Озеро Долгое
Муниципальный вестник

газета Муниципального образования Озеро Долгое Санкт-Петербурга, №14 (27) 5 марта 2015 г.

От женских улыбок станет всем светлей

Дорогие женщины!
От всего сердца поздравляем вас с 8 марта!

Весна, которую мы ждём с таким нетерпением после долгой зимы, начинается именно с вашего праздника, который всегда полон улыбок, цветов и чудесного настроения.

Тёплое солнце, легкий ветерок и нечто, едва уловимое, тонкое, но невероятно радостное, всегда сопровождает весну, которая так похожа на женщину, дарящую этому миру тепло, доброту и красоту. И, не смотря на то, что в наше время женщины стали деловыми и решительными, многие преуспели в сферах деятельности, которые раньше считались сугубо мужскими, любая женщина сильна, прежде всего, своей женственностью и хрупкостью. Ведь женщина по природе, в первую очередь мать, заботливая и нежная.

Безусловно, чествовать женщин нужно не один раз, а все 365 дней в году. Но этот праздник - прекрасный повод ещё раз подчеркнуть значимость её величества Женщины, которая подвигает мужчин на подвиги, воодушевляет на создание прекрасных творений и, конечно же, дарует новую жизнь. Когда мы говорим об этом, уместно привести слова мудреца Алишера Навои, в которых заключена философская истина: «Женщины - ангелы-хранители жизни».

История праздника «8 марта» началась с борьбы за права женщин, но сейчас, особенно в нашей стране, этот день являет собой торжество женственности. И мы, мужчины, искренне благодарны вам за терпение и стойкость, история знает немало примеров, когда на хрупкие женские плечи ложились невероятные трудности; за мудрость и, конечно же, за любовь!

От имени мужской части Муниципального совета и Местной администрации от всей души поздравляю вас с праздником и желаю вам много-много счастья, здоровья, благополучия, любви! Пусть рядом с вами всегда будут те, кто вам дорог, те, кто любит, уважает и гордится вами. С праздником 8 марта, милые наши женщины!

Глава МО Озеро Долгое В.В. Байдалаков

Как празднуют женский день в разных странах

Сегодня нам кажется, что светлый, пропитанный первым весенним солнцем праздник, был всегда, и что он никогда не имел ничего общего с политикой. Но всё было как раз наоборот. В 1910 году революционерка Клара Цеткин предложила учредить международный день борьбы за права женщин. С тех пор многое изменилось. В некоторых странах женский праздник утратил политическую окраску, а где-то это по-прежнему повод ещё раз вспомнить об эмансипации.

Туркменистан
Роль женщины в этой стране традиционно значима. Правда, в 2001 году «8 марта» был заменен на Навруз байрам (праздник женщин и весны, который отмечают 21 и 22 марта). Но после временного перерыва «8 марта» вновь «вернули» туркменским женщинам. И теперь этот праздник официально закреплён в Кодексе.

Таджикистан
В Таджикистане «8 марта» официально объявлен Днём Матери. Отмечают этот праздник с размахом: подарки, застолье, цветы и много тёплых слов в адрес женщин - матерей. 8 марта в Таджикистане - выходной день.

Китай
8-го марта в Китае никто цветы охапками не скупает, шумных мероприятий не проводит. В женских коллективах значение женскому дню придают исключительно с точки зрения «эмансипации». Хотя молодые китайские мужчины к празднику относятся с большей симпатией, чем «старая гвардия», и даже с удовольствием дарят подарки своим возлюбленным.

Япония
У японок целых два женских праздника. Первый, который празднуется 2 марта (Хина Мацури), - для совсем маленьких барышень. Это день девочек. А второй, который отмечается 14 марта и называется «Белый день», является настоящим женским днём, только в традиционной японской манере.

Италия
Итальянки тоже с удовольствием празднуют женский день, хотя размах торжества далек от празднования в России. Значение праздника в Италии осталось неизменным - борьба женщин за равноправие. Символ итальянского «8 марта», как и в России, - веточка мимозы. Такими веточками и ограничиваются итальянские мужчины, дарить подарки женщинам в этот день не принято.

