



СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

1. Хроники совета2-3 стр.
2. Вячеслав Макаров:
«Бесперебойная работа системы
ЖКХ Петроградского района –
важнейшая часть моей
деятельности».....4-5 стр.
Отчет Председателя
Законодательного Собрания
Санкт-Петербурга Вячеслава Макарова,
депутата, избранного от Петроградской
стороны, за 2012-2015 годы
3. Спасем Зеленую планету,
наполним светом
и добром!..... 6 стр.

Уважаемые жители Петроградского района!

Поздравляю вас с праздником – Днем народного единства! Эта дата – символ независимости, государственности и стойкости России, подтверждение колоссальной внутренней прочности страны, дань уважения ее истории.

ПРАЗДНИК

4 ноября – День народного единства



Поздравление Секретаря Санкт-Петербургского регионального отделения Партии «Единая Россия», Председателя Законодательного Собрания Санкт-Петербурга Вячеслава Макарова:

**«Уважаемые петербуржцы!
Сердечно поздравляю Вас
с Днем народного единства!»**

Этот – один из главных государственных праздников. Он связывает воедино наше прошлое и настоящее, символизирует мощь и величие России. В этот день мы с благодарностью вспоминаем Кузьму Минина, Дмитрия Пожарского.

Их подвиг остается для нас ярчайшим образцом патриотизма и самоотверженности. Он напоминает нам о том, что только в единстве можно обрести силу и сделать нашу страну великой державой.

В истории нашего государства немало примеров, когда опора на традиционные духовные ценности, всенародное стремление в достижении цели позволяли нашему народу справляться с любыми трудностями. И сегодня осознание своей ответственности за судьбу Родины, сопричастность к ее свершениям, победам являются основой мощи и процветания России.

От всей души желаю всем вам согласия, мира, благополучия и успехов во всех начинаниях».

Россия крепка традициями народного единения и сплоченности вокруг общих целей, во имя свободы и независимости Отечества, и по праву гордится многими поколениями своих верных сынов, которые вписали незабываемые страницы в летопись ее ратных побед и трудовых свершений.

Какими бы разными мы с вами не были, как бы не складывались наши судьбы, всех нас объединяет любовь к Родине, родному городу, родной Петроградской стороне, участие в ее судьбе, равнодушие к ее облику и традициям.

И пусть этот праздник всегда напоминает нам о том, что именно от нашей сплоченности, ответственности, взаимного уважения зависят успех и процветание нашей Великой Родины – России.

Желаю Вам здоровья, удачи в делах и всего самого доброго.



С уважением,
Глава администрации
Петроградского района
Ю.Н. Гладунов



Что мы празднуем 4 ноября?

Выходной день четвертое ноября стал привычными для россиян, но опросы граждан показали, что многие люди, плохо себе представляют по какому поводу не нужно идти на работу или учебу. Вероятно, многие без запинки произносят название праздника, но не всегда могут объяснить его суть. Действительно, это один из спорных праздников в российском государственном календаре, но о нём нужно знать.

День народного единства – это один из молодых праздников воинской славы, который был принят правительством в 2004 году. Впервые праздник в России отметили 4 ноября 2005 года, однако его история начинается намного раньше — несколько веков назад.

Истоки Дня народного единства «восходят к славным и героическим

событиям 1612 года». Почти четыре столетия назад четвертое ноября народное ополчение во главе с купцом Кузьмой Мининым и воеводой Дмитрием Пожарским прогнало польских интервентов из Москвы и положило начало конца так называемому Смутному времени. Ополчение Минина и Пожарского необычно тем, что это единственный пример в русской истории, когда судьбу страны решил сам народ, «продемонстрировав образец героизма и сплоченности вне зависимости от происхождения, вероисповедания и положения в обществе.»

Таким образом, четвертое ноября больше символизирует не победу, а сплочение народа, которое и сделало возможным разгром захватчиков. В этот день воины войска Пожарского и Минина помолились иконе Казанской Божией Матери, освободили Китай-город и вошли в него победителями вместе с иконой. С тех пор Казанскую икону начали почитать и преклоняться перед ней, люди были уверены, что именно чудотворная икона помогла им одержать победу. На Красной площади князем Дмитрием Пожарским был построен Казанский собор специально для хранения чудотворной иконы.

В годы правления царя Алексея Михайловича четвертое ноября было провозглашено Днем благодарности Пресвятой Богородице, а в церковном календаре праздник значился, как Празднование Казанской иконы Божией Матери. Значимый для страны праздник отмечали на Руси вплоть до 1917 года, большевики, пришедшие к власти, сразу же убрали его из списка праздничных дней.

Современный День народного единства — праздник, который призывает людей не только вспомнить важнейшие исторические события, но и напомнить гражданам многонациональной страны важность сплочения. Ведь только вместе, двигаясь в одном направлении, можно справиться с трудностями и преодолеть препятствия.



ХРОНИКИ СОВЕТА

Что самое ценное для бабушек и дедушек?

1 октября года в округе Петровском отметили День пожилого человека.

По случаю праздника «День пожилого человека», после обеда для жителей округа была организована праздничная интерактивная программа, с участием весёлых аниматоров – смурфиков, призами и подарками.

«Этот праздник, праздник бодрости, праздник старшего поколения. Что самое ценное для бабушек и дедушек? Это внуки (я сам дедушка)... Перед вами сейчас выступят детки, и, надеюсь, принесут вам радость», - выступил с поздравительным словом глава округа Петровский Владимир Бородин.

Несмотря на проливной дождь, народу сегодня было много: пришли школьники из школы №50, присутствовали и люди старшего возраста. Все они веселились и участвовали в конкурсах.

Праздник был направлен на преемственность

поколений и эту преемственность мы смогли оценить: в самый разгар мероприятия сердобольная Анна Михайловна, укрывшись под зонтом, так по-доброму, по-матерински попросила увести детей в школу, но ребята отказались. Они не испугались дождя, так как все были одеты

тепло. Школьники жаждали веселья и подарков.

По окончании мероприятия была сделана общая фотография, на которой видно и молодых и старших жителей нашего округа, которые улыбки и доброжелательны по отношению друг к другу.



Подарок ко Дню воспитателя

По случаю прошедшего Дня воспитателя, 2 октября для педагогов детских садов округа Петровский была организована водная экскурсия по рекам и каналам города.

Несмотря на плохую утреннюю погоду, ближе к вечеру погода улыбнулась воспитателям и на экскурсию пришли почти все приглашённые. Причал Петропавловской крепости был сегодня полон.

