



НАШ ДОЛГ – ПОМНИТЬ!



Уважаемые петербуржцы, дорогие ветераны – жители и защитники блокадного Ленинграда!

Искренне поздравляю Вас с 77-ой годовщиной полного освобождения

Ленинграда от фашистской блокады!

27 января 1944 года – эта дата отзывается в наших сердцах болью и невероятной гордостью за наш народ. Мы вспоминаем одну из самых трагичных страниц Великой Отечественной войны, говорим о невиданной силе духа и героизме тех, кто почти на 900 страшных дней оказался в осаде врага. И каждый из этих дней был днём величия человеческого духа, преданности и любви к своему городу и стране.

На долю защитников и жителей блокадного города выпали тяжелейшие испытания, но ничто не сломало волю ленинградцев к Победе. Сколько бы лет ни прошло, мы всегда будем помнить их подвиг. Вечная память героям, ценой собственной жизни приблизившим нашу Ленинградскую Победу.

Дорогие ветераны, позвольте пожелать вам крепкого здоровья, мира, добра и благополучия. Пусть родные и близкие всегда окружают вас теплом и заботой, а тревоги и заботы обходят ваши семьи стороной.

*Заместитель Председателя Законодательного Собрания Санкт-Петербурга
Сергей СОЛОВЬЕВ*



Уважаемые жители округа Коломна! Дорогие ветераны, блокадники!

77 лет назад 27 января 1944 года наш город полностью освободили от фашистской блокады. Этот священный для всех нас день стал вторым днем рождения нашего города – Ленинградским Днем Победы.

Сотни тысяч наших соотечественников отдали свои жизни, защищая город от врага. Перелистывая одну из самых трагических страниц истории нашего города, мы восхищаемся силой духа нашего старшего поколения, кто ценой неимоверных лишений, проявляя нечеловеческую стойкость, героизм на полях сражений и самоотверженный труд в тылу, приблизили Великую Победу. Этот день стал незабываемым!

С каждым годом, с каждым днем события тех дней все дальше уходят в историю. Но сколько бы лет ни прошло, никогда не померкнет подвиг наших доблестных воинов и героических жителей блокадного Ленинграда.

Желаем вам крепкого здоровья, счастья, благополучия и мирного неба над головой!

С праздником вас, дорогие ленинградцы-петербуржцы!

С Днем полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады!

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



27 января 1944 года закрылась одна из самых драматических и героических страниц Великой Отечественной войны – блокада Ленинграда. Ее снятие никак не входило в планы врага, Гитлер хотел сравнять город с землей и стереть его с карты мира. Но несмотря на тяжелейшее положение – голод, холод, бомбежки, обстрелы – Ленинград жил и боролся. Предприятия города продолжали работать на Победу. Ничто не сломало волю ленинградцев. Каждый из 900 дней блокады вошел в историю как пример величия человеческого духа, преданности и любви к своему городу и своей стране.

Чтобы будущие поколения не забывали подвиг защитников и жителей блокадного города, на долю которых выпали тяжелейшие испытания, в Санкт-Петербурге в каждом районе города были созданы общественные организации Жителей блокадного Ленинграда (ЖБЛ).

В муниципальном округе Коломна 32 года назад было создано Общество ЖБЛ, где до сих пор работают неравнодушные люди. Накануне Дня полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады мы встретились с членами Общества Жителей Блокадного Ленинграда нашего округа: Пуцкиной Лидией Константиновной – ЖБЛ № 1, Ермоловой Анной Федоровной – ЖБЛ № 2 и Ефремовой Валентиной Васильевной – ЖБЛ № 3 и поговорили о том, какими вопросами занимается их Общество, что волнует сегодня блокадников.

Добрый день. Спасибо, что нашли время для встречи. Расскажите, пожалуйста, что представляет собой общественная организация Жителей блокадного Ленинграда нашего округа?

Анна Федоровна: Общество Жителей блокадного Ленинграда – это общественное объединение, которое сплачивает между собой всех тех, кто пережил блокаду Ленинграда. Основная организаторская работа осуществляется инициативными, бескорыстными активистами, являющимися патриотами своего округа и своей страны.

Мы ведем постоянную и непрерывную работу с нашими блокадниками: поздравляем их с памятным датами и днями рождения, рассказываем, куда следует обратиться в решении сложных жизненных вопросов, а также занимаемся просветительской деятельностью. В общем, всячески пытаемся поддержать наших подопечных в современном социуме.

Валентина Васильевна: Да, самое главное, что мы стараемся поддержать их дух, особенно в условиях пандемии. Всегда звоним, спрашиваем о здоровье, если приглашают нас на чай – с удовольствием приходим в гости. Даем понять, что о них не забыли, что их подвиг не был напрасен и, они все также важны для нашего округа и государства.

Лидия Константиновна: Могу добавить, что работа в ЖБЛ – это не труд, это состояние души.

Как вы поддерживаете связь с блокадниками и как можно вступить в общество?

Анна Федоровна: Хотя мы и всегда стараемся сохранять оптимизм, жизнь неумолима, она мчится вперед, напоминая, что наше поколение «уходящее». Около 99% блокадников в округе старше 80 лет, многие из них не выходят на улицу и лежачие. Поэтому основным средством поддержки наших отношений является телефон. Мы также берем контакты ближайших родственников и периодически созваниваемся и с ними.

