

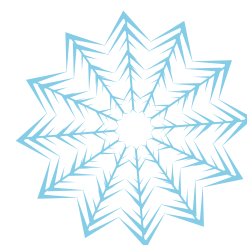
№ 6

(381)

26.12.2025



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБОЗРЕНИЕ 72



ГАЗЕТА
МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
№ 72



Уважаемые ленинградцы, петербуржцы!

Поздравляем всех вас с наступающим 2026 годом и Рождеством Христовым! Светлые новогодние праздники дарят нам возможность общения с родными и близкими людьми, наполняют сердца надеждой на лучшее, верой в торжество добра и справедливости.

Уходящий год был успешным для развития Петербурга как мегаполиса XXI века под руководством президента России. Экономика города продолжает поступательный рост. Нарастает обороты наша промышленность. Мы собрали в бюджет доходов на 78 миллиардов рублей больше, чем планировали.

Новый скоростной трамвай уже курсирует от Купчино до Шушар. Мы подключили аэропорт Пулково к трассе М11 «Нева». Установили на место все части Большого Смоленского моста. Приступили к строительству высокоскоростной железнодорожной магистрали в границах Петербурга и Широтной магистрали скоростного движения. Введены станции «Юго-Западная» и «Путиловская» новой Красносельско-Калининской линии метро. Обновлено 160 километров петербургских дорог. Мы открыли железнодорожную станцию Новая Лахта. Благоустроили за год 63 общественных пространства. Дополнительные доходы позволяют нам не только сохранять высокие темпы развития города, но и расширять программы социальных гарантий. В 2025 году открыто 30 новых зданий школ и 26 детских садов. Мы одними из первых в России внедрили шесть новых мер поддержки семей с детьми в рамках нового нацпроекта «Семья». Активно реализуем флагманский проект «Серебряный возраст». Подняли на новый уровень нашу уникальную систему сопровождения участников СВО и их семей.

При поддержке и непосредственном участии президента город стал одним из главных центров празднования 80-летия Великой Победы. Глава государства восстановил справедливость в отношении блокадников, проживших в блокадном кольце меньше четырех месяцев. Сделал день окончания Ленинградской битвы Днем воинской славы России. Одобрил проект нового монумента в память обо всех участниках Ленинградской битвы.

Год защитника Отечества мы завершаем с мыслями о наших защитниках. О тех, кто с оружием в руках сражается за наши традиции, проверенные веками высокие духовно-нравственные ценности, за наших братьев и наши исконные территории, за светлое и мирное будущее наших детей и внуков. Мы ждем наших героев домой с победой и сделаем все для ее достижения. Под руководством президента России будем и дальше идти вперед дорогами отцов и дедов, проложенными 80 лет назад.

С праздником, дорогие друзья! С Новым годом! Здоровья – вам и вашим близким! Тепла и уюта – каждому дому, мира и достатка – каждой петербургской семье, благополучия и процветания – нашему городу и нашему Отечеству!

Александр Беглов,
губернатор Санкт-Петербурга

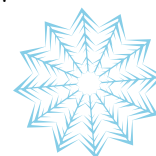
Александр Бельский,
председатель Законодательного Собрания
Санкт-Петербурга

НОВОГОДНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ В МО 72



Муниципалитет подготовил для жителей разных возрастов сразу несколько ярких предновогодних активностей.

с. 3



СТРОИМ ПЛАНЫ НА 2026 ГОД



Планирование работ по благоустройству – залог успешной реализации.

с. 4



ИТОГИ 2025 ГОДА



Совет муниципальных образований города подвел итоги 2025 года.

с. 5



Уважаемые петербуржцы!

Сердечно поздравляю вас с наступающим Новым годом и Рождеством Христовым!

Эти праздники наполнены светом, теплом и верой в лучшее. Они дарят радость встреч с близкими, вдохновляют на добрые дела, помогают нам вспомнить все хорошее, что было в уходящем году, и с надеждой заглянуть в будущее.

От души благодарю всех, кто своим трудом и заботой ежедневно делает наш город лучше, поддерживает тех, кто нуждается в помощи, вносит вклад в процветание нашей Родины. Особая признательность – тем, кто сейчас защищает рубежи нашего Отечества и их близким, на чью долю выпал подвиг ожидания и надежды. Ваше мужество и стойкость – пример для всех нас. Искренне желаю вам сил, здоровья и скорейшей победы нашим ребятам!

Пусть 2026 год принесет нам радостные события, подарит силы для воплощения задуманного, а Рождество наполнит сердца миром, согреет любовью и принесет благополучие в каждый дом. Желаю счастья, крепкого здоровья, удачи и новых достижений! С Новым годом и Рождеством Христовым!

