

СОБЫТИЕ

ПРЕЗЕНТАЦИЯ СБОРНИКА ТВОРЧЕСКИХ РАБОТ «...И ЧУВСТВА ДОБРЫЕ Я ЛИРОЙ ПРОБУЖДАЛ...»

Встреча с творческими людьми – это всегда праздник!

Муниципалитет округа Коломна издал очередной литературный сборник творческих работ жителей округа Коломна «...и чувства добрые я лирой пробуждал...».

Презентация издания состоялась 15 сентября в актовом зале муниципального совета, расположенного на набережной Крюкова канала в доме 11. На встречу собрались авторы произведений, чьи работы вошли в сборник, а также любители прозы.

Глава муниципального округа Коломна Олег Евгеньевич Стояров открыл презентацию: «Дорогие друзья, хорошая литература – всегда тайна. Хорошая литература возвышает нас над миром повседневности, будничности, обогащая духовно. Она помогает нам быть добрее, решительнее, нежнее, мужественнее. Поэтому не случайно, что литература – это часть нашей жизни. Для кого-то большая, для кого-то совсем незаметная, но, безусловно, для всех – важная.»

Муниципальный совет округа Коломна всегда уделял особое внимание историко-культурным традициям родного округа. Издание сборника – лучший вклад депутатов VI созыва в процесс национального самосознания и самоуважения».

Организаторы презентации представили авторов сборника: **Лариса Дмитриева, Лариса Александрова, Алёна Нуриева, Ольга Нехорошкова, Елена Пятинька, Борис Шатов, Леонид Котович, Яна Ишмухаметова, Светлана Калининцева, Георг Лео, Александра Розова, Катрин Пушистая, Мария Янкевич, Наталья Ремезова, Ирина Вашкинель, Артем Юшко, Наталия Разумовская.** Все они жители Петербургской Коломны. Неудивительно, что уникальность нашего исторического округа побуждает желание взяться за перо и перенести на бумагу свои мысли, чувства, эмоции. Удивительная атмосфера Коломны благоприятствует и располагает к созиданию прекрасного, настраивает на лирический лад. Авторы сборника – представители разных профессий и возрастов, но, судя по их произведениям всех объединяет любовь к Родине, к людям, к самой жизни. Надо отметить, что большинство авторов предоставили собственные иллюстрации к своим произведениям.

Чтения открыла молодая писательница Яна Ишмухаметова. Трогательно и проникновенно она прочитала свои произведения – сказку «Ответ мудреца» и стихотворение. Продолжила чтения Елена Александровна Калашникова (Елена Пятинька). Она прочла живописное произведение о летней природе «Лето», наполненное описанием мельчайших деталей сол-



нечного времени года. Мудрую сказку «Не надо бояться» поведала юная Александра Розова. Как сказала Александра, она впервые приняла участие в такого рода мероприятии, но ее выступление было уверенное и смелое. Запоминающим стало эмоциональное выступление Марии Викторовны Янкевич с историческими зарисовками. Мэри (как просит называть себя автор) давний друг муниципалитета, не только пишет рассказы, но и сочиняет песни и стихи. Сказочник Юрий Веселов (Георг Лео) рассказал слушателям, о чем он пишет, кто они – главные литературные герои его произведений и прочитал отрывок из своей сказки «Шансик или высокие вибрации». Завершила чтения Лариса Владимировна Александрова рассказом «Прима». Поразительно, как с помощью небольшого литературного произведения можно рассказать о большой и светлой жизни человека.

Во время чтений зал замирал и внимательно слушал выступающего. Каждое выступление наших чтецов сопровождалось аплодисментами. Все авторы, безусловно, по-своему талантливы, они удивительные и интересные. Такие люди заставляют нас по-новому смотреть на мир.

Завершающим аккордом презентации стало ответное слово автора рассказов «Мое детство. Коломна» Ремезовой Натальи Юрьевны. Она поблагодарила муниципалитет за издание прекрасного сборника и организацию презентации и чтений, и предложила проводить в нашем округе выставки и творческие встречи чаще. Предложения Натальи Юрьевны с энтузиазмом поддержали все гости.

