ИНФОРМАЦИОННО-ПУБЛИЦИСТИЧЕСКИЙ БЮЛЛЕТЕНЬ МУНИЦИПАЛЬНОГО GOBETA

OKKEPBMJh



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ ПРАВОБЕРЕЖНЫЙ

МАРТ 2020 ГОД e-mail: spbmo57@mail.ru 6+ № 2 (388)





Пусть каждый ваш день будет таким, как этот: наполнен улыбками, восхищением, любовью, заботой и радостью. Будьте счастливы, ощущая себя женщинами, принцессами, королевами.

Вы делаете нас лучше с каждым днём. Без вас мы, мужчины, просто пропали бы. Само ваше существование делает нашу жизнь осмысленной, придаёт ей цель – жить для любимых.

Желаем вам в первую очередь здоровья, которое будет для вас залогом красоты и радости. А ещё желаем вам всего того, что вы желаете себе – здоровья и счастья вашим близким, долгой жизни вашим родителям, успехов в учёбе и в жизни – детям! Успехов в профессиональной и творческой деятельности!

Удачи вам, прекрасные дамы, и пусть она не заканчивается!

«Вызываю огонь на себя»

По-настоящему зимним выдался первый весенний день в этом году: со снегом, ветром, какой-то тревожный и мрачный – даром что народ отмечал веселый праздник Масленицы. Словно само небо было в трауре, вспоминая события двадцатилетней давности, когда 90 десантников – «спартанцев» дали бой в Аргунском ущелье Чечни целой армии боевиков.

Это произошло в ночь с 29 февраля на 1 марта 2000 года, а люди помнят о подвиге наших солдат и поныне. И будут помнить еще долгие-долгие годы, потому что у настоящего подвига не бывает срока давности. Немало промахов и ошибок было допущено командованием в ходе 2-й Чеченской кампании. До сих пор не утихают споры о том - как получилось, что двухтысячному отряду боевиков противостояла лишь одна 6 рота 104 парашютно-десантного полка 76 «Псковской» гвардейской дивизии ВДВ. Но тогда, 20 лет назад, наши десантники об этом не думали. Они не отступили, не бежали с занятых позиций, спасая жизни, а просто приняли бой, который невозможно было

но, конечно, в дивизии и в павшей роте подполковника Марка Евтюхина служили ребята из разных уголков России. Пятеро бойцов было из Санкт-Петербурга. Более 400 боевиков были уничтожены, штурмуя высоту, где намертво стояли наши бойцы. Они пали почти все – лишь шестеро человек выжило в той кровавой битве, а последними словами командира, прозвучавшими в эфире, были: «Вызываю огонь на себя. Прощайте, мужики...» 22 десантника были удостоены за тот бой высшей награды – звезды Героя России (21 – посмертно), еще 68 человек были награждены Орденом мужества (63 посмертно).

приняли бой, который невозможно было выиграть. Их часто называют «псковичи»,

1 марта в парке Боевого Братства у подножия памятника десантникам 6 роты собрались люди. Несмотря на снег и порывистый ветер, они пришли отдать дань уважения и памяти павшим воинам: пенсионеры, школьники, курсанты, военнослужащие, воины-интернационалисты, представители

она, муниципальных образований. Посетил траурное мероприятие и губернатор Санкт-Петербурга Александр Беглов, который обратился к собравшимся людям с простой и искренней речью, поблагодарив павших бойцов за их подвиг. «Вечная вам память и низкий поклон» - такими словами завершил свое выступление Александр Дмитриевич и поклонился величественному изваянию. Вслед за губернатором слово взял председатель совета городского отделения ветеранской организации «БОЕВОЕ БРАТСТВО», ветеран боевых действий в Афганистане Виталий Кучеренко. Говоря о подвиге воинов-десантников, он сказал, что в любое время рождаются в стране герои, готовые пожертвовать жизнью за Отечество. Так было во время Великой Отечественной войны, так было в занесенных снегом горах Афганистана, так было в Чечне..

администрации города, Невского рай-



После минуты молчания к подножию памятника были возложены цветы. Очень много цветов легло алыми пятнами на холодный, занесенный снегом гранит. От администрации города, Невского района, «БОЕВОГО БРАТСТВА», муниципального образования Правобережный и, самое главное, от простых жителей района, пришедших на мероприятие по велению сердца.

