

## 27 января — день полного освобождения

## Ленинграда от фашистской блокады

### ВСЕМ, КТО ПОМНИТ

**В** эти памятные для каждого ленинградца дни мы чтим память тех, чьи жизни унесла блокада и приносим свою благодарность каждому, кто пережил это страшное время вместе с родным городом, кто вынес голод, холод, бомбежки, кто оборонял Ленинград и трудился в цехах заводов, кто нахранил в себе силы поддерживать окружающих.

Город жил, работал, боролся, несмотря ни на что. И каждый, кто сегодня ходит по улицам Ленинграда, не вправе забывать о беспримерном подвиге старшего поколения. Очень важно, чтобы юное поколение петербуржцев воспринимало эту дату как свой праздник, чтобы сегодняшние школьники знали и помнили о Дне Ленинградской Победы.

27 января мы отмечаем 67-ю годовщину полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады. По сложившейся традиции в этот день депутаты Муниципального Совета, блокадники и ветераны нашего округа принимают участие в торжественно-траурных мероприятиях на Пискаревском и Богословском кладбищах. На мемориальный гранит ложатся красные гвоздики — символ нашей живой благодарности ленинградцам, не сдавшим родной город врагу.

В эти дни в школах округа с особой теплотой встречают наших блокадников. Ребята подготовили для ветеранов поздравления и праздничные концерты, выразив тем самым свое уважение подвигу старшего поколения.

Мы очень благодарны каждому из тех, кто, пережив страшные лишения и страдания, сегодня находит в себе силы рассказать о прошлом нашим детям и внукам. Ведь только так можно сохранить преемственность поколений, только так будет жить наша национальная память, только так победим!

Разрешите пожелать вам, блокадники, ветераны, ленинградцы — здоровья, душевного равновесия, физической бодрости, неиссякаемой энергии! Низкий вам поклон и огромная благодарность за все, что вы сделали для мирной жизни на земле!

*Глава муниципального образования МО 21  
Валентина Дмитриевна Костина*

**Д**орогие жители блокадного Ленинграда!

Сердечно поздравляю вас с великим и святым для каждого из нас праздником — освобождением нашего города от вражеской блокады! Желаю крепкого здоровья вам и вашим близким, мира и благополучия семьям.

*Председатель общества  
«Жители блокадного Ленинграда»  
муниципального округа 21  
Людмила Витальевна Яценко*



Рисунок "Город помнит" Варвары Куклиной, 15 лет, СПб ДХШ 12.

### Самая дорогая награда



Ленинградка, она разделила со своим городом самые тяжелые дни, а потому среди своих многочисленных регалий самой большой наградой и сегодня считает медаль «За оборону Ленинграда».

О своих учениках Елена Васильевна говорит: «Горжусь каждым из них и люблю их всех!» Интересно, что руководитель нашей ветеранской ячейки Т.И. Стручко была в свое время ученицей Елены Васильевны.

Учитель и ученица до сих пор сохранили теплые чувства друг к другу. Счастливая мама и бабушка, а теперь уже и прабабушка, Елена Васильевна для молодого поколения — пример трудолюбия, профессионализма, мудрого отношения к жизни.

...Война застала её на даче в Сиверской. Им, только окончившим 9-й класс, всё в ту пору жизни казалось радостным, о плохом не хотелось и думать. Но детство закончилось. Старшеклассников 206 ленинградской школы, где училась Елена Васильевна, отправили на оборонительные работы в Волосово. Нужно было рыть в поле противотанковый ров. Уже на следующий день над головами ребят с ревом пролетели фашистские самолеты, в Волосове они разбомбили эшелон с ранеными.

Школьников вернули в Ленинград, стали отправлять в пригородные совхозы на уборку урожая. За работу разрешали брать с собой две свеклы или две морковки. Еды с каждым днем становилось все меньше, сгорели Бадаевские склады. Многие отправлялись в эвакуацию, но мама Елены Васильевны работала на Кировском заводе, и они остались в городе.

Вскоре стало не только голодно, но и холодно. Согревались с помощью печки-буржуйки. Сжигали все, что только могло гореть: мебель, книги. Мама на санках (трамвай не ходили) привозила с завода еду, чтобы как-то поддержать, спасти дочь. Чтобы выжить, девочке нужно было идти работать на завод.

До Кировского завода маленькая Лена добиралась от Аничкова моста пешком. Мать, увидев дочку, только и могла сказать: «Господи, как долго мы тебя ждали!». Вначале Елена Васильевна работала в заводском стационаре, была и уборщицей, и подавальщицей. Потом ее направили в чугунолитейный цех, где она делала песчаные формы для снарядов. В форму заливали металл, а потом полученную гильзу начинали смертоносным для врага зарядом.

Елена Васильевна вспоминает, что жизнь на заводе, даже несмотря на все трудности, имела и свои радости. В большом подвале, который был оборудован под заводоуправлением, разрешили собираться молодежи. Можно было и потанцевать, и посмотреть старый фильм, а иногда приезжали артисты театра оперетты! Весной 1942 года заработа-

### По страницам памяти



Е.В. Хохлова (в центре) с товарищами по ветеранской организации.