Герой России,
почетный гражданин Санкт-Петербурга,
депутат Законодательного Собрания
Санкт-Петербурга
Любовь Егорова



Уважаемые жители, с наступающим Новым годом и светлым праздником Рождества!

Уходящий год был ознаменован особой, памятной датой – 80-летием Победы в Великой Отечественной войне. С особой гордостью и благодарностью чтим подвиг наших ветеранов. Их беспримерное мужество служит сегодня нравственным ориентиром и примером для героев наших дней – на передовой. Низкий поклон и вечная слава защитникам всех поколений.

Этот год стал для нашего округа и временем активной созидательной работы. Благодаря вашей поддержке и конструктивному диалогу реализованы проекты благоустройства внутриквартальных территорий, что сделало их более удобными и современными. Такими проектами стало комплексное благоустройство по адресам: Пражская ул., 38–40, и ул. Белы Куна, 15–17.

Отдельные слова искренней благодарности – за ваше неравнодушие и активное участие в жизни округа. Это самый ценный ресурс для развития. Впереди у нас еще более масштабные планы по формированию комфортной среды для жителей всех возрастов. Мы будем последовательно работать над этим, опираясь на ваше доверие.

В канун праздника примите самые теплые и искренние пожелания. Здоровья – самого главного богатства, вам и близким. Благополучия и мира, чтобы ваш дом всегда был наполнен взаимопониманием. Веры в свои силы и уверенности в завтрашнем дне – для новых профессиональных побед, смелых начинаний и личных свершений. Тепла и радости в каждый дом, чтобы новый год был щедр на добрые события в кругу родных.

Семья – опора для каждого из нас. И сегодня мы от всей души желаем, чтобы в ваших семьях царила гармония, уважение и взаимная поддержка. Пусть новый год подарит вам душевный покой, уверенность в завтрашнем дне и множество счастливых моментов, возможностей и побед! С праздником!

Лилия Сергеевна Судьина,
глава МО № 72





Дорогие жители муниципального образования № 72!

Наступает волшебное время новогодних праздников – пора подведения итогов и строительства планов на будущий год. От всей души хочу поблагодарить вас за насыщенный, плодотворный и интересный год, который мы провели вместе.

В этом году реализовано множество ярких и значимых мероприятий: праздники – от веселых проводов зимы «Русский валенок» до новогоднего семейного спектакля «Письмо Деду Морозу»; памятные и патриотические концерты «Эхо Победы» и уличный праздник «История нашей Победы», приуроченные к 80-летию Победы; культурные события – походы в театр, концерт Владимира Винокура, кинопоказы под открытым небом; проект «Спортивное лето», который объединил жителей всех возрастов; познавательные экскурсии – от водных прогулок по рекам и каналам до автобусных экскурсий в разные уголки нашей прекрасной Родины; образовательные форматы – лекции, мастер-классы, настольные игры и конкурсы. Все эти проекты были бы невозможны без вашего участия, вашей энергии и вашей поддержки. Мы рады дарить вам радостные эмоции и счастливые мгновения, проведенные вместе.

Особую благодарность хочу выразить нашим юным жителям: ваши улыбки, творчество и энергия – лучшая награда для всех, кто трудится на благо округа. В этом году мы много сделали для благоустройства нашего округа, но еще большая работа ожидает нас в грядущем периоде. Приятно видеть, как меняется и хорошеет район, где мы живем и работаем.

Наступает новый год – время добрых перемен и новых свершений. От всего сердца желаю вам крепкого здоровья и бодрости духа, тепла и уюта в каждом доме, радости от каждого прожитого дня, исполнения самых заветных желаний. Пусть грядущий год принесет в каждую семью счастье, мир и благополучие, а наш округ продолжит расцветать благодаря вашему участию и поддержке.



Мария Кузьмина, глава местной администрации муниципального образования № 72



СОБЫТИЯ

Предновогодний марафон: как в округе создавали праздничное настроение

Декабрь в МО № 72 выдался насыщенным. Чтобы никому не было скучно в ожидании праздника, муниципалитет подготовил для жителей разных возрастов сразу несколько ярких активностей.

С тарт праздничному марафону дали пригласительные билеты на интерактивный спектакль «Письмо Деду Морозу», билеты на каток и билеты в цирк. Семьи с детьми увидят не просто представление, а целое шоу с фокусами, научными экспериментами и мыльными пузырями. Кульминацией станет бумажное шоу, после которого каждый юный зритель получил сладкий подарок.

В округе прошел конкурс «Новогодняя елочная экоигрушка». Дети от трех до пятнадцати лет мастерили украшения из того, что было под рукой: бумаги, картона, шишек и даже пластиковых бутылок.

