

С Днем знаний!



Дорогие петербуржцы!

Сердечно поздравляю вас с Днем знаний и началом нового учебного года!

Этот замечательный праздник дорог всем поколениям. Особое значение он имеет для тех, кто 1 сентября впервые переступит порог школы, вуза, техникума, колледжа.

Петербургская школа славится своими традициями и достижениями. В основе этих свершений и побед – самоотверженный труд наставников.

Поэтому отдельные слова благодарности – нашим дорогим учителям. Преподаватели ежедневно прививают детям необходимые навыки и умения, вкладывают силы и душу в их обучение и воспитание.

В этот праздничный день желаю всем школьникам и студентам здоровья, успехов в учебе, оптимизма, вдохновения и отличных оценок! Педагогам и родителям – вдохновения, терпения, радости от побед, больших успехов в труде и в творчестве!

А. Н. Бельский,
Председатель Законодательного
Собрания Санкт-Петербурга



Дорогие школьники! Уважаемые учителя и родители!

От всей души поздравляю вас с Днем знаний! 1 сентября – это один из самых добрых и светлых праздников. Для одних ребят он станет первым шагом в мир увлекательных открытий, для других – финальной ступенью освоения школьной программы. И для всех без исключения – интересным этапом в жизни, временем, когда закладываются основы знаний, проверяются способности, раскрываются таланты.

Это особый день и для родителей. Ведь вы вместе с вашими детьми будете шаг за шагом идти по школьной дороге, вместе открывать страничку за страничкой в увлекательной книге знаний. Желаю вам мудрости и терпения!

С особым чувством признательности поздравляю с Днем знаний педагогов. Пусть в вашей профессиональной жизни будет больше дней, украшенных цветами и детскими улыбками, наполненных теплыми и добрыми словами.

Желаю вам крепкого здоровья и неиссякаемой энергии для реализации всех ваших планов. С праздником!

А. Ю. Белов,
Глава Муниципального образования

Триколор великой державы

22 августа российскому флагу исполняется 31 год. Именно он является символом единства и могущества страны. Но, кажется, что триколор был всегда. Бело-сине-красное полотнище впервые подняли более трех веков назад – при царе Алексее Михайловиче. Однако именно Петр Первый считается создателем флага.

Петр Великий придавал флагам особое значение. До XVII столетия у Российского государства не было своей официальной символики, а каждый правитель выбирал знамя на свой вкус.

Но Россия стала великой морской державой и создание единого «штандарта» превратилось в необходимость – нужно было различать чужие и свои суда. 20 января 1705 года Петр Первый издал указ, согласно которому «на торговых всяких судах» должны поднимать бело-сине-красный флаг.

Еще в императорское время три цвета флага получили свое официальное толкование: красный означал державность, синий – цвет Богоматери, под покровом которой находилась

Россия, белый – цвет свободы и независимости. В современной России официальной трактовки нет, но белый цвет принято ассоциировать с миром, чистотой и непорочностью, синий – верностью и постоянством, а красный цвет символизирует энергию, силу и кровь, пролитую за Отечество.

В нашей стране разрешается любое уважительное использование государственного триколора. Сейчас российский триколор – постоянный участник всех мероприятий. Но историки отмечают, кто и как придумал флаг – совершенно неважно. Важны события, которые происходят под этим флагом. И чем их больше, тем они значимее, тем больше уважения и к стране, которую он представляет.



Цветы, которые мы вырастили



с. 3 Раздельный сбор мусора: как помочь экологии?



с. 4 Картины, написанные с душой с. 5



К новому учебному году ГОТОВЫ

Красочные букеты, белоснежные бантики, а также напутственные слова. Для первых классов День знаний станет началом нового пути, а для будущих выпускников – точкой отсчета для новых свершений и грядущих побед. О том, как образовательные учреждения готовятся к новому учебному году, рассказала директор лицея № 64 Приморского района Татьяна Прокофьева.

Лето – это самое ответственное время. Пока ребята отдыхают, школа продолжает работать, готовится к новому учебному году и делать все, чтобы пребывание здесь для школьников стало еще комфортнее. И это лето не стало исключением. В преддверии нового учебного года было сделано много: отремонтированы три кабинета, закуплены новые учебные пособия, в ближайшее время закончится установка оборудования для пищеблоков. Ведь качественное питание – это одна из основных составляющих здоровья наших детей. Велась и методическая работа. Впервые сформирован пролицейский класс на параллели пятых классов. Девятые классы сделаны предпрофильными для сознательного поступления в профильные десятые классы. «Мы обновили многие учебные программы в соответствии с новыми образовательными стандартами. У нас обучается много детей, и, безусловно, приходится внимательно следить за условиями образовательного процесса, чтобы сделать обучение максимально



эффективным», – рассказывает директор лицея № 64 Приморского района Татьяна Прокофьева.

Начнется учебный год с традиционной школьной линейки. Многие ребята наконец встретят своих школьных друзей и погрузятся в атмосферу праздника. Особенным этот день окажется для первоклассников. Тем более

“

Мы обновили многие учебные программы в соответствии с новыми образовательными стандартами. У нас обучается много детей, и, безусловно, приходится внимательно следить за условиями образовательного процесса, чтобы сделать обучение максимально эффективным.