ли школы. Было очень трудно, но все ждали одного — разгрома немцев. И этот день настал!

День снятия блокады — памятный не только для ленинградцев, но и для всей нашей страны. Вечная память всем тем, кто погиб в страшные дни войны. И низкий поклон каждому, кто, пережив лишения и потери блокады, сохранил человеческое достоинство! Спасибо всем, кто внес свой вклад в оборону нашего Ленинграда!

*Г.Ф. Логуенкова,  
член совета ветеранов ЖЭУ-16*

От редактора

Вам ответили



## Ледовый бой по правилам и без

ми и помнить основные правила безопасности при угрозе падения сосуллек и гололёде.

**С**осуллки сегодня – реальная угроза для петербуржцев. В городском Жилищном комитете утверждают, что очистка крыш идёт постоянно. Но коммунальщики явно не справляются.

На многих улицах места возможного падения «сосуллек» (именно так называют это явление коммунальщики) огородили, но обойти опасные зоны подчас невозможно из-за завалов снега, поэтому горожане вынуждены пренебрегать мерами безопасности.

«Если говорить о сугубо городских проблемах, нас всех весьма беспокоит тот факт, что снег и сосуллки второй год реально угрожают безопасности петербуржцев», – признает Председатель Законодательного собрания Санкт-Петербурга Вадим Тюльпанов.

Официальные данные свидетельствуют, что от зимних катаклизмов в Петербурге за последние дни пострадали около 400 человек.

В числе наиболее «опасных» районов называют Невский, Фрунзенский, Адмиралтейский, Центральный. Коммунальные службы явно проигрывают битву со стихией. А значит, каждому из нас необходимо быть бдительным –

**На улице держитесь подальше от домов – с крыши может упасть сосулька, снег или ледяная глыба. Не входите в ограждённые зоны. На скользком тротуаре передвигайтесь небольшими шагами, ступая на всю подошву. Опасайтесь движущегося транспорта – на скользкой дороге невозможно моментально остановиться. В момент падения старайтесь сгруппироваться, чтобы не удариться головой. Старайтесь падать не на спину, а набок и не опираться при падении на руку.**

**Уважаемые владельцы зданий, а также автовладельцы!** В сложных зимних условиях особо обращаем Ваше внимание на необходимость выполнения требований Постановления Правительства Санкт-Петербурга от 16.10.2007 г. №1334 «Об утверждении правил уборки, обеспечения чистоты и порядка на территории Санкт-Петербурга».

Пункт 4.1. обязывает владельцев зданий обеспечивать соблюдение чистоты и порядка



(включая уборку от снега и загрязнений) на расстоянии 5 метров от внешних стен объекта.

Пункт 4.11. обязывает владельцев транспортных средств, стоянка которых осуществляется более 3-х суток, обеспечивать соблюдение чистоты и порядка (включая уборку от снега и загрязнений) на расстоянии 3 метров от них.

Несоблюдение вышеуказанных Правил влечёт за собой административную ответственность в виде штрафа в размере от 1 000 до 250 000 рублей в зависимости от правового статуса правонарушителя и повторности действий согласно ст.23 Закона Санкт-Петербурга от 31.05.2010г. №273-70 «Об административных правонарушениях в Санкт-Петербурге».

Глава муниципального образования МО №21  
**В.Д. КОСТИНА**  
Свои мнения присылайте по адресу [mo21kostina@mail.ru](mailto:mo21kostina@mail.ru)

## Учение с увлечением

### Немного солнца в Муринском ручье

**С**троит ли купаться в местных водоёмах и пить бутилированную воду? Может ли автомобиль ездить без бензина? Эти и многие другие вопросы обсудили юные участники пятой Всероссийской водородно-экологической конференции, которая прошла на базе лицея №179.

«Наша нынешняя конференция называется «Энергосбережение. Нанотехнологии. Альтернативное топливо», – рассказывает руководитель проекта, заместитель директора лицея 179 **Анна Соломоновна Обуховская**. – К нам приезжают школьники из Москвы, Калининграда, Новгорода, Сочи. Научно-исследовательская работа помогает детям раскрыть свой творческий потенциал. Это важно, ведь на самом деле одаренных детей не так уж много, но именно они определяют будущее нашей страны».

Большая часть представленных на конференции исследований посвящена экологической тематике. **Иван Васильев** и **Володя Кован** изучали воды Муринского ручья, Лахтинского разлива, Суздальских озёр. Выводы неутешительны: вода загрязнена легко окисляемыми органическими веществами, купаться в этих водоёмах не стоит. Не всё в порядке и с водой, которую мы пьем, утверждают **Ольга Петленко** и **Алина Кастодян**. Исследовав физиологическое соответствие бутилированной воды, юные ученые утверждают: высокая цена не гаранти-

рует хорошее качество этого продукта.

