С ДНЕМ ПОБЕДЫ!

Дорогие наши ветераны!

Сердечно поздравляем вас с 78-ой годовщиной Победы в Великой Отечественной войне!



Этот праздник всегда был и остается для нас самым светлым, торжественным и значимым. В нем вся мощь, сила духа и величие нашего многонационального народа.

В этом празднике — торжество несгибаемой воли и мужества, радость мирной жизни для миллионов людей. Гордость за ветеранов, чей героизм и доблесть составляют славу Отечества. Мы в неоплатном долгу перед старшим поколением, одолевшим врага и поднявшим страну из руин. Наши мужественные предки показали нам пример истинного патриотизма и самоотверженной любви к Родине. Вся Россия отдает дань благодарности их бессмертному подвигу. Каждый из нас обязан знать, какой ценой была завоевана Победа.

Вечная память тем, кого нет сегодня в нашем строю. Низкий поклон вам, наши фронтовики, труженики тыла, вдовы и дети войны. Искренне желаем всем крепкого здоровья, бодрости духа, любви, внимания и заботы близких, стабильной жизни и мира на нашей земле!

Пусть живет в сердцах всех поколений память о священной Победе в Великой Отечественной войне! С праздником!



Глава муниципального образования Юнтолово Светлана Гревцева

Заместитель Председателя Законодательного Собрания Санкт-Петербурга Николай Бондаренко

ПРОСПЕКТ АВИАКОНСТРУКТОРОВ — ПРОСПЕКТ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

В годы Великой Отечественной войны победа ковалась не только на фронте. Тысячи людей самоотверженно трудились в цехах и конструкторских бюро, изобретая технику, дающую армии превосходство над врагом. В том числе и в небе. Советские авиаконструкторы блестяще справились с этой задачей. Созданные ими машины защищали ленинградское небо и громили врага на подступах к городу. Проспект Авиаконструкторов увековечил память выдающихся людей, которые внесли вклад в нашу Победу.

МИРНЫЙ ГИДРОПЛАН СТАЛ БОЕВЫМ

Непосредственно к проспекту примыкают две улицы, носящие имена создателей авиационной техники, участвовавшей в боях Второй мировой войны. Одна из них улица Шаврова, которая находится непосредственно на территории муниципального образования МО Юнтолово. И хотя Вадим Борисович Шавров менее известен, чем его более прославленные коллеги эту честь он заслужил по праву. В том числе и своим вкладом в победу в Великой Отечественной войне.

Работая в конструкторском бюро ленинградского завода «Красный летчик», Вадим Шавров создал первый советский серийный гидросамолет Ш-2. До войны его массово выпускали на разных площадках, среди которых был и город на Неве. Авиаторы ласково прозвали Вадима Борисовича «шаврушка». В начале войны гидроплан использовали в качестве разведчика и легкого бомбардировщика, а затем для связи и перевозки раненых. Простая и надежная машина спасла не одну жизнь. История Ш-2 во многом повторяет судьбу его более прославленного



собрата — легендарного «небесного тихохода» ПО-2. Конструкция оказалась столь удачной, что самолет был востребован и в военное, и в мирное время. Он находился в строю около 40 лет

Сам же его создатель известен не только как авиаконструктор, но и как историк и популяризатор авиации. В своих книгах большое внимание он

Продолжение на стр. 4.

ПАМЯТЬ

Стоял июнь... Звенели соловьи

И полыхали гроздья сирени пышной, Запахом пьяня.

В нарядных платьицах своих

Кружились в вальсе выпускницы.

Прощались с детством... Гремел оркестр, звучала «Рио-Рита»,

А парни, что еще не брили ус,

Смущались в выраженьи чувств.

Прекрасная пора... Стоял июнь.

> И вдруг, как гром неба ясного, Раздался горестный набат: Страну родную и прекрасную

Фашисты с запада бомбят.

И раскололось небо надвое...

И встал народ, и стар, и млад.

И наши школьники вчерашние Пришли с утра в военкомат.

С тех пор немало лет промчалось,

Травой окопы заросли,

Но в нашей памяти остались

Те, кто с войны той не пришли.

Их ждали жены и невесты,

Их ждут еще, до сей поры.

Никто не занял это место Им по весне несут цветы.

И капли пролитой их крови В степях цветами проросли.

Качают маки головою

Качают маки головою, Чтоб дети, внуки жить могли.

Валентина Дементьевна ВАСИЛЬЕВА, житель муниципального образования МО Юнтолово



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ ЮНТОЛОВО

АДРЕС: Санкт-Петербург, ул. Шаврова, д. 5, корп. 1

HAШ САЙТ: untolovo.org

ЭЛЕКТРОННАЯ ПОЧТА: mo69@mail.ru

ПРИЕМНАЯ: 307-29-76

ОТДЕЛ БЛАГОУСТРОЙСТВА И ОХРАНЫ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ: 307-27-53 ОТДЕЛ МОЛОДЕЖНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ: 307-58-59

ОТДЕЛ ОПЕКИ И ПОПЕЧИТЕЛЬСТВА: 307-58-68

МЫ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ: www.vk.com/mountolovo

https://t.me/mo_untolovo



ПОКЛОНИМСЯ ВЕЛИКИМ ТЕМ ГОДАМ

Все дальше от нас Великая Отечественная война, все меньше тех, кто помнит ее не по рассказам. Тех, кто 9 мая 1945 года с замиранием сердца слушал новость о Победе и может рассказать, каким был этот день для выстоявших и победивших. Тех, кто рос под военные марши, тревожные радиосводки, слышал разрывы снарядов, рано осознал, что такое голод, потери, смерть близких людей. Для них День Победы имеет особый смысл. Это не только главный государственный праздник, но и глубоко личный, самый главный. Навсегда.

КЕПКИ ЛЕТЕЛИ В НЕБО

Капитан первого ранга, подводник Виталий Васильевич Степанов родился в октябре 1939 года в столице Азербайджана, Баку, где работали его родители. Там же он прожил всю войну и встретил День Победы.

– Я могу забыть то, что было несколько дней или месяцев назад, но 9 мая 1945 года осталось в памяти навсегда, хотя мне и было всего-то шесть лет, — рассказывает Виталий Васильевич. — Помню большие квадратные громкоговорители на улицах, голос Левитана. И ликование народа. Эта картина и сейчас стоит перед глазами: набережная была переполнена ликующим народом, радостные крики «Ура!» эхом разносились по всему городу, люди обнимали друг друга, плакали от счастья и поздравляли друг друга с Великой Победой.



Капитан 1-го ранга подводник Виталий Вас<u>ильевич Степанов с семьей</u>

В Баку все мужчины носили кепки или другие головные уборы, и эти кепки летели в небо. Такой вот народный салют. А вечером салют был уже настоящий, праздничный.

Моего отца не призвали в армию, как специалиста, который был нужен в тылу. Вое-

вали три его брата, один погиб. Моя мама была награждена медалями «За доблестный труд в Великой Отечественной войне» и «За оборону Кавказа». Мы, мальчишки, еще даже в школу не ходили, а уже знали имена всех маршалов, которых потом стали называть

ствиями. В городе было много людей в военной форме, уважение к которой у меня воспитано с детства и осталось на всю жизнь. Сейчас в нашей семье у всех есть тельняшки, даже у маленьких правнуков. Надеваем их по торжественным случаям.