Для жителей округа организовали Приемную Деда Мороза». Это была

не просто встреча, а целый игровой квест. Дети кидались мягкими снежками, водили хороводы. Самым волнительным моментом стала личная встреча с Дедом Морозом: ради нее юные жители учили стихи. Маленькие жители получили сладкие подарки.

Для тех, кто любит создавать уют своими руками, работала «Новогодняя Мастерская». По четвергам в конференц-зале на Пражской, 35 проходили творческие мастер-классы. Дети и взрослые мастерили объемные снежинки, маленькие елочки и подарочные коробочки с бантами. Все необходимые материалы организаторы предоставляли на месте.





Будущее любит, когда его готовят! Строим планы на 2026 год

Планирование – залог успешной реализации! Планирование строится на основе обратной связи от неравнодушных жителей нашего округа и тех задач, которые мы унаследовали и собираемся решить.

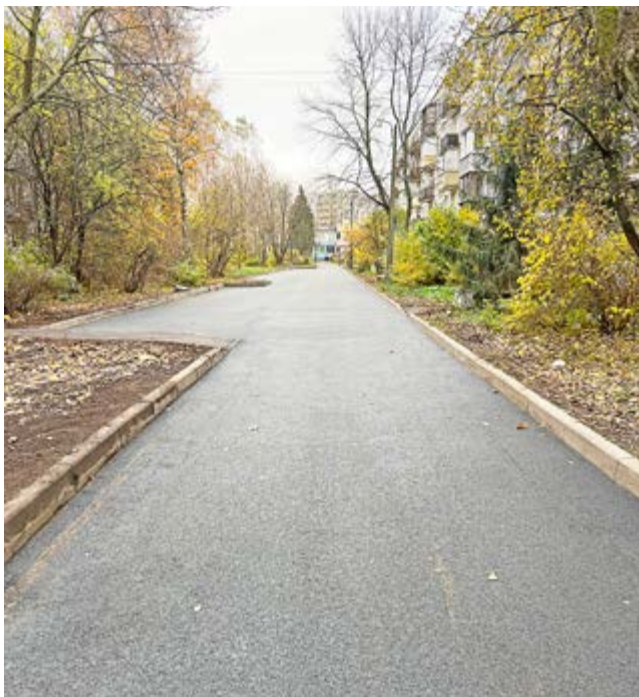
В 2026 году с помощью средств городского бюджета мы хотим решить вопрос с проведением работ по благоустройству территории по адресу: ул. Софийская, 38, к. 2. В наших планах – создать по-настоящему уютное и современное пространство для прогулок, игр и отдыха на свежем воздухе, с пешеходными дорожками, детскими и спортивными площадками, скамейками и вновь высаженными деревьями.

Еще один проект благоустройства, реализация которого начнется в 2026 году, – ул. Софийская, 55, который позволит лаконично завершить трехлетнюю историю благоустройства территории по адресу: ул. Турку, 28, к. 5, ул. Турку, 32, к. 4. Проектной документацией предусмотрены работы по обустройству детских и спортивных площадок для детей и взрослых разных возрастов. Наша особая гордость – первая площадка на территории муниципального образования для детей с ограниченными возможностями здоровья.

По просьбам жителей на 2026 год запланирована разработка проектов благоустройства по следующим проблемным адресам: ул. Белы Куна, 5 – ул. Белы Куна, 9, к. 1, ул. Софийская, 26, к. 3, и ул. Пражская, 37. Здесь появятся новые пешеходные дорожки из усовершенствованного покрытия (асфальта), зоны отдыха, по адресу: ул. Пражская, 37, – долгожданные детская и спортивная площадки, а по адресу ул. Белы Куна, 5 – ул. Белы Куна, 9, к. 1 запланирована зона для парковки автотранспорта.

Мы продолжим заниматься ремонтом асфальтобетонного и набивного покрытий, газонов и полимерного покрытия, а также проведением санитарных рубок, рубок ухода, удалением аварийных деревьев или их частей.

Мы не сможем решить сразу все проблемы в течение одного года, но мы будем к этому стремиться! Давайте сделаем наш округ чистым, уютным и зеленым!



Итоги комплексного благоустройства в 2025 году по адресу: ул. Белы Куна, 15–17



Итоги комплексного благоустройства в 2025 году по адресу: Пражская ул., 38–40

ИТОГИ ГОДА

Совет муниципальных образований города подвел итоги года

Дорогие петербуржцы! Каждый день мы живем в своем муниципалитете, гуляем во дворе, ведем детей на детскую площадку, решаем бытовые вопросы. За то, чтобы наш двор был уютным и удобным, отвечают местные власти – муниципалитеты.