Татьяна Прокофьева,
директор лицея № 64

в этом году в лицее № 64 их много – сформировалось уже пять классов. «1 сентября – это торжественный день. Каждый год мы готовим специальную программу и выступления так, чтобы показать все наши достижения», – поясняет директор лицея.

Конечно, многих родителей интересует вопрос: как будет построен

учебный процесс в этом году? Как ответили на него в лицее, младшие классы продолжают обучаться, как и всегда, а вот старшеклассники вернутся к традиционному формату обучения. Но уточним, что если введут ограничительные меры, то лицей вернется к системе с закрепленными за каждым классом кабинетами.

Но даже если ограничительные меры не введены, во всех образовательных учреждениях продолжают соблюдать санитарные нормы и тщательно следить за здоровьем детей: измерять температуру, обрабатывать кабинеты. Также школьник всегда может обработать руки антисептическими средствами. Поэтому родителям советуем не волноваться.

1650

школьников обучается
в лицее № 64 Приморского
района

ИНТЕРВЬЮ

«Библиотека будущего там, где нет преград»

Библиотека – это место с огромной табличкой «Не шуметь!». Вернее, так продолжают думать многие. На деле же это тысячи книг, детский смех, мастер-классы и увлекательные цифровые экскурсии. О том, чем живет современная библиотека, рассказала заведующая детской библиотекой № 10 Приморского района Наталия Максимова.



“

Люди часто удивляются, когда узнают, что я работаю в библиотеке. За удивлением всегда следует вопрос: туда кто-то еще ходит? Мой ответ такой: сразу видно, что вы давно там не были.

Принято считать, что библиотека – это книги с желтыми страницами и многовековая пыль. Вы можете опровергнуть это утверждение?

– Я часто приглашаю людей в библиотеку. Те, кто пришел, разрушили свое шаблонное представление о старых книгах и полках. В нашем современном пространстве мы обновили системные блоки, сделали перестановку. На этом мы не остановимся и будем повышать уровень обслуживания: создание интерактивной карты по сказкам, мини-лаборатории.

– Детей бывает сложно заинтересовать чтением книг. Как привить любовь к литературе?

– Мы работаем по принципу 20 минут теории, 20 минут интерактивности. Обычно у ребенка хватает концентрации внимания на семь минут, поэтому задаем вопросы и даем возможность высказаться. Например, у нас есть занятие по научно-популярному направлению «Яблоко Ньютона».

В ходе изучения дети получают теоретическую часть про микроорганизмы на доступном языке, а на практике могут с помощью микроскопа увидеть изученное. После исследований дети лепят из пластилина все, что увидели. В восторге от занятий как родители, так и дети.

– В каких всероссийских и международных акциях участвует библиотека?

– В первую очередь в ежегодной всероссийской акции в поддержку книги и чтения «Библионочь». Каждый год предоставляется определенная тема, и все библиотеки составляют индивидуально программу мероприятия. В этом году у нас была программа «Сказочные россыпи России». А в октябре центральная библиотека имени М. Ю. Лермонтова проводит неделю современного писателя. Также существует международная акция «Читаем детям о войне», которая проходит дистанционно. На мероприятии дети читают рассказы, стихи и загружают

работы в группу социальной сети во «ВКонтакте».

– Какие задачи ставит перед собой библиотека XXI века?

– Первое место в жизни людей – дом. Второе – работа или учеба. Мы считаем, что библиотека должна являть собой третье место, куда комфортно приходиться любому.

– Как вы считаете, что ждет библиотеку в будущем?

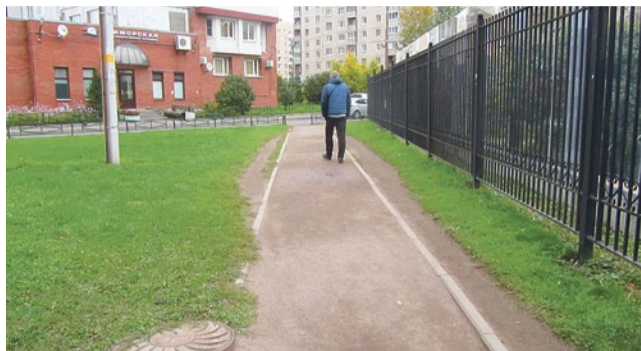
– Библиотека будущего там, где нет преград. Это новые возможности: самостоятельная работа над фильмами по книгам, показ диафильмов. Хочется соединить прошлое и настоящее, потому что библиотека – это память, накопленная поколениями, и ее нужно показывать.



Большое благоустройство: подводим итоги

Завершается сезон благоустройства, а значит, настало самое время подводить итоги. За три летних месяца удалось сделать многое – заметить асфальт, благоустроить дворы, высадить новый газон, деревья и кустарники.

До благоустройства



После благоустройства



Началось лето с работ по занижению бортового камня, направленных на создание доступной среды для маломобильных граждан. Пологие съезды на тротуарах оборудовали на Елагинском пр., 42, лит. А, Шуваловском пр., 72, к. 2, Богатырском пр., 50, к. 1, Богатырском пр., 52 к. 1, Яхтенной ул., 35, и ул. Оптиков, 34, к. 2.