Маршалами Победы. Знали про подвиги пионеров-героев, Зои Космодемьянской, Володи Дубинина, Александра Матро-В годы войны в Баку эвакуировали военно-морские училища из разных городов европейской части страны, охваченных боевыми дей-

Сам я 36 лет отдал советскому военно-морскому флоту. После войны мы переехали в Одессу. Там я окончил школу. Поступил в Военно-морское инженерное училище имени Дзержинского в Ленинграде. У меня была серебряная медаль и меня не хотели отпускать из Одессы, уговаривали остаться. Но я твердо решил поехать в город на Неве. В училище был самым молодым курсантом. Я даже присягу не мог по возрасту принимать. Но начальник училища спросил: «Хочешь служить на флоте?» Я ответил, что хочу. Меня зачислили, а присягу я принял, когда 17 лет исполнилось. Наши преподаватели были замечательными людьми. Многие воевали, участвовали в Северных конвоях, один стал Героем Советского Союза. Это были очень скромные люди, они не любили рассказывать о войне, тогда это было не принято.

В моей семье День Победы — это главный праздник, мы всегда его отмечаем и участвуем в шествии «Бессмертный полк» и мне приятно, что с каждым годом к самой масштабной народной акции «Бессмертный полк» присоединяется все больше молодежи.

НАДО ВСЕГДА ПОМНИТЬ

Ленинградке Галине Михайловне Авдеевой, когда началась война, было восемь лет. Первую зиму блокады она провела в осажденном городе.

То, что мы выжили в блокаду — было чудом. Зимой 1941 года мама и я не могли уже сами встать, и за нами ухаживал папа, он спас нас. В бомбоубежище я жила почти все время, там лаже поры — это не голод, а страх. Я была настолько испугана войной, что этот страх до сих пор во мне. В 2022 году мне подарили билеты на концерт для ветеранов. В самом начале концерта на сцену выехал грузовик, зазвучала музыка, на машину поднялась девушка, начала петь, и в этот момент включили звуки выстрелов и канонады. Услышав их, я подскочила во весь рост от страха. Сколько лет прошло, а я до сих пор не могу оправиться от этого чувства.

Мы все, наши дети и внуки, правнуки, должны помнить, что такое война, беречь и передавать ее реликвии.

мой уехали в эвакуацию, тяжелым, но мы все равно отв Тверскую область, а папа мечали День Победы. К нам ушел на фронт. Он прошел в гости приходили мамины стояла моя кровать. Главное, всю войну и демобилизо- сестры, а я с подружками что мне запомнилось с той вался незадолго до ее конца. обязательно шла гулять по Вернувшись в Ленинград, городу. Вечером мы все вмеон сделал нам с мамой вы- сте смотрели праздничный зов, потому что просто так салют, и каждый раз заново вернуться было нельзя. До- переживали тот незабываекументы очень долго проверяли. Мы чувствовали, Когда у меня появилась своя что война скоро окончится. семья, традиция праздновать И когда по радио сообщили, День Победы, конечно же, сочто подписан акт «О безоговорочной капитуляции Германии», помню, как люди правнуки, должны помнить, в деревне выходили на улицу, что такое война, беречь и пестучались к соседям, обнима- редавать ее реликвии. У меня лись и плакали. С тех пор для с военной поры осталась меня День Победы главный моя детская фотография. праздник — важнее любого Мы ходили делать ее за пять другого, даже дня рождения. километров, когда узнали,

7 апреля 1942 года мы с ма- Послевоенное время было мый день — 9 мая 1945 года. хранилась.

Мы все, наши дети и внуки,



Галина Михайловна Авдеева, жительница блокадного Ленинграда

что фотограф приехал, от- 6-й Советской улице. Папа

дали четыре яйца. Еще в фотографировал его прямо семейном альбоме хранит- из нашего окна. Он знал, что ся фотография разрушен- потом все будет построено ного бомбой ленинградско- и восстановлено, но должна го дома. Он стоял в самом остаться память о том, что центре города, рядом с Су- такое война, что она была воровским проспектом, на рядом с каждым из нас.

САМЫЙ ГЛАВНЫЙ ПРАЗДНИК

евна Михалёва вспоминает, что 9 мая 1945 года испытывала двойственные чувства.

— Было чувство одиночемама — в больнице, — рассказывает она. — Когда намоменты. Помню, как в Лестрашно. Еще запомнился щим испытанием. мужчина с портфельчиком. Он приходил туда, где мы все жизни, в Ленинграде увеукрывались, и, стараясь нас личили нормы хлеба, а на отвлечь, делал детям игруш- Новый год нам, детям, даже ки из бумаги.

специальность не военная, но много икры. Эту радость неему поручили охранять же- возможно забыть. Мы смогли лезнодорожные постройки. пережить блокадную зиму, и Во время очередного налета он был ранен, его эвакуировали в Рыбинск, там он и умер.

голод. На то, что выдавали врезалась в память. На поезде по карточкам, прожить было довезли до какой-то станции

ставала костный клей. Иногда приносила куски жмыха, но это считалось лакомством. Жительница блокадного Дров не было, в печке бур-**Ленинграда Людмила Серге-** жуйке жгли мебель и книги. Особенно ценились книжки с твердыми переплетами. Хорошо помню, как мы с братом, одетые и укрытые одеялами, ства. Мы понимали с братом, лежали в кровати и ждали что пришла Победа, но мы маму. А ведь она могла и не остались одни, папа погиб, прийти: попасть под обстрел или умереть по дороге от голода. Иногда я ходила с ней чалась война, мне исполни- за водой. К реке нужно было лось восемь лет. Запомнила, спускаться по обледенелым конечно, не все. Детская па- ступенькам, а потом, набрав мять отбирает самые яркие воды, по ним подниматься, стараясь не упасть и не раснинграде начались бомбежки плескать воду. Для истощени артобстрелы, было очень ных людей это было настоя-

Когда заработала Дорога выдали подарки. Там были Мой папа был музыкантом, шоколад, мандарины и неэто было настоящим чудом. Только весной 1942 года нас обязали эвакуироваться. Эта В октябре в городе начался дата — 15 апреля — навсегда невозможно. Мама где-то до- и погрузили в машины. Неко-

торых именно погрузили. У брата опухли от голода ноги, и он не мог ходить. Лед на Ладоге к тому времени уже таял, колеса машин были погружены в воду. Почему-то в память хорошо врезались фигуры девушек-регулировщиц в белом, стоящих вдоль трассы. Как сейчас их вижу. А на другом берегу всех эвакуированных собрали в каком-то полуразрушенном строении и накормили пшенной кашей.

В эвакуации мы с братом попали в интернат. У нас была замечательная учительница Инна Агафоновна, которая жалела нас. Бывало, говорит: «Ребятки, до дома мне тетрадки донесите», а дома давала нам козье молоко и хлеб. Это я теперь понимаю, что она Один раз девочка подошла и Чтоб снова просто находила предлог, чтобы подкормить детей блокадного Ленинграда. Такое тоже не забывается.