Лидия Константиновна: К сожалению, это так. В 1989 году, когда Общество было основано, в нашем округе было около 700 блокадников, а теперь нас осталось около 250. Но это жизнь, и ей, действительно, нужно радоваться, а весь негатив стараться отбрасывать от себя. Мы своим примером убеждаем наших блокадников не хандрить. Если сегодня черная полоса, то завтра обязательно наступит белая.

Валентина Васильевна: Анна Федоровна и Лидия Константиновна очень верно все подметили, мне лишь остается рассказать об организационной части.

Еще в период становления нашего Общества активисты, в числе которых я всегда была, обзванивали всех блокадников и размещали объявления на стендах и в газете, приглашая тем самым вступить в Общество Жителей блокадного Ленинграда. Сегодня, если кто-то переехал в наш округ из другого района и хочет пополнить наши братские ряды, необходимо обратиться к нам, предоставив удостоверение блокадника и паспорт. Я убеждена, что все люди, мужественно пережившие страшные годы блокады, должны обязательно держаться вместе.

Если вы захотите войти в наше Общество, вам следует обратиться в:

■ ЖБЛ № 1 по телефону +79219248595,

■ ЖБЛ № 2 принимает по адресу: ул. Декабристов, д.31, в понедельник с 17.00-19.00,

■ ЖБЛ № 3 по телефону 495 29 83.

Мы ждем Вас!

Ведется ли у вас работа с молодежью? Что вы думаете о подрастающем поколении?

Лидия Константиновна: Все зависит от семьи. Если она считает, что День снятия блокады Ленинграда – это святой день, а все блокадники – герои, то такое же отношение прививается и ребенку. Мне в этом вопросе везет, меня всегда окружали воспитанные и интеллигентные люди, которые относятся ко мне и всем блокадникам с большим уважением и почтением. Рядом с подрастающим поколением сразу появляется желание жить, и хочется, чтобы им было хорошо и они не испытали того, через что при-

шло пройти нам. Валентина Васильевна, Анна Федоровна и я – мы дети блокадного Ленинграда, и нам есть что рассказать молодежи.

Валентина Васильевна: Здесь нужно заметить: для того, чтобы не допустить повторения тех жутких событий, нам обязательно необходимо сохранить память о блокаде и ее героях. До пандемии мы активно сотрудничали со школами округа № 232, 234, 235, 259, 260 и детскими садами на улице Дровяной, на Пряжке, на улице Макаренко. Мы приходили к ним в гости, рассказывали детям о блокаде, о том, в каких условиях мы жили, как переживали бомбежки, как нарwane со взрослыми стояли у станков и помогали в госпиталях. В глазах многих дошкольников и школьников я наблюдала грусть и понимание произошедшего, надеюсь, это действительно так.

Анна Федоровна: Рассказывать о блокаде, на самом деле, очень тяжело. Приходится вновь погружаться в те леденящие кровь события, а это зачастую невыносимо больно.

Расскажите о блокадниках, какие они? Чем помогаете в наше непростое время?

Валентина Васильевна: Блокадники всегда были и до сих пор остаются сильными и упорными людьми, сохраняя при этом свою душевную доброту и отзывчивость.

Лидия Константиновна: Кроме того, они очень активные, интересные и порядочные люди. У нас в Обществе есть и артисты, и поэты, кандидаты и доктора наук, некоторые из них до сих пор трудятся!

Что касается помощи: общество помогает блокадникам больше добрым словом, вниманием, а наш муниципалитет – делом. До пандемии муниципальный совет организовывал и проводил для нас различные мероприятия: экскурсии в музеи, концерты, исторические поездки, праздничные поздравления юбиларов. Глава муниципального округа Коломна Столяров Олег Евгеньевич всегда с уважением и заботой относится к нам блокадникам, вникает во все наши проблемы, поддерживает наши инициативы. Наше сотрудничество идет всем только на пользу.

Анна Федоровна: Да, это и правда так. Что касается помощи, то я возьму на себя смелость выразить наше общее с Валентиной Васильевной и Лидией Константиновной мнение. Для нас главное – это память будущих поколений о тех страшных днях и сохранение мирного неба над головой. Ну и плюс к этому, я часто повторяю фразу: «Доброе слово и кошке приятно», а мы уже пожилые люди и какими бы сильными не старались казаться, все равно нуждаемся в вашей заботе и внимании и выразить которые можно просто словом.

Огромное спасибо за интересную беседу. Редакция газеты «Петербургская Коломна» поздравляет вас с Днем полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады. Искренне от всей души желаем вам добра, мира, хорошего самочувствия, достатка и благополучия!

Беседовала Анастасия Бакаева



ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ВЯЧЕСЛАВ МАКАРОВ
ОБОЗНАЧИЛ ЗАДАЧИ
СОБРАНИЯ В НОВОМ ГОДУ

13 января на пленарном заседании Законодательного Собрания Санкт-Петербурга Председатель петербургского парламента, секретарь регионального отделения партии «Единая Россия» Вячеслав Макаров в своем выступлении обозначил задачи депутатского корпуса на вторую половину парламентского года.