Помимо этого, в июне активно проходила посадка деревьев и кустар-

ников. Новые саженцы, которые за три летних месяца успели окрепнуть и прижиться, появились на улицах Камышовой, 16, Планерной, 25, к. 2, Савушкина, 111, к. 1, и Яхтенной, 5, к. 1.

Перед проведением работ по замене песка в песочницах на детских площадках сначала проводится очистка от старого песка, после чего наполняется новым. Такие работы проводятся ежегодно три раза в агротехнический пе-

риод (с 15 апреля по 15 октября). Этим летом песок обновили на детских площадках, которые были построены и находятся на балансе Муниципального образования № 65, всего 38 адресов.

Благоустроили этим летом и территорию вокруг детского сада на улице Савушкина, 115, к. 1. Там пешеходные дорожки в набивном покрытии и протоптанные тропинки заменили на дорожки в асфальтовом покрытии.

Обустроили зону отдыха для взрослых, установили скамейки и урны, а также газонное ограждение для защиты зеленых зон от заезда автомобилей.

Недавно завершились работы по обустройству внутриквартальной территории по адресу Приморский пр., 163 и 167, к. 1. Здесь расширили проезд, устроили мощные пешеходные дорожки, заменили бордюр, установили газонное ограждение и восстановили газон.

КОНКУРС

Цветы, которые мы вырастили

Подошел к концу конкурс на самый благоустроенный цветник в округе. В этом году участие приняли более 20 дворов и клумб МО № 65.



ул. Туристская, 30, к. 2



ул. Школьная, 110, к. 1



ул. Оптиков, 50, к. 2



Самый большой цветник

- 1-е место – Юлия Кузнецова
- 2-е место – Татьяна Косенко
- 3-е место – Наталья Святогорова

Самый яркий цветник

- 1-е место – Наталья Антонова
- 2-е место – Любовь Козырева
- 3-е место – Галина Козырева

Самый оригинальный цветник

- 1-е место – Елена Жаворонкова
- 2-е место – Тамара Зинская
- 3-е место – Ольга Молчанова

Весь август жители нашего округа радовали своими необычными, ухоженными и пестрыми клумбами. Каждый из участников подошел к конкурсу креативно. Поэтому некоторые конкурсанты не просто высаживали цветы, а создавали целые композиции в своем дворе. Красоту благоустроенных участков подмечали и прохожие.

Конкурс был организован при содействии Совета депутатов Муниципального образования Муниципальный округ № 65, а оценивало работы участников экспертное жюри. Победителей выбирали в трех номинациях: самый большой цветник, самый яркий цветник и самый оригинальный цветник.

Оценивали клумбы по балльной системе. Максимальное количество

баллов – 35. И чтобы их получить, работа участника должна соответствовать всем критериям: быть оригинальной, правильно композиционно выстроенной, цвета растений должны сочетаться между собой. Также важно, чтобы в оформлении своей работы конкурсант использовал нестандартные декоративные приемы и поддерживал красоту клумбы все летние месяцы.

Раздельный сбор мусора: как помочь экологии?

Экологи бьют тревогу: водоемы загрязнены пластиком, свалки поглощают планету, а скоро начнут исчезать сотни тысяч растений и животных. Один человек в год производит 400 килограмм мусора. Однако если разделять отходы, то можно значительно сократить эти пугающие цифры. Как правильно сортировать мусор и почему это важно, поделилась с газетой Муниципального округа № 65 координатор проектов экологического движения «РазДельныйСбор» Полина Кособокова.



“

Раздельный сбор дает шанс сохранить природные ресурсы: к примеру, производить туалетную бумагу не из древесной массы, а вторичного сырья – макулатуры. Также тратится больше воды и энергии на использование первичных ресурсов нежели на переработку вторичных.

РАЗДЕЛЬНЫЙ СБОР МУСОРА – ЧТО ЭТО?

Раздельный сбор мусора – это сортировка отходов по контейнерам: бумага, пластик, стекло и металл. Такой подход упрощает процесс переработки, ведь организациям нужно чистое вторсырье. Например, если на перерабатывающий завод привезут одну тонну грязных пластиковых бутылок, вынутых из смешанного мусора, то из них получится лишь 400 килограмм полезного перерабатываемого сырья. Вдобавок компания тратит много воды и электроэнергии на их отмывку со специальными веществами.

Когда же на завод поступает тонна правильно подготовленных бутылок, то в этом случае побочных отходов в два раза меньше – на переработку пойдут 800 килограмм вторсырья. Такой пластик быстрее перерабатывается и получит вторую жизнь.

«Раздельный сбор дает шанс сохранить природные ресурсы: к примеру, производить туалетную бумагу не из древесной массы, а вторичного сырья – макулатуры. Также тратится больше воды и энергии на использование первичных ресурсов, нежели на переработку вторичных».

ботку вторичных. Производство вторичного сырья позволяет экономить, поэтому предприятия охотно сами идут на сторону раздельного сбора из экономических соображений», – рассказывает Полина Кособокова.

