

ЧЕРНАЯ РЕЧКА



Официальное издание Муниципального округа Черная Речка

8 Марта

Актуально

Дан старт неделе «Женщина года-2017»

стр. 2

События

«НЕВСКАЯ МОДЕЛЬ ООН» в Мариинском дворце

стр. 3

Культура

К книге и чтению - через досуг и общение

стр. 4

Медицина

Стоит ли отказываться от пробы манту?

стр. 6



Дорогие петербурженки!

От всей души поздравляю вас с Международным женским днем! Этот светлый праздник, посвященный нашим милым женщинам, олицетворяет красоту, любовь, доброту, сердечность, гармонию. В России семейные ценности всегда были основой общества. И важнейшая миссия по их сохранению и укреплению всегда лежала на плечах женщины. Испокон веков представительницы прекрасной половины человечества являлись хранительницами домашнего очага, растили и воспитывали детей, своей душевной теплотой дарили нам радость и оберегали от невзгод.

Дорогие женщины! Своей заботой и участием, мудростью и терпением вы делаете мир светлее и добрее. Вы – украшение Петербурга, надежда и гордость Северной столицы.

С праздником вас, дорогие петербурженки!

Желаю крепкого здоровья, семейного благополучия, счастья и успехов во всех делах!

**Председатель Законодательного Собрания Санкт-Петербурга,
Секретарь Санкт-Петербургского регионального отделения
партии «Единая Россия»
Вячеслав Серафимович Макаров**



Дорогие женщины!

Поздравляем вас с международным женским днем! Ваши красота и очарование, мудрость и терпение всегда служили предметом восхищения и гордости, во имя вашего счастья вершатся великие дела.

Вы обладаете уникальной способностью успешно совмещать профессиональные достижения с домашними хлопотами. Благодаря вам незабываемыми остаются такие ценности, как семья, любовь, верность.

Искренне желаем вам здоровья, благополучия, улыбок и семейного тепла!

**Глава МО Черная речка
Финогенова Елена Степановна
и депутаты Муниципального Совета**

С праздником, милые женщины!

Примите мои самые искренние и теплые поздравления с праздником весны!

Этот день символизирует вечную красоту, гармонию и нежность. Хочу выразить благодарность тем, кто всегда дарит нам заботу, любовь, поддержку. Пусть вас всегда окружает внимание!

Оставайтесь всегда такими же по-весеннему прекрасными, неповторимыми, ведь это так просто для вас, настоящих Женщин!

**Глава Местной Администрации
МО Черная речка
Азаренков Сергей Сергеевич**



8 марта — Международный женский день (International Women's Day) — всемирный день женщин, в который также отмечаются достижения женщин в политической, экономической и социальной областях, празднуется прошлое, настоящее и будущее женщин планеты.

Официальный статус «Международного женского дня» этот праздник приобрёл по решению ООН в 1975 году, и с тех пор он отмечается ООН ежегодно как Международный день борьбы за права женщин и международный мир и каждый год посвящён определённой теме. В этот день жен-

щины всех континентов, нередко разделённые национальными границами или этническими, языковыми, культурными, экономическими и политическими различиями, имеют возможность собраться вместе и вспомнить о традиции, которая олицетворяет собой, по крайней мере, несколько десятилетий борьбы за равенство, справедливость, мир и развитие.

Международный женский день — это праздник всех женщин, ставших творцами истории. Неудивительно, что женщины стали первопроходцами во многих областях — вот только некоторые факты, объединённые

женским «первая». В январе 1906 года в Санкт-Петербурге открылось первое в России высшее техническое учебное заведение для женщин; в январе 1909 года в Нью-Йорке стартовала первая в мире женская автогонка; в апреле 1989 года состоялось первое выступление женского «Вивальди-оркестра». И все же, в первую очередь, в современном обществе Международный женский день — это праздник весны и внимания к женщине, когда представители сильной половины человечества могут еще раз порадовать своих любимых и родных женщин подарками и заботой.

*Весна спешит окутать этот мир
Волшебной дымкой из тепла и света.
А с миром распускается любовь,
И люди называют чудом это.*

*Пусть в ваших душах греется мечта,
Надежда распускается соцветием.
Пусть все тревоги, беды, маета
Останутся под зимним белым снегом.*

*В Международный женский день,
Пусть сбудутся заветные желания.
Распустятся, как первые цветы,
Улыбка, нежность и очарование.*



ПРИЕМНАЯ ПРЕДСЕДАТЕЛЯ
ЗАКОНОДАТЕЛЬНОГО СОБРАНИЯ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

В.С. МАКАРОВА

АДРЕС: ул. Ленина, д.50 | ТЕЛЕФОН: 237-18-59

ЧАСЫ ПРИЕМА:

вторник с 14.00 до 18.00

среда с 10.00 до 14.00

четверг с 15.00 до 18.00

АКТУАЛЬНО

В МАРИИНСКОМ ДВОРЦЕ ДАН СТАРТ ПЕТЕРБУРГСКОЙ НЕДЕЛЕ «ЖЕНЩИНА ГОДА - 2017»



20 февраля 2017 года в клубе В2 марта в Большом зале Мариинского дворца состоялось торжественное открытие Форума «Петербургская неделя «Женщина года - 2017» и конференции «Женщина нового века».

От имени Председателя Законодательного Собрания Санкт-Петербурга Вячеслава Макарова участников Форума приветствовал заместитель главы парламента Анатолий Дроздов. «Этот замечательный проект имеет огромное значение для развития нашего города и общества в целом. С

каждым годом женщины в России занимают все более активную гражданскую позицию, оказывают серьезное влияние на социально-экономическую сферу. Форум «Женщина года» привлекает внимание общественности к важным вопросам, которые не теряют своей актуальности: роль женщин в общественно-политической жизни, развитие женского предпринимательства, женских движений и организаций.

Стремясь к деятельному участию женщин в жизни страны, отстаиванию своих позиций, россиянки остаются хранительницами семьи,



матерями. Поэтому защита материнства и детства остается приоритетной задачей государственной политики России», - говорится в обращении.

В работе конференции приняли участие депутаты ЗС СПб, руководители школ, вузов, предприятий, общественных объединений и деловых организаций. В ходе конференции прозвучал доклад помощника Председателя Совета Федерации Федерального Собрания РФ Людмилы Косткиной «О Национальной стратегии в интересах женщин», ответственного

секретаря Правозащитного совета Санкт-Петербурга Натальи Евдокимовой «Права женщин: современный аспект» и другие.

По окончании конференции были вручены дипломы Законодательного Собрания Санкт-Петербурга петербуржцам, внесшим значительный вклад в развитие женских инициатив.