Незаметно пролетело время литературных чтений. Встреча с творческими людьми прошла в удивительно теплой, дружеской и непринужденной обстановке и принесла всем присутствующим массу положительных эмоций. Долго еще не могли разойтись гости, обмениваясь впечатлениями, говорили о планах на будущее, делились контактами.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Уважаемые жители округа Коломна!

Предлагаем вам содружество в формате творческих вечеров, которые будут проходить в актовом зале по адресу: набережная Крюкова канала, дом 11.

Если вам интересна музыка, литература, прикладное искусство и вы готовы поделиться своим творчеством, то мы ждём от вас заявки с указанием ФИО, адреса, а также предложения по проведению вечеров.

Отправляете заявки по адресу media.kolomnaspb@mail.ru или приносите в муниципалитет.

Давайте создавать и творить вместе!

Подробности о формате встреч и времени их проведения будут опубликованы позднее.

Контактный телефон: 714-08-83

Ольга Кивель



**ИЗДАНИЕ СБОРНИКА ТВОРЧЕСКИХ РАБОТ
«...И ЧУВСТВА ДОБРЫЕ Я ЛИРОЙ ПРОБУЖДАЛ...»
СТАЛО БОЛЬШИМ СОБЫТИЕМ В КУЛЬТУРНОЙ ЖИЗНИ
НАШЕГО ОКРУГА!**



1 октября - Международный день пожилых людей

Уважаемые жители округа Коломна!

В День пожилого человека у нас есть прекрасная возможность сказать слова благодарности нашим отцам и матерям, ветеранам войны, труда, пенсионерам за их существенный вклад в развитие как общества, так и экономики и поблагодарить за все сделанное и созданное ими на протяжении жизни.

От всей души желаем нашему старшему поколению крепкого здоровья, душевного спокойствия, долгих и счастливых лет жизни!

5 октября – День учителя

Уважаемые учителя, дорогие ветераны образования, примите теплые и искренние поздравления с профессиональным праздником!

Этот праздник тех, для кого смыслом жизни стало служение благородному делу просвещения и воспитания молодого поколения. Профессия педагога всегда являлась одной из самых уважаемых в России. На преподавателей и учителей возлагается ответственная миссия – не только дать нашим детям глубокие и прочные знания, но и научить принимать самостоятельные решения. Багаж знаний, новаторство и опыт учителя лежат в основе каждой школы.

Желаем всем учителям здоровья, творческого горения, способных и любознательных учеников.

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

История праздников

В 1982 году в Вене, столице Австрии, прошла Первая Всемирная ассамблея, которая затронула проблему старения населения. Обеспечение ветеранам жизни, достойной старости стало важным вопросом для правительств стран, ведь социальное и экономическое положение людей почтенного возраста играет важную роль в развитии любого государства. В следствие чего на Генеральной Ассамблее ООН было установлено, что для привлечения большего внимания к проблемам пожилых людей 1 октября необходимо сделать Днем пожилого человека.

В Российской Федерации этот день начали отмечать с 1992 года. 1 июня 1992 года Президиум Верховного Совета Российской Федерации постановил поддержать мировую инициативу и объявил 1 октября Днем пожилых людей не только мировым, но и нашим отечественным праздником.

По статистике в нашей стране по состоянию на 1 января 2022 года количество пенсионеров на учете в ПФР составило чуть более 42 миллионов человек, что приблизительно равняется 30% всего населения России. Поэтому данный праздник имеет довольно большое значение.

5 октября выбрали «датой педагогов» вовсе не случайно: именно этого числа много лет назад, в 1965 году, во французской столице состоялась общая встреча двух организаций – Международной организации труда и ЮНЕСКО. А обсуждались на ней как раз вопросы, связанные с образовательной деятельностью, например, кто является учителем, каковы цели и задачи учителя, каким образом и где нужно их готовить. В результате конференции был принят так называемый декрет «О положении учителей», в котором и прописали весь существующий педагогический регламент. Международным днем учителя 5 октября стало 29 лет спустя, в 1994 году, по инициативе ООН.

В России День учителя отмечается с 1994 года 5 октября. Ранее национальный День учителя был учрежден 29 сентября 1965 года и отмечался в СССР (а затем в Российской Федерации) в первое воскресенье октября.