Совместно с Физико-техническим институтом им. Иоффе ученики выпускного класса **Влад Завадский** и **Игорь Красавин** разработали экспериментальный проект дома, который функционирует с помощью альтернативных источников энергии. «На крыше располагается солнечная панель из фотоэлементов. Энергия, получаемая от Солнца, преобразуется в водород, который можно использовать для энергообеспечения дома», – рассказывают ребята. – В мегаполисах качество воздуха, да и общее состояние экологии, оставляет желать лучшего, а водородная энергетика не загрязняет атмосферу».

В Европе уже не в новинку водородные автомобили, в Барселоне даже появились такие автобусы. В России знакомство с альтернативной энергетикой только начинается, поэтому интерес молодежи к теме особенно важен, – считает гость конференции, доктор химических наук **Анатолий Евдокимов**.

«Школьники на практике узнают, как должна произойти замена обычного энергетического уклада на новый и что это принесет. Например, переход транспорта на гибридное водородное топливо: стоишь в пробке – пе-



Участники конференции – доктор химических наук **А. Евдокимов** и лицеисты **В.Завадский** и **И.Красавин**.

рключаясь на водород, выехал за город – переходишь на бензин, – комментирует ученый. – Дети пытаются сейчас воздействовать на родителей, а когда они сами займут руководящие посты, надеюсь, доведут это дело до конца, и экология в городах улучшится».

Ежегодно старшеклассники 179 лицея готовят около двух десятков исследовательских экспериментальных работ, некоторые из них достойны внимания научной общественности. Так считают приглашенные на конференцию эксперты – химики, биологи, медики. Но самое важное, что ребятами уже овладел азарт исследователей. А значит, у них есть все шансы стать настоящими учеными и улучшить жизнь человечества.

По материалу **Анастасии Калининской**, Радио «Петербург»

## Счётчики - установить, ларьки - убрать

**К**ак и обещали, мы публикуем ответы на вопросы жителей нашего округа, полученные на встрече с представителями районной администрации в декабре прошлого года.

*Когда, наконец, начнется строительство коллектора в пойме Муринского ручья? Нам объясняют, что именно из-за этого строительства территорию нельзя благоустроить.*

Первый заместитель главы администрации Калининского района **Евгений Разумишкин**:

Этот вопрос в городском правительстве курирует вице-губернатор **А.Сергеев** (в прошлом – глава Калининского района, прим. ред.), так что эта тема не забыта. Сейчас продолжается проектирование. Проект серьезный, цена работ – более 3 миллиардов рублей. По сегодняшним планам, работы обещают начать в 2012 году.

*Кто имеет право на замену газовых плит за счет бюджета?*

Начальник отдела социальной защиты населения **Галина Кукулиди**:

Такое право имеют пенсионеры, получающие меры социальной поддержки по оплате жилищно-коммунальных услуг, одинокие пенсионеры и супружеские пары, состоящие только из пенсионеров, а также семьи, среднедушевой доход которых ниже 1,15 величины прожиточного минимума, установленного в Санкт-Петербурге. Чтобы попасть в адресную программу по замене газовых плит, нужно написать заявление и предоставить акт обследования, подтверждающий, что имеющаяся у вас плита не подлежит ремонту. Эти списки мы передаем в городской Жилищный комитет, который устанавливает сроки проведения работ. Всем, кто успел подать заявления до 1 ноября 2010 года, плиты будут заменены в течение 2011 года. Те, кто подал заявление позже, попадут в адресную программу 2012 года.

*Раньше мы платили за квартиру на Гражданском пр., 104. Теперь приходится ездить на пр. Культуры, 11. Это очень неудобно.*

**Марина Учаева**, директор ГУ «Жилищное агентство Калининского района Санкт-Петербурга»:

Бухгалтерия для собственников квартир принадлежит управляющим компаниям. Наниматели платят отдельно – в бухгалтерию, которая принадлежит Жилищному агентству. Поскольку нанимателей всего 10-15% от общего числа квартир, бухгалтер должен выполнять определенную нагрузку (на это существует государственный норматив), количество бухгалтерий пришлось сократить. Сейчас их у ЖА района всего три. Жителей северной части района обслуживает бухгалтерия на пр. Культуры, 11.

*Где узнать подробнее об услуге «Тревожная кнопка»?*

Начальник отдела социальной защиты населения **Галина Кукулиди**:

«Тревожная кнопка» – очень удобное средство для своевременного получения необходимой помощи. Такая услуга предусмотрена в нашем городе для инвалидов и участников Великой Отечественной войны, малолетних узников концлагерей, а также жителей блокадного Ленинграда и ветеранов труда, являющихся инвалидами I группы. Сейчас рассматривается вопрос о расширении группы лиц, которым будет предоставляться эта услуга. Более подробную информацию можно получить

по многоканальному информационно-консультативному телефону 542-70-10.

*Мы жаловались, что по вечерам на парковках у супермаркетов устраивают автогонки. Что предпринято?*

Заместитель начальника 15 отдела милиции **Владимир Решетов**:

Проведена проверка, организованы рейды, мы провели работу с администрацией и службами безопасности торговых организаций. Гонки прекратились. Но мы держим вопрос на контроле.