времен ничего не сохранилось, только воспоминания. ходили в детский сад. Ребят-Но и они важны. Я хожу в школы, рассказываю детям слушали, потом окружили, о войне, о блокаде. Вижу, что расспрашивали, им хотелось им это интересно, в классе еще пообщаться. всегда тихо, ребята внимавпечатления от таких встреч. жать слез:

Людмила Сергеевна Михалева, председатель первичной организации (9 микрорайон – жители блокадного Ленинграда)

просто обняла меня в конце встречи. Мальчик подошел и сказал, что интересуется историей, попросил разреше-Жаль, что из вещей с тех ния позвонить и еще задать вопросы. Один раз мы даже ки там тоже внимательно

Есть одно четверостишие тельно слушают. И у меня, поэта Юрия Воронова, когда и у них остаются хорошие я его читаю — не могу сдер-

На земной планете Не повторилось той зимы, Нам нужно, Чтобы наши Об этом

помнили, Как мы!

Татьяна Алексеевна Крехалёва родилась 23 июня 1937 года в Новгородской области, в деревне Самбатово, где ее отец построил для семьи большой дом. В июне 1941-го вся семья готовилась отмечать день рождения маленькой Тани. Ждали родственников, пригласили соседей, папа, работавший в Ленинграде, специально приехал по такому случаю. Все планы перечеркнула страшная весть, переданная по радио: началась война.

Она плакала и просила папу: «Прогони войну, она не нужна. Ты большой, ты сильный — прогони ее».

— Отца не призвали в армию из-за ранения, полученного во время войны с Финляндией, но он не собирался отсиживаться дома. Когда нужно было уничтожить фашистский десант пошел проводником. На этом задании подорвался на мине, — вспоминает Татьяна Алексеевна. — Мой дедушка участвовал в знаменитом «партизанском хлебном обозе», который возил продукты в блокадный Ленинград

ПАПА, ПРОГОНИ ВОЙНУ в марте 1942 года. Возвращаясь из последнего героического похода, он погиб. Это случилось в день смерти папы. Позже мы узнали, что и мой дядя, брат отца, погиб на Синявинских высотах. Война забрала у нас самых дорогих и любимых людей.

Долгое время мы жили в оккупации. Выживать удавалось за счет огорода. Взрослых гоняли на постройку укреплений, я оставалась дома одна, а мне было всего пять лет. На какое-то время маме удалось пристроить меня в школу, но немцы на-Маленькая Таня еще не чали готовить детей к вывозу понимала, что происходит. в Германию, однако наступление советских войск сорвало эти преступные планы.

Мама работала в госпитале, который постоянно перемещался вслед за армией, и мы вместе с ним, — рас-



жительница муниципального образования МО Юнтолово

сказывает Татьяна Алексеевна. — Все дома в окрестностях были разрушены, и жить в это время приходилось в землянках и блиндажах. Я хоть и была ребенком,

У меня сохранилась маленькая железная печурка, которая была с нами всю войну. Вот и сейчас мы свет погасим, эту печку затопим и как будто снова все в землянке собрались.

но помогала сушить бинты, скручивала тампоны, кормила и поила раненых. Выступала — читала стихи, играла на губной гармошке. Мама чудом уберегла нашу коровку, и мы водили ее с собой. Молоком поили и нас, детей, и раненых соллат.

Все ждали Победу, чувствовали, что она близка. Когда пришла весть о Победе, мы жили на родине мамы в Перегино, помню радостные крики, веселье, все обнимались, целовались, пели, танцева- лись. Это настоящая реликвия ли под гармошку. Конечно, времен войны. Очень хочется, больших застолий не было, но праздновали шумно.

Сейчас я стараюсь каждый год 9 мая съездить в Перегино, где встретила Победу. Дом бабушки и дедушки там сохранился, и я его берегу. Наше родное Самбатово во время войны было полностью сожжено, его не стали восстанавливать. Теперь там находится Мемориальное воинское захоронение, где покоятся более 9 000 воинов и есть надпись: «Они погибли за наше счастье». В этих местах поисковики каждый год находят и захоранивают останки наших бойцов.

Очень хорошо, что молодежь помнит и чтит тех, кто воевал и умирал за нашу Родину. Сейчас в Перегино кажлый гол приезжают ребята из «Юнармии» в военно-патриотический лагерь. Мы организуем встречи. Их очень интересуют наши рассказы о войне, слушают нас всегда внимательно, потом задают вопросы. Встречи проходят душевно: накрываем стол, ставим самовар и беседуем. У меня сохранилась маленькая железная печурка, которая была с нами всю войну. Вот и сейчас мы свет погасим, эту печку затопим — и как будто снова все в землянке собрачтобы потом она попала в муНаша история

ПРОСПЕКТ АВИАКОНСТРУКТОРОВ — ПРОСПЕКТ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

уделял работе коллег в годы войны. Многое о том, как было достигнуто превосходство в воздухе, мы знаем благодаря его работам.

Кстати, лицо самого Вадима Борисовича Шаврова хорошо знакомо всем, кто смотрел фильм «Служили два товарища...». В нем он не только выступил в роли консультанта, но и сыграл пожилого военного летчика, который вместе с героями Янковского и Быкова летит на разведку.

«СЕМЕЙНЫЙ» ШТУРМОВИК

Улица, примыкающая к проспекту Авиаконструкторов, названа в честь прославленного советского конструктора Сергея Владимировича Ильюшина. Он создал много военных и гражданских самолетов. Но среди них есть один поистине легендарный. Это знаменитый штурмовик ИЛ-2, ставший самым массовым военным са-

Продолжение. Начало на стр. 1. молетом за всю историю авиации — всего было собрано 36 183 воздушного судна. И это при том, что выпускался он только в годы Великой Отечественной войны.

> Детище Ильюшина можно было встретить на всех фронтах. Хорошо проявили себя ИЛ-2 и в блокадном Ленинграде. Здесь действовало несколько подразделений, в которые входили эти машины, прозванные «летающий танк».

> На бортах одного из самолетов были надписи «Месть Бариновых» и «За Ленинград!». Его история связана с трагической судьбой одной ленинградской семьи. В начале войны их было шесть человек: мать, отец, три дочки и сын. Сын Виктор ушел в ополчение и пропал без вести. Средняя дочь Таисия эвакуировалась со своей школой на Большую землю. Глава семьи Петр Ильич Баринов работал на заводе и умер от голода зимой 1942 года. Не пережила первую зиму и младшая дочь. Мать Прасковья Васильевна и стар

шая дочь Евгения работали в госпитале. После прорыва блокады они принесли в госбанк все накопленные семьей средства, все драгоценности и полученное ими наследство, пожертвования других знакомых ленинградцев и попросили на эти деньги построить самолет. Их просьбу удовлетворили.

1 июля 1944 года новый штурмовик Ильюшина с надписью «Месть Бариновых» был торжественно передан летчику-испытателю, капитану Георгию Паршину. Бариновы присутствовали на этой церемонии и даже пролетели над Ленинградом на своем «фамильном» самолете. Его судьба оказалась счастливой: на нем Георгий Паршин летал до конца войны и встретил Победу дважды Героем Советского Союза.