В этом году Форум проходит в 10-й раз. Торжественное награждение победительниц конкурса «Женщина года-2017» состоится третьего марта на новой сцене Александринского театра.

ВЯЧЕСЛАВ МАКАРОВ ПОЗДРАВИЛ ПЕТЕРБУРЖЕНОК С МЕЖДУНАРОДНЫМ ЖЕНСКИМ ДНЕМ

7 марта 2017 года в БКЗ «Октябрьский» состоялся праздничный концерт, посвященный Международному женскому дню. Жительниц Санкт-Петербурга поздравили Председатель Законодательного Собрания СПб Вячеслав Макаров и Губернатор города Георгий Полтавченко.

Обращаясь к собравшимся, Вячеслав Макаров сказал: «Мы живем в тревожном и опасном мире, где полыхают вооруженные конфликты, льется кровь, и гибнут люди. Сегодня наш мир как никогда нуждается в особой миссии женщины: Женщины-матери, Женщины – хранительницы домашнего очага, женщины, на плечах которой держится наша планета. Недаром древние мудрецы говорили: «Бог не успевал быть повсюду, и тогда он со-

здал матерей». Ведь именно в руках матери хранятся ключи от мира.

Мы благодарны вам за то тепло, заботу и понимание, которую вы бескорыстно дарите своим близким. За ту любовь к родной земле, ощущение сопричастности к великому народу, которые вы передаете нашим детям. Подлинная сила России - в наших прекрасных женщинах.

Именно вы вдохновляете нас на самые лучшие, самые мужественные поступки. Мы любим вас и хотим во всем быть вашей надежной опорой. Мы готовы сделать все, чтобы ваша жизнь с каждым днем становилась лучше.

От всей души желаю нашим женщинам счастья, любви, благополучия и душевного комфорта!».

В концертной программе на сцене БКЗ «Октябрьский» выступили популярные исполнители и творческие коллективы города.



Дорогие женщины!

Поздравляю вас с Международным женским днем 8 марта!
День 8 Марта – красивый, нежный и трогательный праздник. Кажется, сама природа предназначила этот день в начале весны женщине, славя ее красоту и величие, мудрость и терпение, трудолюбие и мужество, нежность и очарование. Женщина дарит миру веру, надежду, любовь и лучезарную улыбку. Женской красотой, верностью и материнским подвигом всегда славилась наша Родина.
Для нас вы всегда являетесь воплощением нежности и любви, доброты и чуткости, жизненной стойкости и оптимизма. Всем лучшим в жизни мы обязаны вам. Поэтому мужчины всегда стремятся быть лучше, с радостью дарят вам цветы и подарки, говорят теплые слова, выражая свою признательность и восхищение.
Желаю вам крепкого здоровья, благополучия и большого человеческого счастья!

Юрий Николаевич Гладунов
Депутат Законодательного Собрания Санкт-Петербурга

СОБЫТИЯ

В МАРИИНСКОМ ДВОРЦЕ ОТКРЫЛАСЬ КОНФЕРЕНЦИЯ «НЕВСКАЯ МОДЕЛЬ ООН»

13 марта 2017 г. в Мариинском дворце состоялась церемония открытия Международной конференции старшекласников «Невская модель ООН – 8».

В начале мероприятия делегаты Детской модели Организации Объединённых Наций почтили минутой молчания память постоянного представителя Российской Федерации при ООН и в Совете Безопасности ООН Виталия Чуркина.

В церемонии открытия приняли участие представители Законодательного Собрания Санкт-Петербурга, сотрудники органов исполнительной власти, учебных заведений и общественных организаций. Приветственное обращение Председателя ЗС Вячеслава Макарова к участникам конференции огласил руководитель Аппарата Собрания Михаил Субботин. В обращении в частности говорится: «От имени депутатов Законодательного Собрания Санкт-Петербурга приветствую вас и поздравляю с началом работы!»

Несмотря на юный возраст, каждый из вас ярко проявил себя в общественной жизни и убедительно доказал, что в основе личных достижений лежит не только талант, но прежде всего кропотливый труд, характер и воля. Уверен, что молодежный форум позволит вам обсудить актуальные темы и найти свежие, нестандартные решения, а также пообщаться в неформальной обстановке и обрести новых друзей и единомышленников».

Детская модель Организации Объединённых Наций состоит из множества ежегодных конференций, проходящих в различных городах мира. Молодые люди собираются, чтобы обсудить вопросы, стоящие на повестке дня «старшей» организации. Представляя свои государства, а их более 90, участники модели ООН - будущие политики и дипломаты - вырабатывают совместное видение решения проблем. Общая цель конференции - формирование у школьников чувства ответственности за будущее человечества.



ВСТРЕЧА ГЛАВЫ АДМИНИСТРАЦИИ ПРИМОРСКОГО РАЙОНА И ГЛАВЫ МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ МО ЧЕРНАЯ РЕЧКА С ЖИТЕЛЯМИ ОКРУГА



1 марта в 17.00 в администрации Приморского района по адресу: ул. Савушкина, 83 состоялась встреча главы администрации Приморского района Санкт-Петербурга Николая Григорьевича Цеда и главы местной администрации Сергея Сергеевича Азаренкова с жителями Муниципального Образования Черная речка.

На повестке дня стояли вопросы взаимодействия администрации района и округа с населением, руководством ТСЖ, ЖК и управляющих компаний, расположенных на территории муниципального образования Черная речка.

Во встрече приняли участие сотрудники администраций района и округа, руководители государственных учреждений района и жители

муниципального образования Черная речка.

Должностные лица проинформировали жителей о том, чем живет район, какую работу проводит администрация и муниципальные органы. В свою очередь, местные жители обратились с волнующими их вопросами, рассказали о насущных проблемах.

Немало вопросов касалось детских площадок. Так, был поднят вопрос о завозе песка на детскую площадку, находящуюся рядом с ГБДОУ детский сад №10 по адресу: наб. Черной речки, д.31. Глава местной администрации Сергей Сергеевич Азаренков пообещал жителям завести песок до мая этого года.

Интересовало местных жителей и состояние детских площадок. Глава администрации поручил провести совместную работу по дефектовке детских площадок, расположенных на территории МО Черная речка и, по итогам проведенной работы, рассмотреть возможность для привлечения внебюджетных средств для осуществления их ремонта или реконструкции.

Вопросом благоустройства детских площадок интересовались и жители ул. Дибуновской, д.51. По итогам встречи глава администрации Н.Г. Цеда поручил осуществить установку нового оборудования детской пло-

щадки по данному адресу. Однако, представители Местной Администрации МО Черная речка сообщают, что формально по данному адресу детской площадки нет – близлежащие площадки закреплены за адресами ул. Дибуновская, 41 и ул. Дибуновская, 49. Но ни в коем случае такая путаница не станет причиной бездействий: работы по установке нового детского оборудования включены в муниципальную программу благоустройства на 2017 год.

