375_vu_01.qxd 05.10.2015 13:10 Page 1

6+

8 октября 2015 г.

Вести Ульянки

Газета муниципального совета муниципального образования Ульянка

ПРОГРАММА ТЕЛЕВИЗИОННЫХ ПЕРЕДАЧ НА 12.10-18.10

С Днем учителя!

стр. 2–3, 6–7

Каким будет спортивный центр?

стр. 5

Лица Ульянки

стр. 8

Ольга Леонидовна Михайлова, воспитатель детского сада N31, “Почетный работник общего образования РФ”

Газета издается и бесплатно распространяется в Ульянке при поддержке депутата Законодательного Собрания Санкт-Петербурга Сергея Никешина

375_vu_02-11.qxd 08.10.2015 17:46 Page 2

Уважаемые педагоги!

Примите искренние поздравления с профессиональным праздником — Днём учителя!

Каждый из нас начинал жизнь с ваших уроков, открывая мир через вашу доброту и новые знания, которые вы давали. На протяжении всей жизни мы помним школу, с радостью встречаемся со своими учителями.

Вместе с семьей учителя формируют личность — человека, который в будущем станет ответственным и активным гражданином великой страны.

Благодарю вас, дорогие педагоги, за непростую, но очень ответственную и нужную работу! Желаю огромного счастья, крепкого здоровья, профессиональных успехов, благополучия!

Сергей НИКЕШИН,
депутат Законодательного собрания Санкт-Петербурга по 14 избирательной территории (Ульянка, Урицк)
www.nikeshin.ru

НОВОСТИ ЗАКОНОДАТЕЛЬНОГО СОБРАНИЯ

Принят в целом Закон Санкт-Петербурга «О мерах по реализации статьи 13 Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» и статьи 22 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации». Документ относит к полномочиям городского Правительства установление порядка проведения оценки последствий принятия решения о реконструкции, модернизации, об изменении назначения или ликвидации объекта социальной инфраструктуры для детей.

Депутаты приняли за основу проект Закона Санкт-Петербурга «О внесении изменения в Закон Санкт-Петербурга «О жилищной политике Санкт-Петербурга». В соответствии с проектом совместно проживающим членам семьи, являющимся участниками разных целевых программ Санкт-Петербурга, субсидии и социальные выплаты в целях улучшения жилищных условий должны предоставляться одновременно.

По материалам пресс-службы Законодательного собрания Санкт-Петербурга

Вниманию жительниц Ульянки!

По программе депутата Законодательного собрания Санкт-Петербурга С.Н. Никешина в Ульянке работает мобильный центр лучевой диагностики, который предназначен для проведения диагностического обследования (маммографии) и выявления факторов риска в целях предупреждения заболевания у женщин.

Для получения направления на обследование обращаться в Общественную приемную депутата ***Никешина С.Н.***

Справки по телефону: 750-66-49.

Общественная приёмная депутата Законодательного Собрания Сергея Николаевича Никешина ждёт вас:

в понедельник, вторник и четверг — с 10.30 до 17.30; в среду — с 11.00 до 18.00 часов;
в пятницу — с 10.30 до 16.30 (перерыв на обед — 13.30—14.30).
Адрес общественной приёмной: пр. Ветеранов, д. 78. Телефон: 750–66–49.
Филиалы: ул. Солдата Корзуна, д. 40, приём по вторникам с 11.00 до 15.00;
ул. Партизана Германа, д. 22, приём по понедельникам с 11.00 до 15.00;
ул. Бурцева, 12 (школа N240, центральный вход), приём по вторникам с 11.00 до 15.00.
График приема юриста общественной приемной на октябрь:
17 октября — с 11.00 до 14.00,
21 октября — с 15.00 до 18.00. 31 октября — с 11.00 до 14.00.

Приём жителей по вопросам предоставления материальной помощи:
Кировский район — по пятницам с **10.30 до 13.30**
Предварительно необходимо проверить и завизировать пакет документов у уполномоченных по своему участку.
Талоны на бытовые услуги можно получить у уполномоченных фонда.
Справки по работе мобильного центра лучевой диагностики (маммография) по телефону 750-66-49.

375_vu_02-11.qxd 08.10.2015 17:46 Page 3

Уважаемые педагоги, учителя, воспитатели, ветераны педагогического труда Ульянки!

Каждый год в начале октября мы чествуем тех, кто выбрал своим призванием одну из самых важных и нужных профессий на земле — профессию учителя! У каждого из нас в жизни есть свой Учитель — тот, кто мудростью, душевной щедростью, талантом давал путевку в жизнь, учил преодолевать трудности на пути и строить будущее, беречь красоту родной земли.

Мы гордимся учителями Ульянки! Они успешно осваивают современные технологии, смело внедряют их в школьную практику, постоянно совершенствуются в профессии, подтверждая свое высокое мастерство и профессионализм.

Дорогие педагоги! Вы помогаете детям познать себя и поверить в свои силы, вкладываете в них свои знания и душу. Учите самостоятельно мыслить и принимать решения, а самое главное, учите добру, милосердию и патриотизму, без чего не вырастет порядочный человек.

Особые слова благодарности ветеранам педагогического труда, которые продолжают трудиться, являясь примером для молодых учителей, образцом глубокой преданности своему призванию. Спасибо вам, дорогие учителя, за ваш бесценный, самоотверженный труд, за то, что умеете сочетать преданность высоким идеалам, верность лучшим традициям российской педагогики и готовность шагать в ногу со временем, ведя за собой своих учеников. Желаем всем вам крепкого здоровья, благополучия, счастья, новых ярких успехов в обучении и воспитании подрастающего поколения!

Пусть никогда не покидают вас энтузиазм, любовь к детям, стремление учить и учиться, созидать и покорять новые вершины профессионального мастерства!

Депутаты Муниципального совета, Местная администрация МО Ульянка

С Днем сотрудников уголовного розыска!

5 октября профессиональный праздник отметили и сотрудники уголовного розыска России.

Сегодня сотрудник уголовного розыска — одна из наиболее почетных и легендарных полицейских профессий. Именно оперативники уголовного розыска всегда были и остаются на переднем крае борьбы с преступностью, неизменно проявляя в самых сложных ситуациях, сопряженных с риском для жизни, выдержку и самообладание, бескомпромиссность, честность и порядочность.

В канун праздника в Муниципальном совете МО Ульянка прошло чествование лучших сотрудников подразделения Уголовного розыска 8 отдела полиции Кировского района.