Тимур Савченко



Николай Беляев:

«Все проблемы будем решать коллегиально, и я уверен – со всем справимся»

По итогам муниципальных выборов, состоявшихся в сентябре 2019 года, состав депутатского корпуса ВМО МО Правобережный обновился более чем наполовину. В Муниципальный Совет вошли как молодые депутаты, еще не имеющие опыта работы, так и депутаты, за . плечами которых годы муниципальной деятельности. Депутат VI созыва Н.Н. Беляев был избран на пост заместителя Главы муниципального образования. Мы попросили Николая Николаевича рассказать об итогах выборного года, о работе нового состава депутатского корпуса, о произошедших изменениях, об объективных трудностях и работе над ошибками. А также узнали его отношение к службе в армии.

- Николай Николаевич, это первый выпуск газеты «Оккервиль» в 2020 году. Логично подвести итоги прошлого года.
- По итогам выборов 2019 года Муниципальный Совет округа обновился больше чем наполовину. Пришло много молодых перспективных людей, и это очень хорошо. Я прекрасно понимаю, что люди моего возраста должны уступать дорогу молодым. Я принял решение - это мой последний созыв. Но что важно: так как в настоящий момент в составе Муниципального Совета примерно поровну опытных и новых депутатов, мы, представители старшего поколения, должны передать молодым свой опыт, вырастить себе смену. Сейчас у нас в муниципалитете в рабочем порядке идет процесс притирки.

К сожалению, часто приходится сталкиваться с тем, что в деятельности молодых часто присутствуют политические мотивы, так как выдвигались они от различных объединений. Выдвижение от партий - это совершенно нормально. Но, по моему глубокому убеждению, став муниципальным депутатом, локальные политические амбиции нужно отбросить и сосредоточиться на предметах ведения муниципалитета, на работе в интересах жителей. Сиюминутные политические предпочтения не должны мешать депутатам выполнять свои обязанности. Необходимо помнить, что муниципальная власть - самая близкая к населению, и призвана решать вопросы местного значения, связанные с конкретной территорией и ее жителями.

Депутат Муниципального Совета обязан руководствоваться Уставом Муниципального образования и предметами ведения, которые четко прописаны в Законе. Я не хочу сказать, что наши молодые депутаты не интересуются текущей стороной деятельности Совета, но, на мой взгляд, необходимо более глубокое понимание. И без по-

мощи опытных товарищей здесь не обойтись.

У меня большой опыт муниципальной работы. Я избираюсь депутатом с самого первого созыва 1998 года, то есть стоял у самых истоков создания местного самоуправления в городе. А с 2000-го года я в течение девяти лет возглавлял МО Оккервиль. В связи с чем я хорошо ориентируюсь в вопросах, находящихся в компетенции муниципалитета, и глубоко понимаю задачи нашей работы.

Я предложил нашим молодым депутатам помощь: взять Устав, Регламент, например, и подробно разобрать каждый пункт, добившись ясного представления о правах и обязанностях, о том, как решать вопросы местного значения и те вопросы, с которыми приходят на прием жители. Например, особую трудность представляют ситуации, когда жители обращаются к нам с вопросами, находящимися за рамками наших полномочий - с этим тоже нужно уметь разбираться. Для успешной работы в муниципалитете необходимо знать и понимать множество как глобальных моментов, так и ежедневных нюансов.

Я вижу, впервые избранные депутаты стараются работать, учатся взаимодействовать друг с другом в составе муниципального Совета, но думаю, что они должны более активно использовать опыт старших товарищей для обеспечения эффективной деятельности нашего муниципалитета на благо жителей.

- Какие же изменения в связи с обновлением депутатского корпуса уже заметны в работе муниципалитета?

- С этого года мы ведем видеозапись каждого заседания Муниципального Совета. Это была инициатива молодых депутатов. Теперь все жители имеют свободный доступ к записям заседаний - они выкладываются на нашем сайте буквально на следующий день. Любой желающий может посмотреть, чем занимаются муниципальные депутаты. Так, например, можно получить представление о том, кто с какой инициативой выходит, кто и как голосует за тот или иной вопрос повестки и так далее.

- Я вижу, вы даете возможность работать и максимально проявлять себя молодым депутатам?

- Безусловно. Например, в составе Муниципального Совета работают шесть постоянных муниципальных комиссий. Между ними распределены контроль и координация по всем направлений нашей работы: благоустройство, культура, спорт, право, бюджет и др. В состав каждой комиссии входит до шести депутатов, они собираются, обсуждают проблемы, формируют предложения, а потом рекомендуют их Муниципальному Совету для принятия и включения в муниципальные программы.