Глава округа Петровский Владимир Бородин вручил почётные грамоты каждому рабочему коллективу и отметил тёплыми словами поздравлений каждого руководителя в отдельности.

«Здесь собрались люди, которым доверено самое ценное, это большая ответственность... Я вас поздравляю с Днём учителя и Днём воспитателя, здоровья вам и счастья!» - звучали поздравления из уст главы. На лицах воспитателей мелькали улыбки, а в руках – цветы.

И вот теплоход тронулся...


СПОРТ

Победит дружба

6 октября в спортивном клубе «Эскалибур» состоялись спортивные состязания между воспитанниками 36-ого и 96-ого детских садов Петроградского района.

Сегодня здесь всё было по-взрослому: спортивные команды от каждого детского сада, которые принимали активное участие в эстафетах; группы поддержки с отрепетированными номерами, воспитатели и родители.

«Наверно у многих, если не у всех, детишек это первое соревнование между командами детских садов. На нас это налагает особую ответственность. Уверен, что результат будет хороший, а победит дружба», - отметил глава округа Петровский Владимир Бородин.

Организаторами данного мероприятия выступили руководитель детской игровой площадки «Котокошка» Светлана Дроздова и тренер Александр Пантелеев. «Мы



планируем проводить подобные мероприятия каждый год и уже среди большого количества детских садов округа. Хотелось бы, чтобы это уже было доброй традицией», - поделился Александр.

Руководитель структурного подразделения округа Петровский Вячеслав Алексеев



подвёл итоги. Первое место заняла команда детского сада № 96 с Петровского острова, представители детского сада № 36 оказались вторыми. Все участники соревнований и группы поддержки были награждены призами и грамотами от округа Петровский.

13 октября в спортивном центре «Эскалибур» состоялись вторые состязания между детскими садами округа.



На этот раз в спортивном соревновании приняли участие команды из трёх детских учреждений: детский сад № 21, 77 и 80 Петроградского района.

Организаторами соревнований выступили все те же: руководитель детской игровой площадки «Котокошка» Светлана Дроздова, тренер Александр Пантелеев и руководитель структурного подразделения округа Петровский Вячеслав Алексеев, который также помогал в организации мероприятия.

В каждой из трёх команд насчитывалось по восемь человек, кроме них здесь присутствовали более 20-и болельщиков, которые активно поддерживали свои команды.

По итогам соревнований детский сад № 21 занял 3-е место, 80 детский сад – 2-ое, а ребята из 77 ДОУ оказались первыми, но стоит отметить,

что разрыв в баллах между командами был минимален, поэтому можно сказать, что победила дружба!

Все участники соревнований и болельщики были награждены памятными подарками от округа Петровский.



На праздник принято дарить подарки

2 октября детский сад № 21 Петроградского района отметил своё 100-летие.

В этот торжественный для сада и всех педагогов день, на праздник были приглашены все друзья: руководитель аппарата Законодательного Собрания Санкт-Петербурга, депутат округа Петровский Михаил Субботин, глава округа Петровский Владимир Бородин, коллеги-преподаватели из других детских садов.

Опытные педагоги поставили замечательное детское представление, связанное с основны-

ми этапами развития детского сада и страны в целом. Всюду мелькали шикарные костюмы и завораживающие спецэффекты. Маленькие актёры были на высоте.

Сегодня праздник, а на любой праздник принято дарить подарки.

«Прошлое вы показали, а будущее – эти дети нашей страны, нашего города... По поводу подарков – перед садом будет сделана тематическая площадка, а сегодня приглашаю всех на водную экскурсию в 15.00 по рекам и каналам», - высказался глава округа Петровский Влади-

мир Бородин. Михаил Субботин вручил всему коллективу почётные грамоты от председателя Зак. Собрания Вячеслава Макарова, представитель бассейна «Радуга» - бесплатные абонемент педагогам на три месяца, а коллеги-педагоги – игрушки, именно на них в данную минуту и было сконцентрировано всё детское внимание.

Детки тоже не остались в долгу - подарили гостям сувениры, сделанные собственными руками при поддержке взрослых.

Завершилось мероприятие праздничным тортом и фуршетом с фруктовым соком.



Юбилей юношеской библиотеки им. А.П. Гайдара

15 октября юношеская библиотека им. А.П. Гайдара отметила свой 85-летний юбилей.

Любимую библиотеку пришли поздравить заместитель главы администрации Петроградского района Марина Вячеславовна Лыбанева, глава муниципального образования округ Петровский Владимир Бородин, ну и конечно, постоянные читатели, среди которых оказались воспитанники детского сада № 96, которые посещают библиотеку уже второй год.

«Все праздничные мероприятия Петроградского района очень творческие. Вы, как сотрудник детской юношеской библиотеки, соригинальничали, что пригласили ребят. Надеюсь, они будут вашими постоянными читателями», - начала поздравительную речь заместитель главы администрации Петроградского района Марина Вячеславов-

на. «Переходя к официальной части, я хочу поприветствовать гостей и сотрудников вашего учреждения от имени Юрия Николаевича Глудунова. Почётной грамотой награждается заведующая юношеской библиотекой им. А.П. Гайдара Кашпур Людмила Артуровна за большой личный вклад, сохранение и развитие культурно-просветительской деятельности и в связи с 85-летием основания библиотеки», - продолжила гостя.

Также администрация Петроградского района наградила почётной грамотой весь коллектив библиотеки и пожелала «новых творческих замыслов и личного счастья каждому сотруднику библиотеки».

Если говорить об истории библиотеки, то её можно было почерпнуть из библиотечного хронографа,

который вручили всем гостям, пришедшим на праздник.

Юношеская библиотека им. А.П. Гайдара открылась 15 октября 1930 года. С момента создания библиотека находилась по одному адресу: Большой проспект Петроградской стороны, дом 18. Здание, в котором располагается библиотека, является памятником истории, культуры и архитектуры. Это доходный дом, построенный по проекту архитектора Павла Мухина в 1913 году в стиле неоклассики.

В этом здании располагалась фельдшерская школа, радиотехническое училище, книготорговый техникум, средние школы и детские сады. В 1994 году сюда переехал Восточно-Европейский институт психоанализа.

Здесь жили известные люди той эпохи: предприниматели Колобовы, дирижёр А.Б. Павлов - Арбенин, литератор Тэки Одулок, расстрелянный в 1938 году.

Библиотека не изменила характер работы и в годы Великой Отечественной войны. Ни на один день блокады Ленинграда она не прекращала своей деятельности. В массовой работе ярко звучали темы патриотизма и защиты Отечества. Разворачивалась работа

по широкому оперативному информированию о военных действиях. Война изменила цели чтения: книга теперь нужна была не для отдыха, а для решения жизненно важных вопросов. Библиотека получила в этот период более 1500 книг, многие из которых сохранились и по сей день.

