

**В муниципальном округе №7 прибавилось почетных жителей**

Муниципальный совет МО №7 присвоил звания почетных жителей двум василеостровцам. Ими стали ветеран Великой Отечественной войны Александр Минеевич Шапкайц и экологическая активистка Светлана Анатольевна Нечаева.

— стр. 2-3.


ГАЗЕТА ЖИТЕЛЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА № 7. ВАСИЛЕОСТРОВСКИЙ РАЙОН. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

## Самоизоляция с детьми



Стр. 4.

## Коронавирус в законе



Стр. 5.



## Здоровая самоизоляция



Стр. 6.

## Займитесь творчеством



Стр. 7.

# С ДНЕМ ПОБЕДЫ!

Дорогие ветераны ВОВ, блокадники, дети блокады!

Наши любимые василеостровцы!

9 мая 2020 года будет не таким, как все прочие. Мы не соберемся у дома Тани Савичевой, чтобы вспомнить подвиг ленинградской школьницы, не придем на митинг на Смоленское мемориальное кладбище, не посетим вместе с Вами Лемболовские высоты. Судьба преберегла для Вас новое испытание. Испытание недугом, вихрем разлетевшимся по всему миру.

Но ни одна напасть не заставит нас забыть о Вашем празднике, Вашем подвиге, Вашей Победе. Мы придем к местам славы и возложим цветы за Вас всех, за каждого в отдельности. Мы от всей души поздравляем Вас с 9 мая сейчас, через страницы газеты, и поздравим позже, когда сможем собраться вместе.

Будьте здоровы и, пожалуйста, берегите себя! Вместе мы со всем справимся.

Местная администрация  
и депутаты муниципального округа №7



## В муниципальном округе №7 прибавилось почетных жителей

В апреле сразу два василеостровца обзавелись званием «Почетный житель муниципального образования муниципальный округ №7». Обрадовал их местный совет депутатов. Как говорится, решили единогласно. Светлану Анатольевну Нечаеву наградили за большой вклад в развитие округа. Вот уже много лет она проводит различные экологические акции. Александр Минеевич Шапкайтц, несмотря на свой почтенный возраст, тоже активно участвует в жизни округа.

### Герой вне времени

Александр Минеевич Шапкайтц — ветеран Великой Отечественной войны, фронтовик, участник трех войн. В его жизни было столько всего, что в пору книгу писать. Мы очень благодарны Александру Минеевичу за то, что он делится воспоминаниями с нами и со школьниками и участвует в памятных мероприятиях. Для нас он пример самоотверженного служения Родине, веры, надежды и любви.

Александр Минеевич щедро делится воспоминаниями. В них нет пафоса и драмы, хотя времена они описывают более чем трагичные. Его истории простые, человеческие, наполненные светом и теплом. Они о том, что никогда не нужно терять надежду и веру в людей.

«На войне человек проверяется, человек закаляется, человек изменяется. Когда рота ушла, оставив нас четверых на произвол судьбы, мы очень многое испытали, многое почувствовали и поняли, многому научились, пока догоняли свою роту.

Вышли на нас два краснофлотца. Они тащили станковый пулемет «Максим», без шитка, но с двумя патронными коробками. И мы им обрадовались, и они нам. Теперь мы уже стали маленьким, но вооруженным боевым подразделением. Они рассказали нам, что идут больше месяца из Прибалтики. Питаются сейчас грибами: сыроежками и подберезовиками, белые и подосиновики тоже едят. И ягоды пригодились. Встречались им два лося с лосенком, кабаны, зайцы, которые тоже бежали от войны неизвестно куда, как неприкаянные бродяги. Отпустили их. Да и как стрелять — обнаружишь себя. Как приготовить что-то из них?! И животные как будто бы понимали, что эти люди — такие же бедолаги, как они: не боялись нас, не убегали.

Мы накормили краснофлотцев хлебом. Они не могли сдержать своей радости, что наконец-то вышли к своим. Прошли мы вместе километра четыре, и лес кончился. Мы вышли на поле, которое спускалось вниз к дороге. И тут мы увидели походную кухню. Повар спросил у нас, где сейчас проходит фронт. А мы сами его ищем. Нас повар тоже решил покормить как следует, велел подставлять не маленькие котелки, а каски, в которые вбухал нам кашу с мясом. Свои каски мы отдали морякам. И они впервые за месяц наелись до отвала.

