



## С Международным женским днем!



### Дорогие петербурженки!

Поздравляю вас с самым прекрасным весенним праздником — Международным женским днём!

Весна — время обновления, энергии, радости и надежды. Так же и вы, милые женщины, дарите нам любовь, добро, заботу и милосердие. Вы вдохновляете нас на созидательный труд, храните наши семьи, даёте мужество переносить любые испытания. И сами достигаете профессиональных вершин в науке, культуре, образовании, политической и общественной деятельности.

Мы любим вас в печали и радости, хотим всегда и во всём быть вашей надёжной опорой. Пусть в вашей жизни каждый день будет повод для улыбки и хорошего настроения! Пусть родные и близкие всегда окружают вас вниманием и заботой!

Желаю вам крепкого здоровья, счастья, добра и благополучия!

Председатель Законодательного Собрания Санкт-Петербурга  
Александр Бельский



### 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

## НАШИ НАГРАДЫ

### НАМ ЕСТЬ ЧЕМ ГОРДИТЬСЯ



среди населения, повышение уровня вовлеченности населения МО в реализацию проектов, внедрение лучших муниципальных практик, выявление и поощрение лучших проектов.

В Конкурсах приняли участие более 50 муниципалитетов города. В целях объективной оценки всех представленных на Конкурсы материалов было сформировано компетентное и высокопрофессиональное Жюри. Муниципальное образование МО Коломна приняло участие в Конкурсах: по патриотическому воспитанию, по развитию физкультуры и спорта, по экологическому просвещению. Во всех трех Конкурсах муниципалитет уверенно занял призовые места. Представленные презентации о деятельности муниципалитета МО Коломна, в заявленных направлениях, были грамотны, убедительны и доказательны.

7 февраля 2023 года в «Невской Ратуше» состоялась торжественная церемония награждения победителей Конкурсов на юбилейной

конференции «25 лет местному самоуправлению в Санкт-Петербурге: становление и развитие».

**Муниципальный округ Коломна уверенно занял:**

**2 место в Конкурсе на лучшую организацию работ по военно-патриотическому воспитанию граждан** в номинации: «За лучшие материалы издательской деятельности по военно-патриотическому воспитанию»;

**2 место в Конкурсе на лучшую организацию работ экологического просвещения граждан** на территории городских муниципальных образований Санкт-Петербурга в номинации: «Лучший проект (мероприятие) в сфере экологического просвещения, а также организации экологического воспитания экологической культуры в области обращения с твердыми коммунальными отходами»;

**3 место в Конкурсе на лучшую организа-**



**цию работ по развитию физической культуры и массового спорта** в номинации: «Лучшая организация и проведение спортивного мероприятия».

Глава муниципального округа Коломна Столяров Олег Евгеньевич поблагодарил Жюри за высокую оценку работы муниципалитета.

В 2022 году Совет муниципальных образований Санкт-Петербурга провел Конкурс среди муниципальных образований на лучшую организацию работ по военно-патриотическому воспитанию граждан; Конкурс на лучшую организацию работ по развитию физической культуры и массового спорта; Конкурс на лучшую организацию работ по экологическому просвещению; Конкурс на лучшую организацию работ по профилактике правонарушений на территории внутригородских муниципальных образований Санкт-Петербурга; Конкурс проектов по предоставлению бюджета для граждан.

Главными целями проведения Конкурсов стали:

привлечение внимания к актуальным социально значимым вопросам муниципалитетов, развитие сотрудничества и обмен опытом между муниципальными образованиями, формирование позитивного общественного мнения о деятельности муниципальных образований



## ЗДРАВСТВУЙТЕ, СОСЕДИ!

## МЕЧТАЛА СТАТЬ СТЮАРДЕССОЙ

Открываем новую рубрику в нашей газете, посвященную жителям округа Коломна. В ней мы будем рассказывать о тех, кто живет с нами в одном доме, на одной лестничной площадке – о наших соседях. Надеемся, что эти истории будут вам интересны.