За доблестную службу почетными грамотами МС МО Ульянка были награждены:

майор полиции **Кошман Алексей Юрьевич**

майор полиции **Матвеев Сергей Викторович**

капитан полиции **Якименко Денис Владимирович**

лейтенант полиции **Минкевич Дмитрий Сергеевич**

лейтенант полиции **Невзоров Александр Александрович**

младший лейтенант полиции **Павлов Александр Викторович.**

За профессионализм при выполнении служебного долга ценным подарком награждены:

майор полиции Кошман Алексей Юрьевич

майор полиции **Филиппов Владимир Владимирович**

капитан полиции **Иванов Павел Владимирович**

майор полиции Матвеев Сергей Викторович

капитан полиции **Тихомирова Ольга Дмитриевна**

капитан полиции Якименко Денис Владимирович

лейтенант полиции **Зырянов Максим Александрович**

лейтенант полиции Минкевич Дмитрий Сергеевич

лейтенант полиции Невзоров Александр Александрович

лейтенант полиции **Рымарев Андрей Александрович**

младший лейтенант полиции Павлов Александр Викторович

младший лейтенант полиции **Юсупов Артем Ришатович**

прапорщик полиции **Семенов Роман Юрьевич.**

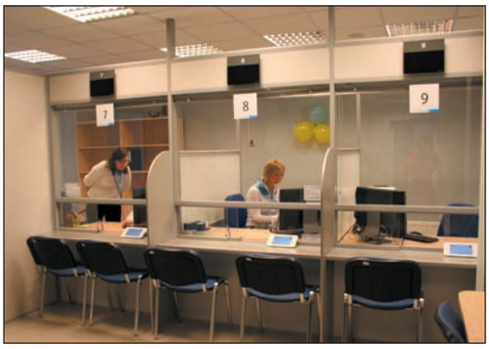
Уважаемые работники и ветераны уголовного розыска Ульянки! Примите самые искренние и сердечные поздравления с профессиональным праздником! Примите слова благодарности за стойкость, которую вы проявляете при выполнении служебного долга, за личный весомый вклад в развитие системы уголовного розыска. Желаем вам здоровья, счастья, семейного благополучия, оптимизма и успехов в вашей нелёгкой работе!

Депутаты Муниципального совета и Местная администрация МО Ульянка

375_vu_02-11.qxd 08.10.2015 17:46 Page 4

В Кировском районе открыт новый МФЦ!

Приглашаем вас в новый МФЦ Кировского района по адресу: пр. Маршала Жукова, д.60, корп. 1, лит. Б.



Напоминаем, что в МФЦ можно оформить бесплатно более 300 государственных услуг!

График работы нового МФЦ:
с 09.00 до 21.00
без обеда и выходных.

В центре работает 11 окон на прием и выдачу документов. Телефон МФЦ: **573-94-99.**

Добраться до нового МФЦ можно: от ст. м. Проспект Ветеранов — на автобусах NN130, 631, 68, троллейбусах NN20, 37, маршрутках 632А, 639А. К130, К195, К20. К227. К246. К445А, К445В, К81. К52;

— от ст. м. Кировский завод — на автобусе N229, троллейбусах NN20, 46, 4В.

Выдача талонов электронной очереди заканчивается: на прием документов — в 20.00; на выдачу документов — в 20.30.

Адреса многофункциональных центров Кировского района:

Пр.Стачек,д.18. Телефон: 573-90-00 (Центр телефонного обслуживания).

Сектор 1 многофункционального центра предоставления государственных и муниципальных услуг Кировского района: пр.Народного Ополчения, д. 101, лит. А. Телефон: **573-90-00** (Центр телефонного обслуживания)

Сектор 2 многофункционального центра предоставления государственных и муниципальных услуг Кировского района: пр.Маршала Жукова, д.60, к.1, лит. Б. Телефон: 573-90-00 (Центр телефонного обслуживания).

E-mail: knz@mfcspb.ru

Часы работы МФЦ, контактная информация должностных лиц и полный перечень услуг, оформить которые можно в МФЦ Кировского района, представлен на сайте **https://eu.spb.ru/mfc/list/**

Для удобства граждан по ряду услуг возможна предварительная запись на прием. Телефон для предварительной записи: **576-26-74.**

Все услуги предоставляются бесплатно.

МФЦ Кировского района

СООБЩИ, ГДЕ ТОРГУЮТ НАРКОТИКАМИ!

29 сентября в Администрации Кировского района состоялось заседание антинаркотической комиссии. Открыл и вел его заместитель главы районной администрации ***Андрей Антонец.***

На заседании обсудили результаты антинаркотического месячника, проходившего в мае-июне, в ходе которого было проведено 72 мероприятия антинаркотической направленности. На «телефоны доверия» поступило 54 обращения граждан, содержащих сведения о возможном незаконном обороте наркотиков. В муниципальных образованиях были установлены специальные ящики, где жители могли оставить анонимные обращения. Из общего количества поступивших обращений нашли свое подтверждение 29.

В отношении конкретных физических лиц возбуждено 17 уголовных дел, из них: наркопритоны — 1, наркосбыт — 5, наркохранение — 11, а также составлено 12 протоколов об административных правонарушениях в сфере незаконного оборота наркотиков. Также в период проведения антинаркотического месячника были проверены развлекательные заведения на территории района, осуществляющие досуг молодежи. В ходе проводимых проверок несовершеннолетних граждан, а также лиц в состоянии наркотического опьянения не выявлено.

В школах района систематически проводятся семинары, классные часы, диспуты на антинаркотическую тематику с приглашением участковых уполномоченных, инспекторов отдела по делам несовершеннолетних УМВД. В целях профилактики наркомании в молодежной среде более 4 000 школьников прошли специальное анкетирование.

Жители Кировского района могут сообщить о преступлениях и правонарушениях в сфере незаконного оборота наркотиков: наркосбыте, употреблении наркотиков, организации наркопритонов, а также о фактах бездействия правоохранительных органов.

Сообщения можно оставлять по телефонам:

— 004 (многоканальный телефон, круглосуточно). По этому же телефону граждане могут обращаться за разъяснением о возможности получения наркологической медицинской помощи в Санкт-Петербурге, уточнением телефонов, координат и графика работы наркологических медицинских учреждений;

— **252-02-02** (круглосуточно) — дежурная часть УМВД Кировского района Санкт-Петербурга;

— **252-00-21** (круглосуточно) — дежурная служба администрации Кировского района Санкт-Петербурга;

— **252-23-11** — прокуратура Кировского района Санкт-Петербурга;

— **495-52-64** — Управление ФСКН России по г. Санкт-Петербургу и Ленинградской области;

— **573-21-81** — ГУ МВД России по г. Санкт-Петербургу и Ленинградской области.

По материалам пресс-службы Администрации Кировского района

375_vu_02-11.qxd 08.10.2015 17:46 Page 5

Спортивный центр
откроется в мае 2016 года

Вопрос газете «Вести Ульянки»

«Работы по строительству физкультурно-оздоровительного комплекса на углу пр. Ветеранов и ул. Солдата Корзуна идут полным ходом. С нетерпением ждем открытия, однако информации о том, когда он откроется, и что там будет располагаться, нигде нет. Хотелось бы на страницах муниципальной газеты прочесть подробности о будущем комплексе.»

СМИРНОВ В.К., житель Ульянки

За ответом на эти вопросы, которые, наверняка, волнуют многих жителей Ульянки, мы обратились к Станиславу Игоревичу Куричкису, генеральному директору ООО «ДеФиС», которое реализует проект строительства оздоровительного комплекса.