В 50-80 годы в библиотеке выступали известные писатели страны: Самуил Маршак, Борис Жидков, Александр Крестинский и другие. Основные направления работы в этот период – пропаганда произведений В.И. Ленина, правовых знаний и литературы по патристическому воспитанию. В это время в библиотеке был открыт театральный клуб. На заседании клуба выступали именитые и начинающие актёры и режиссёры: Семён Спивак и другие.

В 2002 году на базе библиотеки был открыт компьютерный центр «Открытый библиотечный мир», а в 2013 – году учреждение стало собирать информацию по истории Петроградского района, проводя Краеведческие чтения, организуя встречи с историками, писателями и коллекционерами, благодаря чему, вы и познакомились с историей юношеской библиотеки им. Гайдара.



СОЦИАЛЬНАЯ ПОЛИТИКА

Концерт в ДК им. Шелгунова

8 октября в ДК им. Шелгунова состоялся концерт по случаю Дня пожилого человека.

«**Н**азвание праздника какое-то иностранное «международный день пожилого человека», на самом деле это день старшего поколения, день мудрости, день бабушек и дедушек, я сам дедушка ... Я хочу вам пожелать здоровья, семейного благополучия, любви близких и передаю привет от Вячеслава Серафимовича Макарова», - выступил с поздравительным словом глава округа Петровский Владимир Бородин

«Уважаемые, дорогие ветераны, жители округа Петровский, мне очень приятно выполнить поручение Вячеслава Серафимовича,

который просил сердечно поздравить вас с праздником золотой осени, пожелать вам доброго здоровья, долгих лет жизни, бодрости и оптимизма. Мне очень приятно, что округ Петровский не изменяет своим традициям и по-прежнему устраивает праздники по памятным датам и находит такие возможности, несмотря на трудные времена ...» - поприветствовала гостей советник председателя Законодательного Собрания Надежда Соломахина.

«Концерт очень понравился, замечательные артисты, ведущий.. Пришла немного позже – еле нашла место, народу много», - поделилась жительница Марья Михайловна.

По окончании концерта пришедшим выдали памятные подарки.



Вячеслав Макаров: «Бесперебойная работа системы ЖКХ Петроградского района – важнейшая часть моей деятельности»

Отчет Председателя Законодательного Собрания Санкт-Петербурга Вячеслава Макарова, депутата, избранного от Петроградской стороны, за 2012-2015 годы *

Уважаемые жители
Петроградской стороны!

Работа депутата – это не только законодательская деятельность, о которой я уже подробно рассказывал вам, но и конкретная работа с жителями, решение их насущных проблем. Как и вы, я всей душой болею за наш район, хочу, чтобы он развивался, сохраняя при этом свою уникальность, свою красоту. И я прекрасно понимаю тот круг проблем, которые волнуют вас в первую очередь, дорогие мои петроградцы. **Самыми острыми являются вопросы жилищно-коммунального обслуживания, благоустройства, доступности социальных услуг. Абсолютное большинство ваших обращений связано именно с ними.** За несколько лет вместе с вами мы делали очень многое для изменения ситуации в системе ЖКХ, для того чтобы наши парадные становились чище и комфортнее, дворы и улицы – светлее и безопаснее. Чтобы в наших домах всегда было тепло, вовремя и качественно производилась уборка, а на территории района появлялось больше зеленых уголков. Чтобы каждый из нас имел возможность получать своевременную медицинскую помощь. Чтобы наши с вами дети и внуки могли посещать отремонтированные детские сады, учиться в благоустроенных школах, проводить свой досуг на современных игровых и спортивных площадках. Продолжая свой отчет перед жителями, представляю вам результаты своей работы за последние годы.

ОСНОВА КОМФОРТНОЙ ЖИЗНИ – БЕСПЕРЕБОЙНАЯ РАБОТА СИСТЕМЫ ЖКХ

Для реконструкции системы жилищно-коммунального хозяйства нашего района направляются значительные средства из городского бюджета. По вашим обращениям ко мне за прошедшие годы я согласовал десятки адресных программ ремонта фасадов и кровель, прокладки новых коммуникаций, реконструкции электро- и теплосетей. Хочу отметить, что в целом количество обращений жителей по вопросам центрального отопления, горячего водоснабжения, проведения ремонта домов ежегодно снижается. Одна из причин этого – поступательное и комплексное решение проблем в сфере ЖКХ. С каждым годом по-настоящему «горячих» точек на карте района становится меньше.

Вы знаете, что в Петроградском районе полностью модернизирована система теплоснабжения. Еще несколько лет назад я добился того, что именно наш район стал пилотным для реализации компанией «Газпром» масштабной программы по реконструкции теплосетей. Сегодня этот эксперимент стал реальностью, а программу особо отметили на самом высоком уровне – проект был удостоен премии Правительства Российской Федерации в сфере науки и техники. Он стал примером того, как можно и нужно работать на благо людей. **Главный итог – значительное повышение качества оказания коммунальных услуг. Я надеюсь, что изменения к лучшему почувствовали многие из вас. Несмотря на ежегодный рост тарифов, нам удастся существенно экономить ваши средства, ведь благодаря новым сетям коммунальные платежи в Петроградском районе ниже, чем в среднем по городу.** Улучшение качества сетей продолжается и сегодня: каждый год более десяти котельных на территории района модернизируются, ведутся работы по автоматическому запуску генераторов и включению котельных при отключении электроэнергетики.

Следующим закономерным этапом совершенствования системы районного ЖКХ стала реконструкция электросетей. **Понимая, что**

электрические сети Петроградского района нуждаются в модернизации, я совместно с администрацией города и района **настоял на скорейшем запуске компанией «Ленэнерго» комплексной программы их развития. Это позволит существенно увеличить их надежность, а значит – снизить до минимума вероятность аварий и решить проблему энергодефицита.** Кроме того, наличие дополнительных мощностей – это возможность реализовывать новые проекты в сфере строительства социальных и жилищных объектов, развивать инфраструктуру района. Проект комплексного развития электрических сетей Петроградского района повысит уровень вашего комфорта и безопасности. Будут модернизированы старые энергоисточники и построены инновационные подстанции и распределительные пункты 35 кВ. Специалисты «Ленэнерго» уже приступили к прокладке 41 километра новых кабельных линий, готовится запуск девяти подстанций.