Встал и вопрос об асфальтировании внутридворовых проездов по адресу: Приморский пр., д. 19. Данные работы также включены в адресную программу на 2017 год.

Всего на встрече жителями было задано 25 вопросов, среди которых вопросы по нарушению тишины и покоя граждан, пресечению распития спиртных напитков, посадки деревьев и кустарников, подготовке и проведению отопительного сезона и др.

Обещания, данные на прошедшей встрече уже начали выполняться. Так, 6 марта депутаты и сотрудники местной администрации МО Черная речка совместно с сотрудниками администрации Приморского района провели внеплановое мероприятие по очистке территории («субботник») вдоль Ланского шоссе.



Нам важно ваше мнение!

Редакция газеты «Черная речка» ждет ваших писем с отзывами и предложениями о работе Местной Администрации МО Черная речка.

Также мы ждем ваших предложений, советов о том, какие темы, рубрики вы хотели бы видеть на страницах газеты. Каждый может стать корреспондентом нашей газеты и внести свои предложения!

Ждем ваших предложений и советов по телефону: 430-58-30

КУЛЬТУРА

ВЯЧЕСЛАВ МАКАРОВ: «ДЕПУТАТАМ ПРЕДСТОИТ СДЕЛАТЬ НЕПРОСТОЙ ВЫБОР»

Председатель Законодательного Собрания Санкт-Петербурга Вячеслав Макаров прокомментировал завершение процедуры выдвижения кандидатур на присвоение звания «Почетный гражданин Санкт-Петербурга» в 2017 году:

«На звание «Почетный гражданин Санкт-Петербурга» общественными организациями выдвинуты десять кандидатов. Все они – выдающиеся люди, хорошо известные в Санкт-Петербурге, в России и за ее пределами. Среди них – Председатель Совета Федерации Валентина Ивановна Матвиенко – одна из самых знаменитых женщин мира, харизматичный лидер, опытнейший государственный деятель, с 2003 по 2011 год занимавшая пост Губернатора Санкт-Петербурга. В числе кандидатов Святейший Патриарх Московский и Всея Руси Кирилл –

пастырь огромной силы духа, пользующийся любовью и уважением миллионов православных христиан.

На присвоение звания также выдвинуты выдающиеся люди нашего города – балетмейстер Борис Яковлевич Эйфман, режиссер Александр Николаевич Сокуров, Народная артистка СССР Эдита Станиславовна Пьеха, ученый-педагог Марк Иванович Башмаков, заслуженный тренер России Елена Петровна Лозко, член-корреспондент РАН Михаил Михайлович Мирошников, нейрохирург Борис Михайлович Рачков, президент Союза промышленников и предпринимателей Санкт-Петербурга Анатолий Александрович Турчак.

24 мая на заседании накануне Дня города депутатам предстоит сделать непростой выбор из десяти знаменитых петербуржцев, прославивших наш город своим трудом и талантом».



К КНИГЕ И ЧТЕНИЮ – ЧЕРЕЗ ДОСУГ И ОБЩЕНИЕ

Библиотеки в настоящее время являются важным социальным институтом, способствующим созданию и развитию гражданского общества, формированию патриотизма и гражданской ответственности, расширению социокультурного пространства чтения, повышению образовательного и культурного уровня населения, социализации людей, вовлечению их в общественную и культурную жизнь.

Централизованная библиотечная система Ждановского (Приморского) района создана в 1978 году на базе шести библиотек района. Библиотечно-информационное обслуживание в Приморском районе осуществляют 12 библиотек, входящих в состав Централизованной библиотечной систе-

мы, 9 из которых обслуживают преимущественно взрослое население.

В этом году исполняется 90 лет библиотеке № 2 им. Д. Фурманова СПб ГБУ «Централизованной библиотечной системы Приморского района СПб». Это старейшая библиотека нашего района, которая находится на наб. Черной речки, 12.

Ежегодно более 4 тысячи читателей посещают эту библиотеку. Компетентные сотрудники оказывают помощь в подборе литературы, помогают адаптироваться в сфере информационных технологий. Уверенные пользователи могут подключиться к Wi-Fi или занимают оборудованные места за компьютерами для самостоятельной работы по любым направлениям.

В последние годы в библиотеке многое изменилось. Это настоящий культурно-досуговый центр, где можно не только читать книги, но интересно провести время, отдохнуть, пообщаться. Приглашаем вас в клубы при библиотеке «Оптимист» и «Мы выбираем здоровье».

Каждый месяц библиотека приглашает своих читателей на новые мероприятия: встречи с писателями, поэтами, художниками, музыкантами и другими деятелями культуры и искусства; интересные и познавательные беседы и лекции, просмотры авторского кино и встречи с известными режиссерами, литературно-музыкальные вечера и композиции – это то, с чем мы хотим познакомить и вас.

В марте вас ждут лекции о Матильде Кшесинской и Наталье Гончаровой, творческая встреча с петербургским поэтом, членом Союза писателей СПб и Союза российских писателей Олегом Левитаном, литературный вечер к 8 марта «Во имя любви», музыкально-поэтический спектакль «Ожидание. Монолог женщины» на стихи Р. Рождественского, беседа о жизни и творчестве Марии Каллас и обзор новых поступлений библиотеки.

Программу мероприятий на месяц можно взять в библиотеке или познакомиться с ней на странице ВКонтакте: [Vk.com/club89997328](https://vk.com/club89997328).

До встречи в библиотеке на Наб. Черной речки, 12!

Телефон для справок: 417-58-12



Программа бесплатных мероприятий на апрель 2017 в библиотеке № 2 им. Д. А. Фурманова

1.04.2017 в 17.30

Лекция «Черная речка и фантомы вокруг пушкинских героев 30-х годов»
Читает научный сотрудник Пушкинского музея Н. А. Пименова.

2.04.2017 в 15.00

Литературный вечер «Поэтический Приморский»
Стихи известных поэтов об исторических и памятных местах Приморского района. Ведущая – к.ф.н., лектор Межрегиональной общественной организации «Общество «Знание» Евгения Романова.

3.04.2017 в 15.00

Литературно-музыкальная композиция «Весенний перезвон»
Стихи о весне, природе, любви.
Читают петербургские авторы: М. Васильева, Т. Осокина, Е. Коновальчик, А. Давыдов и другие.

4.04.2017 в 15.00

«Сады и парки Приморского района: история и современность»
Выступление краеведа Федорова В.М.
К Общероссийскому дню защиты окружающей среды.

5.04.2017 в 15.00

Пасхальный концерт в исполнении вокальной студии «Вдохновение».
Под руководством Д. Усановой.