*Как переселиться в социальный дом?*

Начальник отдела социальной защиты населения **Галина Кукулиди**:

Социальный дом – это муниципальное жилье, в которое могут переселиться одинокие граждане пенсионного возраста, у которых нет трудоспособных близких родственников в Петербурге. Это жилье нельзя приватизировать, в него нельзя прописать посторонних. Переселяясь в такой дом, пенсионеры передают свое жилье государству. Квартиры в социальном доме комфортные, с современным ремонтом, кроме того, здесь в прямом доступе социальные услуги. Социальный дом в Калининском районе сейчас строится. Мы формируем очередь из тех, кто хочет в нем жить. Пенсионеры, которые были готовы переехать в другие районы города, уже поселились в такой дом в Выборгском районе. Чтобы узнать подробнее об условиях переселения и проживания, звоните по тел. 542-70-10.

*Рядом с домом по Гражданскому пр., 105, корпус 1 расположен ларек. Из-за этого в Совет ветеранов очень трудно пробраться – пожилые люди должны преодолевать сугробы. Удомов 127 и 129 по Гражданскому пр. тоже торговля. Постоянно собираются «темные» личности, шум, пьянки. Кроме того, электропотребление торговцев обеспечили тоже за счет наших домов. Мы возмущены! Нужно ларьки убрать, как это сделали в других местах.*

Первый заместитель главы администрации Калининского района **Евгений Разумишкин**:

Информацию о потреблении электричества вам нужно уточнить у своего руководителя ТСЖ – если торговая точка подключена к сети, кто платит за электричество. Что касается требования убрать ларьки, то, как вы понимаете, власть должна действовать в рамках закона. Просто «снести» торговую точку нельзя, этот вопрос нужно решать юридически грамотно, что мы и делаем.

*Кто имеет право на бесплатную установку счетчиков холодной и горячей воды?*

Начальник отдела социальной защиты населения **Галина Кукулиди**:

В перечень государственных услуг установка счетчиков воды не входит. Бесплатная установка счетчиков холодной и горячей воды производилась на благотворительной основе в рамках программы «Долг». По условию благотворительной организации, которой выступал «Водоканал», счетчики устанавливали по спискам, предоставленным общественными ветеранскими организациями. В нашем районе по благотворительной программе было установлено 20% от общего количества бесплатно установленных во всем городе счетчиков. В каком объеме эти работы будут продолжены – зависит от желания и возможностей «Водоканала».

Поздравляем!

## Виктор Колобов. 100 лет прожито, ни за один год не стыдно



**18** января 2011 года исполнилось ровно 100 лет жителю нашего округа Виктору Сергеевичу Колобову. История его жизни яркая и насыщенная, как и история нашей страны за этот век.

Октябрьская революция 1917 года, время социалистического строительства, советско-японский вооруженный конфликт, победа над фашизмом в Великой Отечественной войне, послевоенное восстановление промышленности и сельского хозяйства, холодная война с Западом, распад СССР и развитие России в последнее время — все эти исторические вехи отразились в биографии Виктора Сергеевича Колобова.

Он родился в городе Александров Ивановской области. После школы окончил строительный техникум, а в 1933 году был призван в Рабоче-крестьянскую Красную армию. После окончания курсов командного состава,

получив специальность техника по строительству дорог, проходил службу в разных уголках нашей Родины, на Дальнем Востоке. Участвовал в вооруженном конфликте с японцами. Начало Великой Отечественной войны Виктор Сергеевич встретил в составе Амурской флотилии.

Еще шла война, когда его направили на учебу в Военно-Морскую Академию в только что освобожденный от блокады Ленинград. А после было участие в боевых действиях на Северном и Балтийском флотах. Виктор Сергеевич закончил войну в Ленинграде, капитан-лейтенантом. В 1959 году уволился с военной службы в воинском звании капитана 1-го ранга.

Заслуги Виктора Сергеевича перед Родиной отмечены высокими наградами: орденом Красного Знамени, орденом Красной Звезды, медалью «За боевые заслуги» и другими медалями. Дух и закалка помогают Виктору Сергеевичу держаться и сейчас бодро и с оптимизмом, а здоровью в его годы, по признанию правнука Алексея, правнучки Юлии и многочисленных родственников можно только позавидовать.

Муниципальный Совет и местная администрация МО 21 присоединяются к поздравлениям уважаемого юбиляра. Виктор Сергеевич, для нас Вы — пример жизнелюбия и стойкости, оптимизма и мудрости! Живите еще долго, здоровья Вам и радостей!



Добровольцы есть?

## Делиться тем, что нравится самому

**Б**лаготворительность — это не только материальные вложения, но и личное участие в волонтерском движении. Данные социологических опросов показывают, что более 40% россиян готовы безвозмездно помогать тем, кто нуждается в помощи. Но кто из нас встречал сегодня живого добровольца? Возможно, все дело в том, что многие просто не знают, с чего начать делать доброе дело.