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

В ДОБРЫЙ ПУТЬ!

1 сентября во всех учебных заведениях муниципального округа Коломна начался новый учебный год. День знаний в школах начался с торжественных линеек. Ребятам напутствовали директора школ, родители, учителя. Глава МО Коломна Олег Евгеньевич Столяров принял участие в праздничном мероприятии школы № 260. Олег Евгеньевич пожелал первоклассникам учиться только на «отлично», выпускникам – достичь задуманного, учителям – счастья от общения со своими воспитанниками, а родителям – терпения.

Больше всех волновались первоклассники и их родители. Творческое выступление первоклашек добавили трогательности торжественному мероприятию. Все с нетерпением ждали школьного звонка. И вот он, долгожданный звонок, возвещающий о начале нового учебного года. Для кого-то – первого в жизни, а для кого-то – последнего. В добрый путь! Пусть Дорога в страну знаний для каждого ученика будет яркой и увлекательной!



ТОРЖЕСТВЕННЫЕ ВСТРЕЧИ



Муниципалитет округа Коломна продолжает серию поздравлений «День именинника». В конце августа поздравления принимали летние именинники, те, кто в летние месяцы отметил свой юбилей. Чествование проходило в актовом зале муниципалитета. На встрече Глава округа О.Е.Столяров обратился к именинникам со словами благодарности и уважения: «Дорогие юбиляры, вы приблизились к тому возрасту, когда за плечами у вас огромный жизненный опыт, а впереди у вас новые дороги и новые свершения, о которых, быть может, вы и не смели мечтать в молодости. Желаю вам сохранять в сердце молодость и веру в собственные силы, крепкого здоровья, больше радостных дней. Вы заслужили внимания и признания».

На память о встрече юбилярам вручили памятные подарки и поздравительные открытки. Во время праздника именинники в неформальной обстановке общались с депутатами, делились новостями, обсудили волнующие вопросы и насущные проблемы.

Если вам 60+, вы также можете принять участие в праздничных поздравлениях юбиляров.

Справки по телефону 714-08-83.

ПО РЕКАМ И КАНАЛАМ

К Дню знаний муниципалитет МО Коломна приурочил водные экскурсии для детей и взрослых нашего округа. Комфортабельный теплоход отходил от пристани на Фонтанке. Экскурсанты, осматривая достопримечательности города с воды, внимательно слушали рассказ экскурсовода. Они узнали много интересного о Санкт-Петербурге: историю знаменитых тринадцати мостов Фонтанки и объектов народного достояния вдоль Большой Невы (Зимнего дворца, Петропавловской крепости, знаменитого крейсера Аврора). Также услышали много интересных фактов из жизни известных людей, которые проживали на территории акватории в разное время и оставили след в истории Петербурга.



ПОДАРОК ПЕРВОКЛАССНИКУ



К началу учебного года для самых маленьких учеников округа Коломна муниципальный совет подготовил подарок «Набор первоклассника». В первые школьные дни в помещении муниципалитета депутаты вручали ребятам полезные подарки, поздравляли первоклашек с началом учебного года и желали успехов в учебе и яркой школьной жизни.

ДЕНЬ ПАМЯТИ ЖЕРТВ БЛОКАДЫ



8 сентября – одна из самых скорбных дат в истории нашего города. В этот день 81 год назад вокруг Ленинграда замкнулось вражеское кольцо. Начался отсчет самых страшных девятистот дней блокады, которые унесли почти 1,5 миллиона жизней.

В этот день на площади Кулибина прошел траурный митинг, посвященный этой дате и церемония возложения цветов. В мероприятии приняли участие ветераны, представители администрации Адмиралтейского района, общественных организаций, школьники, воспитанники дошкольных учреждений и депутаты округа Коломна.

Минутой молчания присутствующие почтили память о подвиге фронтовиков, тружеников тыла, жителей блокадного Ленинграда.

ВАМ ОТВЕЧАЕТ АДВОКАТ КАЧАЛИНА

Я подала на развод с мужем. У нас 3-х летний сын. Мы прописаны в 1-ой квартире, где муж собственник и квартиру покупал до нашего брака. В браке мы приобрели автомобиль. Что при разделе имущества я могу получить с сыном?