В МО Правобережный на сегодняшний день все комиссии

возглавляют представители молодого поколения. Я считаю, что это хороший шанс проявить себя. Возможность выполнить свое предназначение в качестве народного избранника есть у любого депутата.

- Как принимался бюджет муниципального образования? Было ли согласие в рядах депутатов и много ли предложений по изменению статей поступило от вновь избранных депутатов?

- Мы, депутаты VI созыва, начали работу в октябре, а в ноябре нам нужно было уже принять бюджет. Начинали подготовку этого документа депутаты прошлого созыва, и мы, вновь избравшиеся, имели дело с уже сформированным бюджетом и готовыми программами. Внести какие-то существенные изменения (поправки) у нас возможности не было, так как это требует тщательной проработки, а значит, времени. Но тем не менее все предложения были учтены и зафиксированы с расчетом на то, что в марте мы сможем внести изменения в бюджет и произвести дополнительные корректировки. Так, например, у нас добавилось новое направление - экологическое просвещение, и создана соответствующая комиссия.

Главное – все, что мы приняли в рамках бюджета в прошлом году, реализуется, все программы запущены и выполняются. А уже в июне мы приступим к работе по бюджету следующего года.

Задача этого года – не повторять ошибок прошлого. Это возможно благодаря тому, что у нас есть время для работы над бюджетом следующего года и подготовки муниципальных программ. Уже в июне мы начнем эту работу. Идей и предложений много, осталось только определить приоритеты и, конечно, прийти к консенсусу. Все проблемы будем решать коллегиально, и я уверен – со всем справимся.

- В декабре возникли сложности с выдачей билетов на новогоднее представление. Возникли очереди, билетов не хватило, и жители активно высказывали свое недовольство. Был ли учтен этот опыт?

да, мы провели расоту над ошибками - ввели систему электронного бронирования. И она успешно работает. Жители могут зайти на наш сайт, выбрать интересующие билеты, забронировать их и прийти получить свои билеты в любое удобное время в течение 3-4 дней. Уже два мероприятия мы провели по новой системе обеспечения билетами. В результате совершенно исчезли очереди, что, в свою очередь, удобно тем жителям, которые предпочитают «живую» очередь, а такая возможность тоже сохранилась. Приятно, что эта инициатива была предложена нашими молодыми депутатами.

- Николай Николаевич, в завершение нашей беседы расскажите, пожалуйста, немного о себе.

- Я потомственный кадровый офицер флота, подводник. Мой отец тоже был моряком, закончил службу капитаном 3-го ранга, я пошел по его стопам, но переслужил его, закончив службу капитаном 2-го ранга. Папа воевал в Великую Отечественную войну. Начинал на флоте матросом. В 1944 году его отправили учиться в Высшее военноморское училище. После окончания училища он служил в Таллине, на Дальнем Востоке, на Камчатке... Я был свидетелем его службы и той флотской дружбы, которую он и его друзья пронесли через войну и всю оставшуюся жизнь - это очень повлияло на мой выбор профессии.

Я поступил в Нахимовское училище, а потом окончил все учебные учреждения Военноморского флота Ленинграда: Высшее военно-морское училище, Высшие офицерские классы и Военно-морскую академию. После училища, получив звание лейтенанта, я убыл на Северный флот на атомную подводную лодку. Там на разных подводных лодках и прослужил всю службу - 12 календарных лет, из них под водой провел - четыре с половиной года. А после Академии пять лет я передавал свой боевой опыт в НИИ Связи, воплощая его в новые образцы оружия, в должности начальника лабора-

По завершении военной карьеры я был избран председателем ЖСК большого дома по пр.Большевиков, стал муниципальным депутатом. Довелось поработать и вице-мэром г.Сосновый Бор, и директором крупного оборонного предприятия. Сейчас работаю в МО Правобережный, и мне очень приятно, что со мной работают мужчины, служившие практически во всех родах войск.

- Этот выпуск газеты посвящен двум праздникам – 23 Февраля и 8 Марта. Расскажите, пожалуйста, о своем отношении к срочной службе. И поздравьте, пожалуйста, женщин с их праздником.

