



# Юнтолово

## С Новым 2018 годом и Рождеством!



### Дорогие жители округа Юнтолово!

Новый год – всеми горячо любимый праздник с самого детства. Наступает пора приятных встреч, удивительных подарков, веселых застолий. Это лучшее время для того, чтобы подумать о сделанном и о том, что надо сделать, чтобы вспомнить о близких и родных. Он объединяет нас вокруг наших главных ценностей: любовь к детям, к родителям, близким, к своему дому.

Традиционно именно в конце года принято подводить итоги уходящего года и строить планы на будущее. В 2017 году удалось сделать многое в нашем округе Юнтолово, но еще и немало вопросов предстоит решить в ближайшие годы.

Пусть в новом году разрешатся наши проблемы, пусть год принесет еще больше радости, успеха и, конечно, много-много счастья. А то, что не сбылось в этом году, непременно сбудется в следующем. Обязательно загадайте желание в новогодние и рождественские праздники, вера в лучшее укрепляет дух и способна творить чудеса.

Желаю вам и вашим близким здоровья, успехов в начинаниях, мира, достатка, уюта и любви. Пусть ваши дома будут наполнены праздником, а Новый год будет особенным, богатым на подарки, добрые дела и волшебство, которое, безусловно, войдет в каждый дом с первых минут 2018-го.

С уважением, Глава муниципального образования МО Юнтолово  
**Андрей РАДЗЕВИЧ**

### Дорогие петербуржцы!

По традиции мы встречаем новогодние праздники в теплом семейном кругу, подводим итоги уходящего года, с надеждой на лучшее и оптимизмом строим планы на будущее.

Благодаря созидательному труду петербуржцев в 2017 году открыты новые школы, детские сады, поликлиники, физкультурно-оздоровительные комплексы, спортивные центры, созданы новые инновационные предприятия. Петербург достойно принял участников игр Кубка Конфедераций FIFA 2017.

В новом 2018 году приоритетами для нашего города будут оставаться социальная политика, здравоохранение, образование, экономическое развитие. Только совместными усилиями мы сможем сохранить и приумножить достижения уходящего года, повысить качество жизни горожан.

Пусть Новый год принесет в каждую петербургскую семью мир и согласие, любовь и гармонию, только светлые, добрые события.

От всего сердца в новом году желаю всем крепкого здоровья, праздничного настроения, счастья и благополучия, исполнения всех заветных желаний!

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



### Новогодняя программа в Петербурге



#### 23 декабря

Встреча Деда Мороза из Великого Устюга. В первую очередь всероссийский Дед Мороз посетит социальные учреждения, потом он направится на Пионерскую площадь. Встреча с Дедом Морозом на Дворцовой площади состоится 23 декабря в 18.00, куда он прибудет на сказочном паровозе в сопровождении своей свиты. Также 23 декабря на Дворцовой площади будет организована концертная программа и «Забер Дедов Морозов».

#### 23 декабря – 7 января

Традиционная Рождественская ярмарка на Пионерской площади.

#### Новогодняя ночь

31 декабря в 23.00 – Празднование Нового года на Дворцовой площади. На главной площади города будет установлена сцена в виде ледяного замка. Особенностью станет прямая трансляция из городов нашей Родины. Через каждые полчаса будут производиться прямые включения с поздравлениями и кадрами празднований из всевозможных населенных пунктов России, от Камчатки и до Крымского полуострова. Эксклюзивное событие праздничной ночи – «Массовый оркестр». Приобщиться к прекрасному и по-

участвовать в программе может любой, было бы желание.

Малые сценические площадки будут также расположены близ Гостиного двора и на территории Малой Конюшенной улицы.

1 января 2018 года в 3.00 – Праздничный фейерверк в акватории Невы. Завершится праздничная программа в 4 часа ночи.

Невский проспект всю ночь будет пешеходным – движение по нему прекратится 31 декабря в 21.00. Метро будет работать круглосуточно.

#### 6–7 января 2018 года

Рождество Христово. В эту святую ночь во всех храмах Северной столицы будут проводиться торжественные богослужения. Мероприятия, посвященные Рождественским праздникам, также пройдут по всему городу.