ЛЕГЕНДА ЛЕНИНГРАДСКОГО НЕБА

Поблизости от проспекта Авиаконструкторов есть еще две магистрали, носящие имена создателей самолетов, защищавших блокадный Ленинград. Детище одного из них хорошо известно по фильму «Балтийское небо» это истребитель И-16. Именно на нем советские летчики встречали фашистские бомбардировщики на подступах к городу и охраняли Дорогу жизни. Этот самолет можно считать полноправным героем картины. А создал его конструктор Николай Николаевич Поликарпов, чье имя носит аллея в Приморском районе. Конечно, было бы логичнее, если бы так назвали одну из улиц рядом с проспектом Авиаконструкторов. Но аллея получила свое название в 1973 году, когда проспекта еще не было. Тем не менее, место для нее выбрано вполне закономерно. Улица расположена в районе Комендантского аэродрома, на котором во время войны базировались истребители конструкции Поликарпова.



летчику-испытателю Георгию Паршину

И-16, любовно прозван- кадный Ленинград доставляли ный летчиками «ишачком», продовольствие, а обратными в начале войны был основ- рейсами эвакуировали людей. ным истребителем Красной мецким самолетам.

принял свой первый бой над Дорогой жизни. Истребители противника повредили самовошла в штопор, но показала свою живучесть и маневренность. За 100 метров от земли пилоту удалось перевести самолет в горизонтальный полет. В другой раз Ломакин и капитан Жиринков встув бегство, не дав сбросить бомбы на Ленинград. 5 мая вступила в бой с десятью «Мессершмиттами» и благодаря мастерству пилотов и отличным характеристикам самолета вышла из него победителями.

БОМБАРДИРОВЩИКИ ДАРИЛИ ЖИЗНЬ

Есть поблизости от проспекта Авиаконструкторов и Туполевская улица, названная в честь прославленного создателя советских самолетов Андрея Николаевича Туполева. Его машины тоже помогали ленинградцам выстоять и победить. В самое тяжелое время, когда судоходство на Ладожском озере из-за погодных условий уже стало невозможно, а ледовая трасса еще не начала действовать, для снабжения города была орга- над нашей страной. низована воздушная «Дорога жизни». Самолетами в бло-

Одним из основных пере-Армии. Не случайно при возчиков стал туполевский создании музея обороны Ле- тяжелый бомбардировщик нинграда одним из его экспо- ТБ-3. Чтобы самолеты могли натов стал истребитель И-16 перевозить больше грузов, под символическим номе- с них сняли часть оборудором 16. На нем летал Герой вания, а оставшееся исполь-Советского Союза Анатолий зовали не по прямому на-Георгиевич Ломакин. Маши- значению. Тут пригодились на неоднократно спасала его оригинальные конструки успешно противостояла не- торские решения Туполева. Например, к внешним бом-В марте 1942 года Ломакин бодержателям крепили танковые моторы. Один ТБ-3 мог перевезти 4 двигателя весом 650 килограмм каждый. Коглет советского летчика. На да же в Ленинграде начались высоте 2 000 метров машина проблемы с продовольствием, оно стало основным грузом. Сталин подписал специальное постановление, согласно которому в город ежедневно должно поступать не менее 200 тонн продуктов.

Полеты проходили в очень пили в бой с пятнадцатью сложных метеорологических «Юнкерсами», два из них они условиях. Туманы, дожди, сбили, а остальные обратили низкая облачность. Но самолеты Туполева были к ним хорошо адаптированы. До во-1942 года четверка И-16, йны на них было установлев которую входил Ломакин, но несколько рекордов, в том числе и по грузоперевозкам.

> Редкий рейс обходился без атак вражеской авиации. Но ТБ-3 завоевал репутацию очень живучей машины. В ноябре 1941 года самолет старшего лейтенанта Судакова вывозил из Ленинграла двалцать женщин и детей. Над Ладогой его атаковали два немецких истребителя. Был ранен второй пилот, убит стрелок-радист, в правом крыле возник пожар. Но командиру удалось посадить машину рядом с Дорогой жизни, все пассажиры были спасены. А всего летчики вывезли из блокадного Ленинграда осенью и зимой 1941 года более 50 000 человек!

Мы никогда не забудем светлый подвиг наших летчиков и авиаконструкторов, обеспечивших мирное небо



5 мая 1942 года четверка И-16, в которую входил Ломакин, вступила в бой с десятью «Мессершмиттами» и благодаря мастерству пилотов и отличным характеристикам самолета вышла из него победителями.

Максим КОНЧАРОВ

СЕМЕЙНАЯ РЕЛИКВИЯ



Александра Ивановна Бакина

Нашей бабушке, Александре Ивановне Бакиной, сейчас уже больше 100 лет. Чтото она, конечно, уже забыла, но события ее молодости ярко отпечатались в памяти. Эту историю мы узнали от нее.

Лето 1941 года выдалось необыкновенно жарким. Люди жили мирной жизнью, учились, мечтали, строили планы на будущее. Бабушка уже была замужем за военным врачом, нашим дедом, Борисом Николаевичем Бакиным, которого как раз в начале лета 1941 года перевели в Минск. Она, тогда еще совсем молодая, хоть и была на последнем месяце беременности, поехала за мужем. В Минске их настигло страшное известие о начале войны.

...Продвижение немцев было стремительным, 26 июня они были под Минском. Эвакуация гражданских лиц была сверхсрочной. Бабушку с другими гражданскими посадили на машину и отправили подальше от города. Приказ водителю был дан суровый отвезти на 50 километров и высадить там, хоть в лесу, хоть в поле. А после немедленно возвращаться в часть.

Однако уже в машине у бабушки начались схватки. Водитель отвез ее до ближайшего населенного пункта, городка Червень. Два санитара положили бабушку на носилки, но по палаты так и не лонесли первенца она родила прямо в коридоре.

Молодую маму с новорожденным определили в палату, где уже были две родившие: ленинградка Нина и девушка с Украины. Сам роддом представлял собой небольшой домик, крытый соломенной крышей. Счастливый муж сумел навестить жену и новорожденного сына только ночью, и сразу же уехал обратно в часть: наши отступали, линия фронта менялась очень быстро.

Утром оказалось, что в роддоме никого нет. Весь персонал разбежался, бросив молодых Наша семья бережно хранит обычный с виду предмет — старую довоенную кофемолку. Она и сейчас в рабочем состоянии — когда наши дети были маленькие, мы мололи крупы на кашу, а сейчас иногда, для разнообразия, мелем зерновой кофе. С этой кофемолкой связано важное семейное предание.

мам с новорожденными детьми на произвол судьбы. Из окна им хорошо была видна суматоха, царившая на улице, — бегущие куда-то люди, проносящиеся повозки, крики. Бабушка крикнула в окно: «Что случилось?» Ей ответили, что немцы близко и надо спасаться.

Что оставалось делать? Мамочки быстро собрали вещи, набрали побольше пеленок, благо, они были никому уже не нужны. Вместе с другими беженцами вышли из Червеня. С ними были и солдаты, их присутствие ободряло и успокаивало напуганных женщин.

Идти пришлось лесами. Немцы выбрасывали десанты, вражеские парашютисты устраивали засады, нападали на отступающие подразделепосоветовали идти до ближайшего разъезда, где еще можно было сесть на поезд.