Ирина Мельникова

В соответствии со статьёй 34 СК РФ, к совместному имуществу супругов относится имущество, нажитое в период брака. К совместному относится любое имущество, приобретённое супругами в браке по возмездной сделке за счёт общих средств супругов. А также к общему имуществу относятся доходы каждого из супругов в период брака (зарплата, пенсия, пособия, гонорар и прочее). При этом, если имущество приобретено в браке за счёт общих средств супругов, то оно является совместным независимо от того, на кого из супругов оно оформлено. Например, квартира, купленная в браке и полностью оформленная на одного из супругов, будет считаться общим имуществом супругов. Не является совместным следующее имущество: имущество, принадлежащее каждому из супругов до брака; имущество, полученное в браке по договору дарения, в порядке наследования и по другим безвозмездным сделкам (например, не является совместной квартира, приватизи-

рованная во время брака одним из супругов); вещи индивидуального пользования (одежда, обувь), за исключением драгоценностей, признаются собственностью супруга, который ими пользовался. Имущество одного из супругов может быть признано в суде совместным, если в результате вложенных средств другого супруга или его труда были произведены улучшения данного имущества, значительно увеличивающие его стоимость, например, капитальный ремонт в частном доме, реконструкция квартиры и др. (ст. 37 СК РФ). Долги супругов могут быть признаны общими, если средства были потрачены на нужды семьи. Супруги могут заключить соглашения и разделить совместное имущество по достигнутой договорённости. Данное соглашение в обязательном порядке нужно удостоверить у нотариуса (п.2 ст. 38 СК РФ). Если же к соглашению прийти не удастся, то можно разделить совместное имущество в судебном порядке. При этом суд определяет долю каждого из супругов в общем имуществе. В соответствии со статьёй 39 СК РФ доли у супругов по общему правилу являются равными. Кроме этого, суд по требованию супругов может определить, какое имущество подлежит передаче каждому из супругов, при этом другому супругу может быть назначена денежная компенсация за его долю в этом имуществе.

ПРОКУРАТУРА РАЗЪЯСНЯЕТ

Как защититься при невыплате заработной платы

Ст. 37 Конституции РФ гарантирует право каждого на вознаграждение за труд. В соответствии со ст. 136 ТК РФ работодатель обязан выплачивать заработную плату не реже, чем каждые полмесяца. В случае задержки выплаты заработной платы более чем на 15 дней работник вправе в соответствии со ст. 142 ТК РФ, письменно уведомив работодателя, приостановить выполнение работы на период задержки выплаты заработной платы с сохранением среднего заработка и обратиться в территориальную государственную инспекцию труда, а также в суд. Иски о взыскании задолженности по заработной плате могут предъявляться по месту жительства работника, по месту нахождения работодателя или по месту исполнения трудового договора. В судебном порядке рассматриваются иски о взыскании заработной платы, если

имеется спор о праве работника на выплату заработной платы, несогласии с расчетом работодателя размера заработной платы, компенсации за несвоевременную выплату заработной платы, а также компенсации морального вреда. При отсутствии спора работник вправе обратиться к мировой судье с заявлением о вынесении судебного приказа, который является исполнительным документом. В соответствии со ст. 208 ГПК РФ: если с момента вынесения решения до фактической выплаты заработной платы прошел большой период времени, то работник вправе в судебном порядке взыскать индексацию взысканных сумм.

В случае невозможности самостоятельного обращения в суд, за защитой трудовых прав граждане могут обратиться в органы прокуратуры с соответствующим заявлением.

ОПФР ПО СПБ И ЛО

Более 65 тысяч семей использовали материнский капитал на образование детей



Образование детей – второе по популярности направление расходования средств материнского капитала в Санкт-Петербурге и Ленинградской области. За время действия государственной программы более 65 тысяч семей использовали материнский капитал на эти цели.

С началом нового учебного года граждане стали чаще интересоваться о возможности направления материнского капитала на оплату проживания в общежитии.