### ПРИГЛАШАЕМ на новогодние гуляния

**В новогоднюю ночь в Приморском районе состоятся праздничные гуляния в парке Озеро Долгое. 1 января 2018 года в 00.30 начнется концертная новогодняя программа, которая завершится праздничным фейерверком в 02.20 1 января 2018 года.**

По восточному календарю 2018 – год желтой земляной собаки. Готовя праздничный наряд, лучше отдать предпочтение всем оттенкам желтого, золотого, бежевого и коричневого. Мудрецы Востока обычно советуют тщательно выбирать блюда к новогоднему столу. Например, Петух – символ 2017 года, ни в коем случае не потерпел бы любых угощений из птицы. А собака всеядна, поэтому можно смело включать в меню все, что хочется. Если с праздничной едой все просто, то над вопросом, что дарить на год собаки, придется задуматься. В первую очередь друг человека ценит домашний уют и комфорт. Хорошим подарком могут стать предметы интерьера и аксессуары для дома. Главное, чтобы презент был функциональным: подушки, плед, тапочки, посуда – практичная собака не любит сорить деньгами.

Источник: <https://kudago.com/spb/event/prazdnik-novyyj-god-2018/>

### Бесплатные концерты в Мариинском театре

Мариинский театр – жемчужина культурной столицы. Проект «Открытая среда» позволяет каждую неделю посещать бесплатные концерты в одном из лучших театров нашей страны. Новый сезон стартует 10 января.

Проект «Открытая среда» – это серия бесплатных концертов, которые проходят каждую неделю в Фойе Стравинского. Каждую среду артисты оркестра Мариинского театра или другие талантливые молодые инструменталисты исполняют великолепные произведения композиторов разных эпох и направлений. Каждый концерт посвящен конкретному композитору или направлению, от Баха и Моцарта до Бриттена и Гершвина. Контрамарки выдают в день концерта на входе в театр. Количество мест ограничено: зал рассчитан на 170 человек. Слушателей начинают впускать за 30 минут до начала концерта.

Даты концертов: 10, 17 и 24 января в 14.00. Вход свободный (по мере наличия мест).

### Жители Петербурга смогут увидеть звездопад

22 декабря – пик потока Урсида. Скорость звездопада – до 10 метеоров ежечасно. Наблюдать космическое явление смогут лишь жители Северного полушария. Насладиться всем звездным великолепием удастся в случае ясной погоды.

Добавим, другая важная дата декабря – день зимнего солнцестояния. Расти световой день начнет 21 декабря в 19.28. Уже к концу месяца светлая часть суток прибавится на восемь минут.

### Впервые за 12 лет для городских мостов сделают новые украшения

Смольный впервые с 2005 года решил заменить праздничную подсветку Дворцового, Троицкого, Большеохтинского, Первого Инженерного и Первого Садового, Пантелеймоновского и Нижнего Лебяжьего мостов к Новому году, пишет «Фонтанка». В праздничные дни переправы в Петербурге будут сиять в лучах совершенно новой новогодней иллюминации. Уже сейчас можно посмотреть красивые эскизы.





1 ноября председатель микро-района № 18 общественной организации «Совет ветеранов» Чилик Мария Евменьевна отпраздновала юбилей – целых 85 лет. Сердечно поздравляем вас со столь знаменательной датой! За вашими плечами богатая на события жизнь, и вы подаете всем достойный пример жизнелюбия. Огромная вам благодарность за многолетний, благородный и бесценный труд, преданность своему делу, неравнодушие, за плодотворное сотрудничество с муниципальным образованием МО Юнтолово.

Вы человек активной жизненной позиции, желаем вам крепкого здоровья, счастья, благополучия, бодрости духа, неиссякаемой энергии.

С уважением,  
Глава МО Юнтолово  
Андрей Радзевич, депутаты и служащие МО Юнтолово



Ксения Келль

## Прожить достойно целый век и больше!

Каждый месяц муниципалитет Юнтолово поздравляет жителей округа, отмечающих юбилей, с круглыми датами от 70 лет. Казалось бы, ничего необычного. Но бывают особенные даты, такие как 100 лет и даже более.