Сначала они задумали это как подарок к 65-летию Победы — научить ветеранов округа танцевать вальс и, быть может, веселую макарену. Осуществить несбывшуюся мечту бабушек — освоить то, на что в молодости попросту не хватало времени. Но потом оказалось, что начав танцевать,

очень трудно остановиться: есть ведь еще румба, сальса, да и одного только вальса сколько разных видов!

Так что организаторы проекта «Всегда молоды» — директор 149 школы Елена Вадимовна Степанова и учитель танцев Владимир Александрович Угаров — раз в неделю по-прежнему встречают своих невероятно энергичных воспитанников в актовом зале школы, чтобы преподать им несколько новых па. Уроки в танцевальном клубе, где с удовольствием занимается 30 пенсионеров, бесплатные. И вот в это поверить, пожалуй, даже труднее, чем в то, что бальным танцам все возрасты покорны.

«Конечно, у каждого из нас хватает дел на работе и дома, но на встречу с нашими «бабушками» мы каждый

раз идем с огромным удовольствием, — открывает главный волонтерский секрет Елена Вадимовна. — Добровольчеством стоит заниматься лишь тем людям, которые чем-то по-настоящему увлечены. Танцы были моей страстью с детства, поэтому занятия для меня в радость».

Пример волонтеров из 149 школы, несмотря на внимание к этому начинанию городской прессой, к сожалению, пока не стал массовым. И все же ряды добровольцев, пусть и в масштабах отдельно взятого учебного заведения, ширятся: осенью прошлого года здесь набрали пенсионеров на курс ликвидации компьютерной безграмотности. Занятия ведет доброволец Кирилл Петрович Десяткин — молодой, только после института, учитель

информатики. Его «вечерники» — ученики прилежные и ответственные. И не только потому, что понимают — без интернета сегодня никуда, но и учитель им очень нравится...

Как начать делать доброе дело? Наверное, не нужно ставить несбыточных задач. А просто попытаться помочь тому, кто рядом. Для начала хотя бы его услышать.

*М. Арсеньева*

8 февраля 2011 года (вторник) в 18<sup>00</sup> в концертном зале "У Финляндского" (Арсенальная наб., 13/1) состоится благотворительный концерт. Сбор от концерта перед началом мероприятия будет передан представителю Детского дома ПУ 70 Калининского района. Приглашаются жители.

Поможем детям-сиротам! Стоимость входного билета - 100 рублей. Приобрести билеты можно в Муниципальном Совете МО 21 по адресу: ул. Лужская, д.10, корп. 1. Справки по тел. 531-38-58.

**Вам нужна помощь? Вас заинтересовал опыт добровольцев из 149 школы? Вы знаете и других волонтеров? У вас есть собственные идеи благотворительности? Обращайтесь в нашу редакцию и в Муниципальный Совет! Пишите на адрес [mo21kostina@mail.ru](mailto:mo21kostina@mail.ru) или приходите на Лужскую ул., дом 10.**

## Уважаемые блокадники нашего округа!

Если Вам не хватает общения и внимания, но вы до сих пор не состоите в нашей общественной организации — **вступайте в общество «Жители блокадного Ленинграда»!**

Мы ждем Вас по следующим адресам: ЖЭУ-12, ул. Ушинского, 35, корпус 1. Каждый второй и четвертый четверг месяца с 16<sup>00</sup> до 18<sup>00</sup>. ЖЭУ-14, Гражданский пр., 105. Вторая и четвертая пятница месяца с 14<sup>00</sup> до 16<sup>00</sup>. ЖЭУ-16, ул. Лужская, 10, 2 этаж. Первая и третья среда месяца с 16<sup>00</sup> до 18<sup>00</sup>. ЖЭУ-30, пр. Просвещения, 87. Каждый четверг с 16<sup>00</sup> до 18<sup>00</sup>. ЖЭУ-33, ул. Руставели, 66. Первая и третья среда месяца с 16<sup>00</sup> до 17<sup>00</sup>.

## Информация Пенсионного фонда

### Отказаться от социальных услуг по-новому

**С** 1 января 2011 года вступили в силу изменения в Федеральный закон «О государственной социальной помощи».

С 1 января 2011 года стоимость набора социальных услуг составляет 705 рублей в месяц. Набор включает в себя следующие три социальные услуги:

- дополнительная бесплатная медицинская помощь, в том числе предусматривающая обеспечение по рецептам врача (фельдшера) необходимыми лекарственными препаратами, изделиями медицинского назначения, а также специализированными продуктами лечебного пи-

тания для детей-инвалидов (543 рубля);

- предоставление при наличии медицинских показаний путевки на санаторно-курортное лечение, осуществляемое в целях профилактики основных заболеваний (84 рубля);

- бесплатный проезд на пригородном железнодорожном транспорте, а также междугородном транспорте к месту лечения и обратно (78 рублей).

Гражданин, подавший до 1 октября 2010 года заявление об отказе от получения набора социальных услуг либо об отказе от социальной услуги (медицинской помощи), а также о возобновлении получения набора социальных услуг до 31 марта 2011 года может подать заявление о возобновлении предоставления или об отказе от

получения одной или двух социальных услуг. Поданное заявление на основании Федерального закона № 345-ФЗ от 08.12.2010 действует с 1-го числа месяца, следующего за месяцем его подачи. В эти сроки будет изменен размер выплачиваемой ЕДВ и будут предоставляться услуги в натуральном виде.