6.04.2017 в 15.00

Литературно-музыкальный вечер «Благословляю жизнь на свете...»
80-летию Б. Ахмадулиной.
Лектор А. Григорьев
Мастер художественного слова Н.Оржевская.

7.04.2017 в 14.00

Видеолекторий «Шедевры мирового музыкального театра» Цикл «Оперные дивы»: Мариела Девиа
В программе: демонстрация фильма-интервью с певицей; опера «Мария Стюарт» Г. Доницетти. Автор и ведущая библиотекарка Латынская Т. Г.

8.04.2017 в 15.00

Обзор из цикла «Пестрый мир современной зарубежной прозы»
Проводит библиотекарка Кочнева Е. А. Ко Всемирному Дню книги и авторского права.

2017 ГОД - ГОД ЭКОЛОГИИ В РОССИИ

ПРАВИЛА ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ПОВЕДЕНИЯ

Уважаемые друзья!

Никому из нас не хотелось бы жить в каменной пустыне, где нет ни одного здорового дерева, не слышно пения птиц, не видно красивых бабочек и стрекоз, не осталось ни одного островка живой природы, без которой жизнь будет не просто малоприятной, но и опасной для здоровья. Сегодня загрязнение окружающей среды становится подлинным бичом в экономически развитых странах. Воздух городов и посёлков отравлен ядами. Многие озёра и реки полумертвы в биологическом смысле. Мегалополисы, буквально завалены мусором, от которого невозможно избавиться, страдают от скученности, эпидемий. Природа в опасности, но еще все исправимо, если каждый из нас научится понимать, уважать и ценить всё живое, что окружает нас, необходимо только осознать, что любая травинка, жучок или лягушка имеет такое же право на жизнь, как и любой из нас, и сделать все необходимое, чтобы улучшить экологию нашей планеты. От каждого из нас зависит, сохранятся ли в будущем так необходимые нам леса, луга и речки с их разнообразным миром растений и животных: ведь они оздоравливают не только окружающую среду, но и души людей. А начать надо с малого: запомнить и соблюдать совсем несложные правила поведения в быту или оказавшись в лесу, на речке, на лугу. Это как раз то, что в наших силах и в нашей воле сделать для окружающей среды, родной природы уже сейчас.

Правила экологического поведения в быту

1. Поменяйте обычную лампочку на люминесцентную энергосберегающую. Это снизит уровень загрязнения окружающей среды аналогичного удалению с дорог миллиона автомобилей.
2. Выключайте компьютер на ночь, не оставляйте его в спящем режиме – это сэкономит до 40 ватт электроэнергии в сутки
3. Используйте обе стороны бумаги, настройте свой принтер на печать с обеих сторон по умолчанию.

4. Становитесь вегетарианцем раз в неделю, это поможет планете и вашему здоровью, ведь для производства 500 грамм говядины необходимо 2500 литров воды.

5. Выключайте свет при выходе из комнаты, если там установлена лампа накаливания. Флуоресцентные лампы отключают при выходе из комнаты более чем на 15 минут.

6. Отдавайте газеты на переработку. Это сохранит множество деревьев планеты.

7. Покупайте меньше воды в пластиковых бутылках. Они разлагаются тысячи лет. Лучше используйте одну бутылку много раз или установите фильтры для воды.

8. Замените ванну принятием душа - вы в два раза уменьшите количество расходуемой воды, и плату за коммунальные услуги.

9. Принимайте душ меньше времени. Если каждый житель России примет душ на две минуты меньше, то можно сэкономить несколько миллиардов литров воды в год.

10. Чистите зубы с закрытой водой, и вы сэкономите до 19 литров воды в день.

11. Почините трубы в ванной, тогда на планете будет больше питьевой воды

12. «Бережливым будь с водой и, как только воду взял, хорошенько кран закрой!».

13. Откажитесь от лишних средств бытовой химии.

14. Посадите дерево. Это очистит и воздух, и украсит ваш участок, и увеличит его стоимость при продаже.

15. Покупайте местные продукты, тогда будет меньше вреда окружающей среде от транспорта, используемой при их перевозке.

16. Измените температуру в доме. Пользуйтесь отоплением или кондиционером, понизьте температуру всего на один градус зимой и повысьте ее на один градус летом и вы сэкономите до 10% энергии.

17. Одевайтесь теплее вместо обогрева: шерстяные носки или вязаный свитер не только сэкономят энергию, но еще и помогут почувствовать, какое время года на улице.

19. Запишитесь в библиотеку, не покупайте книги в магазинах – вы

экономите очень много бумаги.

20. Не покупайте продукты с несколькими слоями упаковки. Это поддержит производителей, которые нанесут меньший вред окружающей среде.

21. Отдавайте старые мобильники на переработку. На свалке ежегодно оказывается около 130 миллионов телефонов, со временем они будут испускать токсичные элементы в окружающую среду.

22. Используйте спички вместо зажигалок. Ежегодно на свалках их оказывается более миллиарда единиц. Спички, сделанные из дерева менее вредны для природы.

23. В магазин со своим пакетом, не покупайте их каждый раз – даже один не выброшенный пакет уже помощь окружающей среде.

24. Скачивайте программы из интернета. Это поможет избежать траты 30 миллиардов компакт-дисков, которые продаются и оказываются на свалках каждый год.

25. Используйте аккумуляторные батареи. Десятки миллиардов батарей производятся и продаются каждый год и множество из них – одноразовые щелочные, лучше купите зарядное устройство и пару аккумуляторных батарей.

Правила поведения на природе

1. В лесу старайтесь ходить только по существующим дорожкам и тропам, чтобы не вытоптать траву, почву, не раздавить насекомых, мелких животных.

2. Не разводите костры в лесах, речных долинах, на лугах, берегите экосистему природы.

3. Не сжигайте сухую траву и листья. Огонь может уничтожить тысячи живых существ: не уйдут от него лягушки, ящерицы, мелкие зверьки, насекомые и их личинки; в пламени сгорят и миллионы семян растений

4. Не бросайте и не втыкайте в стволы деревьев ножи и топоры, не ломайте ветви деревьев и кустарников, не повреждайте кору деревьев, не наносите ран деревьям.

5. Не рвите в лесу, на лугу цветов. Пусть красивые растения остаются в природе. Помните, что букеты можно составлять из тех растений, кото-

рые выращены человеком.

6. Съедобные ягоды, орехи собирайте так, чтобы не повредить веток. И не вырывайте их с корнем.

7. Не сбивайте грибы, даже несъедобные, они тоже нужны природе.

8. Не ловите бабочек, стрекоз, пауков и других насекомых -на земле всё служит друг другу и всё взаимно приспособлено, остерегайтесь нарушить эти связи.