Но, без сомнения, самая острая проблема для Петроградской стороны – капитальный ремонт жилого фонда. Уже более десяти лет в районе действует разработанная по наказам избирателей программа «Парадная – дом – двор». Ее реализация уже позволила заменить газовое оборудование, трубы водоснабжения и отопления в тысячах квартир, провести ремонт



сотен парадных и зданий. И сегодня эта работа продолжается.

С 2014 года в Санкт-Петербурге действует новая программа финансирования капитального ремонта жилых домов. В процессе согласования новой схемы проведения ремонта, я настоял на том, чтобы плата за капремонт была разумной и не ударила по кошелькам петербуржцев. В итоге на сегодняшний день в нашем городе размер ежемесячного взноса на эти цели является одним из самых низких по всей стране. Каждую неделю я получаю письма, в которых вы просите включить в программу конкретный дом. И я прекрасно понимаю, насколько это важно для вас, ведь в Петроградском районе жилой фонд, к сожалению, сильно изношен. **За 2013 год было отремонтировано 20 фасадов, в стольких же домах проведен ремонт крыш и инженерных сетей. В 2014 году фасады и крыши ремонтировались также в 40 домах. Мне удалось добиться того, что в 2015 году работы проводятся уже в 275 домах, а в программу включены 25 кровель, 22 фасада, реконструкция системы электроснабжения и газоснабжения более чем в 100 домах, системы водоснабжения и водоотведения более чем в 80 домах, замена строительных конструкций в 56 домах.** Ежегодно объем средств на капитальный ремонт в Петроградском районе растет. Так было, так есть и так будет. Отдельно хочу сказать о реализации программы по замене старых лифтов. Этот вопрос я постоянно держу на контроле, ежегодно добиваясь выделения в бюджете города дополнительных средств на эти цели.

В 2013 году было заменено 57 лифтов, в 2014 году – 70, а в 2015 году – 71. Порядка 260 лифтов еще подлежат замене. Таким образом, в течение ближайшего времени эта проблема будет полностью решена.

Вследствие того, что вопросы капремонта особенно вас тревожат, я провожу регулярные совещания с представителями Фонда капитального ремонта, районной администрации, управляющих компаний и подрядных организаций. Прежде всего, поднимаю на них вопросы, связанные с соблюдением подрядчиками графика проведения работ и сдачи объектов. Я посетил сотни адресов, по которым ведутся работы по капремонту, в частности, реставрируются фасады, кровли, производится замена инженерных сетей, в том числе, систем газоснабжения, электропроводки и освещения общедомовой территории. **Уже отремонтированы фасады домов 31 и 33 по Большой Монетной улице, в доме 22 по Малому проспекту завершается ремонт кровли, по адресу Большая Монетная улица, д. 35/15 ведется капитальный ремонт электроснабжения, в доме 57/1 по Большому проспекту – ремонт системы холодного водоснабжения и канализации, замена лифтового оборудования производится в доме 11 по Большой Пушкарской улице.** В целом, работы ведутся в соответствии с утвержденным графиком, а самое главное – качественно. Конечно, есть определенные недостатки, например, в части капремонта кровель. Дело в том, что оператор установил очень крупные лоты, которые для представителей малого и среднего бизнеса неподъемные. Сейчас по моему требованию ситуация кардинально изменилась.

ВАЖНЕЙШАЯ ЗАДАЧА – СОХРАНЕНИЕ ЗЕЛЕННЫХ НАСАЖДЕНИЙ И БЛАГОУСТРОЙСТВО ДВОРОВ

Стремительное развитие Санкт-Петербурга в течение последних лет ведет к изменению его ландшафта. **Увеличение в Петроградском районе рекреационных зон, создание новых скверов, запрет застройки зон зеленых насаждений одной из приоритетных целей в моей работе.** Убежден, сохранение зеленых насаждений – наша общая задача. Особенно важно оберегать парки, сады и скверы в условиях плотной застройки Петроградской стороны.

Приведу показательный пример. Всем памятен случай, когда в нескольких десятках метров от метро «Чкаловская» под видом реконструкции общественного туалета некое ООО «Лидер» собиралось строить очередной торговый центр и фактически приступило к его возведению. Мне лично пришлось вмешаться в ситуацию и потребовать незамедлительно остановить работы. Выяснилось, что разрешение на строительство было получено незаконным путем. В настоящее время эта территория была включена в перечень объектов зеленых насаждений общего пользования с соответствующим запретом на застройку. На этом месте вами, дорогие жители, обустроен сквер. И это – наша общая победа!



Для того чтобы в Петроградском районе ежегодно высаживалось более тысячи новых деревьев, около 20 тысяч кустарников и несколько сотен тысяч цветов, облагораживались дворовые территории, я добиваюсь выделения необходимого финансирования. Речь идет о сотнях миллионов рублей. Кроме этого, в районе регулярно проводятся различные акции по озеленению. В традиционные дни благоустройства я всегда принимаю участие в посадке деревьев, закладке новых аллей. Мы вместе с вами участвовали в акциях «Посади свое дерево». Совсем недавно, в мае 2015 года, прошла акция «Дерево Победы», когда школьники Петроградской стороны сажали березы, посвящая каждое дерево воинам-освободителям.

В течение нескольких лет более чем на 200 дворовых территориях выполнен комплекс работ по мощению, асфальтированию, ремонту газонов, установке газонных ограждений, реконструкции и оборудованию игровых и спортивных площадок, установке металлических ограждений, сносу аварийных деревьев, компенсационному озеленению, посадке цветов, устройству и ремонту набивных и резиновых покрытий. При этом на более чем 60 дворовых территориях проведено комплексное благоустройство: на Большой Пушкинской, Зверинской и Ординарной улицах, улице Лизы Чайкиной, Большом проспекте, набережной адмирала Лазарева и многих других.

Но и вы сами, дорогие петроградцы, бережно относитесь к своим дворам, облагораживая их самостоятельно. На протяжении последних 15 лет более половины бюджетных средств муниципальных образований района направляется на благоустройство территорий, ремонт и содержание детских и спортивных площадок, санитарную уборку. Такой подход приносит свои плоды. Сегодня Петроградская сторона среди всех центральных районов Петербурга – наиболее экологически чистое и благоустроенное место. Так, дворы по Каменноостровскому проспекту, д. 63 и по Большому проспекту, д. 10 на городском смотре-конкурсе признавались лучшими в номинации «Самая благоустроенная дворовая территория». Летом 2013 года был обустроен сквер на пересечении Зверинской улицы и переулочка Нестерова, где позднее был установлен памятный знак около дуба, посаженного жителями города в мае 1945 года в честь Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.