— Станислав Игоревич, жители Ульянки уже могут оценить насколько современным и красивым выглядит здание снаружи. Разумеется, теперь всем не терпится узнать, а что же будет располагаться внутри, какие возможности предложит комплекс горожанам?

— Возводимый комплекс с полным основанием можно назвать настоящим центром спорта и досуга. Это объект спортивно-оздоровительного назначения, общей площадью 16500 м2! В одном крыле комплекса на площади 6500 м2 расположится огромный современный фитнес-центр с тремя бассейнами (спортивный — 50 м, учебный и детский), залами для тренажеров и занятий различными видами спорта для детей и взрослых.

Вот таким, по замыслу проектировщиков будет новый центр спорта и досуга в Ульянке

Строительные работы идут полным ходом

Станислав Игоревич Куричкис, генеральный директор ООО «ДеФиС», которое реализует проект строительства спортивно-оздоровительного центра

Другое крыло будет отдано детским творческим коллективам. Здесь откроется детский театр на 500 мест, школа мюзикла, музыкальная студия, школа танцев. Ну и, разумеется, найдется место для магазинов спортивных и детских товаров, детского спортивно-игрового клуба, кафе, кабинета стоматологии, салона красоты, студии загара. Мы старались предусмотреть все необходимое, чтобы обеспечить полноценные возможности для занятий спортом и проведения досуга всех категорий жителей округа!

— Но ведь в ваших планах еще и строительство второй очереди комплекса. Какие объекты разместятся там?

— Крытые футбольное поле, каток, теннисный корт. В досуговой зоне — фудкорты и кинотеатр.

— Помимо всего прочего комплекс создаст еще и немалое количество рабочих мест…

— Да, безусловно. Кстати, у нас уже сейчас имеются вакансии разнорабочего, сантехника и электрика. По поводу трудоустройства можно обращаться по телефону **325-99-00** или на наш сайт — **www.defis-spb.ru**

— Когда же ждать открытия спортивно-досугового комплекса?

— Фитнес-центр откроет свои двери в марте-апреле 2016 года, официальное торжественное открытие всего комплекса запланировано на май 2016 года. Ждать осталось совсем недолго, уверен — строители не подведут и долгожданная постройка станет не только яркой архитектурной доминантой Ульянки, но и местом, где жители района будут проводить досуг с пользой для здоровья.

Ольга ВЕТРОВА

375_vu_02-11.qxd 08.10.2015 17:46 Page 6

Учитель — профессия самая мирная и благодарная!

На днях, взглянув на календарь, я вдруг поняла, что как-то совсем незаметно пролетел сентябрь, а ведь это один из самых хлопотных месяцев в учебном году.

Много забот у учителя: столько всего нужно напомнить и детям и родителям, а о чем-то новом и рассказать обязательно, я уж не говорю об уроках - это само собой. Словом, хлопотный месяц сентябрь. И вот он заканчивается. Еще несколько дней и наступит октябрь. А в октябре мы празднуем Международный день учителя.

Хорошее дело — профессиональный праздник! Есть возможность вспомнить о тех. кто работал вместе с вами когда-то и о тех, кто работает сейчас. Мне думается, что не случайно все сложилось так, что праздник этот мы отмечаем в октябре. Может в это время года не так тепло, как летом, но зато как красиво! Учителя народ творческий! Природа под стать учителям: творит, чарует красками, балует нас солнечными днями как будто благодарит учителей за их нелегкий труд.

Кто-то из наших учителей находится на заслуженном отдыхе, кто-то трудится сейчас и обо всех хочется рассказать. Сколько имен хочется вспомнить, ведь за каждым из них уникальные люди.

Вспоминая директоров нашей школы, я с особой теплотой передаю от коллектива низкий поклон и пожелания доброго здоровья **Ирине Михайловне Васильевой.**

Наши самые замечательные строгие, но справедливые завучи **Валерия Рафаиловна Васерина** и **Вероника Васильевна Хвостова,** поздравляя вас с Днем учителя, говорим, что очень часто вспоминаем вас и до сих пор пользуемся вашими советами и рекомендациями, заверяем, что дело ваше в надежных руках нынешней администрации.

Учитель начальных классов **Тамара Андреевна Мамедова** многому научила меня, в то время молодого, неопытного педагогая. Очень пригодилась мне в жизни эта наука. Опять выручает школу учитель начальных классов **Наталья Михайловна Щемелева.** Правильно, Наталья Михайловна, с вашей энергией дома сидеть никак нельзя! Лучший учитель русского языка и литературы — **Ирина Александровна Разгуляева.** Как нам не хватает ваших мудрых уроков и необыкновенных театральных постановок. 44 года отдала школе учитель математики и выпускница нашей школы **Татьяна Ивановна Баричева.** Будьте здоровы, дорогая Татьяна Ивановна! Любим Вас! Говоря об учителях немецкого языка, мы вспоминаем замечательную **Иду Моисеевну Магид** (по ее учебникам до сих пор занимаются дети и студенты), энергичную **Анну Давыдовну Жаржавскую,** спокойную и выдержанную **Татьяну Павловну Десимон,** активную и заботливую **Валентину Гурьевну Андрееву,** теплую и домашнюю **Евгению Ивановну Исматову.** Дорогие наши, будьте здоровы!

Ваше дело продолжают преданные школе 506 учителя, для которых школа стала домом вот уже больше тридцати лет — это **Светлана Федоровна Еременко, Мария Геннадьевна Ваулина, Ирина Викторовна Корниевская , Нина Александровна Масик, Нина Григорьевна Иванова и я, Татьяна Федоровна Данилюк.** Огромный педагогический стаж у нашей **Валентины Александровны Ляминой,** ее энергии и жизнелюбию стоит позавидовать. Больше двадцати лет трудятся в школе **Ирина Владимировна Лебедева, Ольга Анатольевна Густова, Ирина Вячеславна Екимова.** С Днем учителя дорогие коллеги!

Мы гордимся тем, что продолжают работать и учителя — выпускники нашей школы: **Ольга Борисовна Цветкова, Елена Петровна Стегачева, Оксана Валентиновна Бородянская, Елена Геннадьевна Коростелева, Ольга Владимировна Солонар**.

С Днем учителя, коллеги, пришедшие в школу давно и те, что пришли совсем совсем недавно! Коллеги, у нас с вами лучшая в мире профессия: самая мирная и благодарная!

ДАНИЛЮК Т.Ф.
мама выпускников Алеши и Марины Данилюк,
учитель,
депутат МС МО Ульянка

375_vu_02-11.qxd 08.10.2015 17:46 Page 7

Поздравляем!

По доброй традиции на страницах нашей газеты мы поздравляем жителей муниципального округа Ульянка, которые отмечают юбилейные даты. Это ветераны Великой Отечественной войны и труда, люди, внесшие неоценимый вклад в процветание нашего города, активные и неравнодушные граждане, многие из которых, несмотря на возраст, до сих пор занимают активную жизненную позицию и принимают деятельное участие в общественной жизни района. Дорогие юбиляры! Примите наши искренние поздравления и пожелания долгих лет, здоровья, любви и понимания!