- Я считаю, что служба в армии – это важное мужское дело. И по моему мнению, каждый мужчина должен получить этот



Пусть это будет срочная служба или служба по контракту – не принципиально. А профессиональная армия должна быть контрактной. Потому что сейчас срок срочной службы один год, а за это время приобрести навыки обращения с техникой невозможно. Даже в мое время, когда техническое оснащение находилось на другом уровне, было так же. Недаром срок службы на флоте составлял три года. Когда ко мне на подводной лодке на службу приходил матрос, прежде чем оставить его одного на вахте, я тратил год-полтора, а иногда и два на его обучение.

За год срочной службы молодые люди могут научиться дисциплине, ответственности – это очень хорошо для дальнейшей жизни, но для армии и флота бесполезно. Армии нужны профессионалы.

И в завершение хочу поздравить наших дорогих женщин. Женщины играют огромную роль в жизни мужчин, особенно тех, кто служит. Они – наш тыл: возвращаясь домой со службы, каждый должен знать, что его ждут. Это огромная моральная поддержка! И в гражданской жизни без женщин – никак! Они наши мамы, жены, дочери, они дарят нам тепло, заботу, придают уверенность и наполняют нашу жизнь красотой.

Отдельно хочу отметить своих женщин – коллег. Я восхищаюсь их ответственностью, профессионализмом и гибкостью. Они стимулируют нас быть более собранными и внимательными, дисциплинированными. Всем женщинам желаю от всей души счастья, здоровья и успехов во всех начинаниях!





В администрации Невского района Санкт-Петербурга работает гелефон горячей линии по вопросам вручения юбилейных медалей

«75 лет Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.»

тел. (812) 417-37-94

График работы: Пн-чт с 09:00 до 18:00 Пт с 09:00 до 17:00 Обед с 13:00 до 14:00

«Служу России!»

Вечерело. Над оживленным Лиговским проспектом сгущались сумерки, уставшие за день горожане спешили домой, а к ярко освещенному БКЗ «Октябрьский» стекалась настоящая людская река, заполнявшая все пространство перед кон-

цертным залом. То и дело слышались вопросы: «Нет лишнего билета?» Что же привлекло сюда искушенного петербургского зрителя? Не иначе как какая-нибудь дива пожаловала с гастролями в Северную столицу! Но нет. Все эти люди - нарядные и жизнерадостные - пришли на праздничный концерт, посвященный Дню защитника Отечества: пожилые люди и молодежь, ветераны локальных конфликтов, учащиеся школ и суворовцы - в зале практически не было свободных мест. И этот праздничный концерт «Служу России!» жителям 9-го избирательного округа Невского района подарил депутат Законодательного Собрания Санкт-Петербурга, ветеран боевых действий в Афганистане, руководитель Санкт-Петербургского городского отделения Всероссийской общественной организации ветеранов «БОЕВОЕ БРАТСТВО» Игорь Высоцкий.

Поздравляя собравшихся в зале, Игорь Владимирович говорил о воинском долге, о тех наших соотечественниках, которые пали, не изменив

присяге, в необъявленных войнах новой и новейшей истории: Афганистане, Чечне, Сирии... С особой теплотой отозвался депутат о новых поколениях выпускников нашего Суворовского училища - 96 его выпускников из 98 поступили в военные училища. А еще совсем недавно лишь

Начался концерт с выступления ансамбля песни и пляски Западного военного округа. Настолько зажигательно отплясывали парни и девушки в форме. что аплодисменты не смолкали на протяжении всего их выступления, а песню «Господа офицеры» в исполнении со-

каждый третий суворовец решал связать свою жизнь с воинской службой. Растет престиж Вооруженных Сил России!

листа ансамбля Юрия Ануфриенко все присутствующие в зале слушали стоя. Зрители вообще очень тепло принимали исполнителей, а те, чувствуя поддержку, были особенно искренни, стараясь подарить слушателям как можно больше радости.

Легко и задорно выступил в концертной программе коренной ленинградец, народный артист России Игорь Скляр, ко-

торый, как он сам признался, служил в кавалерийских войсках. Он подарил зрителям песню из кинофильма «Батальоны просят огня» и песню Олега Митяева о нашем любимом городе. Порадовала слушателей трогательной песней о непростой доле офицерских жен очаровательная Ольга Пожидаева, отлично спел «Русское поле» и другие замечательные песни солист Мариинского театра Григорий Чернецов. А исполнение любимых и знакомых всем песен хором Валаамского монастыря вызвало настоящее море оваций. Особенно покорила зрителей песня «Ходят кони над рекою» из замечательного кинофильма «Бумбараш». В праздничной программе также выступили заслуженная артистка России Татьяна Буланова, Денис Майданов, ВИА «Поющие гитары», а также лучшие солисты и коллективы петербургской эстрады.