Он выразил благодарность коллегам за работу в период новогодних праздников – поздравления ветеранов, подарки многодетным семьям, детям-сиротам и инвалидам. «Несмотря на то, что уходящий год был тяжелым, он обнаружил лучшие качества нашей души: доброту, милосердие, терпение и мужество. Это главные черты нашего ленинградского – петербургского характера», – сказал Вячеслав Макаров.

Он также отметил активную работу Законодательного Собрания с самого начала пандемии коронавирусной инфекции. «Мы смогли оперативно нарастить мощь городской системы здравоохранения, обеспечить социальную поддержку наиболее нуждавшихся в ней жителей, ввели бесплатное и льготное горячее питание в школах и колледжах, продлили срок действия материнского капитала. Помогли целым отраслям бизнеса пережить сложные времена.

Но главное, в своей работе мы четко ориентировались на запросы наших избирателей», – подчеркнул глава петербургского парламента.

Председатель Законодательного Собрания дал постоянным органам Собрания поручения на предстоящее полугодие. Постоянная комиссия по городскому хозяйству, градостроительству и имущественным вопросам должна будет

подготовить коррективы градостроительного законодательства с целью окончательно урегулировать вопросы строительства в исторических районах города и учета мнения граждан при реализации строительных проектов. Комитету по законодательству поручено разработать законопроекты о наказах избирателей, о мерах поддержки самозанятых граждан и социально ответственных работодателей. Другим важнейшим направлением работы для всех законодателей является гармонизация петербургской правовой базы с новой Конституцией Российской Федерации.

Вячеслав Макаров также обратил внимание депутатов на то, что новый год объявлен Годом науки и техники. В связи с этим он предложил депутатам подготовить проекты о дополнительных механизмах поддержки талантливой молодежи. Постоянной комиссии по промышленности, экономике и предпринимательству дано поручение законодательно обеспечить режим наибольшего благоприятствования для стартапов в области науки и техники, разработки и внедрения прорывных технологий.

Кроме того, в 2021 году исполняется 800 лет со дня рождения Святого благоверного князя Александра Невского. Председатель Законодательного Собрания выразил уверенность, что парламент примет активное участие в мероприятиях, направленных на патриотическое воспитание подрастающего поколения.

«Мы – коллектив, объединенный единими целями, единой задачей, единым характером. Поэтому петербургский парламента всегда был, есть и будет мощной точкой опоры для простого петербуржца. Избиратели – наши главные судьи. Только они будут определять, что мы сделали и что не сделали. Только они дают нам оценку не по слухам и предположениям, а по нашим реальным делам. Десятки тысяч обращений в Законодательное Собрание – свидетельство доверия простых петербуржцев. И это заслуга всего коллектива. Мы видим стратегию развития города, а там, где есть четкая стратегия, там всегда будет положительный результат», – сказал в завершение выступления Вячеслав Макаров.

ЭКОЛОГИЯ



«ЗЕЛЕНАЯ ШКОЛА»

В этом учебном году десятиклассникам ГБОУ средней общеобразовательной школы №235 с углубленным изучением отдельных учебных предметов им. Д.Д. Шостаковича Адмиралтейского района было дано интересное задание по проектной деятельности.

Подробнее о нем рассказывает ученица химико-биологического 10А класса Наумова Юлия.

Задание заключается в том, что ученики должны создать экологический проект, по благоустройству пришкольной территории «Зелёная школа».

Время для решения задания ограничено. Работать можно было в одиночку или же командой. После переговоров с ребятами мы решили объединиться над проектом «Зелёная школа» и попросили учителя по биологии Лорви Екатерину Николаевну и Щербакнову Любовь Николаевну учителя химии взять руководство над проектом.

Наша команда состоит из шести человек: Наумова Юлия, Ангелина Чернявская, Алексей Гришаев, Оксана Дмитриева, Екатерина Мельникова, Дарья Сорокина. Так как мы являемся участниками группового проекта по благоустройству пришкольной территории «Зелёная школа», для каждого участника подготовлена индивидуальная задача. Мы поделили всю

пришкольную территорию на функциональные зоны, заранее расставив границы участков, на которых будут проектировать и организовывать благоустройство конкретной части территории. Эти зоны имеют свои названия и имя куратора, перед которым стоят определенные цели и задачи. Так в проекте появились: «Итальянский дворик», «Передний двор», «Аллеи выпускников», «Альпийской горки» и «Палисадник».

В проекте я занимаюсь финансово-экономическим обоснованием общего проекта «Зелёная школа». Пытаюсь привлечь общественное внимание с целью минимальных затрат на ресурсы. Также узнаю различную информацию об организациях, которые могут нам помочь достать нужные материалы. От директора нашей школы я узнала, что школа не имеет статьи расходов на благоустройство пришкольной территории, поэтому я обратилась за помощью к родителям наших учеников и к учителям. Многие имеют дачи и увлекаются цветоводством, поэтому часть растений из списка появится у нас уже в начале весны. Остальные растения мы планируем приобрести в ходе подготовительной работы.

Наша команда призывает всех увлеченных цветоводов-любителей подключиться к проекту «Зелёная школа» и оказать нам посильную помощь в создании еще одного оазиса в округе Коломна. Контактный телефон 8 (812) 572- 58 - 46.

СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

ЖИТЕЛЮ БЛОКАДНОГО
ЛЕНИНГРАДА

Закон «О ветеранах» № 5-ФЗ от 12.01.1995 года устанавливает льготы и другие социальные меры государственной поддержки гражданам, награжденным знаком «Жителю блокадного Ленинграда».

Выплата льготных пенсий



Фактически, блокадники имеют право на получение сразу двух пенсионных выплат: в соответствии с пунктом 3.6 статьи 3 закона «О государственном пенсионном обеспечении в РФ» № 166-ФЗ от 15.12.2001 года для граждан, награжденных знаком «Жителю блокадного Ленинграда», предусмотрено назначение пенсии по инвалидности и страховой пенсии по старости одновременно.

Предоставление жилья



Блокадникам, взятым на учет в качестве нуждающихся в улучшении жилищных условий, жилье предоставляется за счет федеральных бюджетных средств. При этом важно знать, что законом предусмотрено однократное выделение жилого помещения, при этом имущественное положение жителя блокадного Ленинграда значения не имеет – то есть получить квартиру может любой из них, независимо от уровня достатка.

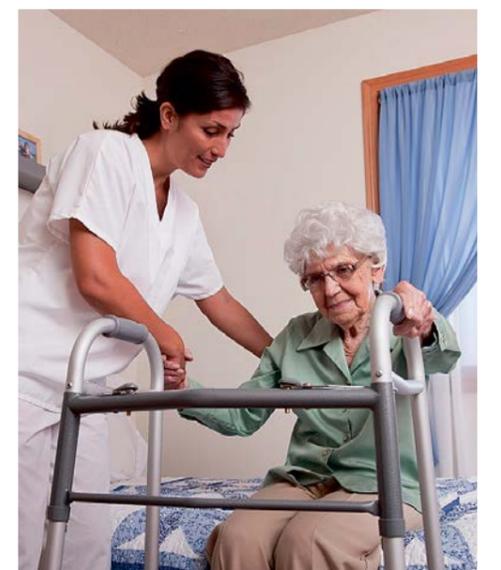
Медицинская помощь



Для ленинградцев, проживавших в городе во время блокады, предусмотрено внеочередное право на получение медицинской помощи в государственных и муниципальных лечебных учреждениях, а также ряд других льгот в указанной сфере:

- сохранение после выхода на пенсию права на медобслуживание в больницах, поликлиниках и госпиталях, к которым они были прикреплены во время работы;
- бесплатное протезирование (в том числе и обеспечение протезами – за исключением зубных);
- обеспечение путевками на санаторно-курортное лечение на первоочередной основе – при наличии медицинских показаний;
- бесплатная диспансеризация – ежегодно для блокадников-инвалидов, независимо от группы и степени инвалидности и причин ее наступления (за исключением получения инвалидности по вине блокадника вследствие его противоправных действий).

Социальная помощь



Блокадники подлежат первоочередному приему в специализированные учреждения ухода за инвалидами и престарелыми, а также принятию на учет на социальное обслуживание на дому.

Льготы по ЖКХ



Инвалиды, награжденные знаком «Жителю блокадного Ленинграда» имеют право на 50-процентную скидку при оплате:

- коммунальных услуг (водо-, энерго-, газо- и теплоснабжение, водоотведение, вывоз отходов и пр.);
- топлива и транспортных услуг по его доставке (для блокадников, проживающих в домах без центрального отопления);
- занимаемой площади: общей в отдельных квартирах и жилой в коммунальных.

Для получения всех льготных услуг, вам необходимо обратиться в МФЦ.

Кто относится к числу блокадников

Законодательно, к числу блокадников относят только тех граждан, которым вручили почетный знак «Жителю блокадного Ленинграда». Его отсутствие означает, что пенсия таким людям выплачивается в обычном порядке. Если же человек участвовал в боевых действиях на территории города в военное время, то его награждали орденом «За оборону Ленинграда». К числу блокадников он отнесен не будет.

Непосредственно к блокадникам, награждаемым почетным знаком, относят граждан, которые проживали во время блокады в Ленинграде не меньше 4 месяцев с 8 сентября 1941 года до 27 января 1944 года.

ВЕСТНИК ЗАКОНОДАТЕЛЬНОГО СОБРАНИЯ



Уважаемые читатели, мы продолжаем информировать вас о наиболее важных, общественно-значимых социально-экономических законах, принятых в нашем городе депутатами Законодательного Собрания Санкт-Петербурга VI созыва.

Информацию для выпуска предоставил заместитель Председателя Законодательного Собрания Санкт-Петербурга VI созыва, член фракции «ЕДИНАЯ РОССИЯ» Сергей СОЛОВЬЕВ

13 января заместитель Председателя Законодательного Собрания Санкт-Петербурга Сергей СОЛОВЬЕВ принял участие в первом в 2021 году пленарном заседании ЗС СПб. Представляем вашему вниманию краткий обзор новости дня.

Председатель петербургского парламента Вячеслав Макаров в своем выступлении выразил благодарность коллегам за работу в период новогодних праздников, отметил активную работу Законодательного Собрания с начала пандемии коронавирусной инфекции, а также обозначил задачи депутатского корпуса и дал постоянным комиссиям ЗС СПб поручения на вторую половину парламентского года:

- Комитету по законодательству поручено разработать законопроекты о наказах избирателей, мерах поддержки самозанятых граждан и социально ответственных работодателей.