КАКОЙ ВРЕД ПРИНОСИТ ОБЩАЯ СВАЛКА?

На свалки привозят смешанный мусор: бытовые и пищевые отходы, перерабатываемые материалы. Часть мусора сгнивает, размножает бактерии, другая – при сжигании мусора образует токсичные вещества, которые накапливаются в воде и почве. Это пагубно влияет не только на окружающую среду, но и на здоровье людей, особенно когда размеры полигонов увеличиваются и достигают населенных пунктов. «Конечно, мусор невозможно переработать на 100%, – добавляет координатор экологического движения «РазДельныйСбор». – Но если решить вопрос переработки органики, которой 30%, и остального вторсырья, составляющего 40%, то значительная часть отходов может вообще не попадать на полигоны».

Это означает, что свалки будут расти гораздо медленнее, а экологи за это время придумают дополнительные технологии переработки.

КАК ПЕРЕРАБАТЫВАЕТСЯ МУСОР?

Содержимое контейнера сначала привозят в нескольких ящиках на площадку для досортировки, потому что люди могут по ошибке положить

другой материал. Затем они компактно складывают сырье, измельчают, накапливают транспортную партию и отправляют фуру переработчикам. Куда сложнее с неперерабатываемыми отходами, которые сложно утилизировать. На каждой упаковке есть маркировка (треугольник с цифрой), указывающая вид упаковки. Выделяют общие семь типов пластика, по которым легче ориентироваться. Седьмой вид не перерабатывается, т.к. он состоит из смеси различных пластиков. К нему относятся: детские игрушки, тюбики для зубной пасты, упаковка для сыра и т.д.

Поэтому при сортировке пластика важно обращать внимание на маркировку, чтобы на досортировке работники не тратили много времени на осмотр.

КУДА И КАК ВЫБРАСЫВАТЬ?

С поиском пунктов сбора раздельного мусора никаких сложностей возникнуть не должно, интерактивная карта Resculetар показывает, в какие пункты рядом с вашим домом можно сдать вторсырье и какого вида. Вдобавок на сайте указаны контакты завода, куда отправляется и что перерабатывает. Недавно в Приморском районе открылись дополнительные пункты приема вторсырья. Они расположены по адресам: Стародеревенская улица, 6, к. 1, проспект Авиаконструкторов, 20, к. 1, улица Оптиков, 45. Не обнаружив контейнер в своем доме, вы, как жители

округа, можете написать заявление в управляющую компанию через систему ГИС ЖКХ, где вам сразу ответят.

СЕКРЕТЫ ПЕРЕРАБОТКИ ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

Прививать культуру раздельного сбора необходимо с малых лет. Именно для этого 23 августа для ребят нашего округа кураторы экологического движения «РазДельныйСбор» Юрий Степанов и Анастасия Боголюбова провели необычное экозанятие «Секреты переработки». Малышам рассказали, как перерабатывается пластик, чем в прошлой жизни были линейки, тетрадки, рюкзаки и какое у них будущее.

Также участники занятия изучили образцы с настоящих перерабатывающих предприятий и провели научный эксперимент, который помог разобраться в правилах раздельного сбора отходов.

ЭКОМОБИЛЬ – ЧТО ТАКОЕ?

Лампочки, батарейки, аккумуляторы относятся к опасным отходам, их нельзя выбрасывать в общий бак, нужно сдать в экотерминал либо эконпункт. Батарейки лучше хранить в маленьких стеклянных банках, а лампочки собирать в отдельную коробку. Экомобиль – машина, которая принимает опасные отходы. В нашем округе точек приема несколько. Узнать о них подробнее можно в официальной группе Муниципального округа № 65 в социальной сети «ВКонтакте».

ГРАФИК РАБОТЫ ЭКОМОБИЛЯ – ТОЧКИ ПРИЕМА ОПАСНЫХ ОТХОДОВ:

4 сентября, 2 октября, 20 ноября с 11:30 до 12:30 – Торфяная дорога, напротив дома 7

16 октября, 6 ноября с 10:00 до 11:00 – Торфяная дорога, напротив дома 7

15 октября с 16:00 до 17:00 – перекресток улиц Савушкина и Туристской

3 октября, 2 ноября, 28 декабря с 19:30 до 20:30 – перекресток Стародеревенской улицы и Богатырского проспекта



Картины, написанные с душой

В Досуговом центре МО № 65 каждый месяц проходят выставки картин местных художников. 12 августа открылась выставка «Красота родной природы», автором которой стала молодая художница Софья Перминова.

Софья начала рисовать еще в детстве. Художница предпочитает реализм и множество мелких деталей, именно поэтому небольшие полотна подходят ей лучше всего. «Иногда дохожу до того, что если рисую цветы, то пересчитываю лепестки у каждого цветка», – отмечает Софья. Девушка также рассказала про некоторые свои работы, представленные на выставке. Например, черно-белый рисунок водопада Кивач был сделан в Карелии. Это была летняя домашняя работа. Гости выставки отметили, что сразу же узнали на картине водопад Кивач.