Таким образом, если гражданин раньше отказался от получения набора социальных услуг или от социальной услуги в части дополнительной бесплатной медицинской помощи, то сейчас он может реализовать свое право отказа только от предоставления бесплатных медицинских препаратов или только от путевки на санаторно-курортное лечение.

## Внимание, конкурс

### Как нам обустроить Россию. Версия молодых

**Д**о апреля 2011 года проводится ежегодный Всероссийский конкурс молодежных авторских проектов «Моя страна — моя Россия».

Цель конкурса — привлечение молодежи к решению проблем социально-экономического развития регионов и муниципальных образований. К участию приглашаются граждане России

в возрасте от 14 до 25 лет.

Конкурс проводится при поддержке Государственной Думы, Министерства образования и Министерства спорта, туризма и молодежной политики, Федерального агентства по делам молодежи и других ведомств и организаций. По итогам конкурса присуждаются премии для поддержки талантливой молодежи в рамках приоритетного национального проекта «Образование».

Официальный сайт конкурса [www.moyastrana.ru](http://www.moyastrana.ru) Контактный телефон оргкомитета конкурса (495)606-8640. Электронный адрес: [orgkomitet@moyastrana.ru](mailto:orgkomitet@moyastrana.ru) Более подробную информацию о конкурсе можно также получить по телефону МО 21 (812) 531-38-58.

## Отзовитесь, калининцы!

В нынешнем году Калининский район отмечает свое 75-летие. Это прекрасный повод вспомнить о тех замечательных людях, чья трудовая биография не один десяток лет связана с нашим районом. С Вашей помощью мы хотим рассказать о тружениках, которые учили и лечили людей, проектировали и строили, прокладывали метро, работали на производстве, озеленяли и благоустроивали дворы. Словом, о калининцах, которые работали честно и на совесть и чей пример достоин уважения и подражания.

Дорогие жители округа! Уважаемые калининцы! Мы просим откликнуться тех, кто долгие годы проработал на предприятиях или в организациях Калининского района, кто считает себя старожилом района и может рассказать, как менялся его облик все эти годы. Сообщите о себе, о своих замечательных родственниках, соседях или коллегах нашему корреспонденту или напишите воспоминания сами.

Звоните: тел.532-35-62.

Пишите: [mo21kostina@mail.ru](mailto:mo21kostina@mail.ru) или приносите Ваши воспоминания и фотоматериалы на ул. Лужскую, 10.

Материалы о замечательных калининцах мы будем публиковать в каждом номере нашей газеты в течение всего 2011 года. Авторы и герои лучших публикаций будут отмечены Муниципальным Советом МО 21. Пусть на страницах газеты оживут самые интересные страницы истории нашего любимого Калининского района!

## ПОЗДРАВЛЯЕМ ЮБИЛАРОВ!

В январе наши с вами соседи отмечают:



80 лет

Ануфриева Галина Александровна  
Бубович Анатолий Васильевич  
Васильев Эдуард Фёдорович  
Вицентьева Мария Петровна  
Гаврилова Нина Васильевна  
Евлампиев Юрий Никанорович  
Ермакова Зинаида Ивановна  
Ершов Юрий Иванович  
Иванюшина Вера Семёновна  
Кудрявцева Ирина Сергеевна  
Кукушкина Мария Константиновна  
Мишина Маргарита Николаевна

Никифорова Лариса Николаевна  
Протасова Галина Алексеевна  
Самарин Владимир Иванович  
Серостанов Алексей Васильевич  
Степанова Александра Ивановна  
Тимофеева Нина Ивановна  
Фёдорова Евгения Дмитриевна  
Чижевская Галина Михайловна  
Шадова Лидия Николаевна  
Шварц Татьяна Львовна  
Шимм Виктор Васильевич  
Щепкина Анна Александровна



85 лет

Козлова Апполинария Борисовна  
Балакирева Нина Николаевна  
Ботанова Людмила Алексеевна  
Буфетов Виктор Иванович  
Варзанова Анна Дмитриевна

Гаврилова Татьяна Ивановна  
Ковинский Василий Иванович  
Путилина Инна Ивановна  
Рогочёва Нелли Антоновна  
Теплова Анна Алексеевна



90 лет

Максимова Мария Петровна  
Горбик Иван Ефремович  
Гуськова Нина Семёновна

Лопатина Нина Алексеевна  
Игнатьев Александр Николаевич  
Сулин Иван Сергеевич



95 лет

Артемьева Лидия Тимофеевна  
Ильина Нина Ивановна

Митьянова Мария Дмитриевна



100 лет

Колобов Виктор Сергеевич

**Именинникам желаем доброго расположения духа, здоровья и бодрости. Пусть в ваших семьях царит мир, а в ваши дома приходят только хорошие вести!**