Сегодня наша героиня – **Маргарита Юрьевна Блинчикова**. Уверены, что многие сразу вспомнили эту красивую женщину, но не только как соседку, а как высокого профессионала. Дело в том, что Маргарита Юрьевна бессменно на протяжении 35 лет не покидает пост акушерки в женской консультации № 18, расположенной на набережной реки Фонтанки, 155. Она обладательница почетного звания «Человек года 2018», ряда премий и наград в медицинской области от Правительства Санкт-Петербурга и родного Адмиралтейского района (35 лет живёт в петербургской Коломне). Труд Маргариты Юрьевны отмечен наградами от Министерства здравоохранения Российской Федерации. На ее счету тысячи благодарных и счастливых пациенток.

## ДЕТСТВО

Маргарита Юрьевна родилась в Приозерске – тихом городке Ленинградской области. В школе серьезно увлеклась спортом. Все свободное время посвящала баскетболу и лыжам. «*Мои самые сильные детские воспоминания – это победы в спортивных соревнованиях. Яркие эмоции от участия в состязаниях, неподдельная радость и гордость от побед – это непередаваемые ощущения!*» – вспоминает детские годы наша героиня.

Детство маленькой Риты было наполнено не только спортом. Непоседа успевала везде и всюду. Она состояла в пионерской дружине, обожала литературу, особенно поэзию, всегда с удовольствием учила стихи наизусть и прекрасно их рассказывала. Со второго по десятый класс она еще успевала заниматься в кружке кройки и шитья, что очень помогало во времена дефицита, да и сейчас является полезным навыком и способом отвлечься от повседневной суеты.

Думала ли 14-летняя Маргарита о том, что ее будущее будет крепко-накрепко связано с медициной, когда она подрабатывала санитаркой в местной больнице на летних каникулах? Конечно, нет. «*В детстве я мечтала стать стюардессой, хотя сейчас, даже летать боюсь*», – смеясь откровенничает Маргарита Юрьевна.

После окончания школы Маргарита попыталась воплотить свою мечту в жизнь и поступила в авиационно-техническое училище гражданской авиации, но по семейным обстоятельствам пришлось отказаться от задуманного. Тогда же родная тетя посоветовала: «*Иди в медицину. Тем более небольшой опыт у тебя уже есть в этой области*». Школьная подружка уже отдала документы в медучилище и настойчиво звала с собой Маргариту. «*Что ж, раз мечта о полетах не сбылась, я решила не расстраиваться и пойти по медицинской стезе, о чем сегодня ни капли не жалею*», – признается Маргарита Юрьевна.

## СТАНОВЛЕНИЕ

Став студенткой 4-ого Ленинградского медицинского училища (ныне – СПб ГБПОУ Акушерский колледж) Рита освоила профессию акушерки. Сразу после окончания училища в 1988 году Маргариту приняли в дружный коллектив женской консультации на Фонтанке, 155.

В обязанности Маргариты Юрьевны входит вся подготовительная работа к проведению амбулаторного приема, заполнение и ведение документации, помощь врачу-гинекологу во время проведения приема и, конечно, оказание некой психологической поддержки пациенткам.

Вот что нам рассказала наша героиня о своей непростой работе: «*К нам приходят женщины со своими страхами, переживаниями, стеснениями. Кроме своих прямых обязанностей я всегда стараюсь поговорить с ними, успокоить их и настроить на позитивный лад. Потому что самое приятное в моей работе – это видеть счастливую женщину, выходящую из кабинета с улыбкой*». И с гордостью добавила: «*Знаете, я очень люблю свою работу, и чувствую себя на*

*своем месте! На моих глазах выросло не одно поколение семей. Кроме того, за 35 лет, которые я отдала родной консультации, я познакомилась не только с интересными людьми, но и нашла верных друзей*».

Говорить о работе Маргарита Юрьевна может бесконечно, давая профессиональные советы, которые могут пригодиться прекрасному полу (но это больше подходит для медицинского издания).

Помимо того, что наша героиня имеет большой стаж и опыт работы, она постоянно проходит курсы повышения квалификации, вот и сейчас готовится к сдаче очередной теоретической медицинской работы. Еще в 2005 году она получила высшую категорию, что подтверждает ее высокую теоретическую и практическую подготовку по основному профилю, знание смежных дисциплин, а также умение использовать современные методы работы. Можно с уважением сказать – она вечный студент!