Действительно, с помощью материнского капитала можно оплатить не только обучение ребёнка, но и проживание его в общежитии.

Направить средства материнского капитала на обучение в образовательной организации и оплату проживания в общежитии может семья, в которой ребёнку, который дал право на материнский капитал, уже исполнилось три года.

При этом средства можно направить на обучение любого ребёнка в семье. Для этого родителям необходимо заключить с образова-

тельным учреждением договор найма жилого помещения и получить справку, подтверждающую факт проживания в общежитии. Договор найма должен содержать сумму и сроки внесения платы.

Отделение ПФР по Санкт-Петербургу и Ленинградской области произведёт безналичное перечисление средств на счёт учебного заведения. Первый платёж осуществляется не позднее чем через пять рабочих дней со дня принятия положительного решения.

Учебное учреждение может быть государственным и негосударственным. Важный момент – наличие лицензии на осуществление образовательной деятельности. Кроме того, возраст детей на дату начала обучения не должен превышать 25 лет.

Заявление о направлении средств на образование и оплату обучения можно подать через Личный кабинет гражданина на официальном сайте ПФР или портал Госуслуг либо обратиться в клиентскую службу МФЦ или ПФР по предварительной записи.

ВНИМАНИЕ

ПЛАТНАЯ ПАРКОВКА

С 1 ноября 2022 года в зону платной парковки добавятся все 6 муниципальных округов Адмиралтейского района Санкт-Петербурга, в том числе и округ Коломна.

Наверняка вы все обратили внимание на синие полосы, появившиеся на дорогах петербургской Коломны. Дело в том, что с начала ноября парковка на 153 улицах района станет платной. В это число входят почти все улицы нашего округа. Вообще, тема платной парковки является довольно противоречивой и по-разному воспринимается населением. Однако, мы не будем подробно вдаваться во все «за» и «против», а попробуем разобраться, как быть жителям округа, имеющим свое транспортное средство.

С 1 октября жители улиц, находящихся в границах муниципальных округов - «Адмиралтейский округ», «Семеновский округ», «Сенной округ», «Коломна», «Измайловское» и «Екатерингофский» смогут оформить льготные парковочные разрешения стоимостью 1800 рублей в год. Для этого необходимо подать заявление онлайн через портал государственных услуг Санкт-Петербурга или при личном визите в МФЦ. Онлайн способ мы разберем позднее, а пока предлагаем вам ознакомиться с перечнем необходимых документов. К ним относятся:

- заявление о внесении в Реестр парковочных разрешений (скачать форму заявления);
- документы, удостоверяющие личность заявителя и (или) его законного представителя;
- документ, подтверждающий полномочия представителя заявителя;
- свидетельство о регистрации транспортного средства;
- документ, подтверждающий право собственности на жилое помещение;
- справка о регистрации по месту жительства (форма 9) для собственников жилых помещений и для арендаторов жилых помещений по договору социального найма;
- свидетельство о регистрации по месту пребывания (форма 3) для арендаторов жилых помещений по договору служебного найма;
- решение суда об установлении места жительства (пребывания);
- нотариально заверенное или составленное на месте подачи заявления в МФЦ согласие всех собственников жилого помещения или граждан, арендующих жилое помещение по договору служебного или социального найма, либо их законных представителей, если заявитель владеет долей в нем (скачать форму);
- документы, удостоверяющие личности всех владельцев жилого помещения или их законных представителей, если заявитель владеет долей в нем;
- договор социального или служебного найма жилого помещения;

■ платёжный документ за жилое помещение и коммунальные услуги, выставляемый нанимателю или собственнику жилого помещения (комнаты) в коммунальной квартире;

■ страховой номер индивидуального лицевого счета в системе обязательного пенсионного страхования (СНИЛС) (при наличии) жителя, собственника транспортного средства, указанного в парковочном разрешении жителя;

■ документ, подтверждающий внесение годовой льготной платы за пользование на платной основе парковками.

На одну квартиру, расположенную в границах парковочной зоны, может быть оформлено не более двух парковочных разрешений жителя. Для коммунальной квартиры – не более одного разрешения на квитанцию об оплате коммунальных платежей.