Греция
Женский праздник в этой стране носит название «Гинайкратия» и проводится не 8-го марта, а 8-го января. В этот день женщины отдыхают, а мужчины дарят им подарки и на время превращаются в домохозяек. 8 марта в Греции - самый обычный день. Разве что в СМИ о нем вспоминают парой фраз о борьбе женщин за свои права.

Вьетнам
В данной стране «8 марта» - официальный праздник. Причем, весьма древний. Его отмечают в честь сестер Чынг, отважных девушек, возглавивших военное освободительное движение против китайских агрессоров.

Анонсы на март-апрель

Вновь «молодожёны»

19 марта будут чествовать семейные пары, которые отметят «драгоценные» юбилеи совместной жизни. Депутаты и представители Местной администрации всегда с удовольствием поздравляют пожилых людей с «золотыми», «изумрудными» и «бриллиантовыми» свадьбами. Ведь эти пары - прекрасный пример семейной мудрости и любви.

Ветеранам от детей

В рамках фестиваля «Солнечный круг» пройдёт конкурс детского рисунка, в котором будут оцениваться работы дошкольников МО Озеро Долгое. Тема художественного творчества в этом году - «Подарок ветерану». Лучшие детские работы будут включены в сборник «Подарок победителю», который будет презентован ветеранам.

У юных лидеров юбилей!

С **10-го по 12 апреля** пройдёт «Слёт юных лидеров». Каждый год учащиеся 9-ти школ, расположенных на территории муниципального округа Озеро Долгое, выезжают на три дня за город, чтобы принять участие в творческих конкурсах и приобрести навыки и знания на разнообразных мастер-классах, которые проводят для них специально приглашённые специалисты. В этом году слёт юных лидеров - особый, потому что 10-й, юбилейный!

И снова «Солнечный круг»

14 апреля состоится отборочный тур фестиваля «Солнечный круг». Традиционно каждый год воспитанники детских садов МО Озеро Долгое готовят музыкально-театральные композиции на тему Великой Отечественной войны. Лучшие творческие коллективы детских садов в преддверии Дня Победы выступают перед ветеранами на большой сцене администрации Приморского района.

Широкая Масленица

Эх, раздолье-гулянье! Блины вкусные, ароматные! Пора зиму провожать, весну красную встречать! Интересно и весело отметили Масленицу те, кто пришёл 21 февраля на озеро Долгое.

Организаторы мероприятия, Муниципальное образование Озеро Долгое, предложили жителям округа разнообразную и интересную развлекательную программу, и угощение. Казачий хор, фольклорный коллектив, вокалисты, исполняющие русские народные песни, более трех часов создавали праздничное настроение для всех пришедших на масленичные гуляния. Скоморохи и ряженые пускались в пляс, детвора водила хороводы и резвилась от души.

Кто хотел силушкой помериться, шел к силомеру. Ещё силы свои при помощи гирь определяли. А потом весело и азартно канат перетягивали. Можно было на празднике и подушками от души побиться - залезай на бревно, бери подушку, да попробуй не просто удержаться, а ещё и противника своего сбить. Меткие да зоркие кольца на специальные столбики бросали и морковку огромную тряпочную метали. Малыши рыбу золотую ловили, да желания той рыбе волшебной загадывали, а потом вместе со взрослыми в ручеёк играли. Особую радость у детишек вызвал огромный батут в виде замка, на котором можно было прыгать, сколько душе детской угодно.

Были на празднике забавы необычные, требующие особой ловкости и сноровки. Многие гости с интересом испробовали, что значит коромысло с полными ведрами носить. Хитрое это оказалось дело, хоть с виду и простое. Многие на ходулях пытались ходить, и всякому было весело, хотя и не всякий ходули осилил. Ещё на празднике можно было почувствовать себя настоящим кузнецом. Железных дел мастер рассказывал ребятам и взрослым о труде кузнечном, о том, какие приспособления в кузнице используются, и как они называются. Желающие вместе с ним могли гвозди на память выковать.

И, конечно, какая же Масленица без катания на санях! При этом можно было покататься в санках, запряжённых не только лошадью, но ещё и настоящим оленем.

Всех-всех пришедших на праздник угощали блинами. Бесплатно! Вкусные блины, бублики, горячий чай из самых настоящих самоваров - вот, что можно было отведать на Широкой Масленице.