На разъезде оказалось, что поезда сюда уже не ходят. Там стояли пять подвод с военными, которые разрешили женщинам сесть на одну из них и довезли до ближайшей станции, сообщение с которой еще не было прервано. Там, в ожидании поезда, молодые мамы остановились на ночлег. Легли спать голодными — свои продукты у них уже закончились.

Утром благодаря командиру они смогли, наконец, поесть, им даже дали немного продуктов с собой в поезд. Но по дороге их попутчица забрала все припасы и незамеченной сошла на какой-то остановке.

и куда-то увезли. А женщинам а потом и свекровь. В комнате завалилась одна стена. Все, что удалось спасти — чемодан с вещами и кофемолку. Приехавшие пожарные не позволили им выносить вещи — чудом уцелевшую комнату могло завалить в любую минуту.

Женщин с ребенком поселили в соседнем доме. В сентябре началась блокада. Зима 1941-1942 года была очень тяжелой. Норма хлеба — 125 грамм. Он был из мякины, маленький тяжелый кусочек. Оставляли хлеб ребенку — он его сосал. Бабушка со свекровью отоваривали офицерский аттестат мужа. Вместо сахара были положены финики в тройном размере и три пол-литровых бутылки водки. Еды катастрофически не хватало. В январе

с большим интервалом. Также была вероятность провалиться в полыньи, которые не были видны в воде. По дороге бомбили и обстреливали, но их машина доехала благополучно.

На берегу их настиг налет вражеской авиации, люди попрятались за штабелями дров. Когда все закончилось, людей накормили. Утром всех посадили в товарные вагоны и повезли дальше. На какой-то станции, название которой не отложилось в памяти, пересадили, наконец, в настоящий поезд, направлявшийся в Казахстан...

...Все окончилось хорошо. В 1944 году наша семья вернулась в Ленинград. Бориса Николаевича, который был старшим лейтенантом медицинской службы, вызвали с фронта для поступления в Академию. После войны выделили хорошую квартиру. Разрушенное крыло дома № 42 восстановили, как и другие дома нашего бесстрашного города-героя. Сейчас уже ничто не напоминает о тех страшных событиях.

Что касается кофемолки, то и она, пройдя блокадновоенный путь, получила боевое ранение, от которого смогла оправиться: одна сторона и верхняя крышка полностью обгорели, их заменили на фанерные, а вместо деревянной ручки теперь пластмассовая, но это нисколько не портит ее внешний вид... Мы бережно храним ее, показываем нашим детям, передаем уже третьему поколению, рассказывая в семейном кругу о военных годах и о бесстрашной молодой женщине, которая с новорожденным сыном не побоялась отправиться в опасный путь, сохранив жизни себе и сыну, стала примером для всех своих потомков — о нашей бабушке Александре Ивановне Баки-

Кофемолка получила боевое ранение: одна сторона и верхняя крышка полностью обгорели, их заменили на фанерные. Вместо деревянной ручки теперь пластмассовая, но это нисколько не портит ее внешний вид...

ния. Если начиналась стрельба, женщины падали на землю, укрывались в траве и кустах. Так пробирались целых пять дней. Бабушке был всего 21 год. Ухаживать за ребенком она толком не умела. Купала малыша в ручьях и больших чистых лужах. Пеленки сушила на солнце, которое пекло в тот год изо всех сил.

Они дошли до неизвестного селения, увидели стоящий танк. К счастью, он оказался советским. Вышедший навстречу командир сразу остановил шедших с ними красноармейцев и отправил на боевые позиции. Женщинам посоветовал идти в большой дом, стоявший на холме, где была ферма. Здесь их, наконец, накормили. Уставшие, изголодавшиеся женщины жадно ели хлеб, творог, сметану, пили свежее молоко.

Необходимо было двигаться дальше, вглубь страны, спасаясь от надвигающегося фронта. Он громыхал вдалеке, наши защитники удерживали его изо всех сил. С собой они взяли немного продуктов. К ним присоединились два солдата. По дороге их снова встретил военный патруль. Одного из красноармейцев расстреляли на месте за дезертирство, второго забрали пропало молоко. Добрые люди подкармливали обеих мам, не давая им и их детям умереть с голоду. Ехали долго, на военных поездах, на товарных, где-то их не пускали, где-то помогали, как женам военных. Наконец, добрались до Лихославля. Оттуда, тоже не без приключений, обе молодые мамы благополучно добрались до Ленинграда.

Свекровь встретила бабушку очень хорошо, разместила с сыночком со всеми удобствами, которые только могнахолилась на первом этаже, в левом крыле стандартного питерского «колодца» на Моховой, 42. Казалось, все самое плохое позади.

...Ленинград, 1941, конец лета. Начались регулярные авианалеты и артобстрелы. В один из дней бабушка ушла по своим делам, сын остался со свекровью. Начался авианалет. Одна из бомб попала прямо в их крыло. Рухнул весь дом, и уцелела только одна (!) комната на первом этаже, где как раз и находились свекровь с сыном. Все соседи погибли. Когда бабушка прибежала, ей пришлось залезать в окно, чтобы вытащить сначала сына,

Есть было нечего, у Нины у бабушки случился голодный обморок. Она хорошо помнит, как свекровь ее умоляла: «Только не умирай!» Через некоторое время случился обморок у самой свекрови. Они с бабушкой поняли, что если останутся, то не выживут, было решено уехать из города.

Когда в военкомате узнали, что перед ними семья офицера, то обязали уехать. Но добираться пришлось самим. Сложили вещи на тележку, маленького Борю завернули в шубу и привязали к вещам. Заплатили водкой дворнику, ла предложить. Ее квартира и он толкал тележку до самого Финлянлского вокзала.

Они сели на поезд, который довез их до Ладоги. Здесь всех пересаживали на грузовики. Было страшно: ходили слухи, что не все машины добирались до места назначения. Но выбора не было — за спиной был умирающий от голода город. Бабушку с ребенком посадили в кабину, все остальные ехали в кузове — он был забит до отказа. Было очень холодно. Ехали ночью. Машина шла по воде, которая выступала поверх льда. Из соображений без-

Игорь РЫБУШКИН



Профилактика

НЕ ЛОМАЙТЕ, ДЕТКИ, ДЕТСКИЕ ПЛОЩАДКИ!

Не знаю, как вы, а я просто в восторге от детских площадок, которые появились (и продолжают появляться) в наших дворах. Новенькие, яркие — качели, горки, «лазалки» — игровой рай для детворы, да и для родителей тоже. Одним словом, кра-со-та!

Но пишу я это не для того, чтобы восхвалять оживленные яркими красками дворы, хотя, безусловно, есть что похвалить. Увы, статья эта посвящена тем, кому приходят мысли эту благоустроенную красоту систематически ломать или не замечать, когда ее намеренно ломают.

Прохожу я как-то по двору Комендантского пр., д. 36-2, вижу — игровой комплекс с горкой обклеен предупреждающей лентой и написано, что горка сломана, залезать на нее до ремонта запрещено. Тут же вспоминаю, что недавно гуляли с дочкой во дворе пр. Авиаконструкторов, д. 14-3 и там не смогли покачаться на качелях-гнездо, наших любимых, — один из тросов был безжалостно оторван. Не берегут и качели с цепями — сама неоднократно видела, как «заворачиваются» дети с ними вокруг себя, цепями «наизнанку», а потом резко «разворачиваются» вниз. Цепи не выдерживают такой неправильной нагрузки (читай: неправильной эксплуатации) и ломаются.