«Эта техника более неаккуратная, это настоящий творческий беспорядок. Живо и лихо!» – заметила Софья. «Техника хороша тем, что всегда можно сделать вид, что все было так и задумано». Эта техника присутствует и в работе «Белые мосты», где изображен карельский водопад. Мастихином нарисована вода, живая, льющаяся».

Работы Софьи очень живые. Она сама отмечает, что не любит, когда рисунок слишком измучен и «правильный», и сама замечает недочеты в своих работах. «Картины пишу по-разному: одну за три часа, другую за месяц. У меня есть настроение – могу сутки напролет писать, пока не закончу», – рассказывает девушка.



Вдохновение к Софье приходит тогда, когда у нее плохое настроение. Если что-то беспокоит или заставляет грустить, девушка рисует, и эти картины получаются лучше остальных.

Александр Ечкалов, посетитель выставки, поделился своим впечатлением: «Много выставок проходит, на все хожу, чтобы вдохновляться! Все работы хорошие, трудно выделить лучшую».

Римма Чиркова также рассказала о своих эмоциях от выставки: «Меня радует то, что молодые люди увлекаются искусством, претворяют в жизнь красоту, которую видят. Думаю, что

у Софьи будет еще много интересных работ и выставок. Мне очень понравилась картина с цветным водопадом «Белые мосты» и картина «Двор». Все у художницы впереди!»

“

Картины пишу по-разному: одну за три часа, другую за месяц. У меня есть настроение – могу сутки напролет писать, пока не закончу.

Наши удивительные художники



Приглашаем и вас присоединиться к нашим самым необычным и любимым всем жителям округа художественным мастер-классам. Занятия проходят как для детей, так и для взрослых. В августе на мастер-классе «Роспись по дереву» участники создавали ярких розовощеких матрешек в технике русской традиционной росписи. Своими секретами мастерства с группой поделилась художник Галина Козырева. А на одном из занятий также прошло знакомство с городецкой росписью.

На мастер-классе «Маленький художник» малыши учились создавать свои первые акварельные шедевры. Здесь и яркие лесные грибы, морские и степные пейзажи, и даже семейный портрет.

В сентябре будет еще интереснее! Присоединиться к группе может любой ребенок в возрасте старше 5 лет.

Август в Досуговом центре

Последний месяц лета насыщен событиями. Увлекательные мастер-классы, познавательные лекции, поэтические вечера и выставки. Занятие по душе в Досуговом центре нашего округа смогли найти как взрослые, так и дети.

Август начался с увлекательно-го цикла «Записки путешественника», в котором жители округа смогли больше узнать о самых необычных и удивительных местах нашей большой страны. Так, например, на первой встрече житель муниципалитета № 65 Валентин Мальков поведал историю Сибирского моря – озера Байкал. Вторая встреча была посвящена завораживающему карельскому краю.

Месяц был наполнен познавательными мастер-классами. Прошел мастер-класс «Секреты фотографии»,

на котором фотограф Ольга Миронова рассказала, как правильно работать со светом, ловить моменты и какой фон выигрышно подчеркивает объекты в кадре. Во время занятия все желающие смогли применить полученные знания на практике и почувствовать себя настоящими фотографами.

Много увлекательных мастер-классов прошло и для юных жителей нашего округа. Самый популярный – создание аппликаций своими руками. Здесь и ежи с разноцветными иголками, и дружелюбный лев, и даже яркая бабочка,

в августе начался новый набор в группу по вышивке лентами. Даже те, кто никогда не занимался этим видом рукоделия, смогли вышить на полотне букет цветов уже на первом занятии. Отметим, что записаться в группу любителей вышивки лентами может любой житель нашего округа. Для этого достаточно лишь захотеть и прийти в Досуговой центр муниципального округа № 65.

Здесь продолжают рассказывать про познавательные лекции и увлекательные видеоэкскурсии от Русского музея,

которые проходят каждую неделю. На них можно узнать не только об истории Отечества, но и открыть для себя совершенно новые, неизвестные до этого страны и поближе познакомиться с их необычными традициями.

И конечно же, уже традиционными стали поэтические вечера, которые проходят каждый месяц. Послушать поэтов нашего округа, а может быть, вдохновиться и написать что-то самостоятельно может каждый.



Досуговой центр расположен по адресу Туристская улица, 8, к. 4 (второй этаж). Вход на все мероприятия свободный. На мастер-классы требуется предварительная электронная запись через сайт mo65zapis.ru. Уточнить информацию можно по телефону 8 (931) 207-23-00, а также на официальном сайте МО № 65 www.mo65.ru.

Сезон заботы о здоровье

Лето дарит нам много рецептов заботы о себе и своем здоровье. И один из них – ягоды. Традиционно сезонными фруктами в августе считаются арбуз, черника и брусника. Но чем же они полезны, как их правильно выбирать и есть?



АРБУЗ

При выборе арбуза обращайте внимание на его внешний вид и цвет. Плод не должен иметь следов удара или вмятин, если такие места присутствуют, вероятнее всего, внутри ягода уже начала портиться. Кожура должна быть глянцевой, а не матовой. Поскольку арбузы созревают лежа на земле, то на одном из его боков должно быть желтое пятно – область соприкосновения с почвой. Эта отметина всегда должна присутствовать и быть контрастной относительно цвета арбуза. Еще один способ проверить спелость плода – это постучать по нему. Если звук звонкий, то он зеленый, если звук глухой, то перезревший.