## СЕМЬЯ

Есть у Маргариты Юрьевны другая, не менее важная часть ее жизни – семья. Как она сама призналась, ее обожаемое времяпрепровождение, которое доставляет ей огромное удовольствие – это совместный досуг с ее любимыми внуками. Их у Маргариты Юрьевны двое: четырехлетний Ваня и годовалая Варя. Прошлым летом она со своими домочадцами отправилась на море, где провела незабываемые дни. Об этом путешествии наша героиня рассказывала долго с нежностью, теплотой и юмором. Кроме того, она уверяет нас, что со старшим внуком у них и вовсе отличная и слаженная команда, в которую примут и Варечку, когда та подрастет.

Бабушка Рита молодая, активная, ей все интересно делать со своими внуками и поход в театр, и поездка в лес за грибами, и просто прогулка в парке. «*Возиться с внуками и видеть, как они растут, познавать мир заново*



*через них, учить и учиться – это и есть настоящее СЧАСТЬЕ!* – завершила нас Маргарита Юрьевна.

Наша героиня выработала безошибочное правило жизни. Все, что приходило к ней – люди, позитивные и негативные события – она принимала и проживала. А потом шла дальше, поддерживая своих близких, умножая позитивную энергетику и делясь ею с окружающими.

Если у вас есть желание рассказать о себе или о ваших соседях, обязательно позвоните по телефону 714-08-83. Мы с удовольствием будем знакомить наших читателей с жителями петербургской Коломны.

Ольга Кивель



## СОЦИАЛЬНЫЙ ФОНД РОССИИ

## СОЦИАЛЬНЫЙ ФОНД РОССИИ ОБНОВИЛ НОМЕР КОНТАКТ-ЦЕНТРА

С 23 февраля россияне могут обратиться в единый контакт-центр по социальным вопросам по новому номеру 8-800-1-00000-1. Операторы центра предоставляют гражданам консультации по всем вопросам и услугам, связанным с социальной поддержкой, включая получение сертификата на материнский капитал, единое пособие, оформление инвалидности или путевки в санаторий, уточнение статуса поданного заявления и многое другое.

На поступающие в контакт-центр обращения отвечает виртуальный ассистент, который помогает получить информацию по самым популярным запросам. Если нужна более детальная информация, виртуальный помощник



переводит звонок на сотрудника центра. Консультации с использованием персональных данных предоставляются после идентификации человека.

Напомним, что контакт-центр – это единая информационная система социальных ведомств, в которую наряду с Фондом пенсионного и социального страхования РФ входят Министерство труда и социальной защиты РФ, Федеральная служба по труду и занятости (Роструд), региональные органы социальной защиты населения, а также учреждения медико-социальной экспертизы.

В прошлом году единый контакт-центр предоставил россиянам почти 10 млн консультаций.

## ВАМ ОТВЕЧАЕТ АДВОКАТ КАЧАЛИНА



**После смерти моего отца я не успел вступить в наследство. Возможно ли восстановить пропущенный срок вступления в наследство?**

Наследство - это имущество наследодателя, которое принадлежало ему на день смерти. Например, вещи, деньги, ценные бумаги, недвижимость, транспортные средства, имущественные права. А также задолженности — в том числе по кредитам и ипотеке.

Не входят в состав наследства права и обязанности, которые неразрывно связаны с личностью наследодателя, и личные неимущественные права.

Для начала необходимо установить родство с наследодателем и, как следствие, право претендовать на долю в наследстве. Затем необходимо проверить, нет ли завещания, найти документы на наследственное имущество. И все это нужно сделать в течение 6 месяцев после смерти наследодателя.

Закон предусматривает возможность восстановления пропущенного срока. Но только если причина действительно уважительная, и вы сможете это доказать и соблюдете другие формальные требования.

Так как же по закону восстановить пропущенный срок вступления в наследство и что для этого нужно.

Закон дает наследникам 6 месяцев не для всей процедуры оформления, а именно для принятия наследства. Сделать это просто: достаточно подать любому нотариусу заявление о принятии наследства и о выдаче свидетельства о праве на него. Все остальное можно сделать и по истечении полугода, но до этого главное — «застолбить» свое право на долю в наследственной массе перед другими наследниками. Просто подайте заявление, а об остальном подумаете потом!

Запомните: если не вступили в наследство в течение 6 месяцев, право на имущество усопшего утрачивается. Ваша доля будет перераспределена между другими преемниками, которые свои заявления подали вовремя. А если их нет — наследство признается выморочным и его отдадут государству. Основание наследования значения не имеет — последствия одинаковы и при наличии завещания, и при наследовании по закону.