Просто качаться, видимо, становится совсем неинтересно, хотя, по мне, неинтересно, когда качаться не на чем вовсе. Вспомнила свое постсоветское детство, где во дворе, кроме перекладины для выбивания ковров, больше ничего и не было. Ну, разве что еще одинокая покосившаяся горка, вечно стоявшая в какой-то луже, с перманентной ржавчиной по всему спуску. У мальчишек в приоритете были, конечно же, дворовые гаражи.

Но одной качелью эта многострадальная площадка на пр. Авиаконструкторов не отделалась — вокруг детского домика выломали ограждение (опять?). А ведь эти два двора, к сожалению, — не исключение.

Перевернутые (систематически) декоративные грибы на ул. Шаврова, д. 5, те же разбитые качели с цепями во дворе на ул. Королёва, д. 46-3. Практически на каждом домике или машинке красуются хаотичные надписи. Их делают маркерами

или баллончиками. Вопрос: зачем? Причем, вопрос к родителям, которые разрешают брать на прогулку такие «материалы для творчества», ничего не говорят, когда в их присутствии (!) домик Бабы-Яги из сказочного превращается в постапокалиптический. Другими словами, уродливый, испорченный домик.

Можно попробовать таких родителей оправдать, мол, ничего не видели, проглядывали ленту новостей или рецепт пирога в телефоне изучали, пока дети «творили». Но как быть с теми, к кому подходишь, делаешь замечания (да-да, такое тоже было), а в ответ разводят руками, недоумевают, мол, что такого, это же детская площадка! Но ведь слово «детская» не значит «что хочу, то и ворочу».

Чтобы содержать детские площадки в порядке, муниципалитет тратит большое количество времени, сил и финансов. На ремонт сломанных горок, качелей, ограждений уходит много времени. И все это время пользоваться комплексами просто-напросто опасно. При спуске по пробитой горке можно зацепиться и получить травму, какая-то часть горки вообще может отвалиться! Последствия будут совершенно непредсказуемые. Кто за это ответит? А ведь опасные объекты всегда ограждаются лентами, пишутся объявления. Только спустя уже час ни первого, ни второго там не оказывается, и дети скачут, бегают и прыгают, несмотря на опасность.

Не могу не отметить, что абсолютно у каждой детской площадки есть правила пользования. Информационные стенды располагаются при входе или же размещены на самом игровом комплексе.

Правила различаются в зависимости от того, что есть на детской площадке. Но в целом они достаточно универсальны.

Какой из этого можно и нужно сделать вывод? Родителям необходимо обращать внимание на правила пользования детски-

ми площадками, а после объяснять своим детям, как делать можно, а как — не стоит.

Не зря одним из первых обозначено предупреждение о том, что нужно обязательно проверять детские комплексы на безопасность. Если вы видите, что качели или горка сломаны, объясните это ребенку, скажите, что пользоваться ими опасно. Поясните, что впятером на качель-гнездо забираться не стоит, потому что она сломается. В лучшем случае. В худшем — сломаться от падения или удара может чтото у самих детей. Разрисовывать домики, автобусы, карусели или машинки — тоже не самая прекрасная идея. Как минимум, это некрасиво, как максимум, за это можно получить административный штраф (родителям) за порчу имущества, или даже «уголовку» за вандализм. Если дети, нарушающие правила пользования игровым комплексом, не ваши, не стесняйтесь сделать замечание. Если знаете родителей, сообщите им о поведении детей.

Все-таки детские площадки, и все имеющиеся на них игровые комплексы — не казенное имущество, а НАШЕ. К своим вещам, как правило, относятся бережно и аккуратно. Ну, и вместо того, чтобы чинить



сломанное и тратить на это время и бюджет, лучше порадовать жителей нашего округа невероятной горкой или целым игровым комплексом. Не знаю, как вы, а я просто в восторге от современных детских площадок! Кажется, где-то я уже об этом упоминала.

Юлия ГНИТИЕНКО

УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ!

Соблюдайте правила эксплуатации детской игровой площадки.

ПРЕДУПРЕЖДАЕМ:

- дети до семи лет должны находиться на детской площадке под присмотром родителей, воспитателей или сопровождающих взрослых;
- перед использованием игрового оборудования убедитесь в его безопасности и отсутствии посторонних предметов.

НА ДЕТСКОЙ ПЛОЩАДКЕ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- пользоваться детским игровым оборудованием лицам старше 16 лет и весом более 70 кг;
- мусорить, курить и оставлять окурки, приносить и оставлять стеклянные бутылки;
- выгуливать домашних животных; использовать игровое оборудование не по назначению.

движение – жизнь!

Наверное, каждый из нас слышал слово «гиподинамия». Ее еще называют «болезнью нашего века». У многих современных людей вся физическая активность ограничивается дорогой от подъезда до автомобиля, а около 70 % населения не занимаются даже утренней гимнастикой. Опасно ли это?

Да, это весьма негативно сказывается на здоровье человека. Из-за малой двигательной активности снижается тонус мышц, уменьшаются их объем и масса. Минеральный обмен костей нарушается уже через 1-15 дней постельного режима. Уменьшается плотность костей (остеопороз). Снижение мышечного тонуса приводит к нарушению осанки, следовательно, и к смещению внутренних органов. Возникает детренированность сердечно-сосудистой системы, уменьшается жизненная емкость легких, поступает меньше кислорода в кровь. Соответственно уменьшается кровоснабжение тканей, снабжение их необходимыми питательными веществами и кислородом.

Кровеносные сосуды также весьма

«болезненно» реагируют на гиподинамию, развиваются атеросклероз, гипер-

Гиподинамия (пониженная подвижность) — нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности.

тоническая болезнь, варикозное расширение вен. Появляются общая слабость, чрезмерная утомляемость, бессонница, снижение трудоспособности и умственной активности, возникает так называемый астенический синдром.

Гиподинамия отрицательно влияет на состояние желудочно-кишечного тракта, за счет снижения его моторной функции, приводя к задержке пищи. Снижение затрат энергии при гиподинамии даже при нормальном питании приводит к развитию ожирения.

В условиях гипоксии снижается устойчивость организма к инфекционным заболеваниям. Кроме того, гиподинамия это прямой путь к ухудшению состояния зрительного анализатора и мышечной чувствительности, снижению координации движений и работы вестибулярного аппарата.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Олним из ключевых аспектов злорового образа жизни является оптимальная физическая активность, позволяющая сохранять или улучшать свое здоровье, снизить риск возникновения заболеваний. Здоровые нагрузки улучшают гибкость суставов, координацию движений, мышечную силу, улучшают настроение, помогают преодолеть стресс, стать привлекательнее. Способствуют увеличению продолжительности жизни и улучшают ее качество.

КАК ДОБИТЬСЯ СТАБИЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА?

1. Выбирайте легкие физические упражнения, которые доставляют вам Продолжение на стр. 8.