- Постоянная комиссия по городскому хозяйству, градостроительству и имущественным вопросам должна будет подготовить коррективы градостроительного законодательства для окончательного урегулирования вопросов строительства в исторических районах города с учетом мнения жителей при реализации строительных проектов.

- Постоянной комиссии по промышленности, экономике и предпринимательству дано

поручение законодательно обеспечить создание наиболее благоприятных условий для стартапов в области науки и техники, разработки и внедрения прорывных технологий.

Вячеслав Макаров также обратил внимание депутатов на то, что новый год объявлен Годом науки и техники. В связи с этим он предложил депутатам подготовить проекты о дополнительных механизмах поддержки талантливой молодежи.

В ходе заседания приняты в целом Законы Санкт-Петербурга «О внесении изменения в статью 7 Закона Санкт-Петербурга «Об Общественной палате Санкт-Петербурга» и «О внесении изменения в Закон Санкт-Петербурга «Экологический кодекс Санкт-Петербурга».

Приняты в первом чтении следующие законопроекты:

- «О внесении изменения в статью 7 Закона Санкт-Петербурга «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера в Санкт-Петербурге», который предусматривает наделение Правительства Санкт-Петербурга правом разрабатывать, утверждать и реализовывать программы организации возмещения ущерба, причиненного жилым помещениям граждан, с использованием механизма добровольного страхования.

- «О внесении изменений в Закон Санкт-Петербурга «Об основах политики Санкт-Петербурга в области физической культуры и спорта», где предлагается дополнить список субъектов физкультурно-спортивной деятельности в Санкт-Петербурге профессиональными, студенческими и школьными спортивными лигами.

- «О внесении изменений в Закон Санкт-Петербурга «Социальный кодекс Санкт-Петербурга». В связи с изменением периода предоставления ежегодной денежной выплаты документом предлагается откорректировать срок ее индексации, исключив положения Социального кодекса об отдельном сроке индексации ежегодной денежной выплаты.

Уважаемые читатели, вы можете получить более подробную информацию о законопроектах, о действующем законодательстве, принять участие в законотворческой деятельности и направить свои предложения для внесения изменений в действующее законодательство Санкт-Петербурга заместителю Председателя Законодательного собрания Санкт-Петербурга VI созыва, члену фракции «ЕДИНАЯ РОССИЯ» Сергею СОЛОВЬЕВУ по адресу в сети Интернет: <http://soloviev-sa.ru>.

УПРАВЛЕНИЕ ПФР В АДМИРАЛТЕЙСКОМ РАЙОНЕ

ПЕРЕХОД НА КАРТУ «МИР» ОТКЛАДЫВАЕТСЯ ДО 1 ИЮЛЯ 2021 ГОДА



Центральный банк Российской Федерации продлил срок перевода получателей пенсии и других социальных выплат по линии ПФР на карты национальной платежной системы «МИР» до 1 июля 2021 года.

Напоминаем, переход на карту «МИР» касается только тех граждан, которые получают

пенсии и иные выплаты на счета банковских карт других платежных систем, например, «MasterCard», «Visa». Гражданам, получающим пенсию на почте или на сберкнижку, оформлять карту «МИР» не надо.

Если при получении карты «МИР» изменятся реквизиты расчетного счета, то об этом необходимо сообщить в ПФР. Представить новые реквизиты можно лично в клиентскую службу ПФР или дистанционно через «Личный кабинет» на сайте ПФР.

Для этого нужно:

- зайти в «Личный кабинет» на сайте ПФР (с логином и паролем входа на портал Госуслуг),
- в разделе «Пенсии» из списка электронных сервисов выбрать «Подать заявление о доставке пенсии»,
- заполнить бланк заявления и отправить.

ОБ ИНДЕКСАЦИИ СТРАХОВЫХ ПЕНСИЙ С 1 ЯНВАРЯ 2021 ГОДА

С 1 января 2021 года страховые пенсии неработающих пенсионеров подлежат корректуре (индексации) на 6,3 процента.

Размер фиксированной выплаты и стоимость пенсионного коэффициента, исходя из которых складывается страховая пенсия, после индексации составят 6044,48 рублей и 98,86 рублей соответственно.

Средний размер увеличения страховой пенсии по старости для большинства неработающих пенсионеров составит не менее 1000 рублей.

При этом у каждого пенсионера прибавка индивидуальна и зависит от размера получаемой пенсии.

В результате индексации средний размер страховой пенсии по старости неработающих пенсионеров в Санкт-Петербурге составит 19,0 тыс. рублей, в Ленинградской области – 17,8 тыс. рублей в месяц.

К примеру, если страховая пенсия по старости неработающего пенсионера на конец 2020 года составляла 17852 рубля, после индексации она увеличится на 1125 рублей и составит 18977 рублей.

Единая региональная информационно-справочная служба «122» — круглосуточная актуальная информация о ситуации с распространением коронавирусной инфекции в Санкт-Петербурге:

- ✓ вызов врача на дом при появлении симптомов;
- ✓ общие вопросы: о тестах, диагностике и профилактике;
- ✓ о мерах и режиме самоизоляции, карантина, особенности получения больничных листов.