А в конце гуляния, вынесли масленичное колесо с яркими лентами, и все встали в большой хоровод под задорные песни стали чучело Масленицы жечь, как требует того древний масленичный обычай, связанный с плодородием и возрождением. Настроение на празднике у всех было преотличное!

Марина:
«Всё понравилось без исключения! И для взрослых, и для детей так много развлечений. Мне было интересно с коромыслом пройтись. У меня получилось, хотя и с трудом. Муж несколько раз по силомеру бил, все пытался на новый уровень выйти, а дочке скоморохи понравились. Так много игр было для маленьких детей. Молодцы!»

Подружки Света и Таня:
«Мы на подушках бились до последнего! Ещё несколько раз пытались морковь зайцу забросить. Здорово всё! Побольше бы таких праздников!»

Наталья Викторовна:
«Несмотря на то, что погода подкачала, праздник получился очень ярким. Артисты, которые так хорошо пели, нарядные скоморохи, колесо с лентами, сама Масленица, которую, честно говоря, даже жалко было жечь – всё понравилось!»

Андрей:
«Я, конечно же, не смог пройти мимо силомера и гирь. А ребёнок у меня гвоздь выковал. А жена на ходули встала. А ещё мы с приятелем канат тянули, и наша команда выиграла!»

В общем, наша Масленица получилась на славу! По-настоящему широкая, разудалая, весёлая и вкусная!

Посетил масленичные гуляния на озеро Долгом и глава Приморского района Николай Григорьевич Цед. Он поздравил собравшихся с праздником, сказал, что невероятно приятно видеть столько радостных лиц и отметил, что соблюдать народные традиции необходимо, потому что таким образом сохраняется наша русская культура.

Женщина года — 2015

Ежегодно в Санкт – Петербурге, начиная с 2008 года, в преддверии 8 марта проходит форум «Петербургская неделя «Женщина года». Основной целью данного мероприятия является выявление и поощрение талантливых и успешных женщин, добившихся значительных успехов в различных областях деятельности.

В этом году в социальной сфере победительницей стала Татьяна Константиновна Томащук, директор «Комплексного центра социального обслуживания населения Приморского района Санкт-Петербурга». К ней-то мы и отправились в гости.

Нельзя не отметить, что Татьяна Константиновна - очень доброжелательная и улыбчивая женщина. Её смело можно было бы назвать женщиной года только за одно обаяние. Тем не менее, она - первоклассный специалист, который удостоился столь высокой награды за свою работу и достижения в сфере социальных услуг.

- Татьяна Константиновна, как вы попали на этот конкурс?

- Меня выдвинула администрация Приморского района. Я, честно говоря, сама никогда бы не выставила свою кандидатуру.

- Расскажите, как проходил конкурс, и сколько людей в нём участвовало?

- Традиционно в конкурсе участвуют женщины, работающие в разных сферах деятельности: здравоохранение, культура, наука, социальная сфера и т.д. Каждую номинацию представляют свои специалисты. Конкурс проходит в три этапа. На первом этапе в каждой номинации участвует порядка 40 человек, на втором - количество сокращается, а на третьем этапе - остаётся 8. Два этапа конкурса проводится при помощи народного голосования. Голосовать могли коллеги, друзья, родные. На последнем этапе победителя уже выбирало специальное жюри.

- Когда вы узнали, что победили, какие были чувства, эмоции?

- Я была невероятно рада. Честно скажу, я мечтала победить, и очень волновалась. И была бы огорчена, если бы не победила.

Все меня очень поддерживали, и коллеги, и друзья. Они все за меня активно голосовали. Каждый вложил частичку своей души в мою победу, и меня это очень радует. А ещё я радуюсь за свой Приморский район, потому что считаю, что это победа нашего района.

- Сколько лет вы работаете в социальной сфере?

- Больше двадцати. И мне очень комфортно работать в этой области, хотя попала я в неё случайно. Я ведь окончила кораблестроительный институт, работала инженером в НИИ. Но это было не моё. А здесь я прикипела. Хочу особо подчеркнуть, что в нашем центре замечательный коллектив. И победа в конкурсе - это не только моя победа. Это победа всех моих коллег, моего коллектива.