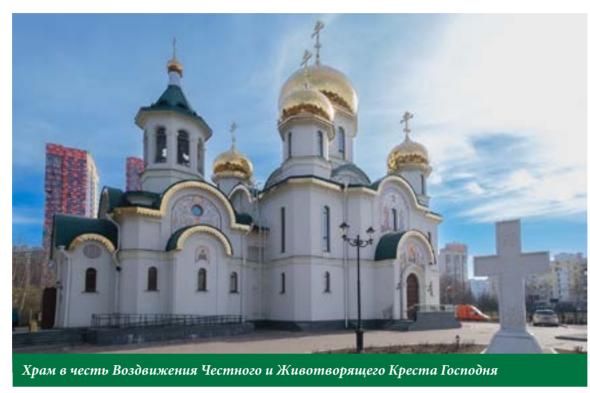
Общество

ХРАМ СПАСА НА КАМЕНКЕ

Еще совсем недавно место, где ныне высится прекрасный, построенный в псковско-новгородском стиле, Храм в честь Воздвижения Честного и Животворящего Креста Господня, было обширным пустырем.

Спас на Каменке стал первым в Петербурге храмом, построенным по монолитному методу. Фасады украшены мозаиками, над главным входом — скульптурное изображение святой равноапостольной царицы Елены и святителя Макария, патриарха Иерусалимского. Внутреннее убранство храма не уступает внешнему великолепию: оно сочетает в себе древнерусское искусство и искусство Ренессанса, каноническую живопись и неоклассические детали.

В Приморском районе, где сейчас проживает уже около 700 000 жителей, наконец, появился еще один храм. Его освящение состоялось 11 октября 2018 года. Божественную литургию провел митрополит Санкт-Петербургский и Ладожский Варсонофий. «Отец Евгений определил, что приход будет освящен в честь Воздвижения Честного и Животворящего Креста Господня — символа Божественной любви, символа жизни, рассказывает отец Серафим, настоятель храма на Каменке. — Крест — главный символ христианской веры. Это наше орудие, символизирующее победу Христа над смертью, над грехом и над адом. Казнь на кресте, которую принял наш Господь, в Римской империи считалась позорной. Но Господь смирил себя ради нас, приняв образ смертного человека, чтобы своею смертью попрать смерть, открыть нам дорогу в вечную жизнь. Праздник Воздвижения Чест-



ного и Животворящего Креста Господня — один из 12 главных праздников Православной Церкви».

По словам отца Серафима, купола храма выглядят, как шлемы русских витязей. Подобно золотым коронам венчают они храм, символизируя собой Божественную славу.

Но красота и легкость Храма на Каменке — далеко не все его достоинства. Духовенство и община ведут обширную работу по самым разным направлениям.

«У нас работает воскресная школа, которую посещают 120 детей, — рассказывает отец Серафим. — Детям преподают Закон Божий, православную культуру, историю Церкви и государства. Также проводим занятия по рукоделию на темы

православных праздников. Матушка Анастасия, моя супруга, открыла Клуб благородных девиц, где преподает девушкам этикет, учит их хорошим манерам, этике общения, правилам сервировки и многому другому. В планах — богатая культурная программа, благо, что Санкт-Петербург предоставляет нам такую возможность».

На базе Храма работает Братство трезвости, помогающее людям избавляться от алкогольной и наркотической зависимости. По программе «Радость жизни» по нескольким направлениям ведется работа с пожилыми людьми. Первое из них — для тех, кто может и хочет сам помогать, иметь служение при храме. Второе — творческое направление, организация досуга,

прогулок по паркам, просмотр кино, хоровое пение, участие в спектаклях воскресной школы (отец Серафим лично настоял на реализации принципа, согласно которому в каждом спектакле обязательно должен играть пенсионер).

Отдельно хочется написать про патриотический клуб «Штандарт», работой которого с момента его создания на протяжении уже 10 лет руководит иерей Игорь Лещинский. По словам создателя, деятельность клуба направлена на помощь в воспитании личностных качеств юношей будущих мужчин, защитников Отечества, расширение их кругозора. В клуб принимаются юноши в возрасте 11-17 лет, не имеющие медицинских ограничений к занятиям спортом. Занятия часто проводятся на спортивных площадках, ребята участвуют в велопробегах, организовали свою страйкбольную команду (страйкбол — это командная военно-тактическая игра в которой для поражения оппонента используется пневматическое оружие, стреляющее пластиковыми шариками). Занятия спортом предполагают выработку не только силовых, но и волевых качеств, формируют привычку к физической нагрузке на долгую перспективу. Обязательные виды спортподготовки: воркаут (силовая гимнастика), легкая атлетика, основы единоборств. Все же самый важный —

духовно-нравственный аспект работы. Он включает в себя беседы и лекции по истории, просмотры и разбор тематических кинофильмов, беседы



с интересными людьми и т. п. Юноши изучают жития святых и психологию.

«Мы пытаемся дать ребятам образ мужского поведения в обществе, предоставляем возможность почувствовать себя мужчинами, — рассказывает отец Игорь. — Я всегда считал, что военно-патриотическое воспитание — это очень интересно, если оно, конечно, правильно преподается. И в настоящее время оно приобрело свою актуальность. Изначально предполагалось, что деятельность нашего клуба будет интересной, увлекательной и станет для ребят альтернативой компьютерным играм».

Воспитание дает свои плоды — двое ребят клуба стали офицерами Российской армии.

Еще одно направление храмовой работы — сбор гуманитарной помощи. Начали помогать беженцам и пострадавшим мирным жителям Донбасса, потом установили контакт с одной воинской частью, начали собирать необходимые нашим ребятам вещи и медикаменты. За год волонтерами Храма собрано и отправлено около 12 тонн гуманитарных грузов.

Впрочем, этим планы общины и духовенства храма Спаса на Каменке не исчерпываются. Существует целая концепция дальнейшего развития храмовой территории: с маленьким парком, детской площадкой, небольшой сценой на открытом воздухе. «Мы долго бились за этот сквер именно для того, чтобы здесь появилось что-то вроде Новой Голландии творческое общественное пространство, куда можно приходить всей семьей», — поделился планами отец Серафим.

Община хочет построить церковный дом, где бы был актовый зал, места для занятий хора, библиотеки и многого другого — культурных инициатив здесь не занимать, и дай бог, чтобы все они реализовывались и развивались, принося благо прихожанам.

Деятельность клуба «Штандарт» направлена на помощь в воспитании личностных качеств юношей — будущих мужчин, защитников Отечества, расширение их кругозора.



Марина САЛТЫКОВА

Трофилактика

ПРОФИЛАКТИКА ПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ

22 марта для жителей МО Юнтолово состоялась консультация, главной темой которой стала профилактика незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ. В рамках консультации прошел открытый семинар «Как оградить ребенка от наркотиков?».

Проблема употребления наркосодержащих веществ в нашей стране стоит очень остро. Многие подростки пробуют психоактивные вещества, не видя в этом проблемы. Большинство не становится зависимыми, но многие снова и снова возвращаются к употреблению. На актуальные вопросы родителей отвечала врач-нарколог СПб ГБУЗ «Городской наркологической больницы» Светлана Борисовна Белогорцева. Она дала действенные советы по профилактике подростковой наркомании и рассказала, что делать, если ребенок все же «попробовал».