Юбиляры октября

22 сентября
Иванова Искра Васильевна

5 октября
Грошенко Альберт Тимофеевич
Кальянова Валентина Федоровна

12 октября
Жуковская Марите

13 октября
Никулин Владимир Петрович

27 октября
Хаханов Юрий Александрович

30 октября
Чамров Николай Петрович

Поздравляем Юрия Сергеевича и Ларису Николаевну Федоровых с Золотой свадьбой!

Муниципальный совет МО Ульянка,
МОО «Совет ветеранов МО Ульянка»,
Общество «Жители блокадного Ленинграда»,
Региональный общественный фонд «Ульянка»,
Общество «Дети войны»,
Молодежный Совет МО Ульянка

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Педагогика длиною в жизнь

Все сотрудники школы N392 поздравляют своего учителя, коллегу, **Лилию Николаевну Новотоцкую** с днем рождения!

63 года — солидный возраст, а 63 года педагогической деятельности — подвиг. Уже именно столько лет Лилия Николаевна верна своей профессии, и во многих уголках нашей планеты трудятся ее признательные ученики, владеющие прекрасным французским языком, любовь к которому передал им педагог. Маленькая хрупкая женщина, всегда модно одетая, легкая на подъем, неустанно совершенствующая свое мастерство, является примером многим учителям школы, нашим флагманом.

Ее выпускники с теплотой, любовью и восхищением говорят о любимом учителе:

— Для меня, как для выпускницы, а теперь учителя школы N392, Лилия Николаевна — пример преданности выбранной профессии, стойкости во всех выпавших на ее долю испытаниях, воли и, конечно, женственности, — Цецилия Буркина (Шебаршова) .

— Лилия Николаевна умеет найти подход к каждому ученику, всегда работает в сотрудничестве с родителями, не опускает руки и достигает результата. Дивимся ее неутомимой любознательности. Всегда интересуется новинками в педагогике, осваивает разные методики. Многие годы она заражает нас своей энергией, всегда ходит на концерты в филармонию, капеллу, музеи. Возраст ей не помеха, — Ольга Васильевна Голубева.

— Лилия Николаевна восхищает своей любовью к жизни, к людям, к ребенку. Она вносит радость праздника в повседневную жизнь коллектива школы. С интересом включается в самые современные школьные проекты.— Ирина Анатольевна Изотова.

Мы не сказали о ее возрасте? В данном случае, скрывать его не нужно: потому что это — человек-легенда и второго такого педагога, продолжающего педагогическую деятельность в свои 85 лет — попробуйте найдите в Санкт-Петербурге!

Дружно поздравляем с ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!

Спасибо Вам, Лилия Николаевна, за верное служение профессии, за Ваш ратный труд на нелегкой педагогической ниве! За веру в учеников и желание передавать свои знания.

Администрация и педагогический коллектив школы N392

МС и МА МО Ульянка присоединяются к этим сердечным поздравлениям!

375_vu_02-11.qxd 08.10.2015 17:46 Page 8

ЛИЦА УЛЬЯНКИ

Ольга Леонидовна Михайлова, воспитатель детского сада N31, «Почетный работник общего образования РФ», лауреат Первого всероссийского конкурса «Воспитатель России», ветеран труда.

Наверняка многие считают, что работа в детском саду — это утомительная рутина. Но так рассуждают только те, кто ни разу не оказывался в детском саду N31 и не видел, какая активная, насыщенная, яркая жизнь там кипит. Ольга Леонидовна, посвятившая 34 года воспитанию малышей, точно знает: если творчески подходить к делу, то эта работа не может наскучить.

В этой профессии всегда есть место созданию авторских методик и педагогическим новациям. Так, на базе группы Ольги Леонидовны действует экспериментальная площадка для студентов педагогического училища им. Некрасова: будущие воспитатели разрабатывают модули психологической адаптации ребенка и подготовки к школе. А сама Ольга Леонидовна входит в творческую группу педагогов, которые готовят программы по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» на актуальные сегодня темы: как привить детям навыки общения с чужими людьми, нахождение на улице, на природе. В ноябре она едет на международный семинар в Лаппеенранту знакомиться с опытом коллег и делиться своими достижениями.

Секрет профессионального успеха Ольги Леонидовны в том, что она занимается делом, которое не просто любит, а о котором мечтала с самого детства. Пример любимой воспитательницы Розы Ивановны вдохновил ее по окончании школы поступить в педагогическое училище N7. Придя на работу молодым специалистом, Ольга Леонидовна окончательно убедилась, что нашла дело, которым хотела бы заниматься всю жизнь.

Сегодня бывшие выпускники стараются привести своих детей именно к Ольге Леонидовне. И это — показатель огромной любви и безоговорочного доверия к замечательному педагогу.

Ольга ВЕТРОВА

События, которые нельзя пропустить

8 октября в 16.00 в библиотеке N4 им. А. В. Молчанова (пр. Ленинский, 115) пройдет творческий конкурс «Когда всё нипочём» для пожилых людей.

❖❖❖

9 и 11 октября по адресу: Рижский проспект, 23, у театра «Мимигранты», состоится комик-квест «Квадратура яйца», посвященный Всемирному дню яйца. Счастливых обладателей яично-птичьих фамилий ждут призы. Начало квеста 9 октября в 18.00.

Зрителей ждут экспонаты выставки «От яйца динозавра, до яиц будущего». Одни зрители станут участниками страусиных бегов, другие познакомятся с образом яйца в мировом искусстве и литературе, третьи выскажут свои гипотезы в открытом философском диспуте «Что было первым — курица или яйцо?». В программе: дегустация клоунской яичницы, приправленной острыми шутками, конкурс оригинальных упаковок для транспортировки яиц, селфи с курицами и петухами, легендарный спектакль «Комедия с убийством, или Клоунада «на троих», получивший Гран-при «Золотой клоун» в 1989 году из рук великого клоуна **Юрия Никулина.**

❖❖❖

11 октября в 12.30 и 14.30 состоится детская анимационная программа «День яйца»!!!

❖❖❖

11 октября в 11.00 в подростково-молодежном клубе «Ракета» (ул. Лени Голикова, 27) состоится спортивный праздник-посвящение «Гимнастика навсегда».

❖❖❖

11 октября в 14.00 в Центре культуры и досуга «Кировец» (пр. Стачек, 158) состоится концерт ансамбля народной музыки «Русичи» и оркестров народных инструментов «Новгородская мозаика» (Великий Новгород).

❖❖❖

16 октября в 15.00 в администрации Кировского района (пр. Стачек, 18, актовый зал) состоятся публичные слушания по проекту бюджета на 2016 год и на плановый период 2017 и 2018 годов в части бюджетных ассигнований, предусмотренных Кировскому району.