В конце октября со 100-летним юбилеем поздравляли Каткову Елизавету Васильевну. Жизнь долгая, непростая и интересная. Родилась Елизавета Ва-

сильевна 30 октября 1917 года в деревне Заборовье Новгородской области в семье Тимофеевых. Закончила медицинское училище, поступила в сельскохозяйственный институт. Успела отучиться только 2 курса, как пришла война. Елизавета Васильевна удивлялась, что ее не брали в армию, ведь она медицинский работник. Когда их деревню стали эвакуировать в Новосибирск, Елизавета Васильев-

на сама пошла в военкомат, и так она попала в Шестую сельскохозяйственную армию.

«Шла война, однажды долго стояли в Лодейном Поле...», – вспоминает Елизавета Каткова. Она занималась учетом и сортировкой раненых, была медицинским статистиком. Войну закончила в звании лейтенанта медицинской службы, дошла до Будапешта. В 1945 году перед мобилизацией познакомилась со своим будущим мужем – Дмитрием Леонидовичем Катковым, они вместе служили. В 1946 году родился сын – Игорь.

После войны 30 лет проработала в «НИИ уха, горла, носа» в организационно-методическом отделе. На пенсию ушла в 75 лет! Сейчас Елизавета Васильевна живет с сыном и невесткой, бога-

та одной внучкой и двумя правнучками. Награждена Елизавета Васильевна более чем 10 медалями, в том числе «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», «За взятие Вены».

100 лет – немыслимо великая цифра. Только сильный человек, который умеет радоваться жизни, может прожить свой век, быть свидетелем и участником многих исторических событий. Такой и является долгожитель нашего округа Елизавета Васильевна. Она окружена любовью и заботой своих родных и близких, которые очень ценят и любят ее.

Богат округ Юнтолово на долгожителей, нам есть с кого брать пример, есть на кого равняться!

### Сто лет – это золотой возраст!

Вы достойны не просто уважения, а настоящего восторга и восхищения. Желаем крепкого здоровья, бодрости духа, ясности ума, душевного спокойствия и прожить еще много-много лет в окружении своей большой семьи.

С уважением,  
Глава МО Юнтолово Андрей Радзевич, депутаты и служащие МО Юнтолово



### Без семьи немыслим свет

Юбилеи семейной жизни – семейные пары, отмечающие 50, 55, 60 и больше лет совместной жизни. Муниципалитет Юнтолово ежегодно поздравляет такие пары с почетными датами.

Если ваша семья отмечает в 2018 году юбилей совместной жизни, приглашаем вас для поздравления в МО Юнтолово с 10.00 до 17.00 (перерыв на обед с 13.00 до 14.00).

Для этого надо предоставить:

- ◆ копии паспортов супругов,
- ◆ копию свидетельства о регистрации брака.

Документы могут принести родственники. Дальнейшее приглашение на праздничное мероприятие последует на имеющийся номер телефона.

### ОБЪЯВЛЕНИЕ

### Авиаконструкторов! Новый маршрут автобуса 134Ш

Дополнительный автобус 134Ш пущен в объезд ремонтных работ по соседним улицам. Напомним, сложная транспортная ситуация возникла в районе пр. Авиаконструкторов из-за ремонта трамвайных путей.

На данный момент временная трасса автобуса 134Ш следующая: по Школьной ул., далее Яхтенная ул., ул. Савушкина, разворот у дома № 113, корпус 1, ул. Савушкина, Планерная ул., Планерный путепровод, Планерная ул., Богатырский пр., Гаккелевская ул., Комендантская пл., ул. Ильюшина, пр. Авиаконструкторов, ул. Шаврова.

В обратном направлении: по ул. Шаврова, далее Планерная ул., ул. Ильюшина, Гаккелевская ул., Богатырский пр., разворот у дома № 47, корпус 1, Богатырский пр., Планерная ул., Планерный путепровод, Планерная ул., ул. Савушкина, Школьная ул.