ГЛАВНОЕ – СТАБИЛЬНОСТЬ И КОМФОРТ

В прошлом году в России обновили законы о местном самоуправлении. Петербург, следуя им, принял свой закон. Как подчеркнул председатель Совета муниципальных образований города, член фракции «Единая Россия» в Законодательном Собрании Всеволод Беликов, для жителей практически ничего не изменилось: все привычные службы и принципы работы остались прежними. Муниципалитеты как были ближайшей властью, так и остались.

А ВОТ НА ЧТО БЫЛИ НАПРАВЛЕНЫ ОСНОВНЫЕ СИЛЫ И СРЕДСТВА

Рекордные вложения во дворы: из городского бюджета на благоустройство дворов было выделено более 1,5 млрд руб. Благодаря выделенным средствам в Санкт-Петербурге было благоустроено более 70 детских и 20 спортивных площадок.

ПАМЯТЬ И ПОДДЕРЖКА – ДЕЛО ОБЩЕЕ

2025 год был ознаменован 80-летием Великой Победы. Муниципалитеты организовали вручение юбилейных медалей, уроки мужества в школах, помощь ветеранам и привели в порядок воинские мемориалы, 1077 ветеранов и жителей блокадного Ленинграда стали почетными жителями муниципалитетов, на территории которых они проживают.

Продолжилась и всесторонняя помощь участникам специальной военной операции и их семьям – от психологической поддержки до сбора гуманитарной помощи.



Летом делегация Совета во главе с Всеволодом Беликовым посетила Мариуполь, где поддержала местные школы и детские сады.

СПОРТ, ОБМЕН ОПЫТОМ И ПРИЗНАНИЕ

«Межмуниципальная спортивная лига» объединила сотрудников из разных муниципалитетов в турнирах по футболу, волейболу и шахматам.

Петербургские муниципалитеты активно делятся опытом по всей стране и сами перенимают лучшие практики.

УЧИМСЯ У ВСЕЙ РОССИИ И ДЕЛИМСЯ СВОИМ ОПЫТОМ

Совет муниципальных образований Петербурга – активный участник Всероссийской ассоциации развития местного самоуправления (ВАРМСУ). Это позволяет нашим специалистам перенимать лучший опыт из других регионов по самым разным вопросам: от благоустройства до работы с молодежью.

В 2025 году представители всех муниципалитетов города участвовали в крупнейшем Всероссийском муниципальном форуме «Малая родина – сила России». А наши

муниципалитеты подали рекордные 932 социальных проекта на соискание премии «Служение» – это показывает, сколько полезных инициатив рождается для жителей.

ЮБИЛЕЙ И ВЫСОКАЯ ОЦЕНКА ТРУДА

Для самого Совета 2025 год стал особенным – он отметил 20-летний юбилей. И лучшим подарком к этой дате стала победа во всероссийском конкурсе на звание самого эффективного совета муниципалитетов в стране! Эксперты высоко оценили наш петербургский проект «Методическая поддержка», который помогает муниципальным служащим работать слаженно и профессионально.

«Эта награда – подтверждение, что за два десятилетия Совет стал настоящей командой, которая делает власть ближе к человеку, – говорит Всеволод Беликов. – Чтобы Петербург был комфортным в каждом своем уголке. Наш главный капитал – это доверие людей и наша сплоченность».

Итоги 2025 года показывают, что, действуя сообща, муниципалитеты могут эффективно решать самые важные задачи: создавать современную среду прямо у нашего дома, чтить память предков и поддерживать тех, кто в этом нуждается. И эта работа, получившая всероссийское признание, не останавливается.

*Всеволод Беликов,
председатель Совета
муниципальных образований
Санкт-Петербурга,
член фракции «Единая Россия»
в Законодательном Собрании
Санкт-Петербурга*



Тренер Прокофьева Мария Александровна получила награду за вклад в развитие физической культуры и массового спорта, а также активную и плодотворную работу с нашими жителями.



ВОЛОНТЕРСТВО



ОБРАЗОВАНИЕ

Победа будет за нами!

В МО 72 завершился сбор новогодней гуманитарной помощи для отправки в зону специальной военной операции.

Сбор новогодней гуманитарной помощи для военнослужащих в зоне специальной военной операции успешно завершен. Акция проходила в конференц-зале муниципалитета на улице Пражской, 35.

В рамках акции жители приносили теплые вещи, продукты питания, медикаменты и специализированное

снаряжение. Особое внимание организаторы уделяли сбору поздравительных писем с теплыми пожеланиями для бойцов.

Собранная помощь сформирована в посылки для отправки в зону СВО. Это позволит военнослужащим получить новогодние подарки и необходимые на передовой предметы.