122



ПРО ЗДОРОВЬЕ

КАК ПЕРЕЖИТЬ ЗИМУ С УДОВОЛЬСТВИЕМ И БЕЗ ПОТЕРЬ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

Согласитесь, зима умеет приносить радость – тут и новогодние праздники, и вкусная еда, и веселые зимние прогулки. Но, несмотря на все это, чаще всего мы склонны грустить, болеть и «впадать в спячку» именно в это время года. Нам не хватает солнечного света, свежих овощей и фруктов, на улице холодает, просыпаться становится труднее, а двигаться и выходить вовсе не хочется. Как не поддаться зимней хандре и сохранить свое настроение и здоровье?

Активный образ жизни

Первое с чего необходимо начать – это, конечно же, спорт. Не обязательно ударяться в

достижение рекордов, достаточно разогреть своё тело и проводить небольшие разминки на все группы мышц, разгоняя этим уныние хотя бы пару раз в неделю. Если спорт совсем не для вас – найдите что-то, что требует физической активности дома, например, уборка, или выходите на прогулку. Ходьба позволит усилить метаболизм, улучшит кровообращение, наладит дыхание, укрепит мышцы.

Тепло

Если вы отважились заниматься спортом на улице или же выходите на прогулку, не забудьте утеплиться. Когда мы мерзнем, организм бросает все силы на то, чтобы согреться,

и ему становится трудно бороться с инфекциями. Поэтому необходимо адекватно одеваться. Важно выбирать более теплую и закрытую одежду. Не стоит забывать и о защите головы, рук и лица от холода. Также улучшить процесс циркуляции крови по сосудам, восстановить силы и наладить кровообращение поможет ежедневное растирание.

Сон

Продолжительный и здоровый сон также является важным компонентом здоровья. Чтобы его достичь, необходимо соблюдать режим дня – ложиться спать надо в одно и то же время, предварительно совершив получасовую пешую прогулку. В спальне должно быть тепло, но перед сном ее желательно проветрить.

Витамины

Если же вам не удастся высыпаться, а проснувшись, вы чувствуете себя бессильным, это возможно из-за нехватки в организме витамина D. В этом случае вам может помочь прием данного витамина в таблетках, а также сбалансированное питание.

Еда

Витамин D содержится в рыбе, печени и молочных продуктах. В зимний период пища должна быть нетяжелой, но калорийной. Необходимо есть больше мяса (говядину, баранину), а также курицу и рыбу. От свинины и козлятины лучше отказаться. Очень полезны бульоны, супы. Из зерновых культур желательны ячмень и рис, которые надо готовить со специями, обладающими теплыми свойствами. Зимой не стоит отказываться от фруктов! В холодное время года полезными будут яблоки, персики, ананасы, но исключите виноград, арбуз, бананы – они более тяжелые. Не стоит забывать и об овощах. В качестве напитков зимой хорошо подойдет теплое

или горячее молоко, которое желательно разбавить наполовину водой и добавить мед. Кофе вообще желательно не пить в зимний период.

Основными специями зимой считаются:

- перец, корица, кардамон (он будто «разогревает» организм изнутри, поддерживает работу почек)
- мускатный орех (нормализует сон, стимулирует аппетит, улучшает работу сердца и сосудов)
- гвоздика (улучшает состояние печени, желудка, «подогревает» организм, улучшает аппетит)
- имбирь (пробуждает аппетит).

Профилактика сезонных болезней

По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире гриппом ежегодно болеют до 100 миллионов человек, а лучшее средство защиты от него – это вакцинация. Особенно важно делать прививки пожилым людям, детям, медицинским работникам и тем, кто много контактирует с людьми, а также людям с хроническими заболеваниями. Для других ОРВИ вакцинация не поможет: возбудителей слишком много. Но эти инфекции и не так опасны, как грипп. Конечно, важно соблюдать и общие меры профилактики: избегать контакта с болеющими людьми и оставаться дома, если вы сами заболели, чтобы не заражать других.

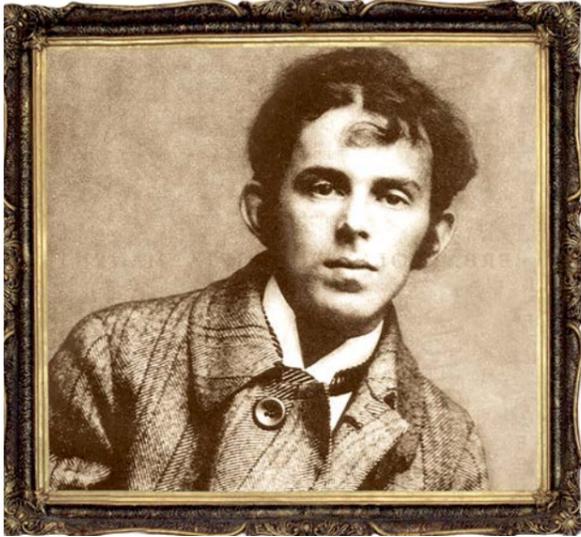
Помимо этого, сегодня все еще актуальна эпидемия коронавируса, поэтому не стоит забывать об изоляции, а если уж и выходите, то сокращать контакты с людьми, обязательно использовать средства индивидуальной защиты и не забывать мыть руки.

Заботьтесь о себе и своем теле, и тогда вы будете здоровы и проведете эту зиму в свое удовольствие!