Таким образом, обратите внимание, появилась возможность добраться до метро «Комендантский проспект».

## Юнтолово двадцать! Возьмемся за руки, друзья!



Муниципальному образованию Юнтолово в 2017 году исполнилось 20 лет. Это не просто день рождения, а самый настоящий юбилей. За эти годы много сделано, наш округ стал современным, красивым и ухоженным. Муниципалитет Юнтолово был образован раньше остальных в нашем городе, потому и юбилей он празднует первым.

В связи с этим событием среди жителей округа был проведен конкурс рисунка «Юнтолово – наш дом!» по номинациям:

- «Самый красивый двор»,
- «Любимый уголок в Юнтолово»,
- «Будущее округа Юнтолово».

Номинации выбраны не случайно. 2017 год в России объявлен Указом Президента Российской Федерации от 1-го августа 2015 года под № 392 «О проведении в РФ Года особо охраняемых природных территорий» Годом экологии. Мы с вами живем в замечательном округе с красивыми зелеными дворами и яркими детскими площадками, число которых с каждым годом растет. Территория нашего округа примыкает к государственному при-

родному заказнику регионального значения – «Юнтоловскому заказнику». Он является местом произрастания редких видов растений, гнездований и миграционных стоянок птиц, нерестилища рыб, имеет высокую экологическую значимость, особенно в условиях городской среды.

В этом году еще одним творческим мероприятием, затронувшим жизнь нашего округа, стал фестиваль народного творчества «Возьмемся за руки, друзья!», посвященный Дню народного единства. Участники фестиваля представляли свои творческие работы, относящиеся к национальным культурам народов мира, в следующих жанрах: поэтический; танцы народов мира; художественный. Темами работ стали:

- «Мой округ на карте района»,
- «Семейные традиции»,
- «Многонациональный Петербург».

По итогам конкурса рисунка «Юнтолово – наш дом!» и фестиваля народного творчества «Возьмемся за руки, друзья!» определены победители, чьи работы опубликованы в «Альбоме творческих работ». Пусть он хранит на своих страницах лучшие моменты столь многогранного творчества жителей округа Юнтолово и станет для всех победителей той приятной книгой, которую хочется пересматривать вновь и вновь.

Все победители и участники конкурса и фестиваля были награждены призами и подарками.

Отдельная благодарность жюри конкурсов, особенно Юрьевой Галине Алексеевне и Егорову Илье Николаевичу, благодаря инициативе которых успешно была организована и проведена в ТРЦ «Монпансье» выставка работ победителей конкурса рисунка «Юнтолово – наш дом!». На протяжении целой недели все посетители торгового комплекса могли в открытом доступе любоваться творчеством жителей округа.

Ксения Келль



Благодарности жителей

Выражаю благодарность за организацию экскурсии в дом-музей Шалапина 5 октября 2017 года.

Некрасова Л.П.

В 2016 году обращалась в муниципалитет с просьбой о благоустройстве дворовой территории по адресу: Комендантский пр., д. 40, к. 2-3.

Виктория Гамаюнова

Выражаю благодарность сотрудникам МО Юнтолово за безупречную организацию экскурсий и походов в театр.

чайно узнала о таких мероприятиях в нашем округе. Очень довольна. Посетила с внучками детский спектакль «Аленький цветочек»...

Кранина Лилия Михайловна

Выражаю огромную благодарность за обустройство детской площадки около Дома детского творчества. Спасибо.

Дьячкова В.П., жительница дома 37 по пр. Авиастроителей

Очень довольны, сердце радуется от красоты, которую вы создали в нашем дворе по адресу: Комендантский, д. 40, к. 2-3.

стие в создании проекта по благоустройству нашего двора, а также поздравляю всех с наступающими новогодними и рождественскими праздниками!

Какабадзе Дали Михайловна, Лугова Галина Гавриловна

Совет МКД от имени жителей 5-го подъезда дома 79 по ул. Планерной благодарит вас за организацию и финансирование работ по замене асфальтобетонного покрытия...