Важной составляющей качества жизни в районе является забота о создании условий для полноценного развития детей. От того, какие возможности мы им предоставим, зависит их будущее. Вижу своей задачей обеспечение дворов района первоклассными детскими и игровыми площадками.



Приведу несколько примеров такой работы. На Малом проспекте, д. 32 была возведена уникальная в своем роде тематическая детская игровая площадка «Дорожно-патрульная служба». Площадка имеет огромную популярность среди самых юных жителей нашего района. На Зверинской улице, рядом с домом 24, у дома 14-16 по улице Маркина и дома 25 по улице Лизы Чайкиной детские площадки приобрели травмобезопасное резиновое покрытие, новый игровой комплекс и скамейки. Там же благоустроены газоны, заменено газонное ограждение,

установлены арочные вазоны, а для повышения безопасности детей закрыты выходы на проезжую часть. Впоследствии, детская площадка на Зверинской улице заняла призовое место в городском конкурсе в номинации «Лучшая благоустроенная детская площадка в исторической части города». Лучшей же детской площадкой по итогам 2014 года стала площадка на Съезжинской улице, д. 14. Также по вашим обращениям установлена новая детская игровая площадка и оборудована эко-парковка на Кронверкском проспекте, д. 45. И это только малая часть того, что было сделано за эти годы.

Одним из важнейших критериев благополучия района является безопасность. Я активно работаю с Главным управлением внутренних дел по Санкт-Петербургу и Ленинградской области, Дирекцией по организации дорожного движения с целью обеспечения безопасности на дорогах нашего района. Только представьте, что в Петроградском районе насчитывается 411 перекрестков и 112 километров дорог. В 2014 году заработали 3 новых светофора, в нынешнем году светофоры реконструируются на 9 перекрестках. Уже построены и введены в эксплуатацию несколько новых нерегулируемых пешеходных переходов, установлены пешеходные ограждения. Например, на пересечении Сытнинской улицы и Сытнинской площади. Вблизи школ и детских садов устанавливаются дорожные знаки «Дети», искусственные дорожные неровности и пешеходные ограждения. И такая работа будет, несомненно, продолжена.



ОТКЛИК НАХОДИТ КАЖДАЯ ПРОБЛЕМА

В 2015 году нам удалось сохранить от разрушения жилой дом по улице Мира, 35, построенный в 1910 году по проекту архитектора Николая Дрягина. Десятки семей могли остаться без крыши над головой в буквальном смысле. Я лично выезжал на место более 10 раз, общался с жильцами и застройщиком соседнего объекта. Дело в том, что именно по причине соседней стройки на фасаде здания, несущих стенах и потолках квартир появились трещины, произошло разрушение кирпичной кладки. В итоге компанией-застройщиком был разработан проект усиления конструкций дома по улице Мира, 35, который прошел необходимую экспертизу. Я настоял на том, чтобы представители компании находились в постоянном контакте с жильцами, информировали их о своих дальнейших действиях. В доме полностью за счет застройщика начались соответствующие работы, однако для их завершения потребовалось временное расселение квартир. На сегодняшний день жильцы благополучно переехали в маневренный фонд. При этом их временное жилье находится также в нашем Петроградском районе. После окончания реконструкции дома, устранения выявленных проблем все семьи вернутся в свои квартиры.

Считаю, что проблема с домом 35 – актуальная не только для этой улицы, но и всего района. На Петроградской стороне ведется активное строительство и, к сожалению, повторение подобной ситуации исключить нельзя. Поэтому я дал указание своим помощникам, которые вместе с администрацией района будут следить за всеми стройками района. Я потребовал к этому процессу подключить все надзорные органы с тем, чтобы

вовремя проверять техническую документацию и законность всех согласований, а также проводить оперативный мониторинг состояния соседних со стройками жилых домов.

Еще одно важное событие в жизни района – открытие в 2014 году знаменитых Пушкинских бань. Я лично взял на особый контроль шокирующую ситуацию, сложившуюся вокруг реконструкции здания на Большой Пушкинской улице, д. 22. В ходе инспекции строительного объекта выяснилось, что владелец здания фактически имитировал строительные работы по устройству банного комплекса. Водопроводные краны и трубы оказались бутафорскими, были грубо нарушены все технологические нормы, отсутствовали гидроизоляция и водоотведение. Фактически, вместо бань собственник планировал разместить в здании бизнес-центр, обманывая предыдущие инспекции фальшивыми работами. Я незамедлительно обратился к правоохранительным органам с просьбой дать оценку сложившейся ситуации и принять меры по отношению к виновным, вплоть до возбуждения уголовного дела.

Пушкинские бани имеют высокую социальную значимость для жителей Петроградского района, ведь здесь пока еще остро стоит вопрос обеспечения услугами бань. Еще остаются коммунальные квартиры и квартиры, не оборудованные ванными комнатами, поэтому общественные бани очень востребованы. Уже более года Пушкинские бани, рассчитанные на 100 помывочных мест, работают для вас. Уверен, что многие уже успели посетить этот комплекс. Отдельно я настоял на том, чтобы в банный комплекс был доступен для социально незащищенных жителей района. В нем для пенсионеров, ветеранов, инвалидов установлена специальная цена посещения – 30 рублей. Я и в дальнейшем буду делать все возможное для сохранения существующих в центре города бань и их своевременной реконструкции.

Отмечу еще одно направление своей работы. Вместе с вами я стараюсь сделать наш любимый район еще более красивым и ярким. В этой связи я стал инициатором появления в разных местах нескольких отреставрированных брандмаурных стен с тематическими росписями. Согласитесь, что они уже стали визитными карточками Петроградского района. В честь 200-летия Бородинской битвы по моей инициативе на улице Красно-го Курсанта создана роспись, посвященная историческим событиям Отечественной войны 1812 года. Одну из стен мы открыли в мае 2015 года на Малом проспекте. Роспись посвящена 70-й годовщине Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов. Авторам работы удалось создать произведение, в котором сочетаются художественный вкус и патриотизм, любовь к Санкт-Петербургу и России. Их творчество будет напоминанием молодому поколению петербуржцев о великом подвиге советского народа, победившего фашизм.

Дорогие мои петроградцы! По работе системы жилищно-коммунального хозяйства можно измерить пульс нашего района. Если районные службы выполняют свои функции стабильно и слаженно, то можно с уверенностью сказать, что район находится в отличном, здоровом состоянии. Ведь, как говорится, чистота – это уже половина здоровья. По сложности и количеству выполняемых задач систему ЖКХ можно сравнить с живым организмом. От его здоровья зависит качество жизни всех нас. По вашим обращениям я вижу, что проблема ЖКХ остается одной из наиболее острых, однако и количество теплых слов в адрес работников жилищно-коммунального хозяйства увеличивается. Это связано, в том числе, с процессами модернизации системы ЖКХ Петроградского района, закупкой нового оборудования, применения передовых технологий. Считаю, что состояние коммунального хозяйства является важнейшим критерием вашей оценки работы властей всех уровней.