- Татьяна Константиновна, вы — очень активный человек, член политсовета Единой России, член общественный палаты при губернаторе. А как же отдыхает такой деятельный человек и «женщина года»?

- Люблю путешествовать. Я по натуре очень любознательна, и мне нравится открывать для себя разные страны. А ещё люблю свою дачу. Особенно, когда там начинает зеленеть травка и набухать почки. Приезжаешь туда, и прекрасно отдыхаешь душой.

Мы от всего сердца поздравляем Т.К. Томащук со значимой победой! Она — настоящая женщина года, умная, профессиональная, талантливая и обаятельная!

«Первоклассные» тревоги

Каждый год 1-е февраля приносит немало волнений и тревог родителям будущих первоклассников. В этом году произошёл сбой в работе портала госуслуг. В связи с этим у многих не получилось подать заявление первого февраля. О том, что нужно делать родителям, если они не успели подать заявление в нужный срок, или же их ребёнка не берут в желаемую школу, мы выяснили у заместителя начальника отдела образования администрации Приморского района СПб О.Ю. Валетовой.

– Ольга Юрьевна, до какого числа можно подать заявление о зачислении ребёнка в школу?

- Вплоть до 1 сентября. Но следует понимать, что в таком случае уже выбирать не придётся. Нужно будет рассматривать только те школы, в которых остались вакантные места.

– А что нужно делать, если родители ребёнка подали заявление в срок, но ребёнок не был зачислен в желаемое учебное заведение?

- Сначала объясню, по какому принципу происходит зачисление в школы. Во-первых, в порядке очерёдности. То есть, чем раньше было подано заявление, тем больше шансов, что ребёнок попадёт в желаемое учебное заведение. Во-вторых, есть льготные категории детей. К таковым относятся те, у кого родные братья или сёстры учатся в этом же учебном заведении, либо там работают родители. Это две региональные льготы, которые должны приниматься во внимание всеми школами. Также имеются федеральные льготы.

Теперь к вопросу о том, что делать, если ребёнок не попал в желаемое учебное заведение. Прежде всего, необходимо обратиться в конфликтную комиссию. Родители должны написать заявление, в котором нужно подробно изложить суть проблемы и причины своего намерения попасть в конкретное заведение. Ну, и, конечно, указать школы, в которые родитель хотел бы отправить своего ребёнка.

– Что такое конфликтная комиссия, и кто туда входит?

- Конфликтная комиссия как раз рассматривает заявления родителей по вопросу зачисления детей в учебные заведения Приморского района. Работает комиссия каждый день 5 дней в неделю с 9.00 до 17.00. То есть полную рабочую неделю. Родители в любое время, когда им удобно, могут подойти и написать заявление. Никаких очередей нет. Комиссия принимает в районном отделе образования по адресу: ул,Школьная, 29, 306-й кабинет. Конфликтная комиссия есть в каждом районе.

Что касается состава комиссии, туда входят представители родительского комитета, возглавляет комиссию замглавы администрации Приморского района. На заседании также присутствуют представитель прокуратуры и представитель уполномоченного по правам ребёнка. Как видите, комиссия многочисленная и авторитетная, и решение о зачислении ребёнка в ту или иную школу принимается коллегиально.

– Сколько времени требуется комиссии на то, чтобы рассмотреть заявление от родителя и дать ответ?

- Заявление рассматривается не более 20 рабочих дней после его подачи. По истечении этого времени родители могут придти за выпиской из протокола решения комиссии. Когда на руках будет эта выписка, нужно будет ещё раз подать заявление в МФЦ.

– Если заявителю решение комиссии не понравилось: ему нужно в одну школу, а комиссия рекомендует другую, что он может сделать в таком случае?

- Он может игнорировать решение комиссии и самостоятельно пойти в многофункциональный центр, через него подать заявку туда, куда он хочет.

– Прибавится ли количество первоклашек в следующем учебном году?

- Да. В следующем учебном году будет около 5 тысяч первоклассников.

– И как решать вопрос с их устройством в школу?

- В наиболее востребованных учебных заведениях будут открыты дополнительные классы. Те школы, которые не могут вместить в своём здании учеников, будут открывать дополнительные классы в школах, которые находятся рядом. У нас уже есть такой положительный опыт. Например, в 2014-м году 52 гимназия открыла дополнительный класс на базе 48 школы, а со следующего учебного года на базе 48 школы будут открыты ещё два дополнительных класса 52 гимназии. 631 гимназия откроет в следующем году два дополнительных класса на базе 44 школы. Надеемся, родители будут довольны тем, что мест в хороших школах становится больше.