Петрова Галина Федоровна, председатель Совета МКД

Творчество наших читателей

Нам 20

Год Петуха и Юнтолово двадцать – Веселой юности беспечная пора. Когда всем хочется движения и веселья И тренажер у каждого двора.

Здесь ветеранов чтут и любят, Билеты щедро рукой раздают. И в юбилей поздравить не забудут И теплое письмо пришлют.

Владимир Харченко

Окропила осень снег

На рябине во дворе Осень притаилась, Над снегами в декабре Красотой гордилась. С тонких веток в вышине, Как огонь горела, На ветрах иль в тишине О красе нам пела.

Михайло Барановский

Островок счастья – Юнтолово

Природа дружно ликовала, И голубели небеса, И робко солнышко блистало, Ведь осень к нам уже пришла...

А с ней и праздник очень важный, Народный праздник – всех людей, Мы День единства отмечаем, И Юнтоловский ЮБИЛЕЙ!

Давным-давно, в Петровскую эпоху, На этих берегах другая жизнь была, Места глухие, огороды и леса, Но повелению царя жизнь и сюда пришла...

Алмазы звезд укрыли небосвод, Залив трепещет в дымке голубой, Огней прибрежных мчится хорост, История тех лет в душе у нас живет...

Не то, что нынешнее время, Концерт, салют и праздник во дворе, Здесь не забудут ветераны и пенсионеры, И каждый чувствует заботу о себе...

А вот экскурсия для вас, Спортивная площадка, Пройдет веселый мастер-класс, А главное, ведь все бесплатно...

Наш округ, маленькая точка, На карте города большой, Он жизнь и радость нам дает, Он наш любимый СЧАСТЬЯ ОСТРОВКИ!

Рыбина И.И. педагог-организатор школы № 246

\*\*\*

До января дожди струились С утра и до утра. А в Новый год вдруг разъярились Морозы. Их пора.

Трещит на речке лед промерзший Под шубой пуховой. В воде танцует смелый ершик С плотвичкой озорной.

Не холодно в придонных водах И пиши вдоволь тут. А водоросли в хрустальных сводах Как будто вверх плывут.

По снежной целине на лыжах Мы побегим с утра. Собака холк как напыжит, Метнется вдруг к кустам.

Там заяц отдыхал пугливый Ночной порой в снегу Звенит собачий лай игривый. И я за ней бегу.

А в Юнтолово скоро праздник – Февральская лыжня. Синички в ветках солнце дразнят, Распевами звенят.

Мы тренируемся усердно Своей большой семьей, На лыжах ходим ежедневно И даже в выходной.

Мы побегим лыжней все вместе – Родители и мы, На призовое встанем место. С медалью на груди!

Наталья Сереброва



Осенью и в первой половине декабря уходящего года муниципалитет Юнтолово совместно с ГАИ Приморского района и школьниками провел акции, направленные на профилактику дорожно-транспортных происшествий...



В ноябре жители округа посетили интересные экскурсионные поездки, организованные муниципалитетом Юнтолово. Экскурсанты познакомились с музеями и дворцами Петербурга...

(Начало. Окончание на стр. 4)

К 100-летию революции 1917 года в кафе «Визави» состоялось памятное мероприятие для реабилитированных граждан, проживающих в округе Юнтолово. Глава муниципалитета Юнтолово поблагодарил всех собравшихся...



«Необходимо развивать механизмы общественного контроля» Владимир ПУТИН, Президент РФ

В ходе подготовки к отопительному сезону (периодическое протапливание началось 20 сентября) жилищно-коммунальные службы должны были провести техобслуживание и испытание отопительных систем...

Advertisement for apartment services with text: «Готовы к зиме на 100%!», «Протекает крыша? Холодные батареи? Выбиты стекла на лестнице?», «А НА ДЕЛЕ?», «Горячая линия Жилищного комитета по отоплению: 710-44-54».

## Поздравляем наших юбиляров

Поздравляем наших юбиляров округа Юнтолово, чей юбилей пришелся на второе полугодие 2017 года. Желаем крепкого здоровья, счастья, бодрости духа, душевного спокойствия, долгих лет жизни, полной радостных минут, благополучия вам и вашим близким. Пусть каждый новый день вы встречаете с улыбкой, оптимизмом и веселым задором!