Спасем Зеленую планету, наполним светом и добром!

Экологическое состояние нашей планеты и тенденция к его ухудшению требует от живущих людей глубокого понимания сложившейся ситуации и бережного отношения к ней.

Страшно осознавать, что от невежественного вмешательства человека в природу, исчезают с лица Земли реки, вырубаются леса.

Природа чутко реагирует на вторжение человека на ее территорию. От личной ответственности каждого из нас зависит, каким будет лик нашей планеты.

В дошкольном детстве закладываются основы личности, в том числе позитивное отношение к природе и окружающему миру. Раскрыть перед ребенком красоту природы и научить увидеть ее - дело сложное. Для этого педагог сам должен уметь жить в гармонии с природой. Экологическая воспитанность, искренняя любовь к природе означает не только душевное состояние, восприятие красоты, но и ее понимание и познание.

Детский сад является первым звеном непрерывного экологического образования, поэтому не случайно перед нашими педагогами встала задача формирования у дошкольников основ экологической культуры, не только через реализацию основной общеобразовательной программы, но и через внедрение в практику работы опыт международной программы «Эко школа/Зеленый флаг».

В этом году наш детский сад вступил в эту программу, которая направлена на воспитание подрастающего поколения, осознающее свою ответственность за сохранение окружающей среды и преумножение ее богатств, умеющего работать в команде и принятии решений, способствующих постепенному переходу страны на путь устойчивого развития.

Придерживаясь методологии программы, основанной на семи шагах, мы выбрали наиболее

важные проблемы в данном направлении.

Прежде всего, был выбран Экологический Совет, куда вошли педагоги, родители, воспитанники и выпускники детского сада, а также представители местной администрации муниципального округа «Петровский». В основе деятельности положен принцип: начни с себя и со своей семьи. Поэтому первыми проявили активность сотрудники, дети которых посещают наш детский сад и педагоги, неравнодушные к проблемам экологии. На общем родительском собрании был предложен план действий в рамках международной программы, который должен быть выполнен в течение года. Все родители проявили небывалую активность не только на родительском собрании, но и в реализации запланированных мероприятий.

Так, при поддержке Комитета по природопользованию в детском саду установлен экобокс по сбору аккумуляторных батареек для их дальнейшей утилизации.



Еще одна крупная акция - «Бумажный бум», действующая под девизом: «100 кг макулатуры спасет 1 дерево. Давайте спасем рощу!»

Объявлен творческий конкурс на лучшие стихи для Экологического кодекса нашего детского сада. Также будет проведен конкурс рисунков, иллюстрирующих стихи. В декабре намечен еще один творческий конкурс. «Елочка, живи!» Это объемные поделки елочек из бросового материала. А сколько интересных экопроектов нас ждет впереди! Мы уверены, что все запланированные мероприятия претворятся в жизнь. Работая по международной программе «Эко школа/Зеленый флаг», мы осуществляем подготовку детей, необходимую для полноценной жизни в XXI веке и экологически грамотному поведению в нем.

**Заместитель заведующего ГБДОУ д/с № 96 Климовская Е.П.,
Методист ГБДОУ д/с № 96 Соколова Е.А.**

ХРОНИКИ СОВЕТА

Осенний субботник в Петровском

24 октября в 10.00 в Колпинском сквере прошёл субботник.

Сотрудники, школьники и жители округа Петровский дружно вышли на уборку. Кто-то собирал листья и мусор, кто-то - складывал всё в мешки.

Людей, вышедших в выходной на уборку, сегодня было неожиданно много. Присоединялись даже случайные прохожие - жители округа Петровский, которые узнавали о субботнике уже на месте.

Управились быстро. Меньше, чем за два часа. И неудивительно, ведь рабочих рук было много.



ОБЪЯВЛЕНИЕ

«России-2» цикл фильмов «Россия без террора»

В октябре «России-2» покажет 5-серийный цикл фильмов «Россия без террора», подготовленный в рамках реализации комплексного плана противодействия идеологии терроризма в РФ.

В октябре 2015 года на федеральном телеканале «Россия-2» запланирован премьерный показ 5-серийного цикла фильмов «Россия без террора», подготовленный в рамках реализации комплексного плана противодействия идеологии терроризма в РФ на 2013-2018 годы.

Задачами цикла являются: доведение информации о сущности террористической деятельности и её крайней общественной опасности; пропаганда идей социального мира и межконфессиональной дружбы; демонстрация многообразия культуры народов России, вековых традиций и обычаев; привлечение внимания к святым местам, расположенным на территории нашей страны.

График выхода цикла в эфир:

06.10.2015 в 21-20 - «Россия без террора. Завербованные смертью»;

14.10.2015 - «Россия без террора. Татарстан. Испытание на прочность»;

20.10.2015 - «Россия без террора. Дагестан. Война и мир»;

21.10.2015 - «Россия без террора. Мусульманские святыни»;

27.10.2015 - «Россия без террора. Чечня. Возрождение».



ОБЪЯВЛЕНИЕ

Кредитные, страховые организации и нотариусы не вправе требовать от клиентов выписки из ЕГРП и ГКН

С 12 октября 2015 года кредитные, страховые организации и нотариусы должны будут самостоятельно запрашивать и получать информацию, содержащуюся в Едином государственном реестре прав на недвижимое имущество (ЕГРП) и государственном кадастре недвижимости (ГКН), если такие сведения необходимы для предоставления услуг в области кредитования, страхования или нотариата.

Соответствующие поправки внесены в ряд нормативно-правовых актов федеральным законом № 259-ФЗ от 13.07.2015 года:

- в закон «О банках и банковской деятельности»;
- в закон «Об организации страхового дела в Российской Федерации»;

- в основы законодательства Российской Федерации о нотариате;

- в Федеральный закон «О государственной регистрации прав на недвижимое имущество и сделок с ним»;
- в Федеральный закон «О государственном кадастре недвижимости».



Чем полезно грудное вскармливание для мамы и младенца

Советы врачей 14 женской консультации. Петроградского района будущим мамочкам.