В соответствии с регламентом, срок обработки заявлений составляет 10 рабочих дней. Жители, у которых парковочные разрешения жителей уже оформлены, смогут парковаться на прежних условиях во всей платной зоне, информация о которой появится позднее. Не коснутся изменения многодетных семей, зарегистрированных в Санкт - Петербурге, а также владельцев электромобилей.

Зона платной парковки действует с 8:00 до 20:00 ежедневно, включая выходные и праздничные дни; с 20:01 до 7:59 – бесплатно для всех.

С более подробной информацией можно ознакомиться на официальном сайте Комитета по транспорту: https://www.gov.spb.ru/gov/otrasl/c_transport/.



улица Псковская

ЗДОРОВЬЕ

Несмотря на то, что в Петербурге стабилизировалась ситуация с распространением коронавирусной инфекции, риски заражения сохраняются.

Управление Роспотребнадзора по Санкт-Петербургу и Комитет по здравоохранению рекомендуют не забывать о мерах предосторожности.

1. При плохом самочувствии избегайте контакта с окружающими, даже если у вас отрицательный результат ПЦР-теста на COVID-19.

2. Если заболели – оставайтесь дома, возмите больничный и не выходите на работу. Ребенка не отправляйте в школу или детский сад.

3. Не занимайтесь самолечением. Если вы почувствовали, что симптомы болезни нарастают, немедленно обратитесь за медицинской помощью. Принимайте лекарства только по назначению врача.

4. Регулярно проветривайте помещения. Наиболее эффективный способ проветривания – сквозной, когда одновременно открыты противоположные окна.

5. Защитите себя от тяжелого течения болезни с помощью вакцинации. Помните, что рекомендуется прививаться от COVID-19 каждые полгода. Регулярная ревакцинация помогает поддерживать необходимый уровень иммунитета.



АКТУАЛЬНО

ОСЕНЬ БЕЗ БОЛЕЗНЕЙ

Что для вас осень? Красивые пейзажи с желтой листвой, уютные домашние вечера и внутренняя гармония? Или дожди, депрессия и болезни? Если вы относитесь ко второй категории, то мы настоятельно рекомендуем пересмотреть свое восприятие осенней поры.

В этот период времени нам, действительно, легче всего заболеть. Происходит это вследствие того, что со снижением температуры воздуха бактерии оживают и вновь атакуют наш организм. Однако, учеными доказано, что сохранение жизнеспособности и позитивного настроения способствует повышению иммунитета, а, следовательно, шанс заболеть становится в разы меньше. Как это происходит, что же вообще такое иммунитет и какие еще способы его укрепления существуют? Разберем в нашем материале.

Наш иммунитет – это основной механизм защиты организма от вирусов и бактерий. Развитие иммунной системы в процессе эволюции и обусловило саму возможность существования человека. Иммунитет бывает врожденный и адаптивный (приобретенный).

Врожденный иммунитет – это способность организма распознавать и обезвреживать различные бактерии и вирусы по общим признакам. Как понятно из названия, это базовое свойство организма, которое он получает при рождении. Адаптивный иммунитет распознает более специфические, индивидуальные патогены, он формируется в процессе столкновения с ними, после болезней или прививок.

Термин «иммунитет» возник от латинского слова «immunitas» – освобождение, избавление от чего-либо. В медицинскую практику он вошел в XIX веке, когда им стали обозначать «освобождение от болезни». Но еще задолго до появления термина у медиков существовало понятие об иммунитете в значении невосприимчивости человека к болезни, которое обозначалось как «самоисцеляющая сила организма» (Гиппократ), «жизненная сила» (Гален) или «залечивающая сила».

Иммунная система формируется у человека еще в утробе матери, и немало зависит от наследственности. Но и весьма значительную роль в работе иммунитета играет образ жизни. И если с наследственностью мы сделать ничего не можем, то укрепить иммунитет, выполняя определенные правила, – в наших силах!

Одним из таких правил, как мы и упоминали выше, является **позитивный жизненный настрой**. Между физической и эмоциональной составляющими у людей есть теснейшая взаимосвязь. Если человеку жизнь не приносит радость и удовольствие, то запускаются биоло-



гические механизмы самоуничтожения. Будьте позитивны, радуйтесь каждому дню – для этого всегда есть повод. Умение позитивно воспринимать любую действительность – это, без преувеличения, залог здоровья и долголетия.