Особое внимание именинникам, прожившим целый век:  
КАТКОВА Елизавета Васильевна,  
БАТАРШИНА Алия Якуповна!  
Крепкого здоровья, долгих лет и оптимистичного, прекрасного настроения, дорогие юбиляры округа Юнтолово!

А также поздравляем всех юбиляров совместной жизни:

### С юбилеем свадьбы!

#### 50 лет

ВЕРШИННИНЫ Юрий Иванович и Валерия Николаевна  
ВИНИЦКИЕ Борис Борисович и Нина Сергеевна  
ВИНОГРАДОВЫ Николай Михайлович и Нина Николаевна  
ИСАЕВЫ Юрий Викторович и Валентина Егоровна  
КИРСАНОВЫ Николай Андреевич и Валентина Павловна  
КОРОЛЕВЫ Владимир Александрович и Алла Васильевна  
МАРИНЫ Владимир Петрович и Любовь Ивановна  
СТОЛЯРОВЫ Михаил Иванович и Нина Петровна

#### 55 лет

КРЫЛОВЫ Алексей Николаевич и Зинаида Тимофеевна  
КУРШИНСКИЕ Юрий Борисович и Серафима Ивановна  
ЛЕБЕДЕВЫ Владимир Васильевич и Мария Борисовна  
МАКСИМОВЫ Юрий Тимофеевич и Валентина Дмитриевна  
МЕДВЕДЕВЫ Николай Николаевич и Валентина Федоровна  
НЕНАШЕВЫ Виктор Петрович и Алла Дмитриевна  
ПОДОШКИНЫ Анатолий Леонидович и Жанна Анатольевна  
РОМАНОВЫ Владислав Анатольевич и Раиса Ильинична  
СИДОРЕНКО Василий Иванович и Лилия Георгиевна  
СЛЕПОВИНЫ Олег Павлович и Елена Федоровна  
ЧЕРНЫХ Валерий Юрьевич и Галина Егоровна

#### 60 лет

АЛЕКСЕЕВЫ Виктор Евгеньевич и Наталия Николаевна  
ДОЛЯ Петр Николаевич и Елизавета Тихоновна  
ЖУРАВЛЕВЫ Александр Александрович и Людмила Николаевна  
КАЛЯДИНЫ Геннадий Петрович и Нина Андреевна  
КОЗЛОВЫ Владимир Алексеевич и Лидия Арсеньевна

#### 65 лет

МОРОЗОВ Владимир Васильевич и АЛЕКСЕЕВА Антонина Борисовна

С уважением, Глава МО Юнтолово Андрей Радзевич,  
депутаты и служащие МО Юнтолово



## Дорогие петербуржцы!

Примите самые искренние и добрые поздравления с Новым 2018 годом и Рождеством Христовым!

Уходящий год запомнился многими яркими моментами, незабываемыми событиями, важными изменениями, значимыми проектами и достижениями во всех сферах нашей жизни. Общими силами, единой семьей, мы продолжили обновлять, преобразовать наш город, округ, район, двор. В Год экологии нам удалось добиться поставленных целей: на территории Выборгского, Кронштадтского, Курортного и Приморского районов шла активная работа в сфере благоустройства, открывались новые детские площадки, проводились фестивали и конкурсы, постоянно шла работа по поддержке

социальных групп населения. Немало было сделано и еще больше предстоит сделать, чтобы перемены к лучшему заметили и почувствовали все жители нашего избирательного округа № 10.

Мы поздравляем всех с наступающим Новым годом и от имени Партии «Единая Россия». Желаем вам всего самого лучшего! Пусть здоровье, счастье сопровождают вас в будущем году, пусть старшее поколение чувствует нашу заботу и внимание, пусть детей не покидает тепло родного дома и любовь близких. Желаем нам всем мудрости, силы и энтузиазма вместе шагать в будущее к долгожданным переменам! Пусть сбудутся самые заветные желания и наступающий 2018 год будет успешным и плодотворным!