– Напоследок успокойте родителей, чтобы они не переживали.

- Мы прекрасно понимаем, что ситуация, связанная с поступлением детей в школу для большинства родителей волнительная, и многие начинают искать подводные камни, писать письма во все инстанции. Но, несмотря на это, надо понимать, что самое оптимальное, что можно и нужно сделать – обратиться в конфликтную комиссию.

И ещё хочется сказать о том, что программа в начальных классах в любых учебных заведениях, будь-то гимназия, лицей или обычная школа - практически одинаковая. Поэтому главное – не гнаться за статусом учебного заведения, а правильно выбрать первого учителя, который не отобьёт у ребенка желание учиться! А если очень хочется учиться в гимназии или лицее, то туда можно перевести ребёнка после начальной школы.

Как подарить ребёнку семью

Есть мудрое изречение: «Чужих детей не бывает». Этой философской истиной руководствуются те, кто готов взять ребёнка из детского дома, и стать для него настоящими любящими родителями или наставниками. Однако процедура усыновления или опекунства довольно сложна, и многие не знают, с чего начать этот важный процесс.

О том, как усыновить ребёнка или стать его опекуном, мы поговорили с начальником отдела опеки, Светланой Алексеевной Михайловой.

– Светлана Алексеевна, хотелось бы подробнее узнать о работе отдела опеки. Многие люди, которые хотят усыновить ребёнка, не знают, куда им обращаться. Я так понимаю, ваш отдел — первая инстанция, куда они должны придти.

- Да. Гражданин, у которого есть желание взять ребёнка в семью, должен, прежде всего, придти в органы опеки. При общении с ним мы выясняем, что его конкретно интересует: усыновление или опека (попечительство).

– Объясните, пожалуйста, в чём разница между усыновлением и опекой, и опекой и попечительством.

- Существует две основные формы устройства детей в семью: усыновление и опека или попечительство. Усыновители приравниваются к биологическим родителям. Они приобретают все права и обязанности родителей. И это, на наш взгляд, приоритетная форма устройства ребёнка в семью. Ведь ребёнок в данном случае воспитывается как в родной семье. И отношение между усыновителями и ребёнком, как у настоящих мам, пап и их деток.

Что касается опеки и попечительства. Это одна и та же форма устройства ребёнка в семью, разница лишь в возрасте детей. Ребёнок в возрасте от 0 до 14 лет передаётся под опеку, а от 14 до 18 лет - устанавливается попечительство. Попечительство от опеки отличается правами самого несовершеннолетнего. У детей 14-18 лет прав больше, чем у тех, кто младше.

– С этим понятно. Давайте теперь поступательно и очень конкретно объясним, какие шаги должны сделать потенциальные усыновители или опекуны, после того, как они выйдут из отдела органа опеки.

- Прежде всего, мы даём направление в городской центр помощи семье и детям, с которым у нас заключен договор. Там будущие усыновители и опекуны должны пройти обучение, ещё раз взвесить свои возможности и желания. Эта процедура длительная и серьёзная.

– Что включает в себя обучение в центре? И сколько оно длится?

- Курс подготовки включает в себя много тренингов для приёмных родителей. Их также тестируют при помощи многих методик. В центре психологи и юристы проводят серьёзные консультации. Обучение длится в среднем два месяца, по окончанию этого срока выдаётся социально-психологическое заключение. Специалисты отдела опеки и попечительства, принимая во внимание данное заключение, дают своё заключение о возможности гражданина быть усыновителем или опекуном (попечителем), оценив ресурсность того или иного гражданина. Под ресурсностью понимается мотивация человека, его здоровье (физическое и психологическое), опыт общения с детьми, семейное окружение и семейный уклад, материальное обеспечение, жилищные условия.

– После того, как обучение пройдено, что нужно делать дальше?

- Собрать необходимые документы: о состоянии здоровья, доходах, об отсутствии судимости. Если граждане не могут представить какие-то бумаги, мы сами можем запросить ряд документов из необходимых инстанций. Процесс сбора документов, конечно, не быстрый.