Вскоре мы вышли к какому-то штабу: в два ряда шли землянки. Из одной вышел капитан в сильном подпитии и спросил, откуда мы. Услышав, из какого мы полка, самодовольно добавил, что только что они расстреляли капитана из нашего полка. И нас ждет та же участь. Но вдруг он изменился в лице, задрожал как-то и прыгнул в землянку. Удивившись, мы оглянулись и увидели, что моряки заложили ленту и направили пулемет на капитана, который убежал в землянку и больше не появлялся. Из другой землянки вышел старший лейтенант, который по-человечески расспросил нас, посочувствовал и попросил занять позицию перед штабом, а через полчаса обещал нас накормить, но мы успокоили его тем, что уже сыты.



В апреле депутаты муниципального округа №7 вручили Александру Минеевичу юбилейную медаль «75 лет Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.».

Ночью мы уже вместе со всеми шли освобождать село Корпово.

В чудеса всегда надо верить, но надо помнить то, что чудеса тоже творят люди».

## Доброта и крышечки

Мне очень приятно получить такую награду! Я ее воспринимаю как оценку своей экологической деятельности и надеюсь на помощь администрации нашего МО №7 в реализации многих полезных экологических инициатив.

### Как все начиналось

Охрана окружающей среды меня волновала еще в детстве. Тогда была актуальна проблема загрязнения рек сточными водами предприятий. Я хотела стать экожурналистом или защитником природы. Я поступила в Гидрометеорологический университет, выучилась на гидролога. Потом работала в Арктическом и Антарктическом НИИ. Там я занималась оценкой воздействия предприятий на устье Северной Двины. Окончила аспирантуру и прошла профессиональную подготовку в СПбГУ по преподаванию экологии. Была преподавателем в Полярной академии.

Потом я переключилась на воспитание детей, у меня двое сыновей 15 и 11 лет. Я считаю, что воспитание детей для женщины — это большая часть жизни и огромное счастье.

### Продолжение экодеятельности

Когда дети подросли, присоединилась к волонтерскому движению по защите окружающей среды. Я начала помогать движению «Раздельный сбор», участвовала в их ежемесячных акциях, затем стала проводить занятия для детей и взрослых по проблемам ответственного потребления, обучала, как разделять отходы.

Также я являюсь волонтером таких экологических общественных организаций, как «Беллона», «Экодвор», «Мусора Больше Нет». В сотрудничестве с этими организациями и, конечно, от «Крышечек Доброты» я провожу уроки и лекции, мастер-классы для детей и взрослых в школах, детских садах, на экологических выставках.

Конечно, в своей жизни я имею полезные экопривычки: я разделяю



Светлана Анатольевна рассказывает о раздельном сборе мусора детям и родителям.

мусор и сдаю его в специальные контейнеры и пункты сбора, собираю крышки, экономлю воду и электричество, выбираю перерабатываемую упаковку, собираю макулатуру, батарейки. Благодаря моей профессиональной деятельности мои дети тоже занимаются раздельным сбором мусора, участвуют в сортировке крышек, помогают мне на мастер-классах. Они организовывали у себя в школе сбор батареек и крышек.

Для меня насущными экологическими проблемами, в которых я могу что-то изменить, являются неконтролируемое накопление мусора вокруг городов, вырубка лесов, сокращение городских зеленых насаждений и парков, загрязнение водоемов. В решении этих проблем большую роль играет экопросвещение, а значит — общение. Я пытаюсь сплотить соседей, сделала в интернете группу нашего двора. Я надеюсь, что получится установить контейнеры раздельного сбора

мусора и провести праздник «Экодвор», где каждый житель сможет поделиться своими умениями и узнать много интересного.