Не стоит этот плод сочетать с хлебом. Оба этих продукта имеют большой гликемический индекс, из-за чего сахар в крови резко поднимается, а это

вредит организму и только повышает аппетит.

Также арбуз противопоказан людям с камнями в почках, болезнями мочеполовой системы, язвой, серьезными заболеваниями поджелудочной железы. Диабетикам нужно есть эту ягоду с осторожностью.

В составе ягоды много полезных витаминов, например, С, А, В1, В5 и В6. Арбуз на 90% состоит из воды, за счет чего помогает поддерживать водный баланс организма. Гидратация – это важный процесс, который обеспечивает правильное функционирование органов и снабжает клетки организма микроэлементами. Также в ягоде содержится ликопин – вещество, придающее мякоти красный цвет. Ученые считают, что он способен снижать не только уровень холестерина и давления в крови, но и риск развития

некоторых раковых заболеваний. Еще арбуз помогает бороться с воспалительными процессами, поддерживать здоровье глаз и ослаблять боль в мышцах после тренировок.

ЧЕРНИКА

При выборе ягод в магазинах или на рынках надо обращать внимание на цвет ягод. Они должны быть равномерно окрашены, наличие бледных пятен говорит, что ягоды еще не созрели. А вот голубоватый налет признак спелости.

Если же вы отправились в лес для сбора черники, то сначала надо научиться отличать съедобную ягоду от вороньего глаза. У ядовитого плода на растении только четыре листа, в то время как у черники их много, и они маленькие.

Ягоды можно употреблять как в свежем, так и в сушеном или замороженном виде. Также их можно есть со сметаной, ряженкой, делать варенье или добавлять в блюда.

Черника противопоказана людям с мочекаменной болезнью, потому что она способствует образованию новых камней.

В состав ягоды входит ретинол и аскорбиновая кислота, витамины РР, К, А, В и Е, фосфор, калий, кальций, натрий, магний, цинк, хром и сера. Употребление черники активизирует рост здоровых клеток, тем самым снижая риск возникновения раковых заболеваний. Ягоды помогают очищать организм от токсинов и инфекций, снижают уровень холестерина и улучшают зрение, снижая усталость мышц глазного яблока. Сок и отвары из черники снижают свертываемость крови и помогают в профилактике инсультов. Также улучшают работу мозга.



БРУСНИКА

При выборе брусники покупайте только спелые – ярко-красные ягоды. Светлые, как правило, недозревшие, темные, коричневые – переспевшие. Брусника помогает выводить радиацию из организма человека, однако она же ее и впитывает, поэтому покупать ягоды следует только в надежных местах. Спелая брусника всегда сухая, целая и не мягкая.

Лучше всего есть ягоду нужно в свежем виде, хотя на ее основе можно приготовить много различных блюд.

Употреблять бруснику нельзя при болезнях пищеварительной системы с высокой кислотностью, язвой желудка и низким артериальным давлением.

В состав ягоды входят калий, марганец, кальций, железо, фосфор, магний и витамины С, Е, РР, А, В2. Брусника помогает выведению из организма токсинов и солей тяжелых металлов. Также она снижает риск раковых и эндокринных заболеваний, укрепляет стенки сосудов, сердечную мышцу и зрение. Брусника обеспечивает правильное развитие и рост ребенка, поэтому рекомендуют вводить ее в рацион с 12-месячного возраста. Еще эту ягоду используют для лечения простуды.

Маршрут здоровья продолжает работать

Уважаемые жители нашего округа! Приглашаем вас присоединиться к Маршруту здоровья «Глухарка» и занятиям по скандинавской ходьбе, организованным Муниципальным округом № 65.

Скандинавская ходьба – это довольно популярный вид физической активности, который базируется на определенной технике передвижения с помощью специальных палок, которые по своему внешнему виду напоминают лыжные.

Данный вид спорта имеет очень много показаний. Особенно полезно им заниматься в реабилитационный период после хирургического вмешательства, при вегетососудистой дистонии, нарушении сна, заболеваниях сердца, нарушениях опорно-двигательного аппарата, избыточной

массе тела. Скандинавскую ходьбу можно приравнять к кардиотренировке. В первую очередь она укрепляет сердечную мышцу, значит, требуется одобрение со стороны доктора при наличии заболеваний сердечно-сосудистой системы и легких. Методика не имеет возрастных ограничений, поэтому особенно популярна среди людей пенсионного возраста. У этого вида спорта есть ряд преимуществ. Во-первых, благодаря палочкам снижается нагрузка на суставы, так как опора приходится не только на ноги, но и на руки.

Во-вторых, скандинавская ходьба помогает выработать правильную осанку и стабилизировать координацию движений.

Маршрут здоровья «Глухарка»

Каждые понедельник, среда и пятница в 9:00. Сбор: берег Глухарки. Занятия проходят под руководством опытного инструктора от Центра физической культуры спорта и здоровья Приморского района Валентины Истоминой.