ПАТРИОТИЗМ

Герои среди нас

Депутаты муниципального образования № 72 совместно с Молодежным советом при администрации Фрунзенского района, Молодежным советом при МО № 72, активистами «Молодой Гвардии» организовали для учащихся 316-й школы встречу с ветеранами боевых действий.

От всей души благодарим гостей за откровенный разговор и бесценный опыт, которым они поделились с молодежью: Владимир Павлович Спахов, Алексей Кириллович Мокиевский, Альберт Гаджибултаевич Кадиалиев, Сергей Владимирович Христенко.

Их истории – живая память, которую так важно сохранить и передать будущим поколениям. Молодежь из первых уст услышала истории

о настоящем героизме и задала вопросы тем, кто знает цену мужества и чести на собственном опыте.

Желаем всем героям крепкого здоровья, душевного тепла и благополучия. Пусть память о подвигах наших защитников всегда живет в сердцах, а их жизненный путь вдохновляет на добрые дела и служение Родине. Победа будет за нами!

Знать свои права: интерактивный урок для школьников

В гимназии №227 Фрунзенского района состоялся специальный урок, приуроченный ко Дню Конституции Российской Федерации. Мероприятие собрало на одной площадке представителей власти, правоохранительных органов и молодежных активистов.

Праздничный урок для учащихся провели глава муниципального образования № 72 Лилия Судьина, депутат муниципального образования София Фатова, заместитель прокурора Фрунзенского района Шамиль Эльбукаев, а также активисты «Молодой Гвардии Единой России».

В рамках встречи спикеры рассказали школьникам об основных положениях и историческом значении

Конституции РФ, подчеркнув ее роль как гаранта прав и свобод граждан и фундаментальной основы правового государства.

Для закрепления материала организаторы подготовили интерактивную игру. Эта форма взаимодействия помогла подросткам лучше понять практическое применение конституционных норм и осознать свою роль в жизни страны.



АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Секрет успеха первичной организации ветеранов в МО №72

В муниципальном округе №72 уже много лет успешно работает общественная организация ветеранов, объединяющая шесть первичных ячеек. Одна из них – первичная организация №25 – в этом году добилась выдающегося успеха: завоевала Гран-при районного этапа и почетное второе место на ежегодном смотре Городского совета ветеранов Санкт-Петербурга.

Победа в таком конкурсе – всегда результат системной работы. Жюри оценивало комплексный подход: организацию досуга, социальную и патриотическую работу, вовлеченность членов привычных организаций ветеранов и грамотное документальное оформление всей деятельности.

В первичной организации ветеранов №25 состоят 340 человек серебряного возраста. Это люди, вышедшие на пенсию, но полные энергии. Ключ к эффективности – в продуманной системе поддержки. Территорию разделили на участки, за каждым закрепили ответственного. Такой уполномоченный знает в лицо своих 30-40 подопечных, которые, что важно, десятилетиями живут по соседству – с момента заселения домов в 1960-х.

«Именно такой подход позволяет работать качественно, не для галочки. Ответственные в курсе реального положения дел: кто живет один, кому нужна помощь по хозяйству, а кому достаточно простого телефонного звонка, чтобы скрасить одиночество», – говорит председатель общественных организаций МО №72 Алла Филипповна Гаврилина.

Организация не ограничивается адресной помощью. Вторая важная задача – создать для ветеранов насыщенную жизнь. Активно

развивается спортивное направление: команда успешно сдает нормы ГТО и побеждает в соревнованиях. Летом в парке Интернационалистов проходят открытые киносеансы, программу которых выбирают сами жители. Также проводятся просветительские лекции – например, о противодействии мошенникам или о культурах народов России.

Важную роль играет сотрудничество с местными учреждениями. Организация активно взаимодействует с подростковым клубом «Атмосфера», библиотекой им. Фрунзе (где для ветеранов проходят курсы компьютерной грамотности) и с гимназией №292, на базе которой проводят совместные праздники.

Особое направление работы – помощь участникам специальной военной операции. С 2023 года активисты плетут маскировочные сети (недавно была изготовлена 400-я), шьют балаклавы и маскировочные халаты. Работа ведется на специально организованной площадке, куда люди приходят, несмотря на возраст.

«У многих на передовой дети, поэтому мы как никто понимаем, насколько важна наша помощь тем, кто защищает Родину», – рассказывает председатель.

К ежегодному конкурсу ветеранских организаций готовились основательно:



собирали документы, готовили фотоотчеты. На суд жюри представили объемный альбом со 120 фотографиями, подробно иллюстрирующими год работы – от субботников у ДОТа до новогодних праздников.