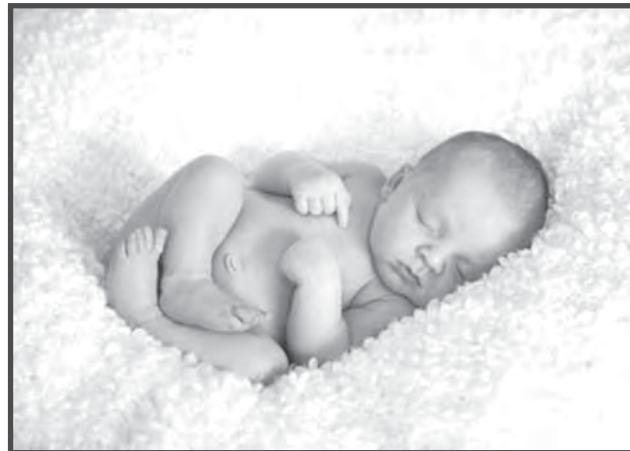
Ценность грудного молока и польза грудного вскармливания бесспорны. Грудное вскармливание предполагает кормление ребёнка в первые месяцы жизни. Никакой воды, никакого сока, никакого прикорма, только грудное молоко.

В состав Грудного молока входят белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и защитные вещества (иммуноглобулины). Грудное молоко каждой мамы идеально сбалансировано по составу именно для её малыша. В отличие от смесей, оно усваивается полностью и обеспечивает иммунитет новорожденному. Грудное молоко разных мам отличается. Так же несколько отличается по составу молоко мам недоношенных младенцев: организм матери чувствует, что малышу нужно «добавить» некоторые вещества, чтобы компенсировать его незрелость.

У кормящей мамы быстрее и легче проходит послеродовое восстановление, у длительно кормящей женщины постепенно, но неуклонно уходит лишний вес и возвращается стройность. Научно доказано, что грудное вскармливание значительно снижает риск возникновения рака груди, яичников и матки, остеопороза и ряда других заболеваний. У младенцев на грудном вскармливании правильно формируется прикус, ротовая и носовая полости, значительно снижается риск многих заболеваний.

Первое прикладывание к груди матери осуществляется в родильном зале в первые 30 минут после неосложненных родов и не менее, чем на 30 минут. Дальнейшая мама и ребенок находятся в одной палате, что позволяет осуществлять свободное вскармливание по требованию малыша. Такой подход обеспечивает полноценную продолжительную лактацию, способствует психо-эмоциональному контакту между матерью и ребенком, формированию физиологичной микрофлоры кишечника у малыша. В первые дни ребенок высасывает в небольшом объеме молозиво, которое обладает уникальными свойствами. Оно содержит факторы роста, иммунные компоненты, защищающие ребенка от инфекции, оказывает мягкий послабляющий эффект, способствует заселению кишечника нормальной микрофлорой.

Очень важно научиться матери правильно прикладывать ребенка к груди. При правильном прикладывании мама не испытывает боль при кормлении и у неё не возникает проблем с грудью и сосками. При правильном прикладывании ребенок высасывает молоко эффективно и будет прибавлять в весе.



Очень важно правильное питание кормящей мамы. В этот период жизни женщины чрезвычайно важно, чтобы её питание было полностью сбалансировано, оно должно быть дробным 5-6 раз в день, желательно перед каждым кормлением, а также употреблять достаточное количество жидкости.

Грудное вскармливание оказывает глубокое эмоциональное воздействие на ребенка и обеспечивает его хорошее состояние здоровья, гармоничный рост и правильное развитие.

В женской консультации № 14 при «Школе Материнства» для беременных проводится курс лекций, помогающий адаптироваться к Новому состоянию женщины, усвоить основы гигиены и питания беременной, освещаются биомеханизм родов и тактика беременности и врача в этот период, проводится психологическая подготовка женщины, разбираются юридические аспекты социальной помощи государства беременным и родившим в рамках действующего законодательства.

Мы всегда рады видеть всех беременных на наших лекториях. Мы рады быть полезными.

Вербовая Ю.П. - Зав. женской консультацией
Ширшова Н.Ю. - Главный врач СПб ГБУЗ
Городская поликлиника №32

БЕЗОПАСНОСТЬ

Как помочь человеку в случае отравления угарным газом

Многие думают, что во время пожара человек может пострадать или погибнуть только от ожогов. Однако же это не совсем так. По статистике примерно 70 % пострадавших попадают в больницу после пожара с диагнозом «отравлением угарным газом». Кроме того, получить отравление угарным газом можно в результате неисправной работы печного отопления, а также при нахождении в закрытом автомобиле с включенным двигателем.

Чтобы вовремя оказать человеку помощь, надо знать основные признаки такого отравления. Это головная боль, мышечная слабость, головокружение, шум в ушах, тошнота, сонливость. При тяжелой степени отравления человек может потерять сознание, кожа становится бледной, появляются судороги. В конечном счете, может наступить смерть от остановки сердца и дыхания. В такой ситуации крайне

важно оказать пострадавшему грамотную доврачебную помощь.

Для этого вынесите человека на свежий воздух, уложите, приподняв ноги, освободите от тесной одежды и дайте понюхать нашатырный спирт. Если пострадавший в сознании, его необходимо обеспечить покой и непрерывный доступ свежего воздуха, например, можно обмахивать его газетой или включить вентилятор. Если же пострадавший не дышит, необходимо сделать ему искусственное дыхание, предварительно очистив дыхательные пути. И, конечно, вызовите «Скорую помощь». Если такой возможности нет, то после восстановления жизненно важных функций, постарайтесь доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

Помните:

- если вы оказались в задымленном помещении, то защитите себя от угарного газа вы сможете, если будете дышать через мокрую ткань. И

держитесь как можно ближе к полу – там всегда остается прослойка свежего воздуха толщиной 10-15 см;

- при задымлении лестничной площадки нужно принять все меры, чтобы не допустить проникновение дыма в квартиру. Для этих целей используйте мокрые тряпки и полотенца. Ни в коем случае не пытайтесь спуститься вниз по лестнице. Известны случаи, когда люди теряли сознание и погибали от отравления угарным газом, пройдя 2-3 маршевых пролета. Также не стоит пользоваться во время пожара лифтом;

А самое главное не паникуйте и не забудьте позвонить по телефону «01», «101» или «112» с мобильного.

СПб ГКУ «Пожарно-спасательный отряд Петроградского района»
Территориальный отдел МЧС по Петроградскому району

Соблюдайте меры безопасности в период испытания тепловых сетей

В Петроградском районе Санкт-Петербурга проводят испытания тепловых сетей на максимальную температуру. Это, одно из обязательных диагностических мероприятий, позволяющих проверить работу компенсирующих устройств и выявить участки трубопроводов, предрасположенные к дефектам.