Безопасность детей – забота взрослых!

С 1 июня по 31 августа проходит ежегодная Всероссийская акция «Безопасность детства», защищающая малышей и подростков от халатности взрослых и отрицательного внешнего воздействия. В период летней профилактики регулярно проверяются спортивные и детские площадки, условия жизни многодетных и неблагополучных семей, распространяются листовки с инструкцией по поведению в местах частого посещения несовершеннолетних в жаркую погоду.

Важно понимать, что дети изначально перенимают видение мира от сказок и мультсериалов, тем самым романтизируя действительность. В целом, по сравнению со взрослыми, самозащита ребенка слабее – неопытность, физическая слабость и психическая неустойчивость. Негативные факторы для здоровья могут встречаться на каждом шагу: дома, в саду и школе, на улице. Задача родителей уберечь детей от разных несчастных случаев – в летние каникулы особенно следует помнить несколько правил.

Болота, ядовитые ягоды и грибы, дикие животные – явления повышенной опасности в лесу. Несовершеннолетний должен находиться под присмотром взрослых, чтобы не заблудиться и не пострадать от флоры.

Летом подростки в основном проводят время на свежем воздухе среди сверстников. Обычная прогулка способна обернуться похищением, насилием, травмами, связанными с незнанием правил дорожной без-

опасности и поведения на детских площадках. Чтобы ребенок был подготовлен к трудностям, ему следует объяснить: не вести диалог с незнакомыми людьми, пребывать в местах массового скопления, переходить дорогу только на зеленый свет при полной остановке машин.

Кроме того, семьи уезжают в отпуска, где встречается новая опасность – вода. Плавание может вызвать фобию или привести к травмам, летальному исходу. Проводить время в водном пространстве лучше совместно, так вы научите плавать вашего ребенка. Поддержите и объясните в момент игры, что такое буйки и почему за них нельзя заплывать, так же как и то, почему нельзя подплывать к катерам. Не забывайте про вред палящего солнца: чтобы не было солнечного удара и ожогов, важно носить головной убор и равномерно лежать на полотенце.

Помимо присмотра за физическим здоровьем детей, родители должны заботиться и о психическом. Еще до



того, как ребенку исполняется семь лет, он привязывается к маме и папе. Ему необходима их любовь, забота и ласка. Без них малышу непонятно как выражаются чувства, что приводит к проблемам в социализации. Ощущение безопасности, проявляющееся в сытости, тепле и комфорте, также относится к фундаментальным

свойствам воспитания. «Безопасность детства» оберегает нежный возраст и напоминает взрослым об их ответственности перед несовершеннолетними. В рамках этой акции мы призываем быть внимательнее к своим детям и следить за ними.

Виктория СМИНОВА

БЕЗОПАСНОСТЬ

Мы против террора!

3 сентября в России отмечают День солидарности в борьбе с терроризмом. Эта дата была установлена федеральным законом в 2005 году в память о жертвах террористических атак.



В первых числах сентября в 2004 году в Беслане произошел один из страшнейших террористических актов в России. Во время торжественной линейки по случаю начала учебного года террористы захватили заложников и в течение почти трех дней удерживали их в школе, не давая даже утолить жажду. Число жертв оценивается в 333 человека, из них более 150 – дети. Семьи пострадавших так и не смогли оправиться от этого события.

По всему городу стоят памятники жертвам тех событий.

Терроризм – мировая проблема, и жертвой, к сожалению, может стать каждый. Коснулась это и петербуржцев. За последние 10 лет произошло два теракта. Первый – 31 октября 2015 года над Синайским полуостровом, когда взрывное устройство сработало на борту российского самолета, совершавшего рейс из Египта в Петербург. Произошедшее на борту самолета назвали самой массовой гибелью

россиян за все время существования авиации – всего 219 погибших.

Не менее страшное событие произошло и в Петербургском метрополитене 3 апреля 2017 года. Тогда между станциями «Сенная площадь» и «Технологический институт» в вагоне метро взорвалось самодельное устройство – погибли 15 человек и более 50 пострадали.

Терроризм – это угроза всему миру, которая несет в себе разрушение и смерть. Это преступление, которому нет оправдания. В День солидарности в борьбе с терроризмом во многих городах России проходят памятные мероприятия – траурные шествия, возложение цветов, патриотические акции, а также открываются выставки, отражающие всю боль, которую приносит терроризм.

2 сентября в 16:00 в Муниципальном округе № 65 пройдет мероприятие «Мы за мир! Мы против террора!». Оно состоится на берегу реки Глухарки на пересечении Богатырского и Шува-ловского проспектов. Мероприятие призывает людей к сплочению, объединению в борьбе со всемирным злом.

Осторожно: дети на дороге!



По статистике, каждый пятый ребенок оказывается под колесами автомобиля. Чтобы снизить число несчастных случаев, водителям необходимо запомнить несколько правил.

Проезд светофоров. Проезжая светофор в момент окончания действия зеленого света, снижайте скорость – уберегите себя от появления под колесами «торопыги».