## ПОРЯДОК СЛУЖБ НА ФЕВРАЛЬ В ХРАМЕ СРЕТЕНИЯ ГОСПОДНЯ

3	ЧТ	10 <sup>00</sup>	Прп. Максим Грек (1556). Божественная литургия
5	СБ	10 <sup>00</sup>	Божественная литургия
		16 <sup>00</sup>	Всенощное бдение
6	ВС	10 <sup>00</sup>	Блж. Ксения Петербургская (19 в.). Божеств. литург.
9	СР	10 <sup>00</sup>	Свт. Иоанн Златоуст (438). Божественная литургия
12	СБ	10 <sup>00</sup>	Собор трех святителей. Василий Великий, Григорий Богослов, Иоанн Златоуст. Божественная литургия
		16 <sup>00</sup>	Всенощное бдение
13	ВС	10 <sup>00</sup>	Собор новомучеников и исповедников российских. Неделя о мытаре и фарисее. Божественная литургия
14	ПН	16 <sup>00</sup>	Всенощное бдение. Лития
15	ВТ	10 <sup>00</sup>	СРЕТЕНИЕ ГОСПОДНЕ. Божественная литургия
19	СБ	10 <sup>00</sup>	Божественная литургия
		16 <sup>00</sup>	Всенощное бдение
20	ВС	10 <sup>00</sup>	Неделя о блудном сыне. Божественная литургия
23	СР	10 <sup>00</sup>	Икона Б. М. «Огневидная». Божественная литургия
26	СБ	10 <sup>00</sup>	Вселенская родительская мясопустная суббота. Поминовение усопших
		16 <sup>00</sup>	Всенощное бдение
27	ВС	10 <sup>00</sup>	Неделя о страшном суде. Равноап. Кирилл (869). Божественная литургия. Заговенье на мясо

## Уважаемые жители округа!

Если Вам стало известно о проявлении насилия в отношении детей, не оставайтесь равнодушными! Сообщите об этих фактах по указанным телефонам!

Орган опеки и попечительства: 531 38 58  
Инспекторы по делам несовершеннолетних:  
15-го отдела милиции, тел. 531 69 22,  
63-го отдела милиции, тел. 532 17 17.  
Телефон доверия: 531 35 40.

Подготовлено к печати в ООО «Копи-Р» СПб, пер. Гривцова д. 6, лит. Б  
Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз» 199178, Санкт-Петербург, В.О., 17 линия, д. 60, лит. А, помещение 4Н.  
Тираж 25000 экз. Заказ ТД-0000229  
Подписано в печать 25.01.2011.  
Распространяется бесплатно.

Адрес редакции: 195265, Санкт-Петербург, Лужская ул., д. 10.  
Телефон 532-35-62. e-mail: mo21kostina@mail.ru  
Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № 2-5547 от 26.10.2001г  
выдано ФГУ Северо-Западное окружное межрегиональное территориальное управление Министерства РФ по делам печати (г. Санкт-Петербург).

## Газета «Округ №21».

Учредители: Муниципальный Совет и Местная администрация Муниципального округа № 21 г. Санкт-Петербурга.  
Издатель: Местная администрация МО №21.  
Редакционный совет: В.Д. Костина, В.Л. Кривошеенко, А.В. Антонов.  
И.о. главного редактора – В.Д. Костина.  
Выпускающий редактор – М.О. Синькова.  
Верстка – Ф.В. Шмелев.

## Советует доктор

## Меняем плохие привычки на хорошие

**П**реодолеть негативные факторы, которые мешают чувствовать себя здоровым, возможно, — утверждает доктор Наталья Константиновна Чернявская. Начало материала читайте в предыдущих номерах газеты «Округ 21» (ноябрь и декабрь 2010 года).

## Холестерин. С чем его едят?

Высокий уровень содержания холестерина в крови (гиперхолестеринемия) — главная причина атеросклероза. Холестерин — это жироподобное вещество, из которого, по большей части, и состоят атеросклеротические бляшки.

«Плохими» холестерины называют те, которые имеют низкую плотность. Холестерин высокой плотности называют «хорошим» — он необходим организму, так как обладает способностью «забирать» из стенок артерий «плохой» холестерин и «отводить» его для уничтожения в печень. Содержание общего холестерина в крови здорового человека не должно превышать 5,2 ммоль/л.

## Группа «НЕТ»:

- жиры животного происхождения — подкожный и нутряной жир животных и птиц;
- продукты, содержащих подобные жиры: колбасы, сосиски, сардельки, готовые пельмени, мясные консервы, тушенка, магазинный фарш, печёночный или мясной паштет, копчёные мясные продукты, твёрдые сорта маргарина, сливочное масло, сливки, сметана, сыры, твёрдые сорта творога, сырковые массы, любая рыбная икра, яичный желток, субпродукты, креветки, кальмары.