– Справку о состоянии здоровья можно получить в поликлинике по месту жительства или в каком-то специальном медцентре?

- Для получения заключения о состоянии здоровья можно обратиться к участковому врачу в обычную поликлинику. Он даёт направления на необходимые обследования. Но перед тем, как получить справку, нужно приготовиться к тому, что медобследование будет не быстрым. Здоровье кандидата проверяют тщательно. А что касается справки об отсутствии судимости, её можно получить в местном отделении полиции.

– После того, как пакет документов готов, что дальше?

- После предоставления полного пакета документов, мы приходим к будущему усыновителю или опекуну домой, обследуем жилищно-бытовые условия его проживания и оцениваем возможность проживания там ребёнка.

– У ребёнка обязательно должна быть своя комната?

- Нет. Но обязательно должно быть организовано отдельное спальное место, место для игр и занятий.

– Оценивание жилищно-бытовых условий — это последний этап?

- Да. Мы составляем акт, и на основании этого акта и всех предоставленных документов даём заключение о возможности быть усыновителем или опекуном (попечителем). Тем не менее, обязательно нужно понимать, что вопрос об усыновлении ребёнка решается только в судебном топорядке. Что касается опеки (попечительства), эта форма устройства ребёнка в семью - в ведении органов опеки по месту жительства ребёнка.

Более подробную информацию об усыновлении или опеке (попечительстве) ребёнка можно узнать на сайтах:

http://www.usynovite.ru
http://uniform.spb-family.ru

40 дней постной жизни: начался Великий пост

После широкой Масленицы с традиционными блинами и веселыми гуляньями, начинается Великий пост, который является важнейшим и самым древним из многодневных постов. Ведь это время подготовки к главному православному празднику — Светлому Христову Воскресению.

Большинство людей уже не сомневаются в благотворном влиянии поста на душу и тело человека. Пост рекомендуют даже светские врачи, отмечая положительное воздействие на организм временного отказа от животных белков и жиров. Однако смысл поста не в том, чтобы похудеть или поправить физическое здоровье. Пост в первую очередь является духовной школой: люди учатся драгоценной добродетели — управлять своими желаниями и пристрастиями. Святитель Феофан Затворник называет пост «курсом спасительного врачевания душ, баней для омытия всего ветхого, невзрачного, грязноватого».

Великий пост - самый строгий и длительный из всех. Поститься нужно 40 дней. Количество дней - не случайно. После своего крещения Иисус Христос удалился в пустыню и там постился именно в течение этого времени.

Поскольку пост предполагает весьма скудные трапезы, а иногда и голодание, для каждого человека время проведения Великого поста становится временем духовно-аскетических усилий. Однако при неправильном отношении к посту, без понимания его истинного смысла, он может принести больше вреда, чем пользы. Без духовного настроя строгий пост провоцирует раздражительность, нетерпеливость или же тщеславие. А смысл поста заключается именно в искоренении этих качеств, в обретении спокойствия и душевной гармонии.

«Один телесный пост не может быть достаточным к совершенству сердца и чистоте тела, если не будет соединен с ним и пост душевный, — говорит ***преподобный Иоанн Кассиан****. — Ибо и душа имеет свою вредную пищу».*

Пост утончает душу для покаяния. Когда усмиряются страсти — просветляется духовный разум. Человек начинает лучше видеть свои недостатки, у него появляется жажда очистить свою совесть.

Что касается непосредственно еды, существует общее правило: во время Великого поста нельзя вкушать мясо, рыбу, яйца, молоко, масло, вино и есть больше, чем раз в день.

Первая неделя (седмица) Великого поста и последняя — Страстная седмица — наиболее строгое время. В первые два дня первой седмицы Церковным уставом запрещена пища вообще, то есть постящийся должен голодать. В Страстную седмицу предписывается сухоядие (пища не варится и не жарится), а в пятницу и субботу — также полное воздержание от пищи.

По субботам и воскресеньям можно постное масло, вино и есть два раза в день (кроме субботы на Страстной седмице).

Рыбу можно есть только в праздник Благовещения (7 апреля) и в Вербное воскресенье.