Особенным элементом подготовки стали видеоматериалы. Специалисты муниципального образования помогли активистам, не владеющим сложными программами, смонтировать динамичное слайд-шоу. Но самым сильным козырем оказалось отдельное видео – интервью с 99-летней участницей Великой Отечественной войны Валентиной Михайловной Трушковской. Бывшая радистка, прошедшая путь до Кенигсберга, на камеру рассказала свою



историю. Двухчасовую беседу смонтировали в десятиминутный ролик.

«Подобное интервью подготовили только мы. Уверена, эта уникальность выделила нас на фоне других», – отмечает Алла Филипповна.

Кропотливая работа принесла достойные плоды: не только высокие награды, но и приглашение провести в феврале 2026 года мастер-класс для всех районов Петербурга о том, как готовиться к такому конкурсу. Это высшая форма признания – когда победителей просят поделиться опытом.

Уже сейчас организация активно готовится к Новому году. Для всех участников в клубе «Факел» готовят праздник с Дедом Морозом и подарками.



Серебряный возраст – время заботиться о себе

Оставив за спиной суету рабочих будней, человек выходит на пенсию и вступает в новый период жизни, когда можно наконец уделить время хобби, общению с друзьями и путешествиям. О том, как сохранить активность и здоровье в серебряном возрасте, расскажет заведующий поликлиническим отделением № 42 СПб ГБУЗ «Городская больница № 20», депутат муниципального округа 72 Дмитрий Леонидович Логунов.

– **Дмитрий Леонидович, назовите самые распространенные болезни у людей пожилого возраста.**

– В первую очередь это старческая астения, которая характеризуется повышенной утомляемостью, тревожностью и снижением когнитивных функций. Также часто встречается саркопения – потеря мышечной массы и остеопороз – снижение плотности костной ткани.

– **Можно ли предупредить развитие этих заболеваний?**

– Да, и здесь ключевую роль играет своевременное комплексное обследование, которое оценивает как физическое, так и психоэмоциональное состояние. Важно, чтобы терапевт работал в паре с гериатром. С помощью специальных опросников, например, участковый врач может выявить ранние признаки старческой астении. Тест «Индекс Бартела» проверяет, способен ли человек самостоятельно обслуживать себя: питаться, одеваться, выполнять домашние дела, распоряжаться финансами. Бывает, человек в целом здоров и стабилен, но первые тревожные звоночки уже есть. Распознав нарушения на ранней стадии, мы можем предотвратить их развитие.

– **Пожилые люди часто любят заниматься самолечением. Насколько это опасно?**

– Такие «процедуры» чаще приносят вред, чем пользу. Последствия могут быть самыми разными: от аллергических реакций до скачков

давления из-за неправильной дозировки лекарств. Высок и риск обострения хронических заболеваний. Поэтому при любом недомогании правильнее всего обратиться к врачу в поликлинику.

– **Почему с возрастом человек часто замыкается в себе?**

– Один из первых признаков надвигающихся проблем – неприятие всего нового. Это часто связано с когнитивными изменениями, которые, по сути, являются защитной реакцией психики. Мозг начинает экономить энергию и хуже усваивает новую информацию. Люди продолжают жить привычной жизнью, пользуясь кнопочными телефонами или старой техникой, а современные гаджеты кажутся им слишком сложными. Постепенно человек может неосознанно выпасть из социума, что нередко ведет к депрессии.

– **Как же преодолеть эту социальную изоляцию?**

– В каждом районе есть досуговые центры, где можно пообщаться и найти занятие по душе. В нашем МО 72, например, есть активные пенсионеры, которые вовлекают сверстников в различные мероприятия, организуют экскурсии и культпоходы. Когда пожилой человек видит, что его ровесник уверенно пользуется интернетом и ведет активную жизнь, это становится мощным стимулом. Помогают и меры господдержки. Например, программа губернатора Санкт-Петербурга «Серебряный возраст» предоставляет



специальную карту, баланс которой можно тратить на билеты в музеи – Эрмитаж, Исаакиевский собор, Кунсткамеру и другие.

– **Что поможет предупредить развитие деменции?**

– Любая активная мозговая деятельность снижает риски. Полезно вспомнить иностранный язык, который изучали в школе, читать книги, учить стихи. Новые занятия, будь то декоративно-прикладное искусство или игра на музыкальном инструменте, способствуют образованию новых нейронных



Любая активная мозговая деятельность снижает риск развития деменции. Полезно вспомнить иностранный язык, который изучали в школе, читать книги, учить стихи. Новые занятия, будь то декоративно-прикладное искусство или игра на музыкальном инструменте, способствуют образованию новых нейронных связей. Это тренирует память, улучшает концентрацию и мышление.