Секретарь Курортного районного отделения ВПП «Единая Россия», депутат Законодательного Собрания Санкт-Петербурга Александр Ваймер.  
Секретарь Кронштадтского районного отделения ВПП «Единая Россия», депутат Законодательного Собрания Санкт-Петербурга Александр Ходосок.

### УПРАВЛЕНИЕ Пенсионного Фонда РФ в Приморском районе СООБЩАЕТ

Отдел оценки пенсионных прав застрахованных лиц Управления проводит заблаговременную работу в отношении застрахованных лиц, выходящих на пенсию в 2018 году (женщины 1963–1964 гг. рождения, мужчины 1958–1959 гг.). При необходимости сотрудники Отдела окажут содействие в направлении архивным органам, бывшим работодателям запросов о предоставлении дополнительных документов о стаже и заработной плате; проверят правильность оформления документов, достоверность сведений.

В связи с этим приглашаем вас в Управление по адресу: ул. Шаврова, д. 1, каб. 213 (2 этаж) с пн. по чт. – с 9.30 до 17.30, в пт. – с 9.30 до 16.00.

Справки по телефону:  
**(812) 439-97-56,**  
**(812) 439-97-63.**

### ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

(Окончание. Начало на стр. 3)

### ДОРОГИЕ ЖИТЕЛИ ОКРУГА ЮНТОЛОВО!

Ведется предварительная запись на экскурсии. Если у вас есть желание принять участие в экскурсионных поездках, вы можете записаться в МО Юнтолово: ул. Шаврова, д. 5, к. 1, кабинет № 9, с 10.00 до 17.00 (перерыв на обед с 13.00 до 14.00) в будние дни. Записаться могут только граждане, зарегистрированные на территории МО Юнтолово, при предъявлении своего паспорта.

\*\*\*

Осень порадовала жителей и театральными постановками. Так, 28 октября на сцене ДК «Выборгский» состоялось уникальное представление – балет на льду «Щелкунчик». Уже более 40 лет Государственный балет на льду

Санкт-Петербурга (бывший Ленинградский государственный балет на льду) продолжает традиции петербургской школы русского классического балета и представляет зрителям немыслимое соединение ледовой феерии фигурного катания и классического балетного искусства, вновь и вновь поражая воображение. Лучшие фигуристы, классический балет – и все это на одной сцене!

25 ноября ко Дню матери в ДК «Выборгский» состоялся показ другого представления – спектакля «Неугомонный дух», где в главных ролях Екатерина и Александр Стриженковы, Виктория Толстоганова.

Билеты на представления могли получить все желающие совершеннолетние жители округа при предъявлении своего паспорта. Объявления о дате, времени и месте выдачи билетов размещаются на стендах, расположенных на территории округа, а также на сайте МО Юнтолово: untolovo.org

### ЗДРАВЬЯ ЖЕЛАЕМ

## Может ли спортсмен периодически употреблять спиртное?

Этот вопрос интересует многих начинающих спортсменов, поэтому рассмотрим подробнее данную проблему.

Для начала разберемся, что такое спирт. Спирт (в химии – этанол) является органическим веществом, которое не содержит в себе никаких белков, жиров или углеводов. Энергетическая ценность спирта – 9 килокалорий на грамм. Свойства спирта напоминают свойства углеводов, но при этом он не может переходить в гликоген и использоваться организмом в дальнейшем. Спирт весьма токсичен, а его усвояемость составляет 10 грамм в час. Следовательно, если спортсмен выпил 200 грамм водки, то чтобы избавиться от спирта, его организму потребуется более 8 часов. За это время в теле человека могут произойти необратимые изменения.

Алкоголь вредноносно влияет практически на все внутренние процессы организма, в том числе – и на секрецию гормона роста, благодаря которому и происходит рост и развитие тканей костей. Гормон ро-

ста преимущественно выделяется в первой фазе сна. Из-за алкоголя ритмы сна нарушаются, и потому выработка этого гормона снижается на 20–70%.

За рост мышечной массы отвечает гормон тестостерон. Изначально он вырабатывается в больших количествах в мужском организме, поэтому преимущественно мужчины легче набирают мышечную массу, нежели женщины. Из-за действия алкоголя количество тестостерона в крови резко падает и начинается дегенерация мышечных тканей.