### «Крышечки Доброты»

Моя благотворительная и экологическая деятельность заключается в продвижении проекта «Крышечки Доброты». Это эколого-благотворительный проект по сбору пластмассовых крышек. Мы сдаем их на переработку и помогаем детям, нуждающимся в медицинской и реабилитационной помощи. Он объединяет активных людей Санкт-Петербурга и области. Проект недавно отметил свое трехлетие. За это время мы собрали и отправили на переработку почти 50 тонн крышек! Помогли 18 детям, собрав более одного миллиона рублей! И эти деньги собраны не пожертвованиями, а добыты из крышечек, которые раньше отправлялись на помойку! Это удивительно!

Я являюсь куратором Василеостровского и Центрального района. Я рассказываю о нашем проекте, привлекаю новых участников, объясняю правила сбора крышек, вывожу, проверяю, сортирую крышки, таскаю мешки.

Наши участники — это школы, детские сады, библиотеки, детские творческие центры, а также различные организации, которые собирают у себя на работе и даже очень тщательно сортируют крышки. Хочу порадоваться большому старанию наших участников и похвалить их: гимназию «Земля и Вселенная», которая два года побеждала в нашем рейтинге лучших пунктов сбора, школу №10, где дети очень прониклись этим движением и делают видеосюжеты на эту тему, школу №6, школу №5, детский сад №11, библиотеку №6, Академию искусств.

Организовать у себя в школе, садике, в доме, на работе пункт сбора крышек совсем не сложно! Нужно поставить коробку, повесить правила, какие крышки подходят, и зарегистрировать пункт у нас в проекте. Вся информация можно узнать в группе [vk.com/kryshechki\\_dobrotu](https://vk.com/kryshechki_dobrotu) и на сайте [capsgood.ru](https://capsgood.ru)

Наш проект развивает в людях деятельное сострадание, приучает к осознанному потреблению, пониманию своего «экологического следа».

## ПОЗДРАВЛЯЕМ

Свой юбилей в апреле отмечают:

### 90 лет

Алексеева Людмила Васильевна  
Губочкина Галина Ивановна  
Говоров Борис Александрович  
Дмитриева Александра Васильевна

### 85 лет

Чекулаев Алексей Дмитриевич  
Борисова Анфия Николаевна  
Стратанович Дарья Матвеевна  
Прокофьева Ирина Александровна  
Королева Жанна Менделевна

### 80 лет

Александров Вадим Михайлович  
Коноплева Светлана Николаевна  
Наконечная Жанна Николаевна  
Остапчук-Петровская Лианна Борисовна  
Храмова Татьяна Петровна  
Бакутина Галина Ильинична  
Стеткар Борис Вячеславович  
Морозова Галина Ивановна  
Сидорова Елена Борисовна  
Мисник Виктор Николаевич  
Ореков Владимир Павлович

### 75 лет

Лерман Лев Георгиевич  
Ельцова Людмила Федоровна  
Маркова Нина Александровна  
Соловьева Галина Ивановна  
Шарганова Лариса Иосифовна  
Колесник Татьяна Николаевна  
Анфимов Владимир Васильевич  
Бриль Марианна Зиновьевна  
Евдокимова Людмила Арсеньевна  
Овчаренко Григорий Васильевич  
Марасанова Светлана Николаевна  
Рождественский Кирилл Всеволодович

### 70 лет

Принк Владимир Викторович

Обращаем ваше внимание, что в газете публикуются имена и фамилии только тех юбиляров, с кем накануне праздника удалось связаться нашим сотрудникам.

Если вы изменили номер телефона или проводили много времени вне дома, не стесняйтесь позвонить сами и напомнить о себе по номеру: 305-01-59.

К сожалению, у нас нет данных о том, кто родился в 1950 году и кому в 2020 году исполняется 70 лет. Пожалуйста, позвоните нам и расскажите о себе.

Мы обязательно поздравим вас с праздником и вручим небольшой приятный подарок.



**Внимание! Друзья!**  
Приглашаем Вас принять участие в проекте

## Крышечки Доброты

Собираем крышечки и привозим в открытые пункты сбора. Отправляем на переработку. Помогаем детям и природе.