Однако, если причины пропуска были действительно уважительными, пропущенный срок вступления в наследство может быть восстановлен. Существует судебный и согласительный порядок восстановления сроков для принятия наследства. Вы вправе выбрать любой — досудебного порядка урегулирования таких споров законодательством не предусмотрено.

Итак, что такое согласительный порядок восстановления пропущенного срока. Представим, что кроме вас есть другие наследники, и они более ответственно подошли к оформлению: вовремя подали заявление, приняли и вступили в наследство, получив у нотариуса соответствующее свидетельство. Так вот, если все они согласятся поделить, нотариус может включить в перечень наследников и вас, даже если заявление было подано с пропуском 6-месячного срока. В данном случае причины пропуска срока роли не играют. Все остальные преемники должны выразить свое согласие в письменной форме перед нотариусом. Если кто-либо из них откажется, продление срока вступления в наследство в согласительном порядке невозможно.

Если срок пропущен единственным наследником либо все наследники пропустили срок для принятия наследства, восстановление пропущенного срока возможно только в судебном порядке.

## ПРОКУРАТУРА РАЗЪЯСНЯЕТ

## СОГЛАШЕНИЕ ОБ УПЛАТЕ АЛИМЕНТОВ



Соглашение об уплате алиментов (размер, условия, порядок выплаты) заключается между лицом, обязанным уплачивать алименты, и их получателем. В случае недееспособности лиц — между их законными представителями.

Соглашение об уплате алиментов заключается в письменной форме и подлежит нотариальному удостоверению. После нотариального удостоверения оно имеет силу исполнительного листа.

Соглашение об уплате алиментов может быть изменено или расторгнуто в любое время по взаимному согласию сторон. Изменение или расторжение соглашения производится в той же форме, что и само соглашение об уплате алиментов. Односторонний отказ от исполнения соглашения или одностороннее изменение его условий не допускаются.

В случае существенного изменения материального или семейного положения сторон и при недостижении соглашения об изменении или о расторжении соглашения об уплате алиментов заинтересованная сторона вправе обратиться в суд с иском об изменении или о расторжении этого соглашения.

Если условия предоставления содержания несовершеннолетнему ребенку или совершеннолетнему недееспособному члену семьи су-

щественно нарушают их интересы, то такое соглашение может быть признано недействительным в судебном порядке по требованию законного представителя, органа опеки и попечительства или прокурора.

Размер алиментов, устанавливаемый на несовершеннолетних детей, не может быть ниже размера алиментов, которые они могли бы получить при взыскании алиментов в судебном порядке, т.е. на одного ребенка - не ниже одной четверти, на двух детей - одной трети, на трех и более детей - половины заработка и (или) иного дохода родителей.

В соглашениях об уплате алиментов может быть предусмотрено сочетание различных способов уплаты алиментов.

Так, алименты могут уплачиваться в долях к заработку и (или) иному доходу лица, обязанного уплачивать алименты; в твердой денежной сумме, уплачиваемой периодически или единовременно; путем предоставления имущества, а также иными способами, относительно которых достигнуто соглашение.

Индексация размера алиментов производится в соответствии с соглашением. Если в соглашении об уплате алиментов не предусматривается порядок индексации, индексация производится по решению суда.

## ЭКОЛОГИЯ

## УХОДЯ, ГАСИТЕ СВЕТ!

Умение экономить электроэнергию является полезным навыком, как для окружающей среды, так и для собственной жизни. На долю расходов на оплату электричества в коммунальной платежке обычно приходится около 20%, что довольно немало. По оценке экспертов Общественного совета при Минстрое России, в среднем по России платеж за электроэнергию в 2022 году составил 750 рублей в месяц. Однако, в каждом конкретном случае сумма зависит от множества факторов, таких, как вид техники, используемой в квартире, количество проживающих, их привычки, регион проживания, вид счетчиков и так далее. Но, несмотря на все это, каждому по силам сократить потребление электроэнергии, соблюдая некоторые несложные правила, о которых мы расскажем далее.