«Лыжные стрелы – 2021»
Уважаемые жители
Адмиралтейского района!
 Посадочные талоны можно получить еженедельно
 в Центре спорта Адмиралтейского района:
 четверг с 9 до 17
 пятница с 9 до 17
 (оставшиеся в наличии)
 по адресу Можайская ул., д 44-48 лит.А
 Контактное лицо Садкова Римма
 При себе необходимо иметь паспорт

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

15 января 2021 года исполнилось 130 лет со дня рождения талантливого и самобытного поэта Осипа Мандельштама (1891 - 1938). Он и прозаик, и литературный критик. Ему принадлежит огромный вклад в развитие русской литературы, а в его стихах, как в зеркале, отразилась целая эпоха: гибель старой России и революция.



Петербург являлся для поэта не только местом жительства, но и источником вдохновения. Хотя в старой Коломне он проживал в юном возрасте, она все равно осталась в его памяти и его произведениях, о чем нам рассказывает путеводитель «Прогулки по старой Коломне» Г.И. Беляевой.

Место Осипа Мандельштама, как одного из самых выдающихся поэтов XX века, прочно и общепризнанно. Высокое искусство слова, своеобразно соединенное с «высоким косноязычием», острый ум и зоркая историческая интуиция. А.А. Ахматова, высоко ценившая его творчество, говорила, что «Мандельштам увидел Петербург – как полу-Венецию, полу-театр». И поясняла, что Мандельштам «умудрился быть последним быто-писателем Петербурга – точным, ярким, беспристрастным, неповторимым. У него эти полузабытые и многократно обогланные улицы возникают во всей свежести 90-х и 900-х годов». Несомненно, влияние прозаической книги Мандельштама «Шум времени» на более позднюю мемуарную прозу самой Ахматовой.

Искусство десятых годов XX века заново открывало Петербург. Достаточно вспомнить графику Добужинского и Бенуа, стихи Блока, роман А. Белого «Петербург». Эти художники, каждый по-своему, творили миф о Петербурге. И вот, рядом со «страшным миром» Блока, с трагическими видениями Добужинского, возникают неторопливые строфы Мандельштама:

Над желтизной правительственных зданий
Кружилась долго мутная метель,
И правовед опять садится в сани,
Широким жестом запахнув шинель.

Спокойный стих «Петербургских строф» как будто порожден самой архитектурой классицизма. В тягучих строках предстает простор невиской дельты, протяженность парадных ансамблей. Современный язык, насыщенность деталями создают ощущение свежести классического стиха.

В 20-х годах «Новая петербургская проза» приняла деятельное участие в трансформации петербургского мифа. Метафора корабля (сменившая доминировавшую прежде метафору всадника) была популярна в «новой петербургской прозе». Сам город казался огромным кораблем, сорвавшимся с якоря и вместе со своими отчаянными пассажирами, влекомым грозным, неуправляемым потоком к неизбежной гибели. Недаром у Мандельштама в эти годы родились апокалипсические строки:



улица Офицерская, дом 17 (ул. Декабристов)

Чудовищный корабль на страшной высоте
Несется, крылья расправляет...

Зеленая звезда, - в прекрасной нищете

Твой брат, Петрополь, умирает.

Эти стихи, как и многие другие уподобления бывшей столицы кораблю у писателей тех лет, несомненно, связаны с мифологическим образом «корабля мертвецов», каковым виделся Петербург его обитателям. Этот корабль блуждает между восходом и закатом, между жизнью и смертью. С ним связан другой мощный традиционный образ – потоп. Ковчег, удерживаясь на плаву между жизнью и смертью, дает надежду на будущее возрождение – важная тема стихов и прозы Мандельштама о Петербурге.

Большая часть жизни Мандельштама прошла вне Петербурга, но город всегда был важен для него, может еще и оттого, что детство и юность он прожил здесь.

Родители переехали из Варшавы в Петербург, потому что хотели дать детям настоящее образование, приобщить их к культуре, средоточием которой был Петербург. Отец Мандельштама был купцом первой

гильдии, что давало возможность семье еврея право на проживание в столице. Опубликованы замечательные «Воспоминания» брата Осипа Евгения Эмилевича о той поре. «... Мы часто переезжали с квартиры на квартиру, жили и в Максимилиановском переулке, где в конце стекловидного Вознесенского виделся скачущий Николай, и на Офицерской, поблизости от «Жизни за царя», над цветочным магазином Эйлера. (дом 17) По моим подсчетам, до Февральской революции мы сменили в Петербурге семнадцать адресов.

Семья наша была сложной. Ее внутренние противоречия не могли не отразиться на ее быте. Отец в жизни семьи активного участия не принимал. Он часто бывал утрюм, замыкался в себе, почти не занимался детьми, в которых для матери был весь смысл существования. Матери мы обязаны всем, особенно Осип.

Мать в молодости была хорошей пианисткой и старалась нам, детям, привить любовь к музыке, воспитать ее понимание. У Осипа интерес к музыке определился очень рано. Он увлекался Вагнером, и это отразилось в его поэзии. Много значил для брата и Скрябин, быстро завоевавший сердца Петербурга, особенно молодежи.