9. Не разоряйте муравейник.

11. Не ловите ящериц, змей, тритонов, не убивайте лягушек и жаб, они приносят человеку пользу.

12. Не подходите близко к гнездам птиц, не прикасайтесь к ним, иначе их родители могут навсегда покинуть гнездо. Не разоряйте птичьи гнезда.

13. Не подбирайте и не уносите из леса детенышей лесных зверей, даже если вы убеждены, что они «потерялись». Родители не оставят своё потомство без заботы.

14. Не берите собаку в лес и парк весной и в начале лета, когда размножаются животные. Собаки инстинктивно разоряют гнезда, пугают и уничтожают малышей.

15. Не оставляйте после себя мусор – унесите все назад, в город, и бросьте в мусорный ящик, не закапывайте в землю. Бросать же всякий хлам и мусор в воду вообще считалось на Руси большим грехом: ведь чистая вода - это жизнь .

16. Не шумите, не включайте транзисторы и магнитофоны. Громкие и резкие звуки распугивают всё живое вокруг и мешают другим общению с природой.

17. Остановите своих родителей, если они решили заехать на машине в лес или вымыть ее у речки или пруда, чтобы защитить травы и всходы древесных растений, кустарников от вытаптывания и разрушения, мелких животных от гибели, водоемы от нарушения водной экосистемы.

18. Делитесь этими советами, запомните то, что вы прочитали, примените в жизни то, что можете, рассказывайте своим знакомым. Даже один человек может внести большой вклад, а если мы будем передавать друг другу эти сведения, то небольшими шагами окружающей среде будет оказана неоценимая помощь.



НЕ ВЫБРАСЫВАЙ
ОТРАБОТАВШИЕ СВОЙ СРОК
СОЛЕВЫЕ БАТАРЕЙКИ
В МУСОРНЫЙ БАК

Доказано, что одна отработавшая свой срок солевая батарейка, выброшенная в мусорный бак, загрязняет тяжелыми металлами более 20 квадратных метров почвы.

Это место обитания одного ежика, двух кротов, нескольких тысяч дождевых червей или двух деревьев.

Чтобы помочь сохранить ежам и другим животным их законные территории, собирайте отработавшие свой срок солевые батарейки и сдавайте их на приемные пункты для утилизации.

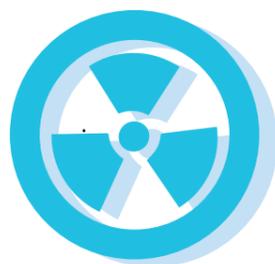


БЕРЕГИТЕ ВОДУ,
БЕЗ ВОДЫ – НЕТ ЖИЗНИ

Знаете ли вы, что...
-принимая душ в течение 5 минут. Вы расходуете 100 литров воды?
-наполняя ванну лишь наполовину. Вы расходуете 150 литров воды?
-разовый смыв в туалете требует 6-8 литров воды?

Помните, что
-оставленный открытым кран «выливает» в час около 500 литров воды? (50 ведер).

-чистую воду надо беречь и не трать зря;
-открывать кран так, чтобы вода текла небольшой струйкой и не допускать, чтобы она лилась без необходимости



СИСТЕМА СБОРА
ОПАСНЫХ ОТХОДОВ

С 2010г. в Санкт-Петербурге действует система регулярного сбора опасных отходов, образующихся в быту, с помощью мобильных пунктов приема – «Экомобилей». Мобильный пункт приема представляет собой автомобиль, оснащенный специальными контейнерами для сбора и транспортировки опасных отходов.

С 31 августа 2012г. начали свою работу стационарные пункты приема опасных отходов от населения.

Информацию о графике и стоянках экомобилей, а также размещении стационарных пунктов приема смотрите на сайте:

ecomobile.infoeco.ru



СОКРАТИТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
ПЛАСТИКОВЫХ ПАКЕТОВ,
ЗАМЕНИВ ИХ «МНОГОРАЗОВЫМИ»
СУМКАМИ ИЗ ТКАНИ

4 триллиона пакетов в год используется в мире. Они убивают 1 миллион птиц, 100 тысяч морских млекопитающих и неисчислимы косяки рыб.

6 миллионов 300 тысяч тонн мусора, большую часть которого составляет пластик, ежегодно сбрасывается в Мировой океан.

www.infoeco.ru



2017
ГОД ЭКОЛОГИИ
В РОССИИ

МЕДИЦИНА

СТОИТ ЛИ ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ ПРОБЫ МАНТУ?



Все мы в детском саду и школе получали знаменитую «пуговку» – пробу Манту, никто от нее не отказывался. Да и случаев каких-либо осложнений у Вас или у ваших друзей Вы, наверняка, не отмечали. Почему же сегодня туберкулинодиагностика вдруг стала «опасной для здоровья» или «нежелательной», как считают некоторые родители?

Чтобы ответить на эти вопросы, надо в первую очередь, знать, что эпидемическая ситуация по туберкулезу в нашей стране и в Санкт-Петербурге остается серьезной, несмотря на явные успехи борьбы с заболеванием за последние 5 лет. Жители Российской Федерации, в том числе дети, заболевают туберкулезом в несколько раз чаще, чем в других развитых странах. Среди населения существует группа больных, постоянно выделяющих микобактерию туберкулеза во внешнюю среду: мигранты, лица БОМЖ, больные с туберкулезом и ВИЧ, больные

хроническими формами туберкулеза, а также люди, которые не проходят флюорографическое обследование. Они и являются источником заражения. Причем, микобактерии туберкулеза хорошо сохраняются во внешней среде, потому прямой контакт совсем не обязателен. Достаточно, например, пройти по лестнице, или проехать в лифте, где до вас был больной туберкулезом, вдохнуть пыль, в которой находится возбудитель заболевания. Так и происходит заражение детей.

К сожалению, диагностировать туберкулез на начальных стадиях у детей по клиническим симптомам невозможно. Туберкулез очень коварное заболевание, и его симптоматика появляется при далеко зашедшей форме. Вместе с тем, заражение туберкулезом еще не означает заболевание. Примерно 90-95% инфицированных остаются здоровыми, а у остальных имеется риск заболеть, он максимален в первый год инфицирования, в так называемый «ранний период первичной туберкулезной инфекции».

Именно этот период выявляется при ежегодной постановке пробы Манту. Ежегодная постановка пробы Манту позволяет выявить больных туберкулезом детей на ранних стадиях заболевания, а также сформировать группы риска детей, которым требуются профилактические мероприятия, чтобы инфицирование не перешло в заболевание.