По материалам пресс-службы Администрации Кировского района

В Кировском районе, на пр. Народного Ополчения, 10, состоялось торжественное открытие нового детского сада, рассчитанного на 80 мест и 4 группы. Новые помещения общей площадью почти 1700 кв. м. отвечают всем современным требованиям. Здесь есть музыкальный и гимнастический залы, просторные групповые и спальные комнаты, медицинский кабинет и пищеблок. Для детей созданы безопасные условия для развития, воспитания и оздоровления.

Это первый в Кировском районе детский сад, расположенный во встроенных помещениях нового жилого комплекса. Помещения были выкуплены у инвестора в государственную собственность Петербурга в июне и переданы в оперативное управление детскому саду N19 комбинированного вида Кировского района.

«Вопрос обеспечения местами в дошкольных образовательных учреждениях, особенно в кварталах плотной застройки, актуален для Кировского района. Выкуп в собственность города новых помещений, а также возвращение в сеть зданий бывших детских садов — одно из приоритетных направлений деятельности администрации. Сегодня идут ремонтные работы в 2 зданиях бывших детских садов на Севастопольской ул., 35 и на пр. Ветеранов, 105, к. 2. Это позволит создать порядка 300 новых мест. Кроме того, продолжается строительство нового детского сада на 200 мест в квартале Ульянка», — сказал глава администрации Кировского района Сергей Иванов.

По материалам пресс-службы Администрации Кировского района

375_vu_02-11.qxd 08.10.2015 17:46 Page 9

Встань на путь к здоровому сердцу!

25 сентября на сцене МО Ульянка и прилегающей к ней площади у д.9 по ул. Генерала Симоняка прошла акция, посвященная Всемирному дню «Здоровое сердце».

Участие в акции приняли медицинские работники СПб ГБУЗ «Городская поликлиника N88» и «Консультативно-диагностический центр N85», которые проводили с жителями округа профилактические беседы о факторах сердечно-сосудистых заболеваний, консультации, диагностику и раздачу тематических брошюр. Перед собравшимися выступили прославленный гандболист, олимпийский чемпион 1998 года Юрий Игоревич Нестеров и артисты «Музыкально-драматического театра «Премьера» с увлекательной программой и конкурсами на тему здорового образа жизни. Акция пришлась по душе и взрослым и детям. Муниципальный совет и местная администрация муниципального округа Ульянка выражают благодарность всем участникам и организаторам такого важного и увлекательного мероприятия, направленного на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний.

Соб.инф.

На снимке участники акции (слева-направо: сотрудник КДЦ N85 Нина Михайловна Федорова, главная медсестра Лиана Артемовна Делба, главный врач поликлиники N88 Марина Юрьевна Гвоздева и старшая медсестра поликлиники N88 Надежда Александровна Егорова

Замер артериального давления у жителя округа Ульянка проводит медсестра доврачебного кабинета поликлиники N88 Людмила Петровна Феоктистова

На сцене артисты МДТ «Премьера»

Больше всех радовались представлению дети, охотно принимавшие участие в конкурсах

375_vu_02-11.qxd 08.10.2015 17:46 Page 10

Школьный день открытых дверей

В целях обеспечения открытости и доступности информации об организации образовательного процесса, ознакомления родителей с условиями обучения и воспитания учащихся образовательных организаций Санкт-Петербурга 17 октября 2015 года будет проведен единый общегородской День открытых дверей во всех общеобразовательных учреждениях Кировского района.

В рамках Дня открытых дверей предполагается проведение выставок работ учащихся, открытых уроков и внеклассных мероприятий для родителей, индивидуальных консультаций, родительских лекториев, встреч с социальными педагогами, психологами, педагогами-организаторами, учителями школ.

Особое внимание будет уделено родителям будущих первоклассников в целях обеспечения их информирования о правилах приема в первый класс 2016 года, особенностях образовательного процесса образовательного учреждения.

Подробную информацию о порядке проведения 17 октября 2015 года. Дня открытых дверей, в конкретном образовательном учреждении можно получить на официальном сайте и информационном стенде учреждения.

По материалам пресс-службы Администрации Кировского района

Организация приема в первые классы общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга на следующий учебный год

1 шаг
Подача электронного заявления родителями (законными представителями) детей

Авторизация заявителя в ЕСИА

(федеральная государственная информационная система «Единая система идентификации и аутентификации в инфраструктуре, обеспечивающей информационно-технологическое взаимодействие информационных систем, используемых для предоставления государственных и муниципальных услуг в электронной форме»)

Заявитель создает **«Личный кабинет» на портале** «Государственные и муниципальные услуги (функции) в Санкт-Петербурге»

Электронное заявление заполняется непосредственно **родителем** (законным представителем) ребенка

На портал вносятся данные родителя (законного представителя) ребенка
Сканы документов не прилагаются

Заявитель обращается **в любое структурное подразделение** СПб ГКУ «Многофункциональный центр предоставления государственных и муниципальных услуг» **вне зависимости от района проживания заявителя**

Электронное заявление заполняется специалистами МФЦ по данным, которые предоставляет родитель (законный представитель) ребенка

Родитель (законный представитель) ребенка должен иметь **следующие документы:** оригинал документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя), или оригинал документа, удостоверяющего личность иностранного гражданина и лица без гражданства в Российской Федерации; оригинал свидетельства о рождении ребенка или документ, подтверждающий родство заявителя

Особенности приема в первый класс
Возможность одновременно подать электронное заявление в несколько образовательных учреждений (от 1 до 3).
Возможность указать наличие преимущественного права при зачислении ребенка на обучение в государственные образовательные учреждения Санкт-Петербурга

375_vu_02-11.qxd 08.10.2015 17:46 Page 11

Этапы подачи заявлений

1 этап (15.12.2015-19.01.2016)

подача заявлений гражданами, чьи дети имеют преимущественное право при приеме в образовательное учреждение (региональная или федеральная льгота)

Основные критерии приема:

Региональные льготники: обучение в данном образовательном учреждении старших братьев или сестер, штатная должность родителя (законного представителя) в данном образовательном учреждении.

Федеральные льготники: место жительства семьи

2 этап (20.01.2016-30.06.2016)

подача заявлений гражданами, чьи дети проживают на закрепленной территории.

Основные критерии приема:

Проживание ребенка в микрорайоне, закрепленном администрациями районов Санкт-Петербурга для проведения первичного учета детей, обеспечение безопасности по пути в образовательное учреждение, минимизация времени на путь от места проживания ребенка до образовательного учреждения

3 этап (с 01.07.2016)

подача заявлений гражданами, чьи дети не проживают на закрепленной территории

Основные критерии приема:

Наличие свободных мест, дата подачи заявления

Заполненное заявление подается в электронном виде в МАИС ЭГУ (межведомственная автоматизированная информационная система предоставления в Санкт-Петербурге государственных и муниципальных услуг в электронном виде) через Портал или МФЦ

Заявитель получает в «Личном кабинете» и по электронной почте уведомление, подтверждающее, что заявление принято на обработку, в уведомлении указываются идентификационный номер, дата и время направления электронного заявления

2 шаг

Предоставление документов в образовательное учреждение и принятие решения о зачислении ребенка в первый класс или об отказе в зачислении

Заявитель получает в «Личном кабинете» и по электронной почте приглашение в образовательное учреждение для предоставления документов с указанием даты и времени приема документов (приглашения направляются в соответствии с основными критериями приема и плановым количеством мест в первых классах)

Заявитель не получил приглашение в образовательное учреждение в связи с отсутствием свободных мест

Для приема в первый класс образовательного учреждения родители предъявляют в образовательное учреждение следующие документы:

— свидетельство о рождении ребенка;

— свидетельство о регистрации ребенка по месту жительства или по месту пребывания на закрепленной территории или документ, содержащий сведения о регистрации ребенка по месту жительства или по месту пребывания на закрепленной территории;

— документы, подтверждающие преимущественное право зачисления граждан на обучение в образовательное учреждение (при наличии).