## Группа «ДА»:

- жирные сорта рыбы;
- все растительные масла, а особенно оливковое;
- молочные продукты с пониженным содержанием жира — молоко, йогурты, кефир, ряженка;
- различные орехи и орешки, кроме очень жирных (кешью) или солёных;
- овощи и фрукты, за исключением картошки;
- горох, фасоль, чечевица и другие соевые продукты, различные крупы, любые каши, хлеб и хлебные продукты, предпочтительно с отрубями и из муки грубого помола;
- постное мясо (говядина, индюшатина).
- следует отдавать предпочтение овощным супам, а при приготовлении мясных снимать с поверхности жир.

В США, где царит культ здоровья, принято следить за своим уровнем холестерина. Этот показатель может оказаться даже политическим фактором: во время выборов избирателям сообщают уровень холестерина претендентов на главный пост страны, ведь выбирать президентом нужно здорового человека!

Чтобы скорректировать нарушенный обмен жиров, нужно изменить наши традиционные пристрастия к вредоносным продуктам. Питаться правильно нужно не только тем, у кого высокий уровень холестерина, но и здоровым людям.

Успехи, достигнутые в лечении и профилактике атеросклероза, связаны с применением новых лекарственных средств. Среди них самыми эффективными, безопасными и показанными для большинства пациентов считаются статины.

## Гипертония. Не пересолить!

Гипертония приводит к более раннему развитию атеросклероза сердца,



головного мозга и других органов. Гипертонические кризы повышают вероятность нарушений мозгового кровообращения, инфаркта миокарда, сердечной астмы. Гипертония — прогрессирующее заболевание, а потому требует постоянного внимания.

Необходимо соблюдение диетических рекомендаций, прежде всего переход на умеренное потребление соли с исключением всех солёных продуктов и присаливания пищи за столом. Рекомендованы систематические физические нагрузки — ходьба, тренировки на тренажерах, занятия ЛФК. Длительность сна должна составлять 7-8 часов в сутки. Нужно избегать стрессовых ситуаций. Кроме того, следует медикаментозно поддерживать кровяное давление до стабильной нормализации цифр ниже 140/90 мм рт.ст.

Лечение любой гипертонии в настоящее время — посильная задача. Существующий набор лекарств дает возможность их выбора не только по прямым показаниям, но и по стоимости: один и тот же эффект может быть достигнут с помощью разных препаратов, цена которых различается в 2-3 раза.

Если у Вас появилось желание изменить в лучшую сторону Ваш прогноз — не стоит откладывать практическое применение рекомендаций. Возьмитесь за свое здоровье прямо сейчас!

Председатель комиссии по здравоохранению и социальным вопросам МС МО МО №21, зав. терапевтическим отделением поликлиники №86 Н.К. Чернявская

## Делай как мы

## Три счастливых дня

**И**дею профсоюзного комитета — съездить отдохнуть во время каникул на турбазу — подхватили почти все учителя нашей школы.

И вот мы дружно собрались и отправились на автобусе в Орехово. Ехали весело, ничто не предвещало неожиданностей. Но ведь не бывает путешествия без приключений! Автобус неожиданно остановился: гололед, заносы, проехать невозможно. Пришлось всем идти пешком по заснеженной дороге. Но не было ни одного недовольного, все помогали друг другу. А вскоре к нам на помощь приехал

## Уважаемые читатели!

Присылайте свои истории о том, как вы проводите досуг, занимаетесь физкультурой. Поделитесь советами о здоровом образе жизни. Ждем ваши фотографии об активном отдыхе. Наш адрес [mo21kostina@mail.ru](mailto:mo21kostina@mail.ru) или ул. Лужская, 10, редакция газеты «Округ 21».

микробусом с турбазы, и нас партиями доставили к месту назначения.

А место это оказалось сказочно красивым! Мачтовые сосны, искрящийся на солнце снег, зимние аллеи и... тишина, которой нам так не хватало в городе. После ужина состоялся праздничный вечер, посвященный Году учителя. Инициативная группа подошла к делу с выдумкой и юмором. Шутки, смех, хорошее настроение. Что еще нужно для полноценного отдыха?

Впереди нас ждал еще один день, наполненный счастьем. Утро выдалось как по заказу: легкий морозец, солнце, чистое небо, снег белый-белый, как зефир... День промелькнул незаметно: прогулки по парку, зовущая лыжня, веселая возня на горке — кто быстрее скатится на «ватрушке». Воздух, опьяняющий своей свежестью, яркий румянец и улыбки.

На следующий день нужно было отправляться домой, но никому не хотелось расставаться с этим уютным



«Ватрушка» разбудила азарт: кто быстрее, кто дальше?

местом, так ласково и гостеприимно открывшим нам свои объятия. Мы пешком пошли до станции, отправив на автобусе свои вещи. Сколько нового мы узнали друг о друге в этой поездке, сколько положительных эмоций получили, сколько спели песен!

Помните, Пугачева пела: «Три счастливых дня было у меня»? А мы бы теперь спели так: «Три счастливых дня было у... нас!».

О.А. Пыршенкова, учитель русского языка и литературы школы №68

Местная администрация и Муниципальный Совет МО 21 благодарят ООО «Форвард» и ООО «Норд-овощ» за помощь в проведении праздничных новогодних мероприятий для детей муниципального округа.