Если по каким-либо причинам родители отказываются от туберкулинодиагностики или ее провести невозможно, необходимо проконсультироваться с фтизиатром о возможности применения других методов после обязательного осмотра ребенка.

Одним из методов обследования, который предлагается при отказе от пробы Манту, является внутрикожный диагностический тест с аллергеном туберкулезным рекомбинантным. Диаскинтест (аллерген туберкулезный рекомбинантный) – новый препарат для иммунодиагностики туберкулеза. С 2009 года данный тест рекомендован к применению в учреждениях противотуберкулезной службы, в настоящее время он не входит в СанПин как метод массовой диагностики (скрининга) туберкулеза у детей.

Такие методы, как ПЦР-диагностика, серологическая диагностика методом ИФА и другими методами определения антител микобактерий туберкулеза, не информативны при диагностике инфицирования и заболевания туберкулезом у детей.

Диагностическая туберкулиновая проба Манту не является прививкой, она не влияет на иммунную систему.

В пробе Манту содержится 0,25 мг фенола, т.е. для ребенка массой тела 8 кг это составляет 0,03 мг/кг, что меньше в 20 раз дозы безопасного ежедневного потребления. Все мы, и

маленькие дети в том числе, вдыхаем, выпиваем, съедаем ежедневно количество фенола, многократно превышающее содержание такового в пробе Манту!

Уважаемые родители, не забывайте, что, выполняя пробу Манту, вы обеспечиваете профилактику туберкулеза, как у своего ребенка, так и окружающих его детей. Разве кто-нибудь хочет, чтобы в школе или детском саду его ребенок находился в окружении детей, не обследованных на туберкулез. Проба Манту широко используется в России с 1965 года, а применяемый в ней туберкулин утвержден ВОЗ в качестве стандарта еще в 1952 году. Как минимум три поколения людей убедились в безопасности и эффективности пробы!

НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ ОТ ПРОБЫ МАНТУ! ЗАЩИТИМ ДЕТЕЙ ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА!

Главный внештатный специалист детский фтизиатр Комитета по здравоохранению, д.м.н., профессор М.Э. Лозовская

Врач-методист по фтизиопедиатрии организационно-методического отдела СПб ГБУЗ «Городской противотуберкулезный диспансер, к.м.н. О.П. Захарова.

МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

ОПАСНО! ГРИПП

Грипп - это инфекционное заболевание дыхательных путей, передающееся воздушно-капельным путем. Источник инфекции - больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

СИМПТОМЫ

- Резкий подъем температуры тела
- Головная боль
- Ломота в мышцах и суставах
- Волнообразование в горле
- Сухой кашель и затрудненное, учащенное дыхание
- Слабость
- Желудочно-кишечные расстройства (тошнота, рвота, понос)
- Боль при движении глаз, включая острую реакцию на свет

ПРОФИЛАКТИКА

- Вести здоровый образ жизни
- Регулярно мыть руки с мылом или дезинфицирующим средством
- Использовать одноразовые салфетки при чихании и кашле
- Своевременно вакцинироваться*
- Избегать большого скопления людей
- Избегать контактов с больными

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО:

- Оставаться дома и соблюдать постельный режим
- Не заниматься самолечением, а вызвать врача
- Использовать средства индивидуальной защиты
- Обильное потребление теплой жидкости
- Проводить влажную уборку
- Проветривать помещение

*Вакцинация от гриппа проводится начиная с 6-месячного возраста в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок (Приказ Минздрава России от 21.03.2014 № 125н (ред. от 16.06.2016) «Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям»)

ВАЖНО! ПРИВИВКИ

Национальный календарь профилактических прививок* Российской Федерации по числу инфекций соответствует лучшим мировым практикам.

Сегодня он включает вакцинацию против 12 инфекционных заболеваний: корь • краснуха • полиомиелит • эпидемический паротит • туберкулез • столбняк • дифтерия • гепатит В • коклюш • гемофильная инфекция • пневмококковая инфекция • грипп.

БЕСПЛАТНО ДЛЯ ГРАЖДАН РОССИИ

Возраст	Вакцинация
24 часа	Вирусный гепатит В
3-7 дней	Туберкулез
1 месяц	Вирусный гепатит В
2 месяца	Вирусный гепатит В, пневмококковая инфекция
3 месяца	Дифтерия, коклюш, столбняк, полиомиелит, гемофильная инфекция
4,5 месяца	Дифтерия, коклюш, столбняк, полиомиелит, гемофильная инфекция, пневмококковая инфекция
6 месяцев	Дифтерия, коклюш, столбняк, полиомиелит, гемофильная инфекция, вирусный гепатит В
Грипп	Дети с 6 месяцев, учащиеся 1-11 классов, обучающиеся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования, взрослые, работающие по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы, беременные женщины, взрослые старше 60 лет, лица, подлежащие призыву на военную службу, лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением).
12 месяцев	Корь, краснуха, эпидемический паротит, вирусный гепатит В
15 месяцев	Пневмококковая инфекция
18 месяцев	Полиомиелит, дифтерия, коклюш, столбняк, гемофильная инфекция
20 месяцев	Полиомиелит
6 лет	Корь, краснуха, эпидемический паротит
6-7 лет	Дифтерия, столбняк, столбняк, коклюш
14 лет	Дифтерия, столбняк, полиомиелит
18 лет	Дифтерия, столбняк, полиомиелит, коклюш
1-55 лет	Вирусный гепатит В (не проводится ранее)
1-25 лет	Краснуха (Дети от 1 года до 18 лет (включительно) и взрослые до 35 лет (включительно), не болевшие, не привитые, привитые однократно, не имеющие сведений о прививках против кори; взрослые от 36 до 55 лет (включительно), относящиеся к группам риска (работники медицинских и образовательных организаций, организации торговли, транспорта, коммунальной и социальной сферы, лица, работающие в частном секторе, и сотрудники государственных контрольных органов в пунктах пропуска через государственную границу Российской Федерации), не болевшие, не привитые, привитые однократно, не имеющие сведений о прививках против кори)
1-55 лет	Корь (Дети от 1 года до 18 лет (включительно) и взрослые до 35 лет (включительно), не болевшие, не привитые, привитые однократно, не имеющие сведений о прививках против кори)

*Приказ Минздрава России от 21.03.2014 № 125н «Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям»

**Исключено из графика вакцинации и прививки в группах риска при наличии противопоказаний к вакцинации или аллергии на компоненты вакцин.

ВНИМАНИЕ!

ДЕЙСТВИЯ ПРИ УГРОЗЕ И СОВЕРШЕНИИ
ТЕРРОРИСТИЧЕСКИХ АКЦИЙ

Как распознать угрозу взрыва?