Документы предоставлены в установленные в приглашении сроки (в полном объеме)

Документы не предоставлены в установленные сроки или отсутствуют

Принятие решения о зачислении ребенка в образовательное учреждение

Заявитель получает в «Личном кабинете» и по электронной почте уведомление **об отказе в предоставлении услуги**

Заявитель получает в «Личном кабинете» и по электронной почте **уведомление о приеме в первый класс образовательного учреждения**

При получении уведомлений об отказе в зачислении **заявитель может обратиться:**

в отдел образования администрации района Санкт-Петербурга, на территории которого проживает ребенок, для получения информации о наличии свободных мест в образовательных учреждениях;

в конфликтную комиссию для решения спорных вопросов при определении образовательной программы и (или) выбора общеобразовательной организации

375_vu_12-13.qxd 05.10.2015 13:15 Page 1

Больницы города просят доноров о помощи

В «Фонд Доноров» часто обращаются с просьбами помочь в поиске доноров крови. Запросы приходят не только от пациентов петербургских больниц, их родственников и друзей, но и от самих лечебных учреждений.

Так недавно к нам обратились сотрудники отделений переливания крови НИИ онкологии им. Н.Н. Петрова и Клинической больницы N122 им. Л.Г. Соколова. В этих медицинских учреждениях проходят лечение десятки пациентов, которым ежедневно нужна помощь доноров. Тяжелые травмы, плановые и срочные операции, курсы химиотерапии — для всего этого требуется переливание донорской крови.

«НИИ онкологии им. Н.Н. Петрова» в поселке Песочном испытывает нехватку доноров крови 2 и 3 групп, особенно с положительным резусом.

ФГБУ «НИИ онкологии им. Н.Н. Петрова» Минздрава России — ведущее и единственное в своем роде онкологическое учреждение Северо-Западного федерального округа. В клинике НИИ онкологии им. Н.Н. Петрова открыто несколько хирургических отделений разного профиля, есть отделения химиотерапии с трансплантацией костного мозга и детское отделение, поэтому донорская кровь для работы НИИ требуется ежедневно.

Прием доноров: вторник и четверг, с 9:30-13:00. Адрес: пос. Песочный, ул. Ленинградская, дом 68. Телефоны регистратуры для справок и вопросов: 439-9517, 439-9555.

Пациенты Клинической больницы N122 им. Л.Г. Соколова нуждаются в донорской крови 1 и 2 групп всех резусов.

ФГБУЗ Клиническая больница N122 им.Л.Г.Соколова ФМБА России — многопрофильное медицинское учреждение, оказывающее медицинскую помощь жителям Петербурга и высокотехнологичную помощь жителям России. В больнице работает несколько хирургических отделений, в которых проводится лечение пациентов с различными заболеваниями. Ежедневные операции требуют переливания донорской крови.

Прием доноров: с понедельника по пятницу с 9:00-12:00. Адрес: пр. Луначарского, д. 47. Телефон для дополнительных справок: 558-65-30

Напоминаем, что донором может стать любой дееспособный гражданин в возрасте от 18 лет весом не менее 50 кг, прошедший медицинское обследование и имеющий регистрацию в РФ не менее года. Чтобы дать кровь, необходим только паспорт.

Не забывайте о противопоказаниях
http://fonddonorov.ru/index.php/contraindications.

Как подготовиться к даче крови
http://fonddonorov.ru/index.php/how

Фонд доноров. Национальный центр социальной помощи

1 октября стартовал осенний призыв

В соответствии с ФЗ N53 «О воинской обязанности и военной службе» с 1 октября по 31 декабря 2015 года осуществляется призыв граждан на военную службу 1997—1988 годов рождения.

Гражданам, зарегистрированным на территории района с 18 до 27 лет, не прошедшим военную службу и не оформившим отсрочку от призыва, необходимо явиться по адресу: г. Санкт- Петербург, пр. Стачек, д. 18, подъезд 7, кабинет NN2 и 3, с понедельника по пятницу. Желающим обучаться в школе ДОСААФ для получения прав категории «С», необходимо обратиться в кабинет №2 (финансирование за счет МО РФ).

Так же напоминаем об уголовной ответственности за уклонение от прохождения военной службы. На основании статьи 328 Уголовного Кодекса РФ, которая гласит: «уклонение от призыва на военную службу при отсутствии законных оснований для освобождения от этой службы — наказывается штрафом в размере до двухсот тысяч рублей, либо лишением свободы на срок до двух лет».

Желающим обучаться в школе ДОСААФ для получения прав категории «С», необходимо обратиться в кабинет N2 (финансирование за счет МО РФ).

По материалам пресс-службы Администрации Кировского района

375_vu_12-13.qxd 05.10.2015 13:15 Page 2

Новая услуга в МФЦ

В МФЦ появилась новая услуга для семей, воспитывающих детей. Отправляя ребенка в детский сад, родителям необходимо внести оплату за присмотр и уход за детьми.

Под присмотром и уходом за детьми в Федеральном законе N273-ФЗ от 29.12.2012 понимается комплекс мер по организации питания и хозяйственно-бытового обслуживания детей, обеспечению соблюдения ими личной гигиены и режима дня (п. 34 статьи 2 Федерального закона N273-ФЗ).

Некоторые семьи могут рассчитывать на государственную поддержку, предусмотренную Социальным кодексом Санкт-Петербурга. Семья, воспитывающая ребенка, либо освобождается от уплаты за уход и присмотр за ребенком в детском саду, либо получает компенсацию части средств.

Оформить положенные льготы можно через многофункциональный центр по месту нахождения образовательной организации — детского сада. Услуга адресована родителям (законным представителям — опекунам) ребенка, гражданам РФ, которые постоянно проживают на территории Российской Федерации, и чей ребенок посещает детский сад.

Освобождаются от уплаты за присмотр и уход в детском саду:

— дети-инвалиды;

— дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей;

— дети с туберкулезной интоксикацией;

— дети, посещающие группы, реализующие адаптированные основные общеобразовательные программы дошкольного образования;

— дети, семьи которых имеют в составе ребенка-инвалида;

— дети, у которых оба или единственный родитель (законный представитель) является инвалидом I или II группы;

— дети, у которых один из родителей (законных представителей) является военнослужащим срочной службы;

— дети, у которых один из родителей (законных представителей) занимает штатную должность в детском саду.