## Переход на многотарифную систему учета

Экономить можно, если установить многотарифный счетчик. Он обеспечивает дифференцированный учет потребляемой электроэнергии в зависимости от времени суток. Они разделены на зоны, для каждой установлен свой тариф на электроэнергию. Обычно сутки делятся на две зоны (ночная зона — с 23:00 до 07:00, дневная зона — с 07:00 до 23:00).

Так тариф на электроэнергию для населения в домах с электрическими плитами в Санкт-Петербурге днем составляет 4,88, а ночью — 2,67 рублей за кВт в час, с газовыми — 6,51 и 3,56 соответственно. Следовательно, приборы, оставленные на ночь в розетке, а также ночные стирки при такой системе позволят значительно сократить расходы на электроэнергию.

## Использование энергосберегающих ламп

По оценкам экспертов, около 15% электричества идет на освещение квартир и домов. Поэтому ему стоит уделить особое внимание — на нем тоже можно экономить. Один из са-

мых простых и понятных способов — заменить лампы накаливания на энергосберегающие. Последние пусть и стоят гораздо дороже, но и энергии потребляют почти в 5 раз меньше.

Кроме того, не забывайте гасить свет, покидая помещения, а также делать уборку, так как пыль на лампах может поглощать до 20% света. Поэтому не стоит пренебрегать этим и периодически протирать лампы и люстры от пыли. Для меньшего же объема использования искусственного освещения нужно не забывать и про мытье окон.

## Правильное использование электроприборов

В современном мире электрические приборы выполняют очень много функций и помогают с ведением хозяйства, что ведет к росту расходов на электроэнергию. Однако, если правильно использовать каждый отдельно взятый прибор, то можно прилично сэкономить. Во-первых, полностью загружайте стиральную машину и устанавливайте более низкую температуру — это может сократить потребление электроэнергии на 80%. Во-вторых, не ставьте холодильник рядом с плитой, батареей, а также плотно к стене — это увеличивает потребление электроэнергии. Помимо этого, не забывайте о его регулярной разморозке. В-третьих, готовя пищу, накрывайте емкость для приготовления крышкой и ставьте ее по размеру конфорок — это поможет уменьшить расход энергии примерно в 2,5 раза. В-четвертых, не забывайте очищать фильтр пылесоса, так как пылесос, чей фильтр забит пылью на треть, потребляет на 40% электричества больше. И, в-пятых, не оставляйте технику, в том числе микроволновки, телевизоры, компьютеры, сканеры, принтеры, модемы, в режиме ожидания — это позволит сэкономить более 200 кВт в год.

Используйте эти советы и помните о разумном потреблении, которое точно сэкономит ваши деньги, а также уменьшит потребление ресурсов нашей планеты.

## ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ



Уважаемые жители округа Коломна!

Спешим сообщить, что в петербургскую Коломну возвращается экомобиль для сдачи опасных отходов. Нравственно к окружающей среде жители вновь смогут воспользоваться его услугами. Перерыв в обслуживании граждан был сделан в связи со сменой регионального экологического оператора. Однако, работа по сбору и утилизации возобновляется и в будущем планируется расширение ее географии и масштабов, в том числе возвращение экопунктов.

Напоминаем, что опасные отходы наносят значительный вред окружающей среде, поэтому их утилизация должна происходить правильно. Мы призываем вас не быть равнодушными и внести свой вклад в улучшение экологической обстановки!

На территории муниципального округа Коломна стоянка экомобиля запланирована на 31 марта с 19:30 до 20:30 по адресу:

► наб. реки Фонтанки, д. 155, лит. А.

Помимо этого, в Адмиралтейском районе в марте и апреле 2023 года будет осуществлено еще 15 остановок экомобиля:

► Курляндская ул., д. 6-8

7 марта с 19:30 до 20:30, 13 апреля с 18:00 до 19:00

► На пересечении Клинского пр. и Можайской ул. (на бульваре у д.5)

12 марта и 23 апреля с 10:00 до 11:00

► ст. м. Балтийская, Митрофаньевское ш. (напротив вокзала)

12 марта, 26 марта, 9 апреля и 23 апреля с 17:30 до 18:30

► ст. м. Фрунзенская, Московский пр., д. 71

12 марта, 26 марта, 9 апреля и 23 апреля с 19:00 до 20:00, а 19 марта и 2 апреля с 10:00 до 11:00