Прекрасный концерт подарили гостям организаторы, и, покидая зал, каждый из зрителей уносил в душе частичку тепла и гордости за нашу великую страну, защищать которую священный долг каждого из нас.

Виталий Дагаев

Знакомимся с учебными заведениями муниципального округа Правобережный

Наша школа № 667 является одной из крупнейших школ Невского района. В ней обучаются более тысячи детей. В 2020 году образовательное учреждение будет праздновать свой 25-летний юбилей.

С момента образования за школой закрепилась репутация стабильного учреждения с сильным педагогическим составом. Уже 9-й год школу возглавляет энергичный и амбициозный директор Назарова Светлана Геннадьевна - из директоров «новой волны», которые имеют не только педагогическое, но и экономическое образование. Она не только стимулирует педагогов к повышению профессионального уровня, участию в различных проектах и программах, конкурсах, но и сама активно развивается как руководитель. Высококвалифицированные педагоги школы дают ребятам глубокие знания, что из года в год подтверждается успешным прохождением итоговой аттестации нашими выпускниками.

Школа славится спортивными и здоровьесберегающими традициями. Заложенные еще при первом директоре Ирине Германовне Локосовой, они активно развиваются и преумножаются сегодня. Ученики ГБОУ СОШ № 667 продолжают удивлять спортивными достижениями на уровне района и города: ежегодно школа в числе победителей и призеров Спартакиады Невского района среди учащихся, юные ба-

скетболисты добиваются призовых мест не только в районе, но и в городе, учащиеся школы великолепно выступают на районном и городском этапах Всероссийской олимпиады школьников, получая в течение последних 4-х лет звание победителей. Не так давно рядом со школой открылся Центр водного спорта «Невская волна», где тренируются спортсмены высокого уровня. Эти школьники обучаются в школе № 667. где для них создаются комфортные условия учебы и быта. Надеемся, что в будущем школа будет гордиться, что воспитала не только олимпийскую чемпионку по легкой атлетике Наталью Антюх, но и чемпионов из числа нынешних учеников школы!

Школе № 667 четверть века



ради

детства!

В 2005 году в школе был создан единственный в своем роде спортивный музей «Из истории советского и российского спорта», которым мы годимся. Здесь школьники регулярно знакомятся с историей спорта в России и Санкт-Петербурге, встречаются с ветеранами спорта и действующими чемпионами. Музей вносит большой вклад в патриотическое воспитание учащихся. Он открыт для посещения организованными группами. В текущем году музей участвует в городской программе развития «Современный музей», которая позволит получить цифровое оборудование и развивать новые проекты и программы, связанные со спортом и здоровым образом жизни.

Сейчас образовательным учреждением осваивается направление «Цифровая школа». На этом пути открываются новые перспективы, а первые результаты заметны уже сегодня. Родители довольны тем, что за успехами своих детей они могут следить через интернет - школа предоставляет эту возможность, ведь она одна из первых в районе перешла на систему электронных журналов. Успешно ведется электронный документооборот. Оперативно работает сайт школы, чем также довольны родители и учащиеся: они могут не только получать нужную информацию, следить за достижениями, но и осуществлять обратную связь - оставлять отзывы, претензии и пожелания в «Книге отзывов». Каждое рабочее место педагога оборудовано по современным требованиям, хорошо налажена система обслуживания специалистами компьютерного оборудования в школе.

Что привлекает родителей в любой школе? Конечно, сильный состав педагогов, комфортные условия учебы, организованный досуг, сохранение здоровья детей, хороший уровень преподавания иностранных языков. Всё это есть в школе № 667. Недаром многие годы мы не испытываем проблем с набором. Кроме того, родителей привлекает возможность для их детей бесплатно посещать занятия Центра дополнительного образования по самбо и баскетболу, волейболу и настольному теннису, шахматам, автомоделированию, основам компьютерной грамотности, участвовать в создании школьной газеты, рисовать, шить и вышивать, заниматься рукоделием, проводить опыты по химии, петь, танцевать... У нас 59 бесплатных объединений, которые посещают в этом году более 800 учащихся из нашей школы и образовательных учреждений микрорайона.