- Обходите стороной, оставленные без присмотра сумки, коробки, свертки.
- Об опасности взрыва можно судить по тому, что сверток лежит близко к машине или дверям квартиры, из него торчат шнуры или провода, видны изоляционная лента или скотч.
- Нести угрозу могут провода, свисающие из-под кузова автомобиля, посылки, пришедшие по почте от неизвестного или с непонятным обратным адресом.
- О странной находке сразу сообщите по телефону 01! Уточните место нахождения предмета и опешите его, назовите свои данные, так как анонимный звонок может дорого вам обойтись.
- Спецаппаратура фиксирует все звонки. Если кто-то «подшутил», сообщив о взрывном устройстве, спецслужбам вычислить его нетрудно, а шутка может обернуться огромным штрафом.
- Не пытайтесь выяснить, что это за предмет, и не позволяйте делать это остальным. Если кто-то при вас лезет в подозрительную сумку, отойдите за какое-нибудь укрытие — стену, колонну или столб.
- Не выказывая испуга, по возможности увлеките за собой рядом стоящих людей. Не стоит, основываясь только на своих подозрениях, поднимать панику, кричать или бежать. Паника, особенно в местах массового скопления людей, не менее опас-

на, чем сама угроза теракта.

- Держитесь дальше от людей, которые озираются по сторонам, нервничают. Заметив такого человека, не вздумайте кричать или бежать — он может оказаться террористом, а вы спровоцируете его на взрыв. Позовите милицию.
- Если взрыв прозвучал, приложите максимум усилий, чтобы избежать давки, найдя наиболее безопасный путь отступления.

Как не поддаться общей панике и выжить в толпе

- Усмирите страх, отключите эмоции, только разум подскажет верную линию поведения. Отвлекитесь любым способом — ущипните себя за щеку, прикусите губу, главное сохранить ясность ума!
- Не подчиняйтесь мнению толпы, ищите способ проверить навязываемую информацию. Но, если вы не согласны, не высказывайтесь публично.
- Избавьтесь от вещей, способных причинить боль вам и окружающим — ключей, ручек, галстука и шарфа, украшений, сломайте каблучки и крепко завяжите шнурки, сбросьте сумки, очки.
- Передвигайтесь семенящим шагом, не нагибайтесь, что бы ни потеряли.
- Если упали, группируйтесь и резким рывком прыгайте вверх.
- Не задирайте руки — втянуть их обратно не сможете. В толпе руки выставьте

перед грудью, сцепив пальцы в кулак.

- Самое опасное место в толпе, покидающей здание, с краю. Любой выступ на стене, розетка, выключатель, гвоздь, могут изрезать не хуже ножа. Спасительное пространство — сверху.
- Люди настолько притерты друг к другу, что по их плечам и головам можно доползти до выхода. Действуйте так, если у вас на руках ребенок.
- Если заранее узнаете, где запасной выход, вам не придется толкаться локтями, отстаивая свое право на жизнь.

Если здание захвачено террористами

- Не привлекайте к себе внимание: не отвечайте на провокации и не делайте резких движений, не ведите себя вызывающе.
- Не смотрите в глаза бандитам, выполняйте все их требования, не противоречьте им.
- Снимите все украшения.
- Не передвигайтесь и на всякое действие спрашивайте разрешение.
- Успокойтесь, постарайтесь отвлечься от происходящего.
- Переносите лишения, оскорбления и унижения. Помните ваша цель — остаться в живых.
- Осмотритесь в поисках возможного укрытия на случай стрельбы.
- При угрозе применения оружия ложитесь на живот, голову защищайте руками.
- Если вы ранены, постарайтесь не двигаться, этим вы сократите потерю крови.

Если начался штурм

- Ложитесь на пол лицом вниз, голову закройте руками и не двигайтесь.
- Ни в коем случае не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них, так как они могут принять вас за преступника.
- Если есть возможность держитесь подальше от проемов дверей и окон.
- Постарайтесь взять себя в руки, не падайте духом, наберитесь терпения, сотрудники спецслужб делают все для вашего спасения!
- После освобождения немедленно покиньте помещение — не исключена возможность взрыва.

Если вы стали свидетелем разборки со стрельбой

- Постарайтесь добраться до укрытия (здания, памятника, канавы).
- Передвигайтесь зигзагами, не поднимайтесь в полный рост. Если бежать некуда, ложитесь на землю.
- Сообщите о перестрелке в милицию.
- Если стрельба застала вас дома, и стреляют в вашем дворе, не выглядывайте в окно, проявляя любопытство.
- Постарайтесь укрыться там, куда не залетит случайная пуля, или лягте на пол.

При любой чрезвычайной ситуации звоните по телефону 01!

Экстренные вызовы с мобильного телефона 112!

ПАМЯТКА О ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Уважаемые жители нашего округа! Местная Администрация МО Черная речка, Приморское отделение СПб ГО ВДПО, СПб ГКУ ПСО Приморского района Санкт-Петербурга призывают вас неукоснительно соблюдать правила пожарной безопасности:

- уходя из дома, не забывайте выключить телевизор и другие электроприборы;
- не приносите и не храните в квартире горючие материалы;
- не курите в постели, в лифте, коридорах, холлах и на лестничных площадках;
- не накрывайте включенные торшеры, настольные лампы предметами из горючих материалов (бумага, ткань и т.п.);
- не загромождайте мебелью, оборудованием и другими предметами двери, люки на балконах и лоджиях, переходы и смежные секции, коридоры, тамбуры, лестничные площадки и выходы на наружные эвакуационные лестницы;
- не пользуйтесь лифтом при эвакуации в случае пожара.

ДЕЙСТВИЯ В СЛУЧАЕ ПОЖАРА
Запах дыма в подъезде

1. Немедленно позвоните в пожарную охрану по телефону «01» (112 с мобильного телефона) и сообщите диспетчеру адрес, место возникновения пожара и свою фамилию.
2. Если это не опасно, постарайтесь обнаружить очаг пожара, локализовать или потушить его подручными средствами.
3. Если из-за сильного задымления лестничной клетки воспользоваться лестницей для выхода наружу невозможно, то оставайтесь в квартире. Во избежание отравления продук-

тами горения закройте щели дверей и вентиляционные отверстия мокрой тканью.

4. Если в помещении много дыма, дышите через мокрую ткань, держась как можно ближе к полу.

5. Укрыться от температуры и дыма до прибытия пожарных можно и на балконе, закрыв при этом за собой балконную дверь.