Компенсация части родительской платы за присмотр и уход за детьми в детском саду полагается:

— 20% среднего размера родительской платы — на первого ребенка в семье;

— 40% среднего размера родительской платы — на каждого ребенка из неполной семьи, имеющей среднедушевой доход семьи ниже двукратного размера величины прожиточного минимума в расчете на душу населения, установленного в Санкт-Петербурге за квартал, предшествующий месяцу обращения;

— 50% среднего размера родительской платы на каждого ребенка из семьи, в которой один из родителей является инвалидом I или II группы;

— 50% среднего размера родительской платы на второго ребенка в семье;

— 70% среднего размера родительской платы на третьего и последующих детей в семье;

— 70% среднего размера родительской платы на каждого ребенка из семьи, имеющей среднедушевой доход семьи ниже величины прожиточного минимума в расчете на душу населения, установленного вСанкт-Петербурге за квартал, предшествующий месяцу обращения.

Для оформления льготы требуется предоставить в МФЦ следующие документы:

1. Паспорт гражданина РФ или временное удостоверение личности, выданное на период его замены.
2. Свидетельство о рождении ребенка (если свидетельство выдано на территории Санкт-Петербурга, то можно не предоставлять)
3. Паспорта всех детей (в случае если они необходимы для оформления услуги);
4. Другие документы, если они необходимы, в зависимости от жизненной ситуации (Справка об инвалидности I или II группы одного или обоих родителей или единственного родителя; Заключение ПМПК в случае зачисления ребенка в группу компенсирующей, комбинированной направленности; Справка из военкомата о призыве родителя ребенка на срочную службу с указанием периода прохождения срочной службы; Справки 2-НДФЛ всех членов семьи, подтверждающие сведения о доходах семьи за три последних календарных месяца, предшествующих месяцу подачи заявления)

Срок предоставления услуги — 8 рабочих дней. В течение этого времени Администрация районаСанкт-Петербурга проинформирует детский сад и заявителя о принятом решении по обращению.

Помимо этой в МФЦ предоставляется еще 325 услуг социальной, жилищной и иных сфер. За одно обращение заявитель может оформить сразу несколько услуг, в этом и заключается главное удобство оформления гос.услуг через многофункциональный центр. МФЦ расположены во всех районах города, большинство центров принимают граждан ежедневно с 9 до 21.

Новости об услугах и работе МФЦ, адреса всех центров представлены на Портале государственных и муниципальных услуг в Санкт-Петербурге **http://gu.spb.ru/mfc/list/**

Получить предварительную консультацию по интересующим услугам можно по телефону: **573-90-00** (ежедневно с 9 до 21, многоканальный).

Внимание, переезд!

В рамках проведения мероприятия «Внимание, переезд», проходящего на полигоне Октябрьской железной дороги, на железнодорожных переездах Кировского района сотрудниками Санкт-Петербург — Балтийской дистанции пути совместно с ГИБДД были проведены 453 беседы с водителями автотранспортных средств и розданы памятки о правилах проезда по железнодорожным переездам.

С начала 2015 года на Октябрьской железной дороге произошло 26 дорожно-транспортных происшествий, пострадало 55 человек,10 из которых погибло. За аналогичный период 2014 года произошло 13 ДТП, пострадало 12 человек, в т.ч. 4 погибло. Согласно статистике 98,5% дорожно-транспортных происшествий на железнодорожных переездах происходят из-за нарушения водителями правил дорожного движения — проезда под запрещающий сигнал переездных светофоров или объезд водителем автомобиля закрытого шлагбаума.

Уважаемые автовладельцы! Выполнение правил дорожного движения при пересечении железнодорожных переездов — залог охраны здоровья и жизни людей и вашего личного благополучия. Не подвергайте себя и ваших близких опасности!

По материалам пресс-службы Администрации Кировского района

375_vu_14-15.qxd 05.10.2015 13:16 Page 14

Прокуратура Кировского района выступила в защиту прав инвалида

*Прокуратурой района проведена проверка по обращению **Шпаковой Е.Г.** в связи с невыплатой ежемесячного пособия как семье, имеющей в своем составе инвалида с детства 1 группы, за период с 01.04.2010 по 18.02.2012.*

В ходе проверки установлено, Шпакова Анастасия Александровна, дочь заявителя, 25.08.1988 г.р., является инвалидом с детства 1 группы с 06.06.2008, инвалидность установлена на срок пожизненно.

В соответствии с Законом Санкт-Петербурга от 13.12.2000 N675-77 «О дополнительных мерах социальной защиты малоимущих семей, имеющих в своем составе инвалидов» отделом социальной защиты населения администрации Кировского района по обращению опекуна, Шпаковой Е.Г., назначено ежемесячное пособие семье, имеющей в своем составе инвалида с детства 1 группы с 01.04.2009 бессрочно.

По информации администрации района, срок выплаты вышеуказанных пособий был ограничен Санкт-Петербургским государственным казенным учреждением «Городской информационно-расчетный центр» периодом действия опекунского удостоверения. Поскольку за период с 01.04.2010 по 19.02.2015 обращений в администрацию района от Шпаковой Е.Г. не поступало, документы о продлении опеки не предоставлялись, пособие не выплачивалось.

По обращению 19.02.2015 распоряжением главы администрации Шпаковой А.А. с 19.02.2015 назначено пособие пожизненно. Выплата произведена в марте 2015 года. Распоряжением администрации района выплата ранее назначенного пособия восстановлена с 19.02.2012 .

В предоставлении пособия Шпаковой Е.Г. за период с 01.04.2010 по 18.02.2012 отказано на основании п.2.10 Порядка предоставления ежемесячного пособия отдельным категориям инвалидов, утвержденного постановлением правительства Санкт-Петербурга от 27.02.2009 № 236, согласно которому начисленное ежемесячное пособие, не востребованное инвалидом своевременно, выплачивается за предыдущий период, но не более чем за три года, предшествующих обращению за его получением.

Вместе с тем, пунктом 3.2.8 Постановления Правительства Санкт-Петербурга от 08.12.2010 N1676 «О внесении изменений в постановления Правительства Санкт-Петербурга от 19.12.2006 N1595, от 26.12.2006 N1604, от 27.02.2009 N 236» пункт 2.10 исключен.

Кроме того, ежемесячное пособие назначается на срок установления инвалидности, в соответствии Порядком предоставления ежемесячного пособия отдельным категориям инвалидов, утвержденного постановлением правительства Санкт-Петербурга от 27.02.2009 № 236, а при возникновении обстоятельств, влекущих изменение сведений заявитель обязан в течение двух недель сообщить об этом в администрацию района Санкт-Петербурга, назначившую ежемесячное пособие.

Поскольку информация об изменении сведений в отдел социальной защиты Кировского района от Шпаковой Е.Г. не поступала, инвалидность Шпаковой А.А. установлена на срок пожизненно, в связи с чем приостановление выплаты пособия являлось необоснованным.