Немаловажным фактом успешности школы является и приток молодых кадров.

За последние годы пришло много талантливой молодежи, которая готова продолжать традиции школы, перенимать все лучшее от более опытных педагогов. Молодые приносят новые идеи, новые формы работы, что необходимо школе. Симбиоз опыта и передовых идей открывает перед школой новые перспективы.

Школа № 667 вступила в свой юбилейный 25-й год с большими планами и надеждами. С первого для работы наш педагогический коллектив определил, что всё, что мы делаем, мы делаем



Галина Евгеньевна Лукконен. методист школы № 667 Невского района Санкт-Петербурга

Работа на каникулах

В адрес муниципального образования поступают обращения граждан, связанные с организацией временных рабочих мест в летний период времени на территории муниципального образования. На 2020 год муниципальная программа по временному трудоустройству предусматривает прием несовершеннолетних граждан в свободное от учебы время в количестве 30 человек, прием граждан на общественные работы в количестве



При принятии на работу учитывается состояние здоровья, возрастные и другие индивидуальные особенности подростков. Несовершеннолетние граждане принимаются на работу с 14 лет на легкий труд, не причиняющий вреда здоровью. В обязательном порядке с ними заключается трудовой договор. Допустимая продолжительность рабочей недели для лиц в возрасте от 14 до 16 лет составляет 24 часа. Подросток имеет полное право в любой момент расторгнуть трудовой договор без объяснения причин.

При принятии на работу несовершеннолетних требуются следующие документы: паспорт: ИНН: свидетельство обязательного пенсионного страхования (СНИЛС); медицинская справка по форме № 086/у, определяющая профессиональную пригодность; реквизиты социальной банковской карты (для перечисления заработной платы подростку, а также суммы материальной поддержки, назначаемой службой занятости населения); если возраст ребенка составляет 14 лет, необходимо разрешение из отдела опеки и попечительства.

Прием граждан на временные работы производится при наличии регистрации на территории Внутригородского муниципального образования муниципальный округ Правобережный.

Чтобы устроиться на работу на время летних каникул, подростку необходимо обратиться с паспортом в Агентство занятости по Невскому району Санкт-Петербурга для получения направления.

Размер МРОТ, утвержденный Региональным соглашением о минимальной заработной плате в Санкт-Петербурге на 2020 год, составляет 19 тыс. руб. Заработная плата начисляется пропорционально отработанному времени и составляет около 9000 рублей в летний период времени. Для несовершеннолетних также предусмотрена материальная поддержка от службы занятости, в среднем она составляет 1500 рублей.

Предлагаемые профессии - подсобный рабочий. Ребятам будут предложены работы по благоустройству территории муниципального образования, в частности прополка и уход за клумбами и цветниками на территории зеленых насаждений общего пользования местного значения.

Дорогие жители! От всей души хочу поздравить наших дорогих мужчин с Праздником защитника Отечества, прекрасных женщин – с Праздником весны, ветеранов – с наступающей годовщиной Победы в Великой Отечественной войне! Хочу пожелать всем крепкого здоровья!



Миф и правда о старении

И именно о нашем отношении к здоровью хочу написать несколько слов.

Мы живем во времени, а значит, мы постоянно меняемся. Минута идет за минутой, день сменяется днем, а года бегут друг за другом. Постоянный поиск оптимальной зоны комфорта необходим в повседневной жизни. Слишком низкая активность и избыток комфорта приводят к пассивности и апатии. Слишком высокая активность и усилия над собой, наоборот, приводят к постоянному дискомфорту и боли, но люди этого не замечают и считают нормой.

Жизнь, старение, боль - это почти синонимы в общественном сознании.

Миф о старении может быть действительной причиной болезней, связанных со старением. Давно установлен тот факт, что ожидание плохого исхода способствует развитию патологии, ухудшает прогноз и удлиняет сроки выздоровления. И наоборот, если мы позитивно настроены и противодействуем патологическим процессам, мы можем улучшить течение нашего заболевания и его долгосрочный прогноз.

С чего же начать?