связей. Это тренирует память, улучшает концентрацию и мышление.

– **Какой вид спорта наиболее полезен для пожилых?**

– Своим пациентам я часто рекомендую кардиотренировки: работу с собственным весом или небольшим отягощением. Хорошо подходят велотренажеры, беговые дорожки – они укрепляют сердечно-сосудистую систему. Но даже часовая прогулка на свежем воздухе отлично снимает нервность и помогает бороться с депрессией.

СЕРЕБРЯНЫЙ ВОЗРАСТ

Главный принцип: быть внимательной к детям

В нашем округе живет много замечательных людей и настоящих профессионалов, чей труд заслуживает искренней благодарности. Среди них – ветеран педагогического труда Раиса Федоровна Шушарина. В апреле 1967 года она пришла преподавать в только что открывшуюся школу № 296 и связала с ней всю свою жизнь.

В конце апреля 1966 года Раиса Федоровна Шушарина с семьей переехала в кооперативный дом на окраине Ленинграда. На месте будущих магазинов и поликлиник находились болота, через которые жители ходили по деревянным мосткам. Из своего окна она видела, как в чистом поле строились две новые школы. «Я все сидела у окна и думала: интересно, в какую школу меня распределят преподавать?» – вспоминает Раиса Федоровна. Ее направили в школу № 296, которая официально открылась 1 апреля 1967 года.

Ей, учителю биологии, сразу дали классное руководство в 5-м «В». Класс собрали со всего нового микрорайона – в нем было 44 человека. За двадцатью партами сидели втроем, подставляли стулья. Школа работала в две с половиной смены. Это было время, когда на учителей возлагалась колоссальная ответственность.

«Школа работала с восьми утра до восьми вечера, – вспоминает Раиса Федоровна. – Каждый учитель после уроков вел обязательно кружок». Дети в основном были из семей строителей, приехавших восстанавливать

город. Родители уезжали на работу рано утром и возвращались поздно. «Детям необходимо было внимание, – говорит она. – Поэтому школа становилась для них всем». Учитель тогда был и воспитателем, и организатором досуга. Классные руководители водили детей к зубному врачу в поликлинику у Витебского вокзала.

Ее педагогический принцип был прост и мудр: найти общий язык и быть внимательной к детям. Она находила подход к «трудным» мальчишкам. Она посещала со своими учениками театры и музеи, потому что многие из них приехали из других областей, не знали, где Дворцовая площадь. Ездил с классом в Павловск в любое время года – кормить белок, кататься на лыжах. «Общение я очень любила. И ребята



после уроков ко мне приходили, сидели, разговаривали на разные темы», – делится она. Раиса Федоровна не стремилась к административной работе. «Я не хотела быть директором... Только учителем, только учителем», – признается она. Но сначала ее уговорили

стать завучем, а позже она возглавила школу. Это были уже другие заботы: хозяйственные вопросы, коллектив учителей, родители. «Работа сложная, – говорит она. – Коллектив надо объединить, заинтересовать». Но даже будучи директором, Раиса Федоровна оставалась учителем в душе. Самым ценным в профессии для нее всегда было прямое общение с детьми.

Самая высокая оценка учительского труда – когда ученики идут по стопам педагога. Для Раисы Федоровны это стало реальностью. Директора других школ, учителя русского языка, истории, физики в ее родной 296-й – многие из них когда-то сидели за партами в ее классах. «Выпускников много у нас было, которые возвращались к нам», – с гордостью говорит она. Это ли не главное свидетельство того, что учитель сумел привить своим воспитанникам любовь к знаниям.

Сегодня, оглядываясь на свой более чем сорокалетний трудовой путь, Раиса Федоровна Шушарина, жительница МО № 72, ветеран педагогического труда, дает простой, но самый важный совет молодым педагогам: «Быть очень чуткими и внимательными к детям, потому что учитель – для детей, дети – для учителя. Когда есть взаимная связь с учениками, все получится. Не быть равнодушным к детям, быть внимательным и находить общий язык, тогда работа пойдет как надо».

ЮБИЛЕЙ

От спасательного корпуса до национального щита: МЧС России исполняется 35 лет

27 декабря 2025 года Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий отмечает знаковую дату – 35 лет со дня основания. За эти десятилетия оно прошло путь от небольшого корпуса спасателей до мощнейшей государственной структуры.

История ведомства, как и его работа, – это история быстрых решений и четкой организации. Все началось с создания Российского корпуса спасателей в 1990 году, который вскоре был преобразован в Государственный комитет по чрезвычайным ситуациям.