Другой важный способ укрепления иммунитета – это **правильное питание**. Ученым известно, что около 80% клеток-защитников иммунной системы находятся в кишечнике, именно поэтому пища способна усилить или подавлять иммунитет. Для укрепления организма необходимо сбалансированное питание, богатое витаминами и микроэлементами. Для того чтобы вы получали все необходимые вещества и микроэлементы, питание должно быть максимально разнообразным. Ежедневно в рационе должны присутствовать все основные группы продуктов: молочные, крахмалистые, овощи, фрукты, источники сложных углеводов, белка и жиров. Сложные углеводы содержатся в крупах, макаронах, картофеле, хлебе с отрубями и в бездрожжевых хлебцах из цельного зерна. Также человеку необходимы неперевариваемые углеводы – клетчатка или пищевые волокна. Они создают ощущение сытости и, кроме этого, полезны для пищеварения. Такие углеводы содержатся в овсянке, в хлебе из муки грубого помола.

Помимо этого, нашему организму необходимы жиры, поскольку они помогают усваивать витамины А и Е. Их хорошо получать из жирных сортов рыбы, авокадо, миндаля, оливкового масла. Разумеется, употребление продуктов, содержащих скрытые неполезные жиры, такие, как майонез, колбаса, торты, стоит ограничивать. Важен и белок, который содержится в рыбе, мясе, молочных продуктах, яйцах, бобовых, орехах, грибах. Ну и, конечно, ешьте как можно больше овощей и фруктов, желательно в термически необработанном виде для большей сохранности витаминов.

Прием витаминов и пробиотиков – еще один важный метод укрепления иммунной системы. Как известно, витамины не образуются в организме человека, за исключением витамина D и витаминов, синтезируемых бактериями кишечника, поэтому должны постоянно присутствовать в составе пищи. Но даже при самом рациональном питании рацион человека сегодня «недоукомплектован» витаминами на 20–30%. Усвояемость витаминов из «искусственных» препаратов зачастую выше, чем из обычной еды.

Соответственно, необходимо регулярно принимать поливитаминные препараты. В период болезней, стрессов, депрессий, повышенной нагрузки, беременности, при курении и злоупотреблении алкоголем, приеме антибиотиков потребность в витаминах возрастает. Продолжительность приема поливитаминов определяется врачом и обычно составляет 1–3 месяца, курс желательно повторять 2–4 раза в год.

Помимо витаминов, для укрепления иммунной системы важны пробиотики. Пробиотики – это лекарственные препараты или биологически активные добавки к пище, которые содержат в составе живые микроорганизмы, являющиеся представителями нормальной микрофлоры человека. Они призваны восстановить нарушенный баланс микроорганизмов, населяющих различные слизистые человека, и поэтому применяются для лечения и профилактики иммунодефицита, дисбактериозов и связанных с ними заболеваний.

Пробиотики стимулируют иммунную систему на всех уровнях, что доказано многочисленными клиническими исследованиями. Пробиотики и витамины не стоит назначать себе самостоятельно, лучше, если это сделает врач.

Для нормальной работы всего организма и хорошего самочувствия человека очень важны **режим и активность**.

Старайтесь вставать и ложиться в одно и то же время, высыпаться. Больше отдыхать, гулять на свежем воздухе. Необходимо заниматься спортом, делать зарядку.

Регулярная физическая активность благотворно влияет на иммунитет. Во время активной физической нагрузки повышается общий тонус организма, улучшается настроение, что способствует большей активности и приливу энергии, кровь обогащается кислородом, улучшаются сон и аппетит. Физические нагрузки помогают избавиться от стресса, в организме вырабатываются эндорфины («гормоны счастья»).