Просто начните наблюдать за своим домашним любимцем - кошкой или собакой. Что они делают после сна? Потягиваются. Грациозно и красиво. Каждый день. Многие животные потягиваются после сна, чтобы сохранить в полной мере контроль над мышцами. Мы не заметим никакого насилия и принуждения с их стороны над собой. Мышцы сокращаются во время сна, поэтому после сна они их растягивают, чтобы вернуть им первоначальную длину. Утреннее растяжение мышц естественным образом готовит тело к новому дню.

Поэтому я призываю вас начать прямо сегодня:

- наблюдайте за домашними питомцами и постарайтесь копировать их утренние движения растяжения, по крайней мере 1 раз в день, но предпочтительнее после того как вы просну-
- наблюдайте за собой. И задавайте себе вопросы: что я сейчас делаю? Как я двигаюсь? Что я при этом чувствую?

Введите эту практику в каждый свой день. Вы не должны думать о ваших движениях как об упражнениях, ведь кошки не относятся к ним как к упражнениям. Постепенно вы научитесь лучше понимать, слышать и чувствовать свое тело.

Возьмите на себя ответственность за свое самочувствие и настроение. Можно научиться жить более здоровой и полноценной жизнью в любом возрасте. Будьте здоровы и активны много лет!!!

С уважением, Ирина Владимировна Умеренкова, депутат VI созыва Муниципального Совета МО Правобережный, врач, студент профессиональной программы соматических упражнений

Общественные приемные депутата Законодательного Собрания Санкт-Петербурга от 9 избирательного округа И.В. Высоцкого

Адрес: ул. Ворошилова, д. 7

Режим работы приемной:

вторник - с 11.00 - 15.00; четверг - с 15.00 - 18.00 Консультации юриста: 1-я среда – с 11.00 - 15.00 4-я среда - с 15.00 - 19.00

Телефоны приемной: 442-04-75, 442-19-05

Адрес: Дальневосточный пр., д. 26

Режим работы приемной:

вторник – с 16.00 - 19.00; четверг – с 10.00 - 14.00 2-я и 3-я среда (консультации юриста) – с 10.00 - 15.00 Телефон приемной: 588-05-91

E-mail: voroshilova7@yandex.ru Законодательное Собрание: www.assembly.spb.ru e-mail: IVysotski@assembly.spb.ru BOOB «Боевое Братство»: www.bbratstvo.spb.ru e-mail: b.bratstvo-spb@mail.ru

Межмуниципальная библиотека «Живая память поколений»

Президент РФ В.В. Путин поставил задачу в целях защиты правды о Победе создать в России крупнейший и самый полный комплекс архивных документов, кино- и фотоматериалов по Второй мировой войне, доступных и для наших граждан, и для всего мира. «Такая работа – наш долг как страны-победительницы и ответственность перед будущими поколениями», - подчеркнул Президент.

В целях реализации послания, Совет муниципальных образований Санкт-Петербурга выступил с инициативой создания в нашем городе ЭЛЕКТРОННОЙ МЕЖМУНИЦИПАЛЬНОЙ БИБЛИОТЕКИ «Живая память поколе-

Приглашаем жителей МО Правобережный принять активное участие в формировании фонда библиотеки и по возможности до 1 апреля 2020 года направить имеющиеся материалы в адрес МО Правобережный на электронную почту: spbmo57@mail.ru (с пометкой: для библиотеки «Живая память поколений»).

Это могут быть:

- архивные документы (сканы, копии);
- видео и фотоматериалы;
- воспоминания ветеранов, проживающих на территории МО Правобережный, связанные с периодом Великой Отечественной войны 1941-1945 гг. и послевоенным временем.

Собранную электронную библиотеку, систематизированную по районам и муниципальным образованиям, направят для хранения в Государственный мемориальный музей обороны и блокады Ленинграда и создаваемый комплекс архивных документов и материалов по Второй мировой войне.







регистрационное свидетельство № П3305 от 12.10.98. УЧРЕДИТЕЛЬ: МС МО МО Правобережный Адрес редакции: ул. Латышских Стрелков, 11, корп. 4. Телефон: 584-43-34

Главный редактор: Н.Н. Беляев Издатель: ООО «Метис», 192289, Санкт-Петербург, ул. Малая Карпатская, д. 15, пом.58 Номер отпечатан в ООО «Фирма «Курьер» СПб, Благодатная ум., д. 63 Заказ № 7 Распространяется бесплатно. Издатель ООО «Метис» Тираж 5000 эк. Подписано к печати по графику и фактически в 18.00. 05.03.2020 г. Выход в свет: 06.03.2020 г.