По результатам проверки на распоряжение администрации Кировского района Санкт-Петербурга «О предоставлении ежемесячного пособия отдельным категориям инвалидов» от 20.04.2015 № 1244-р принесен протест с требованием внесения изменений в п.1.1 распоряжения, включив период оплаты ежемесячного пособия Шпаковой А.А. с 01.04.2010 по 18.02.2012. Протест прокуратуры рассмотрен и признан обоснованным, распоряжением администрации N2739-р от 17.08.2015 в распоряжение от 20.04.2015 N1244-р внесены изменения, в соответствии с которыми включен период оплаты ежемесячного пособия Шпаковой А.А. с 01.04.2010 по 18.02.2012.

Уточнен порядок принятия на учет бесхозных объектов недвижимости

Федеральным законом 13.07.2015 N251-ФЗ, вступающим в силу с 01.12.2015, внесены изменения в ст. 16 ФЗ «О государственной регистрации прав на недвижимое имущество и сделок с ним» и ст. ФЗ «О государственном кадастре недвижимости», суть которых в уточнении порядка принятия на учет бесхозных объектов недвижимости.

Установлено, что в случае, если в государственном кадастре недвижимости в течение 5 лет с даты присвоения кадастровых номеров ранее учтенным зданиям, сооружениям, помещениям, объектам незавершенного строительства отсутствуют сведения о правах на такие объекты недвижимости или о вещных правах на земельные участки, на которых расположены такие объекты недвижимости, орган кадастрового учета в течение 10 рабочих дней по истечении указанного срока будет направлять сведения о таких объектах недвижимости в уполномоченные государственные органы Санкт-Петербурга, а они будут инициировать процедуру признания объекта бесхозяйным в установленном порядке.

Данное правило не применяется к зданиям, сооружениям, если осуществлена государственная регистрация права собственности хотя бы на одно помещение, расположенное в таком здании, сооружении, к многоквартирным домам, а также помещениям, расположенным в многоквартирном доме и составляющим общее имущество в нем.

По материалам прокуратуры Кировского района Санкт-Петербурга

375_vu_14-15.qxd 05.10.2015 13:16 Page 15

Старость?
Нет, третья молодость!

По данным статистики, средняя продолжительность жизни в России выросла и составила 70,3 года, тогда как в 2007 году она была всего 67,5 лет. Люди стали жить дольше. Общество стареет, и мы все чаще говорим о проблемах «третьего возраста».

Возрастные периоды

Что же подразумевает само понятие «возраст»? Возраст — продолжительность периода от момента рождения человека до настоящего или любого другого определённого момента времени.

Говоря о возрасте, можно найти много различных представлений о возрастных периодах. Так, Пифагор считал, что в жизни человека есть четыре периода по 20 лет, которые соответствуют четырем временам года. В Китае возраст делят на семь периодов. Период от 60 до 70 лет называют «желанным возрастом», когда происходит «умиротворение плоти и обретение мудрости». По Виктору Гюго, «40 лет — это старость молодости, а пятьдесят — молодость старости».

Дискуссии о возрастных периодах продолжаются. Так, наш современник, профессор СПб НИИ пульмонологии В.А. Воинов придерживается «спортивной» классификации. По его мнению, до 40 лет у нас длится первый тайм, от 40 до 60 лет — второй тайм, а дальше, после 60 лет, идет дополнительное время. В первом и втором «таймах» мы «избавляемся от ненужного» и копим «капитал». Если мы вовремя избавились от вредных привычек, пагубных пристрастий, и «накопили» положительные эмоции, опыт, знания, обзавелись жизненной мудростью, то наше дополнительное время продлиться дольше, принесет радость, а не станет просто «периодом дожития».

Восприятие собственного возраста зависит от нашего настроя — как мы хотим себя ощущать, какие альтернативные установки себе даем: «Я нахожусь в зрелом возрасте. Я проживаю вторую молодость. Я — старый».

Факторы риска

Факторами риска преждевременного старения являются многие заболевания. В первую очередь сердечно - сосудистые, такие как атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь и др. Ускорению старения способствуют болезни легких, желудочно-кишечного тракта, печени, поджелудочной железы, эндокринной системы, обмена веществ.

Огромное отрицательное влияние оказывают вредные привычки — алкоголизм, табакокурение, наркомания.

К факторам риска относятся также низкая физическая активность, нерациональное питание, избыточная масса тела, гиподинамия. Именно сидячий образ жизни, приобретает все большее значение в возникновении сердечно-сосудистых заболеваний, рака, ожирения и простатита, запора, геморроя.

Все факторы тесно связаны между собой, и устранение одного почти всегда положительно сказывается на разрешении других проблем. Например, повышение физической активности способствует исчезновению депрессии, улучшению сна, укреплению сердечно-сосудистой системы. Человек становится более активным, проще решаются многие бытовые и психологические проблемы.

Что делать?

Когда нужно начинать готовиться к старости? «Вся геронтология начинается с детского сада», — отвечают геронтологи. Чтобы затормозить преждевременное старение, стоит позаботиться о физическом и духовном здоровье с самых ранних лет.

Надо вспомнить о режиме дня, о рациональном питании, о разумных физических нагрузках. Очень важно определить свои интересы, сформировать круг общения и не оставаться в одиночестве. Нужно находить положительные эмоции. Ведь они способствуют повышению уровня эндорфинов — гормонов радости, которые положительно влияют на деятельность всех внутренних органов.

Общения и оптимизма должно быть как можно больше в жизни пожилого человека. Психологи говорят, что себя надо любить, не предаваться грустным воспоминаниям, почаще улыбаться, так как в процессе улыбки от лицевых мышц идут положительные сигналы в головной мозг.

Ходите с высоко поднятой головой, гордитесь прожитой жизнью. Это улучшит осанку и послужит профилактикой остеохондроза. Для тренировки памяти полезно начать писать дневники.

Следуйте советам академика Богомольца — берегите свои желания. Никогда не говорите «я ничего не хочу», так как это верный путь к унынию, депрессии и всяческим болезням

Разумный образ жизни, оптимизм, интерес к окружающему являются залогом благополучной старости и долгой жизни.

Домашнее задание:

1. Вспомните свой возраст и оцените, как вы себя внутренне ощущаете:
   — старше;
   — моложе;
   — в соответствии со своим возрастом.
   1. Распределите события своей сегодняшней жизни на положительные и отрицательные, увеличивая разрыв в пользу положительных.
   2. Отработайте алгоритм начала дня, сделав его радостным. Научитесь смотреть на себя в зеркало и улыбаться себе, солнцу, свету.
   3. Критически оцените свой гардероб, уберите лишнее, что-то обновите.
   4. Пересмотрите свой рацион.
   5. Наметьте план достижения положительных эмоций (куда пойти, с кем встретиться, какую музыку послушать и т. д.).
   6. Вы выполнили домашнее задание. После этого оцените вновь свой возраст и свои ощущения. Почувствуйте разницу!

Если нет изменений, возвращаемся к пункту 2.

По материалам Городского центра медицинской профилактики