Собирая пластиковые крышечки, Вы не только очищаете планету от пластикового мусора, но и помогаете нуждающимся детям

### КАКИЕ КРЫШЕЧКИ ПОДХОДЯТ?

**Крышечки с маркировкой 2**

Это крышечки от пластиковых бутылок и картонных упаковок тетра-пак: вода, газированные напитки, соки, молоко, кефир, питьевые йогурты, квас и т.д.

**Крышечки с маркировкой 4, 5**

Это крышечки от какао, кофе, шампуней, кремов, зубной пасты, гелей для душа, 19л. бутылей, упаковка от киндер-сюрпризов и т.д.

**КРЫШЕЧКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЧИСТЫМИ И БЕЗ ВКЛАДЫШЕЙ!**

нарисовала [vk.com/kryshechki\\_dobrotu](https://vk.com/kryshechki_dobrotu)

Светлана Анатольевна Нечаева

## Спасибо врачам!

В литературном клубе «ОгниВо» творческая жизнь продолжается, несмотря на вирус и вынужденную самоизоляцию. Его участники используют время дома с пользой — они пишут стихи и прозу, много читают и общаются друг с другом по телефону и интернету.

Елизавета Леонидовна Арсеньева посвятила свое стихотворение врачам, которые сейчас трудятся днем и ночью без выходных. Мы присоединяемся к благодарностям Елизаветы Леонидовны и других «огнивцев».

Спасибо всем медицинским работникам: фельдшерам и водителям машин скорой помощи, администраторам, санитарам, медсестрам и врачам. Спасибо всем, кто не жалея сил каждый день спасает человеческие жизни.

### Профессия — врач

Мы встаем как один  
На защиту земли,  
Разминая уставшее тело.  
И подумать мы даже с тобой  
не могли,  
Что такое у нас будет дело!

Что творится!  
Святая профессия врач  
Нынче стала безумно опасна,  
И разносится вирус,  
Как молния,  
Вскачь,  
Никого не щадя, — это ясно.  
Тут и мальчик-малыш,  
Тут и принц, и премьер,  
Безработный, шахтер и другие...  
Мы стоим и другим подаем мы пример  
И дай Бог, чтоб остались живые.

Никогда мир не будет  
как прежде таким,  
Как в последнее время, —  
беспечным.  
Мы все вместе живем,  
Мы твердо стоим  
И хотим, чтоб мир стал  
человечным!

Елизавета Леонидовна Арсеньева

## Самоизоляция с детьми

«Мама, пойдём гулять! Мама, я хочу к Кате! Почему нельзя на качели? А когда в садик?» — что-то подобное наверняка сейчас слышат все родители. Маленьким детям трудно объяснить, почему сейчас они должны сидеть дома. Трудно, но возможно. В ваших силах провести время самоизоляции с пользой и приятно. Наслаждайтесь общением с детьми, которого в обычные дни, заполненные работой и бытом, порой так не хватает.

### Как рассказать о вирусе и вынужденной самоизоляции?

Самое главное в данной непростой ситуации — говорить с детьми. Им нужно объяснить, почему вы сидите дома и из-за чего в гости к Кате пока нельзя. Некоторые родители предпочитают отмазываться, ограничиваются сухими фразами и отговорками. Ребенок начинает злиться и капризничать. Он чувствует себя виноватым, а самоизоляцию воспринимает как наказание.

В разговоре с ребенком важно быть спокойным и собранным. Расскажите, что взрослые столкнулись со сложной проблемой, но они с ней обязательно справятся. Маленький злобный вирус будет побежден, но пока всем нужно сидеть дома, чтобы не заболеть. Не стоит вдаваться в подробности, приводить статистику смертей, перечислять симптомы. Даже о происхождении вируса от летучей мыши лучше умолчать. Если у ребенка хорошее воображение, у него может развиться фобия.

### Как не поссориться?

Важно договориться с детьми, что каждый член семьи имеет право на личное пространство. Даже кот Барсик. Если мама или папа хотят побыть одни — это не значит, что они не любят детей. Просто они устали и им надо подзарядить батарейку. Можно нарисовать таблички с разным зарядом батарейки и вешать их на дверь комнаты, перевести общение в игровую форму.