Невозможно установить единый пост для монахов, духовенства и мирян. К посту нужно подходить разумно. Дети, беременные женщины, больные и пожилые люди могут поститься в соответствии со своим здоровьем и самочувствием.

Вот, что говорит по этому поводу ***настоятель Свято-Симеоновского кафедрального собора Игорь Рысенко****: «Ограничивайте себя в пище настолько, насколько сможете. А если вы не удержались и отведали запрещенные продукты, не корите себя».*

Долгоозёрные нордики

Холодно. Мороз кусается. А этим спортсменкам всё нипочем. Они никогда не пропускают свои тренировки. В любое время года рады заниматься. Поэтому все такие бодрые и активные.

Один из немногочисленных морозных февральских дней. — 15. Журналист и фотограф газеты Озеро Долгое мёрзнут в Удельном парке. И вот появляются они! Группа в ярко голубых куртках. На спинах надпись - «Долгозёрные нордики». Активные женщины в командной форме, которых порядка сорока присоединяются к другим таким же любителям скандинавской ходьбы, в парке становится многолюдно, начинается тренировка. Сначала разминка. Тренер под динамичную музыку показывает разнообразные и довольно энергичные упражнения, которые пожилые люди с удовольствием выполняют, а после разминки команда «Долгоозёрных нордиков» отправляется, если так можно выразиться, в путь. Полтора часа они ходят по парку со специальными палками, занимаясь скандинавской ходьбой. Скандинавская ходьба пришла к нам из Финляндии. Это вид физической активности, в котором используются определенная техника ходьбы при помощи как раз-таки специально разработанных палок.

Пожилым людям очень полезна такая физкультура, поскольку тренируются не только мышцы и органы дыхания, но ещё и разгружается спина. Скандинавская ходьба благотворно воздействует на позвоночник. Пожилой человек с такими палочками может пройти гораздо большее расстояние, нежели чем без них.

Занятия по скандинавской ходьбе для пожилых людей, жителей округа Озеро Долгое, были организовано Местной администрацией. Три раза в неделю полтора часа они занимаются спортом с тренером совершенно бесплатно. Красивую форму спортсменки получили в подарок от муниципальных депутатов.

Пообщавшись с улыбчивыми женщинами, которые совершенно не чувствуют себя усталыми, понимаешь: они ещё и молодым сто очков вперёд дадут!

«Мы бодры и веселы. Нам очень нравится скандинавская ходьба», - с улыбкой говорят долгоозёные нордики. «В нашей команде даже есть женщина, которой 88 лет. И она такая бодренькая. Кого хочешь обгонит!»

3 марта в Стрельну на экскурсию отправилось 45 человек. Поездка в Константиновский дворец была организована Местной администрацией округа Озеро Долгое для опекунов и усыновителей. В Стрельну экскурсантов отвёз большой, комфортабельный автобус. После интересной и познавательной экскурсии всех ждал обед в кафе. Пообедав, и вдоволь пообщавшись друг с другом, довольные экскурсанты оправились домой. Весь обратный путь люди продолжали делиться друг с другом впечатлениями. А некоторые обменивались координатами, так как подружились во время поездки и решили встретиться снова.

ОБЪЯВЛЕНИЕ
С информацией о выполнении
«ООО «Жилкомсервис №4 Приморского района»
работ по текущему ремонту за 2014 год
и планировании работ на 2015 год
можно ознакомиться на сайте:
http://жкс-4-спб.рф

Зарегистрирована в управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи и массовых коммуникаций по Санкт-Петербургу и Ленинградской области 12 мая 2012 г. Регистрационный номер ПИ № ТУ78-01123. Учредитель: муниципальный совет муниципального образования Озеро Долгое.
Адрес редакции: СПб, пр. Испытателей, 31.
Распространяется бесплатно.
Главный редактор: В. В. Байдалаков.
Контактный телефон редакции: 301-05-01. **6+**
Сайт: www.ozero-dolgoe.net
Отпечатано: ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, ВО, 17 линия, д. 60, лит. А, пом. 4Н
Тираж 20 000 экз. **Заказ** №ТД-1125
Номер подписан в печать — 05.03.2015 г.
Время подписания: по графику — 17:00; фактическое — 17:00.
Дата выхода в свет — 05.03.2015 г.