Остановки общественного транспорта. Водителю важно быть начеку, даже если на остановке нет автобуса. Наблюдайте за противоположной стороной улицы – ребенок может побежать, забыть об аккуратности.

Проезд мимо школы. Возле школы нужно снизить скорость до минимума и быть готовым к внезапному торможению.



Поздравляем юбиляров!



Муниципальный совет МО № 65 поздравляет юбиляров нашего округа, родившихся в августе!
Желаем вам здоровья, благополучия, счастья, заботы и внимания со стороны родных и близких людей!

95 лет

Ананьева Кира Сергеевна
Илюшенко Юорис Иванович
Репкина Надежда Степановна

90 лет

Бакулин Юрий Дмитриевич
Ботова Евдокия Николаевна
Вишневская Евгения Михайловна
Квачко Борис Дмитриевич
Николаева Нина Ивановна
Трофимова Тамара Николаевна

85 лет

Арутюнова Людмила Ивановна
Бочкарева Тамара Ивановна
Бичул Елена Сергеевна
Ванидовская Людмила Ивановна
Володина Серафима Михайловна
Горошко Леонтий Васильевич
Другова Галина Павловна
Егорова Раиса Васильевна
Ефарова Любовь Дмитриевна
Ковалева Ольга Васильевна
Кондакова Раиса Павловна
Куранова Лариса Сергеевна
Малышева Зоя Михайловна

Михайлюк Нина Федоровна
Налимова Ирина Александровна
Павлов Юрий Александрович
Павлова Маргарита Николаевна
Паршутина Алевтина Павловна
Попова Людмила Ивановна
Портнова Нина Михайловна
Пушкарева Валентина Васильевна
Сабуров Валентин Николаевич
Степанова Вера Ивановна
Хачикьян Марта Оганесовна
Шеповалова Валентина Афанасьевна

80 лет

Володина Галина Александровна
Смирнова Людмила Константиновна
Тендер Нина Петровна
Чистова Екатерина Александровна

75 лет

Астахова Надежда Алексеевна
Богданова Мария Васильевна
Гольцин Александр Анатольевич
Гомозова Надежда Алексеевна
Григорьева Вера Александровна
Калашников Виктор Иванович
Козлова Людмила Николаевна

Комиссарова Светлана Алексеевна
Крумин Владислав Анатольевич
Лагун Светлана Александровна
Левашов Юрий Васильевич
Левит Ида Григорьевна
Мосагина Александра Николаевна
Пугарев Вячеслав Федорович
Солнцева Галина Георгиевна
Степанова Татьяна Николаевна
Червякова Светлана Павловна
Шведова Светлана Александровна
Якушева Светлана Андреевна
Белоусов Виктор Владимирович

70 лет

Беляев Сергей Николаевич
Васильева Надежда Ивановна
Веза Ольга Андреевна
Городничая Галина Васильевна
Гмызова Елена Григорьевна
Еремица Сяидя Джалимовна
Захарова Ольга Николаевна
Зиминова Галина Александровна
Калашникова Людмила Владимировна
Короленко Татьяна Дмитриевна
Кузьмин Александр Агафонович
Куль Александра Ивановна

Куприянов Валерий Анатольевич
Лудова Елена Васильевна
Миронова Наталия Николаевна
Павлова Людмила Алексеевна
Попова Галина Ивановна
Стальнова Любовь Николаевна
Федорова Галина Васильевна
Фёдорова Любовь Алексеевна
Хрусталева Наталья Васильевна
Чернышева Вера Владиславовна
Чубалин Николай Иванович
Чумакова Людмила Васильевна
Явкин Виктор Анатольевич

ВНИМАНИЮ ЮБИЛЯРОВ

Юбиляры, отметившие свой юбилей (70, 75, 80, 85, 90, 95, 100 лет), постоянно зарегистрированные на территории МО № 65, могут получить подарок в Досуговом центре по адресу: Туристская улица, 8, к. 4, каждую последнюю среду месяца с 15:00 до 16:00. Подарки также могут получить родственники, предъявив паспорт юбиляра.

ОБЪЯВЛЕНИЕ

Награда для самых маленьких

Возрождаем традиции и приглашаем молодых родителей подать заявку на вручение их детям медали «Рожденному в МО № 65».

Появление ребенка – особенное событие для каждой семьи, и многие стараются запечатлеть его любимыми способами. Одним из таких является оригинальный подарок, способный стать не просто приятным сувениром, но и своего рода семейной реликвией, которую ребенок будет хранить всю жизнь. В начале 1960-х годов Ленинград стал

первым городом Советского Союза, где родилась традиция вручать памятные медали новорожденным. Депутаты нашего Муниципального образования решили возродить эту замечательную традицию и начать вручать медали «Рожденному в МО № 65». Если в 2021 году у вас родился малыш и вы хотели бы получить медаль – пришлите, пожалуйста,

заполненную заявку на почту msmo65org@yandex.ru.

Для получения медали в МО необходимо будет предоставить следующие данные: справку по форме 9 с регистрацией ребенка и одного из родителей на территории МО № 65; свидетельство о рождении ребенка; паспорт одного из родителей (с регистрацией на территории МО).