Пожар в квартире

1. Немедленно позвоните в пожарную охрану по телефону «01» (112 с мобильного телефона) и сообщите диспетчеру адрес, место возникновения пожара и свою фамилию.
2. Выведите из квартиры детей и престарелых, сообщите о пожаре соседям.
3. По возможности примите меры по эвакуации людей и тушению пожара. Постарайтесь потушить пожар подручными средствами (водой, мокрой тканью).
4. Отключите электроэнергию электрорубильником (автоматом) в квартирном щитке.
5. Отключите подачу газа.
6. Во избежание притока воздуха к очагу пожара воздерживайтесь от открытия окон и дверей.
7. Прибывшему пожарно-спасательному подразделению сообщите об оставшихся в помещении людях.
8. При невозможности эвакуации из квартиры выйдите на балкон и криками о помощи привлекайте внимание прохожих и пожарных.

Пожар на балконе

1. Немедленно позвоните в пожарную охрану по телефону «01» (112 с мобильного телефона) и сообщите диспетчеру адрес, место возникновения пожара и свою фамилию.

2. Тушите загорание любыми подручными средствами, т.к. огонь в подобных случаях быстро распространяется в квартиры верхних этажей.

3. Если справиться с пожаром не удалось, закройте балконную дверь и покиньте квартиру.

4. Сообщите соседям выше расположенных квартир.

Горит телевизор

1. Отключите телевизор от электросети. Если из-за огня не подойти к электророзетке
2. Немедленно позвоните в пожарную охрану по телефону «01» (112 с мобильного телефона) и сообщите диспетчеру адрес, место возникновения пожара и свою фамилию.
3. По возможности примите меры по эвакуации людей и тушению пожара: залейте телевизор водой через отверстия в задней стенке, стоя при этом сбоку от телевизора; если под рукой не оказалось воды, накройте горящий телевизор плотной тканью (покрывалом, одеялом).
4. Во избежание отравления продуктами горения выведите из помещения всех людей. Если справиться с пожаром не удалось, немедленно покиньте помещение, притворив за собой дверь.

Действует также при загорании и других электроприборов.

Пожар на кухне

1. Если загорелся жир на сковороде, то по возможности переключите подачу газа или электроэнергии.
2. Накройте сковороду (кастрюлю) крышкой или плотной мокрой тканью. Оставьте остывать на некоторое время. Помните: в данном случае применять воду нельзя — горящее масло разольется на еще

большой площади, и потушить пожар станет значительно сложнее.

3. При попадании горящего жира на пол или стены используйте для тушения любые сыпучие подручные средства, например, стиральный порошок или землю из цветочных горшков.

Пожар в кабине лифта или лифтовой шахте

1. Немедленно сообщите об этом диспетчеру, нажав кнопку «ВЫЗОВ» в кабине. Если лифт движется, не останавливайте его сами, дождитесь остановки. Выйдя из кабины, заблокируйте двери, чтобы никто не смог вызвать лифт.
2. Немедленно позвоните в пожарную охрану по телефону «01» (112 с мобильного телефона) и сообщите диспетчеру адрес, место возникновения пожара и свою фамилию.
3. Если в результате короткого замыкания лифт остановился между этажами, поднимите шум, стучите по стенам кабины, зовите на помощь. Попытайтесь раздвинуть двери лифта и выбраться наружу. При невозможности самостоятельно выйти из лифта до прибытия помощи закройте нос и рот носовым платком, рукавами одежды. Сохраняйте выдержку и спокойствие, не поддавайтесь панике.

Порядок работы с огнетушителем:

1. Сорвать пломбу
2. Поднести огнетушитель к месту пожара
3. Выдернуть чеку
4. Направить насадку на очаг пожара и нажать рычаг запуска

Помните, что от Ваших действий по предотвращению пожаров зависит безопасность людей, их здоровье и жизнь!

ИНФОРМАЦИЯ

ДОРОГИЕ ЮБИЛЯРЫ!

Депутаты Муниципального Совета и сотрудники Местной Администрации искренне поздравляют жителей нашего округа, родившихся в марте!

95 лет

Тимонина Клавдия Семеновна

90 года

Вализер Владимир Петрович

Веревкин Александр Семенович

Лисовская Галина Владимировна

Попенков Владимир Ильич

85 лет

Бобенко Алла Ивановна

Суворова Маргарита Николаевна

80 лет

Маништейн Андрей Юрьевич

Соколова Ирина Борисовна

Шейкина Валентина Афанасьевна

75 лет

Кизекин Александр Андреевич

70 лет

Протогенова Татьяна Владимировна

ПРИМИТЕ НАШИ ПОЗДРАВЛЕНИЯ!

В день вашего юбилея мы хотели бы поздравить вас с этим событием! Пусть здоровье и силы не оставляют вас, а душевная молодость и теплота согревают вас на жизненном пути, помогая пережить все трудности! Пусть добрые воспоминания приходят чаще, чем плохие, а родные и близкие всегда поддерживают и любят вас. Долгих вам лет жизни, много светлых дней и крепкого здоровья!

С ЮБИЛЕЕМ!



90 лет
Вализер Владимир Петрович



90 лет
Попенков Владимир Ильич

МЕСТНАЯ АДМИНИСТРАЦИЯ МО ЧЕРНАЯ РЕЧКА ПРОДОЛЖАЕТ НАБОР В ГРУППЫ НА ЗАНЯТИЯ ПО СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЕ

Местная Администрация Муниципального округа Черная речка приглашает всех жителей нашего округа на занятия по скандинавской ходьбе!

Скандинавская ходьба представляет собой эффективный и доступный практически для всех вид физической

деятельности, предполагающий использование определенной техники ходьбы с применением специальных палок, благодаря которым нагрузка распределяется одновременно на все мышцы организма.

Этот вид ходьбы на 35 % снижает

давления на поясничный отдел, а также на тазобедренный, голеностопный, коленные суставы. При подборе палок правильной длины в процессе ходьбы задействуется 90% всех мышц, что очень полезно для всего организма.

Занятия будут проходить каждую среду и субботу.

Сбор участников в сквере бывшего кинотеатра «Юность».

Запись на занятия по телефону: 908-77-39, 430-58-30

Техника скандинавской ходьбы

При ходьбе держите спину прямой. При движении не забывайте про повороты корпусом. Норвежская ходьба укрепляет мышцы грудной клетки и верхней части тела, улучшается кровообращение и общее состояние.

Когда рука с палкой уходит назад, отталкивайтесь и перемещайте вес на палку. Локти должны оставаться прямыми.

Отводя руку назад - разжимайте ладонь

Энергичнее отталкивайтесь задней ногой

Во время ходьбы отводите палку назад так, чтобы она находилась под углом 60 градусов от пятки передней ноги

Специальные палки оборудованы перчатками и снимаемыми магкими наконечниками. Наконечники с острым наконечником нужны для ходьбы по мягкому грунту.

рост	длина палки
195	135
190	130
185	125
180	120
175	115
170	110
165	105
160	100
155	100
150	100
145	100