А уже в январе 1994 года появилось то МЧС России, которое мы знаем сегодня. За 35 лет у министерства было четыре руководителя: Сергей Шойгу, Владимир Пучков, Евгений Зиничев и нынешний министр Александр Куренков.

Хотя на МЧС России возложено множество самых разных задач – от борьбы с пожарами до ликвидации последствий техногенных аварий, – суть его работы прекрасно отражает лаконичный девиз: «Предупреждение, спасение, помощь». Это не просто слова. Это алгоритм действий, философия, в которой упор делается на предотвращение трагедий.

Спасатель – не просто профессия, это призвание. Это готовность услышать сигнал тревоги в любой момент, броситься в огонь или воду, отправиться в эпицентр разрушения, чтобы найти под завалами жизнь.

Сегодня МЧС – это высокотехнологичная служба с передовым оборудованием,



собственной авиацией и научными центрами. Но ее главный капитал, как и 35 лет назад, – человеческий. Это сотни тысяч специалистов, чей ежедневный подвиг часто остается незаметным, пока не грянет беда.

За 35 лет тысячи спасенных городов и поселков, миллионы сохраненных жизней. Юбилей – момент, чтобы с благодарностью оглянуться на пройденный путь и с уверенностью смотреть в будущее. В будущем, где есть кто-то, кто всегда придет на помощь.

С юбилеем, МЧС России! Новых свершений и спокойных дежурств.

ОСТОРОЖНО! МОШЕННИКИ!

ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И БЛИЗКИХ ПОМОГУТ 3 ПРОСТЫХ ПРАВИЛА:

1. Не брать трубку с неизвестных номеров, особенно, в мессенджерах
2. Никому не сообщать коды из СМС
3. Не передавать деньги третьим лицам ни под каким предлогом

ПРЕДУПРЕДИТЕ ДЕТЕЙ И СТАРШИХ РОДСТВЕННИКОВ

БЕЗОПАСНОСТЬ

Осторожно, хрупкий лед!

Самым коварным временем года можно смело признать конец осени, первые заморозки. От вечерних и ночных холодов лед крепнет, но с повышением дневных температур снова становится тонким. Поэтому вопросы обеспечения безопасности населения на водных объектах выходят на первый план.

На территории Фрунзенского района расположено шесть прудов, по берегам которых занимаются спортом, совершают пешие прогулки. Много родителей, гуляющих с детьми. Напомним, что безопасным является лед с зеленоватым оттенком и толщиной от 8 до 12 см, и это уже зимой, при морозах до минус 10 градусов. Помните, что самый тонкий лед образуется в местах, где есть родники, где на поверхность выступают кусты или трава. Таким образом, на одном водоеме на разных участках толщина льда бывает разной, и об этом тоже нужно знать для собственной безопасности и безопасности ваших детей.

Особое внимание с наступлением первых заморозков следует проявлять родителям, а именно: не отпускать детей на водоемы без присмотра.

Наконец, по статистике, одна из самых распространенных причин несчастий на водоемах – алкогольное опьянение. В таком состоянии люди неадекватно реагируют на опасность и при возникновении чрезвычайной ситуации становятся беспомощными.

В том случае, если вы видите плакат с надписью «Выход на лед запрещен», выходить на лед ни в коем случае нельзя – это действительно опасно для жизни.



МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОБОГРЕВЕ ПОМЕЩЕНИЙ ЗИМОЙ

После покупки приборов строго следуйте инструкциям предприятий-изготовителей

При использовании электрических обогревателей

ЗАПРЕЩАЕТСЯ

- Применять самодельные и неисправные приборы
- Включать в одну электророзетку несколько приборов
- Эксплуатировать неисправную электропроводку
- Оставлять включенные электроприборы без присмотра
- Накрывать обогреватели чем-либо, сушить на них белье
- Устанавливать приборы вплотную к горючим материалам
- Пользоваться обогревателями без устройств тепловой защиты

При эксплуатации печей и каминов

ЗАПРЕЩАЕТСЯ

- Оставлять печи и камины без присмотра
- Поручать следить за ними детям
- Перекаливать печи и камины
- Располагать горючие материалы на предтопочном листе
- Эксплуатировать печи и дымоходы с повреждениями и трещинами
- Использовать вентиляционные и газовые каналы в качестве дымоходов
- Разжигать огонь с помощью легковоспламеняющихся жидкостей

РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Очищать печи и дымоходы от сажи перед началом и весь отопительный сезон:	
отопительные печи	раз в 3 месяца
печи и очаги непрерывного действия	раз в 2 месяца
кухонные плиты, печи длительного тления	раз в месяц

При появлении запаха газа в помещении необходимо

- Закрывать газовый кран на газопроводе
- Свет не включать и спички не зажигать
- Проветрить помещение