Из-за употребления алкоголя организм получает значительно меньше питательных веществ, возникает дефицит аминокислот, белка, гликогена. Все это крайне негативно отражается на выносливости спортсмена, его скоростных и силовых показателях. В конце концов, даже усиленные тренировки не дадут необходимой отдачи.

Алкоголь – это токсичное вещество, поэтому в первую очередь организм будет тратить энергию не на регенерацию тканей после тренировок, а на вывод алкоголя из организма.

В результате употребление алкоголя отразится не только на росте мускулатуры, но и на активности занимающегося в ближайшие пару дней после употребления спиртного. Если же спортсмен выпил перед тренировкой, то он попусту потратил несколько часов своего времени, так как мышцы не получат большего объема.

Кроме того, если спортсмен идет на занятия на следующий день после выпивки – его работа станет малоэффективной, он будет ощущать постоянную слабость. Возможно, он не ощутит ее, занимаясь только силовыми упражнениями, но как только он перейдет на аэробные нагрузки, то его сердечно-сосудистая система сразу почувствует отголоски действия спиртного. Алкоголь дает большую нагрузку на сердце, поэтому давление будет повышено, может появиться сильная тошнота и головокружение, а также обещанная слабость.

Чибиряк Верония Васильевна,  
зав. педиатрическим отделением  
ДПО № 75 СПб ГБУЗ ГП № 114,  
депутат МС МО Юнтолово

КОМИТЕТ ПО РАЗВИТИЮ  
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА  
И ПОТРЕБИТЕЛЬСКОГО РЫНКА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ЦКК** ЦЕНТР  
КОНТРОЛЯ  
КАЧЕСТВА

**УВАЖАЕМЫЕ ПЕТЕРБУРЖЦЫ!  
ПРИБОРЕЛИ НЕКАЧЕСТВЕННЫЙ ПРОДУКТ?**

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ    ТОВАРЫ БЫТОВОЙ ХИМИИ    ОБУВЬ И КОНГЛАТЕРЕЮ    ПАРФЮМЕРНО-КОСМЕТИЧЕСКУЮ ПРОДУКЦИЮ

**ОБРАТИТЕСЬ В ЦКК** ЦЕНТР КОНТРОЛЯ КАЧЕСТВА

ПО ТЕЛЕФОНУ  
**8 (812) 233-55-45**

ПО АДРЕСУ  
ул. МИЧУРИНСКАЯ, д. 21/11

НА САЙТЕ  
**WWW.QUALITY.SPB.RU**

**МЫ ПОМОЖЕМ ЗАЩИТИТЬ ВАШИ ПРАВА!**

ПОКУПАЙТЕ ТОВАРЫ,  
ПРОВЕРЕННЫЕ ЦКК,  
С ОФИЦИАЛЬНЫМ ЗНАКОМ  
КАЧЕСТВА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПМК Петербургская  
марка  
качества



Учредитель и издатель:  
Муниципальный Совет Муниципального  
Образования Юнтолово.  
Адрес учредителя, издателя и редакции:  
197373, Санкт-Петербург, ул. Шаврова, д. 5/1.  
Тел.: 307-58-59, 307-29-76.  
Зарегистрировано Северо-Западным  
межрегиональным территориальным управлением

Министерства РФ по делам печати,  
телерадиовещания и средств массовых  
коммуникаций.  
Свидетельство о регистрации средства массовой  
информации ПИ 2-6401 от 31.01.2003.  
Главный редактор: **А. В. Радзевич.**  
Перепечатка материала допускается  
только по согласованию с редакцией.

Отпечатано в типографии  
ООО «Типографский комплекс «Девиз»»:  
195027, Санкт-Петербург,  
ул. Якорная, д. 10, корп. 2, лит. А, помещение 44.  
Тираж 30 000 экз. Заказ № ТД-7015.  
Цена – бесплатно.  
Подписано в печать: 06.12.2017.  
Дата выхода номера: 08.12.2017.