В «Шуме времени» О. Мандельштама мы находим первые детские впечатления о Коломне. «Мы ходили гулять по Большой Морской в пустынной ее части, где красная лютеранская кирха и торцовая набережная Мойки. Так незаметно подходили мы к Крюкову каналу, голландскому Петербургу эллинов и нептуновых арок с морскими эмблемами, к казармам гвардейского экипажа». «Помню спуск броненосца «Осляба», как чудовищная морская гусеница выползла на воду, и подъемные краны, и ребра эллинга».

На занятия музыкой маленького Осипа водили к Покрову. «Мне ставили руку по системе Лешетицкого», - хвастался он.

В 1900 году Осип поступает в Тенишевское училище, а семья переезжает на Литейный проспект. Тенишевское училище было таким же важным событием для Осипа, как для А. Пушкина – Лицей.

НАШИ ЮБИЛЯРЫ

В ЯНВАРЕ ОТМЕТИЛИ СВОИ ЮБИЛЕИ

95
БЕРЕЗОВСКАЯ НИНА ЗАХАРОВНА
КЛЕЙМАН ЭМИЛИЯ АБРАМОВНА
МАРКОВА ЕКАТЕРИНА ВАСИЛЬЕВНА

90
ПАНЧЕНКО ЛАРИСА ИВАНОВНА
РЕЗНИКОВ ДМИТРИЙ ЛАЗАРЕВИЧ

85
СМАГИН НИКОЛАЙ МИХАЙЛОВИЧ
ЧУРКИНА НИНА ЯКОВЛЕВНА

80
АЛЕКСЕЕНКО ЗОЯ АЛЕКСЕЕВНА
ГАЙДУКОВА ЕКАТЕРИНА АЛЕКСЕЕВНА
ДИДЕНКО ЮРИЙ ЛЕОНИДОВИЧ

75
ОРЕХОВА ЭЛЕОНОРА ГЕОРГИЕВНА
ЦВЕТКОВА ЛЮБОВЬ ВАСИЛЬЕВНА

70
БЕЛЯЕВА ЛАРИСА СЕРГЕЕВНА
ДАВЫДИЧ ЛЮДМИЛА ВАСИЛЬЕВНА
ТОМИЛИНА НАТАЛЬЯ АЛЕКСЕЕВНА

65
ДУДКИНА ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА
КАРПОВА АНТОНИНА ВЛАДИМИРОВНА
МАРКОВА ИРИНА ВЛАДИМИРОВНА

ЖЕЛАЕМ ВАМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ,
БЛАГОПОЛУЧИЯ, БОДРОСТИ ДУХА!

С уважением, депутаты муниципального совета МО Коломна.

Сведения о юбилярах представлены
первичными организациями Совета ветеранов
и Общества жителей блокадного Ленинграда.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Дорогие друзья! Новогодние праздники подошли к концу, а это значит, что настала пора подводить итоги фотоконкурса «Зима – владостельница сказок», стартовавшего 1 декабря 2020 года в муниципальном округе Коломна. Напоминаем, конкурсантами мог стать любой желающий, кому близки чувство красоты и гармонии.

Все фотографии, присланные вами, очень интересные, яркие, наполненные разным настроением! Выбрать из них только 3 победителя было очень сложно! При подведении итогов оценивались техническое исполнение снимка, гармоничная и равновесная композиция, творческая обработка, художественность, узнаваемые уголки округа Коломна.

Первое место заняла Шикунова Татьяна
Второе место - Клопков Александр
Третье место - Яковлева Людмила
ПОЗДРАВЛЯЕМ!

В конкурсе приняли участие: Благородный Тарас, Бочков Андрей, Васильева Вероника, Кольго Анна, Кошман Анна, Казаков Дмитрий, Казакова Елена, Казаков Савва, Леонов Роман, Луня Светлана, Макарова Анна, Максимова Галина, Неклюдова Лариса, Робертс Анна, Трифонова Мария, Сафронова Надежда, Сквородина Светлана, Филимонова Галина, Филимонов Владислав, Шашанов Александр, Ханимова Светлана, Юрова Ирина.

Благодарим всех за участие в фотоконкурсе. Желаем не останавливаться на достигнутом и продолжать создавать истинные шедевры.



Автор фото - Шикунова Татьяна

Подводим итоги **новогоднего кроссворда**, который был опубликован в газете «Петербургская Коломна» № 10(155), декабрь 2020 года, и включал в себя 20 увлекательных, праздничных вопросов.

Первыми разгадали кроссворд -

Родкин Феликс, Завьялова Ксения,
Окишева Жанна

Поздравляем тройку победителей!

Благодарим всех за участие! Надеемся, что вам

было интересно, и вы узнали для себя что-то новое.

Ответы:

По вертикали: 1. Снеговик 3. Гирлянда 5. Чародей 7. Месопотамия 9. Узоров

11. Кострома 13. Президент 15. Лапландия 17. Спасская 19. Василий

По горизонтали: 2. Имбирь 4. Фейерверк 6. Снегурочка 8. Вишня 10. Египет 12. Петр 14. Италия 16. Маскарад 18. Дед 20. Ирония

Ключевое слово: ВОЛШЕБСТВО

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 18.01.2021 г.
Время подписания в печать (установленное по графику и фактическое) 18:00 час.
Дата выхода в свет 21.01.2021 г. Отпечатано ИП Маслениковой В.Ю.
Санкт-Петербург, ул. Заставская, д. 7, офис 119.
Газета распространяется бесплатно.