВЛ, то предварительно пройдите консультацию пульмонолога. Некоторые виды упражнений могут быть опасными для вас.

Ежедневно в течение одной-двух недель стоит выполнять разные виды упражнений, направленные на диафрагмальное дыхание, так как именно оно хорошо развивает нижнюю часть легких.

## Упражнение 1.

Кладем одну руку на грудь, вторую - на живот чуть выше пупка. Делаем вдох носом (при этом диафрагма опускается, поэтому живот надувается). А выдох проходит через слегка сжатые зубы (живот втягивается, диафрагма поднимается).

## Упражнение 2.

Далее мы будем тренировать нижнегрудное дыхание.

Кладем руки на нижние ребра. Вдох - через нос, ребра при этом расширяются. Выдох - через рот, руки помогают ребрам занять исходное положение.

## Упражнение 3.

Обнимите себя в области средних ребер. На вдох через нос надуваете грудную клетку, на выдох через нос сжимаете ее, помогая руками.

Упражнение 4 (соединяем среднегрудное и нижнегрудное дыхание).

Выполнять данное упражнение лучше сидя на стуле.

Кладем кисти на плечи, производим глубокий вдох через нос. Подтягиваем туловище и руки вверх, не отрывая их от плеч. На выдохе опускаем руки, слегка прижимая плечами ребра.

Если дыхательные практики даются вам тяжело, то попробуйте начать с трех повторов. А по мере увеличения сил повторяйте каждое упражнение по 10 раз каждый день.

## 2. Фитотерапия

Для устранения першения в горле, осиплости голоса могут помочь отвары на основе натуральных компонентов. Настои ромашки, календулы, мать-и-мачехи окажут антимикробный, противовоспалительный, успокаивающий эффект.

## 3. Физические упражнения

Для восстановления после коронавируса врачи рекомендуют начинать нагрузку постепенно, а в качестве видов физической нагрузки выбирать аэробные упражнения: пешие прогулки, ходьба на месте, ходьба с препятствиями (например, неровная почва), скандинавская ходьба, зашагивание на ступеньку и так далее. Они усиливают адаптацию работы мышц, повышают выносливость, увеличивают содержание в крови «хорошего» холестерина.

## 4. Правильное питание

Правильное питание всегда было и остается залогом хорошего здоровья, поэтому и при восстановлении после коронавируса его нельзя обойти стороной. Рацион для успешной реабилитации должен состоять из:

- цельнозерновых и необработанных продуктов (гречка, перловка, рис, булгур);
- витаминов группы В (яйца, молочная продукция, печень, бананы, капуста);
- белков (мясо курицы и индейки, рыба);
- клетчатки (зеленый горох, чечевица);
- свежих фруктов и овощей.

Так что, если вы недавно переболели коронавирусной инфекцией, то обязательно следуйте этим небольшим советам, ведите здоровый образ жизни и не перенапрягайтесь. Тогда ваш организм ответит взаимностью и наградит вас силами и жизненной энергией.

СДЕЛАЙ ПРИВИВКУ ПРОТИВ COVID-19 – УМЕНЬШИ РИСК ЗАБОЛЕТЬ!

Вакцинация детей 12-17 лет проводится вакциной «Спутник М» («Гам-КОВИД-Вак М»), состоящей из двух компонентов доз, которые вводятся с интервалом 21 день.

#вместенарасстоянии #мояпрофилактика

ГЦМП

Подробнее о вакцинации: covidspb.net

Электронные выпуски газеты

kolomna-mo.ru

vk.com/kolomnaspb

@kolomnaspb

Приемная МО Коломна: 714 08 83

## 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 17.02.2022 г.  
Время подписания в печать (установленное по графику и фактическое) 18:00 час.  
Дата выхода в свет 18.02.2022 г. Отпечатано ИП Маслениковой В.Ю.  
Санкт-Петербург, ул. Заставская, д. 7, офис 119.  
Газета распространяется бесплатно.