Учитывая, что во время испытаний температура теплоносителя в трубах может достигать 110 °С, напоминаем жителям и гостям района о соблюдении мер безопасности:

- не приближайтесь к местам парения, помните, что под асфальтом может нахо-

диться промоина с кипятком;
- если место дефекта огорожено - не заходите за ограждения, предупреждающие знаки, линию оцепления;

- не пытайтесь пройти или проехать по затопленным улицам и тротуарам, ведь в пару под слоем воды можно не увидеть промоину с кипятком;
- не подходите к автомобилю, если он припаркован в зоне разлива;

- если разлив застал Вас в транспорте - не покидайте его, даже если водитель открыл двери, ждите помощи спасателей.

При обнаружении любых признаков повреждения коммуникаций сообщите об этом



по телефонам «01» или 004.

Будьте внимательны и осторожны! Берегите себя и своих близких!

СПб ГКУ «ПСО Петроградского района»
Территориальный отдел МЧС по Петроградскому району Санкт-Петербурга

БЛАГОДАРНОСТЬ

Подписка на газету «Санкт-Петербургские ведомости»

Подписка на газету «Санкт-Петербургские ведомости» по программе В.С.Макарова на 1-ое полугодие 2016 года. Подписка осуществляется в часы приема:
Вторник - 14:00-18:00

Среда - 10:00-14:00

Четверг - 15:00-18:00

по адресу: ул. Ленина д.50 т. 237-18-59

Соревнования между садами. Финал

27 октября в спортивном центре «Эскалибур» состоялся финал соревнований между детскими садами округа «Петровский».

В финал вышли три команды участников предыдущих соревнований: детский сад № 96, ДОУ № 80 и № 77.

Напомним, что организаторами данного мероприятия выступили руководитель детской игровой площадки «Котокошка» Светлана Дроздова и тренер Александр Пантелеев. «Мы планируем проводить подобные мероприятия каждый год и уже среди большего количества детских садов округа. Хотелось бы, чтобы это уже было доброй традицией», - поделился Александр.

Также поддержать участников соревнования прошли руководитель структурного подразделения МО округ Петровский Вячеслав Алексеев, депутат муниципального образования Александра Дрожжина, руководитель отдела благоустройства округ Артём Ершов, педагоги,



ну, и конечно, родители.

Ребята посоревновались не только в физической, но и в умственной подготовке: командные эстафеты, индивидуальные состязания, соревнования команд болельщиков.

По окончании состязаний жюри, в состав которого вошла депутат муниципального образования Александра Дрожжина, подвело итоги:

первое место разделили между собой детский сад № 96 и детский сад № 80, вторыми оказались ребята из ДОУ № 77. Но главное не победа, а командный дух, прививание детям спортивной культуры.

Спонсором детского праздника выступило муниципальное образование округ Петровский.



ЗДОРОВЬЕ

Как укрепить иммунитет перед наступлением зимы?

Как пережить холодное время года и оставаться активным и трудоспособным? Расскажем о простых способах сохранения иммунитета:

Режим дня

Это очень важный момент в период высоких нагрузок. Вставать, кушать, ложиться спать следует примерно в одно и то же время. Оптимально, если отход ко сну происходит не позже 23:00. Таким образом, вы успеете отдохнуть в самое продуктивное для этого время, с 23:00 до 4:00 утра. Все остальное время сна – это бонус, который вы честно заслужили.

Ешьте больше белка и жиров

Углеводы, конечно, также важны, но следует уделить особое внимание белкам и жирам в вашем меню. Соотношение животного белка и растительного может быть 50/50. Кроме очень полезных растительных жиров, содержащих ненасыщенные жирные кислоты, осенью и зимой важно добавить холестерина. Свежемороженое и соленое сало, сливочное масло, должны присутствовать на столе хотя бы раз в два дня. Норма для животных жиров – до 40 граммов в день. Полезно в это время есть супы и бульоны на мясе птицы: они также содержат вещества, которые укрепляют местный иммунитет слизистых оболочек.



Регулярная витаминизация

Здесь очень хороши народные средства: свежеприготовленный имбирный чай, морковный сок, лук, чеснок, мёд, настои хвои, клюквенные

и брусничные морсы – это очень простые, но эффективные средства. Главное, если мы хотим сохранить в отварах и соках витамины, не подвергать их чрезмерной термической обработке – нельзя давать им обильно кипеть (довести до кипения и хватит). Будет уместным и приём ви-



таминных препаратов в виде таблеток и драже.

Обязательно завтракайте и ешьте в обед на работе

Нет никакого оправдания для поездки на работу голодным. Завтрак должен быть всегда. Во время приема пищи в организме вырабатываются эндорфины, которые повышают значительно сопротивляемость инфекциям. Когда же вы голодны по пути на работу, то подвергаете себя большей опасности подхватить в транспорте респираторную инфекцию, и даже заболеть туберкулезом. То же правило действует и для поездок домой. Если вы пообедадите на работе, то будете не только сыты, но и защищены от инфекций.

Санация (оздоровление) организма

Если внутри нас есть очаг хронической инфекции, то при смене сезона он напомнит о себе. И даже если у нас ничего не болит – это не повод пренебречь своими интересами: как минимум, стоит в конце лета – в начале осени следует посетить стоматолога и, по необходимости, ЛОРа.

Соблюдение санитарно-гигиенических правил

Помните, раньше в аптеках висели плакаты «Мойте руки перед едой»? Очень, очень дельный совет – кожа и слизистые оболочки являются первым рубежом обороны организма.

Проветривайте рабочее помещение

Заболеть на работе, скорее всего, можно при скоплении вирусов и бактерий в воздухе рабочего помещения, но не при проветривании. Заведите новую моду открывать окно в обеденный перерыв на 10-15 минут. Когда все вернутся, помещение уже успеет нагреться.

Пребывание на свежем воздухе

Желательно в экологически благоприятной обстановке: наши лёгкие подобны комнате, которую надо регулярно проветривать. Легкие прогулки в парках пойдут на пользу организму.

Откажитесь от вредных привычек

Табачный дым поражает иммунные барьеры в лёгких, а спиртное является иммунодепрессантом, то есть средством, подавляющим иммунитет. Это самый простой и очень эффективный способ укрепления иммунитета.



Регулярные умеренные занятия спортом:

Посещаете фитнес центры, бассейны. Здоровый образ жизни – это камертон, по которому настраивается работа всех наших органов и систем.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Все Ваши комментарии и предложения просим сообщать в редакцию по адресу: ул. Гатчинская, д. 22, также по электронной почте: mopetrovskiy@yandex.ru электронная версия газеты на сайте: www.petrovskioкруг.ru