► Старо-Петергофский пр., д. 41

21 марта с 19:30 до 20:30

Сдать в экомобиль можно:

- лампы ртутные;
- лампы светодиодные;
- термометры медицинские ртутные и прочие ртутные приборы;
- батарейки и аккумуляторы малогабаритные (включая аккумуляторы от ноутбуков, от электросамокатов, гироскутеров и пр.);
- аккумуляторы крупногабаритные (автомобильные, от источников бесперебойного питания и пр.);
- вышедшая из эксплуатации бытовая, электронная, компьютерная и оргтехника (в том числе картриджи), кроме крупногабаритной;
- ртуть металлическая и загрязненные ртутью отходы;
- отработанные масла;
- лекарственные препараты с истекшим сроком годности;
- противогазы и их комплектующие, утрачившие потребительские свойства;
- бытовые химические средства, лаки и краски с истекшим сроком годности.

Не можете найти экомобиль? Звоните: 417-59-36 (мобильная экологическая дежурная служба)

## АХ, ЭТА СВАДЬБА

15 февраля 2023 года стал долгожданным и особенным днем для Матвея Калинина и Татьяны Наливаевой! Эта дата запомнилась влюбленным, как первый день прекрасной новой жизни, в которой они стали мужем и женой, союзниками во всех делах и источниками вдохновения друг у друга.

Муниципальный совет МО Коломна поздравляет молодоженов с днем свадьбы! Желаем Матвею и Татьяне долгой и верной любви, гармонии в семейной жизни, взаимопонимания!



## ПРО ЗДОРОВЬЕ

## КАК ВЫРАБОТАТЬ ПОЛЕЗНУЮ ПРИВЫЧКУ



В современном мире появляется все больше советов, какие полезные привычки нужно внедрить в свою жизнь, что стоит применить для улучшения самочувствия, как сделать жизнь более качественной. Нам уже известно про приемы витаминов, зарядку, закаливание, необходимое количество воды, медитации и многое другое.

Однако, знать мало, необходимо действовать! Каждый раз в начале года или месяца мы даем себе обещания: заниматься спортом, не есть вредную пищу и раньше ложиться спать. Но большая часть остается невыполненной. Почему так происходит и как заставить мозг сформировать полезную привычку?

Привычки — это процессы, которые для мозга стали настолько рутинными, что он выполняет их не задумываясь, на автомате. Из-за частого повторения они фиксируются в голове и работают практически на уровне инстинктов. К ним могут относиться как сознательные (например, пить чай перед сном), так и бессознательные (дергать ногой от волнения). Привычки формируются из-за желания организма получить новую дозу дофамина\*. Этот гормон вырабатывается нервной системой как поощрение. Когда мозг замечает связь между действием и полученным за него удовольствием, он отправляет информацию об этом в часть мозга, которая отвечает за чувства и ощущение. В ней также хранятся эмоции и воспоминания, однако осознанные решения принимаются в другом месте. Именно из-за этого с привычками так трудно работать — они формируются и разрушаются автоматически, без участия наших мыслей.

Часто привычки приводят к формированию замкнутого круга, который только усиливает зависимость от них. Вот, как это работает:

• **Стимул.** Некий триггер активизирует вашу привычку. Им может быть абсолютно любая вещь — от запаха до эмоционального состояния. Например, вам грустно, поэтому вы решаете посмотреть любимый фильм-комедию, чтобы расслабиться.

• **Тяга.** Стимул побуждает вас захотеть чего-то конкретного, что в прошлом точно приносило дофамин. Продолжая пример, вы вспоминаете, что всегда смотрите этот фильм с ведерком мороженого.

• **Ответ.** Вы принимаете какое-то действие, чтобы достичь желаемого — идете в магазин и покупаете мороженое.

• **Награда.** Действия приносят удовольствие, и нервная система награждает вас выра-

боткой дофамина. Удовольствие фиксируется в базальных ядрах, и в следующий раз стимул будет еще сильнее. При этом спустя время вы переживаете, что нарушили собственное правило «не есть сладкое после 20:00».