Обратите внимание! При входе в Местную Администрацию МО Юнтолово размещен ящик для сбора анонимных сообщений от жителей о местах изготовления, распространения, незаконного хранения и употребления наркотиков.

АКЦИЯ «ОТКРЫТКА ВЕТЕРАНУ»

12 апреля в преддверии Дня Победы совместно с воспитанниками городского социального центра «КОНТАКТ» была проведена акция «Открытка ветерану».

Центр «КОНТАКТ» в Приморском районе — организационно-методический, информационно-аналитический центр, генерирующий инновационные программы по профилактике асоциального поведения молодежи и реализующий их на территории Приморского района.

Открытки получились яркие и очень искренние, с частичкой души каждого подростка. Такие поздравления, несомненно, вызовут самые добрые и теплые чувства и отразят благодарную память о народном подвиге в годы Великой Отечественной вой-

Такие мероприятия занимают важнейшее место в патриотическом воспитании молодежи, учат уважать и чтить старшее поколение. Сейчас особенно важно помнить о великом подвиге наших предков и передавать эти знания подрастающему поколению, чтобы они знали правдивую историю Великой Отечественной войны, гордились своим народом и уважали свою страну.

О ЗАЩИТЕ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ

17 марта для жителей муниципального образования МО Юнтолово был организован семинар с представителями Санкт-Петербургского бюджетного учреждения «Центр контроля качества товаров (продукции), работ, услуг».

Одно из основных направлений деятельности Центр контроля качества — консультирование граждан по вопросам, связанным с защитой их прав как потребителей. По письменным обращениям Центр проводит экспертизу качества и безопасности пищевых продуктов. Услуги оказываются бесплатно.

На семинаре обсудили законодательство в сфере защиты прав потребителей и их основные права, права и обязанности продавцов, изготовителей и исполнителей товаров, работ и услуг, поговорили о качестве и безопасности товаров и услуг. Детально разобрали порядок оформления и предъявления претензии на неудовлетворительное качество продукции или оказанных услуг. Ведущая семинара рассказала про алгоритм действий и привела конкретные примеры. Участникам семинара также рассказали об основных направлениях деятельности Центра в сфере реализации, обеспечения и защиты прав потребителей.

Уважаемые жители муниципального округа Юнтолово!

Следите за анонсами следующих мероприятий (семинары, акции, консультации, лекции) в нашей группе в контакте: https://vk.com/mountolovo



ПРОКУРАТУРА ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА **ИНФОРМИРУЕТ**

В целях совершенствования механизмов защиты прав, свобод и законных интересов детей, необходимость своевременности оказания помощи и поддержки детям, для несовершеннолетних и их законных представителей, а также иных заинтересованных в защите их прав и законных интересов граждан, на территории Санкт-Петербурга действует единый

Детский телефон доверия

8 800 200-01-22

Телефон доверия создан для оказания психологической помощи детям, подросткам и их родителям, находящимся в трудной жизненной ситуации, обеспечивает предоставление экстренной психологической помощи.

Позвонив на указанный номер телефона, ребенок в круглосуточном режиме может получить анонимную консультацию специалиста по личным вопросам, касающимся взаимоотношений с родителями, сверстниками и иным вопросам.

ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ!

Продолжение. Начало на стр. 6.



удовольствие. Начните с любимых подвижных игр, танцев,

- 2. Занимайтесь регулярно, не менее 3–5 раз в неделю, постепенно увеличивая продолжительность занятий до 30 минут в день.
- 3. Если у вас болят суставы, спина, начните с самого простого: регулярно двигайтесь, например, в пределах своей комнаты, лежа и сидя, не нагружая суставы. Обеспечьте приток свежего воздуха, слушайте бодрящую музыку. Попробуйте сжать кулаки 30-50 раз, согнуть и разогнуть голеностопные суставы 30-50 раз, и вы почувствуете давно забытые мышцы. Плавание в бассейне исключит нагрузку на позвоночник, усилит обмен веществ.
- 4. Начинайте занятия осторожно, в медленном темпе. Контролировать интенсивность нагрузок можно по пульсу, который на высоте нагрузки не должен превышать 55-70 % от максимального возрастного пульса, а продолжительность периода восстановления должна быть не более 10 минут. Максимальный возрастной пульс рассчитывается по формуле: (220 минус возраст в годах) *0,5:0,7.

В идеале передувеличением физической активности ПРОЙ-ДИТЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ в Поликлиническом отделении № 115, чтобы оценить готовность своего организма. Более подробную информацию о диспансеризации можно узнать на сайте поликлиники: https://p114.ru/poliklinicheskoe-otdelenie-dlyavzros-2).

5. Заведите дневник физической активности. Отмечайте пульс, давление, вес, время нагрузки. Помните, что во время занятий не должно быть одышки, болей и перебоев в области сердца, головокружения. Если вы обнаружили эти симптомы, значит, нагрузка чрезмерна, ее нужно снизить или прекратить. Можно проверить себя «разговорным тестом». Если не можете говорить, не задыхаясь, — сбавьте темп.

Меня вдохновляют мои пациенты, когда в любую погоду я вижу их на занятиях скандинавской ходьбой, оздоровительной гимнастикой, узнаю в парке на лыжне; когда они обращаются за справкой в бассейн или на суставную гимнастику, когда встречаю их в тренажерном зале. Их занятиям не мешают эндопротезы суставов, они гордятся тем, насколько снизился их вес, как нормализовалось артериальное давление и сон. Поэтому призываю всех задуматься над правильной расстановкой приоритетов. Самое главное для нас — наше здоровье, и заботиться о нем нужно всегда!

> Лора Олеговна ЖБАНОВА врач-терапевт Отделения медицинской профилактики ГБУЗ ГП № 114 ПО № 115

Уважаемые жители муниципального округа Юнтолово!

ПРИГЛАШАЕМ ВАС НА БЕСПЛАТНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЕ

Тренировки проходят в Юнтоловском заказнике (встреча группы на пересечении ул. Глухарской и ул. Планерной возле арки)

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ:

пн, вт, ср, чт, вс в 10:00, продолжительность 1-1,5 часа Записаться на занятия можно по телефону: 307-58-59. Инвентарь для пробного занятия по скандинавской ходьбе можно получить по адресу: Шаврова ул., д. 5, корп. 1, каб. 19.



Учредитель и издатель: Муниципальный Совет МО МО Юнтолово. Адрес учредителя, издателя и редакции: 197373, Санкт-Петербург, ул. Шаврова, д. 5, корп. 1, тел.: 307-58-59. Зарегистрировано Северо-Западным окружным межре гиональным 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 г. Главный редактор С. К. Гревцева. Перепечатка материала допускается только по согласованию с редакцией. Дизайн и верстка: 000 "ИД "Инкери". Отпечатано: 000 "Типографский комплекс "Девиз", 195027, Санкт-Петербург, ул. Якорная, д.10, корп. 2, лит. А, пом. 44. Тираж 42 000 экз. Заказ № ДБ-0912. Распространяется бесплатно. Подписано в печать 27.04.2023 г. в 12:00 по графику, в 18:00 фактически. Дата выхода номера в свет: 28.04.2023 г.