И обязательно гуляйте на свежем воздухе. Если позволяет погода, постарайтесь проводить на улице не менее часа в день. В идеале – в светлое время суток, ведь солнце необходимо не только для выработки витамина D, без солнечного света понижается уровень серотонина (еще одного «гормона счастья») в крови, который отвечает за наше хорошее настроение. Осенью и зимой проблема нехватки солнечного света особенно актуальна – мы встаем затемно, выходим с работы уже после захода солнца. Пользуйтесь любой возможностью поймать дневной свет: гуляйте во время обеденного перерыва, обязательно планируйте прогулки на выходных.

Напоследок заметим, что важным правилом укрепления иммунитета является **отказ от вредных привычек**. Курение, алкоголь, злоупотребление лекарственными и наркотическими препаратами очень сильно ослабляют иммунную систему организма, ухудшают функционирование многих органов, губят сосуды, мозг, легкие, повышают риск развития заболеваний. По сути, если вы постоянно себя травите курением, алкоголем и пр., сложно ожидать от организма хорошего состояния. Алкоголь и никотин угнетают иммунитет, в результате чего он перестает выполнять свои защитные функции. Кстати, ослаблять иммунитет могут и многие лекарственные препараты, поэтому, во-первых, не стоит бездумно принимать таблетки без назначения врача, во-вторых, если вы принимаете лекарства, усильте меры по укреплению иммунной системы.

Постарайтесь сохранить позитивный настрой, любите себя и свой организм, больше гуляйте и общайтесь, укрепляйте свой иммунитет всеми возможными способами, тогда вы точно проведете эту осень с гармонией в душе и будете воспринимать ее как прекрасное и вдохновляющее время года.

Материал подготовила Анастасия Бакаева

НАШИ ЮБИЛЯРЫ

В СЕНТЯБРЕ ОТМЕТИЛИ СВОИ ЮБИЛЕИ

95

Иванова Ираида Петровна

90

Заболотных Инга Ивановна
Кузьмина Вера Александровна

85

Дубинская Эсфирь Ароновна
Озерова Нина Маркусовна
Петрова Светлана Александровна
Южакова Галина Антониновна

80

Рудакова Нина Ивановна

75

Андреева Татьяна Андреевна
Гулярова Людмила Александровна
Мазовка Татьяна Андреевна

70

Брилон Эмилия Давидовна
Михеева Наталья Ивановна
Рязанова Татьяна Алексеевна

65

Горбатова Марина Михайловна
Трифоновна Людмила НиколаевнаЖЕЛАЕМ ВАМ
КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ,
БЛАГОПОЛУЧИЯ,
БОДРОСТИ ДУХА!

С уважением,
депутаты муниципального совета
МО Коломна.
Сведения о юбилярах предоставлены
первичными организациями Совета
ветеранов и Общества жителей
блокадного Ленинграда.

ТВОРЧЕСТВО НАШИХ ЖИТЕЛЕЙ

Нина Макарова

Уведи меня осень на заре перелесками,
Завлеку в хороводы белоствольных берез,
Где на тонких рябинах золотые подвески
Тихо трогает первый несмелый мороз.
Дай мне власть наддышаться дурманящим воздухом,
Зачаруй и оставь одного у реки,
Дай увидеть, как солнце, веря в добрые рассказы,
Сыплет щедрой ладонью на волну медяки.
Словно хочет вернуться, не желая расстаться
Ни на день, ни на ночь
С этой дивной красотой,
Разрешите мне, пожалуйста,
Взять с собой для богатства
Желтый лист, что кружит и кружит надо мной.



Электронные выпуски газеты



kolomna-mo.ru

vk.com/kolomnaspb

Приемная МО Коломна: 714 08 83

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 октябрь 2022 года

| | |
|---------------------------|------------|
| Кошечева Людмила Ивановна | 5 октября |
| Столяров Андрей Олегович | 12 октября |
| Алехина Надежда Ивановна | 19 октября |
| Киселева Нина Алексеевна | 26 октября |

Часы приема с 16.00 до 18.00
по адресу: наб.Крюкова канала, д.11

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 19.09.2022 г.
Время подписания в печать (установленное по графику и фактическое) 18:00 час.
Дата выхода в свет 21.09.2022 г. Отпечатано ИП Маслениковой В.Ю.
Санкт-Петербург, ул. Заставская, д. 7, офис 119.
Газета распространяется бесплатно.