Парадоксальным образом этот же процесс помогает в формировании полезных привычек через самостоятельную нейропластичность. Одним из центральных аспектов в ней является рефлексия. Каждый раз, когда вы будете пробовать что-то новое и нужное, подумайте о том, какие эмоции оно у вас вызывает. Если они недостаточно позитивны, то попробуйте добавить к ним действия, которые будут стимулировать награду от нервной системы. Например, вы пытаетесь ежедневно достигать цели в 6 тысяч шагов, но находите сами прогулки невообразимо скучными. В итоге удовольствие вы получаете только от того, что ходьба закончилась. Формируется негативный замкнутый круг, и в следующий раз вам хочется прекратить пораньше, на 4 тысячах шагов. С течением времени неприятие будет только усиливаться. За счет рефлексии можно перепрограммировать негатив. Вам скучно просто ходить, и вы признались себе в этом? Отлично: теперь всегда берите с собой на прогулку друзей или домашнего питомца.

Кроме того, вам могут помочь специальные техники, которые усиливают принятие организмом полезной привычки. Каждая из них проверена исследованиями:

- произносите свои цели вслух;
- не пытайтесь сразу привить себе множество привычек, фокусируйтесь на нескольких;
- ставьте себе цель не «достичь всего сразу», а «достичь понемногу, но регулярно»;
- составляйте персональный план по достижению привычки;
- концентрируйтесь на позитивных, а не на негативных аспектах изменений;
- не забывайте делать паузы и отдыхать.

Помните, что вы владелец своей жизни, чувств и тела, поэтому способны на все, особенно если запастись правильным и позитивным настроением!

\***Дофамин** — это активное химическое вещество, вырабатываемое головным мозгом человека, а также гормон, производящийся надпочечниками. Дофамин естественным образом вырабатывается во время процессов, от которых человек получает удовольствие, — именно поэтому это вещество используется мозгом для оценки и закрепления важных для дальнейшей жизни действий.

## Я ПОМНЮ, Я ГОРЖУСЬ!

ПЕРЕД ПАМЯТЬЮ  
ВРЕМЯ БЕССИЛЬНО

Понимание праздника День Победы приходит с возрастом.

Но чем дальше мы отдаляемся от этого дня, тем туманнее представление нового поколения о тех событиях, которые с кровью и потом вошли в нашу историю.

И нет на свете таких слов благодарности, которыми можно было бы выразить наше уважение ветеранам.

Но в наших возможностях сохранить эту память.

Уважаемые жители округа Коломна!

Муниципальный совет МО Коломна

приглашает вас принять участие в создании

**СБОРНИКА ВОЕННЫХ ВОСПОМИНАНИЙ**

Предлагаем вам поделиться вашими семейными историями, воспоминаниями, письмами и фотографиями военных лет.

Ваши рукописи вы можете принести по адресу:  
набережная Крюкова канала, дом 11

или отправить по электронной почте [media.kolomnaspb@mail.ru](mailto:media.kolomnaspb@mail.ru)

контактный телефон 714-08-83

## НАШИ ЮБИЛЯРЫ

В ФЕВРАЛЕ  
ОТМЕТИЛИ СВОИ ЮБИЛЕИ

95

Григорьева Нонна Захаровна  
Грошенкова Ираида Тимофеевна  
Масленникова Елена Сергеевна  
Панкова Фаина Сергеевна

70

Ковалева Галина Николаевна  
Пасякин Геннадий Михайлович

65

Бойцова Татьяна Олеговна  
Пашина Елена Владимировна  
Чикалова Наталья Ивановна

90

Мурашова Роксана Искандеровна

85

Кузнецова Юлия Сергеевна  
Литвиненко Владимир Романович  
Никитин Валентин Леонидович  
Русецкая Людмила Яковлевна

75

Назарова Тамара Евгеньевна

**ЖЕЛАЕМ ВАМ  
КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ,  
БЛАГОПОЛУЧИЯ,  
БОДРОСТИ ДУХА!**

С уважением,  
депутаты муниципального  
совета МО Коломна  
Сведения о юбилеях представлены  
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

Депутаты муниципального совета  
МО Коломна

принимают жителей округа  
каждую среду с 16:00 до 18:00  
по адресу: наб. Крюкова канала, д.11  
по предварительной записи  
по телефону 714-08-8

## Электронные выпуски газеты



[kolomna-mo.ru](http://kolomna-mo.ru)

[vk.com/kolomnaspb](https://vk.com/kolomnaspb)

Приемная МО Коломна: 714 08 83