Обиды могут появиться из-за того, что ребенок и сам хотел бы побыть один, заняться своими делами, но родители не дают. Поэтому проговаривайте свои желания: «Я хочу немного почитать, а потом мы с тобой поиграем». Попросите ребенка тоже рассказывать, чего он хочет: «Я хочу мультик про снежную королеву».

### Как работать?

Многих сейчас перевели на удаленную работу. И все бы ничего, но как объяснить детям, что мама и папа сейчас заняты и не могут общаться? Ведь, если ты дома, ты не на работе.

И снова важно этот момент обсудить. Чтобы ребенку было легче понять удаленную работу, вы можете выбрать место в квартире, которое станет на время самоизоляции вашим офисом. Туда вы приходите только в рабочие часы и ничем другим, кроме работы, там не занимаетесь.



Также перед началом рабочего дня можно переодеться в «уличную» одежду. Эта уловка поможет и вам самим настроиться на рабочий лад.

### Как заставить учиться?

Трудиться удаленно во время самоизоляции приходится не только родителям, но и детям. Школьные уроки никто не отменял. Но сосредоточиться на занятиях дома куда сложнее, чем в классе. И это не вина ребенка. Помогите ему. Установите таймер, очистите стол от лишних предметов, побудьте рядом в роли учителя. Если, несмотря на все усилия, учеба ребенку дается тяжело, не ругайте его. Самоизоляция рано или поздно закончится, и он все наверстает.

### Чем занять детей?

Ответ на этот вопрос зависит от того, сколько сил у самого родителя. Если вы работаете целый день за компьютером, то придумывать развлечения сил не остается. Не стоит себя изводить и после трудных дел организовывать для детей вечерний кукольный театр, параллельно помешивая суп и вытирая пыль. Рано или поздно энергия закончится. Лучше введите дома режим, по которому будете работать и отдыхать. Вставайте не слишком рано, но не позже 10 часов. Не ложитесь поздно. Завтракайте, пообедайте и ужинайте все вместе. Пусть, пока вы работаете, дети займутся чем-то простым и творческим — рисованием, лепкой, чтением.

Руководитель отдела опеки и попечительства МО №7  
Максим Игоревич Лебедев

## Как не заразиться коронавирусной инфекцией



Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам и пр.



После возвращения с улицы домой — вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим раствором соли. Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 сек), после осушить чистые руки.



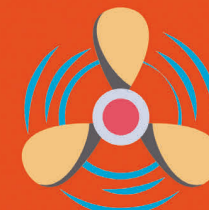
Прикасаться к лицу, глазам — только недавно вымытыми руками.



Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Менять каждые 2–3 ч, повторно не использовать.



Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими признаки ОРВИ.



Чаще проветривать помещения.

## Коронавирус в законе

Коронавирус повлиял не только на быт россиян. Он оставил свой след и в правовой сфере. За короткий срок депутаты разных уровней приняли законы, в которых прописано, как следует гражданам себя вести, какое наказание их ждет за нарушение самоизоляции и чем государство поможет нуждающимся. Разобраться в постоянно меняющейся нормативно-правовой базе крайне сложно. Депутат муниципального округа №7 Михаил Евдокимов в своем материале ответил на самые острые вопросы.



### Пособия

— Кто и как может получить пособие на ребенка в возрасте до трех лет в размере 5 000 рублей в месяц?

Опубликовано постановление Правительства Российской Федерации от 09.04.2020 №474, предусматривающее новые ежемесячные выплаты семьям с детьми в возрасте до трех лет.

Получить пособие могут семьи, имеющие право на материнский капитал (в том числе уже полностью распорядившиеся материнским капиталом). Пособие будет выплачиваться за три месяца: апрель, май и июнь 2020 года — на каждого ребенка в возрасте до трех лет (до месяца, в котором ребенку исполняется три года, включительно).

Для получения необходимо обратиться в территориальный орган Пенсионного фонда Российской Федерации по месту жительства, месту пребывания или фактического проживания с заявлением.

Обращаем внимание, что обратиться можно через интернет, а именно через Единый портал государственных и муниципальных услуг или через «Личный кабинет застрахованного лица» на сайте ПФР.

Срок обращения — до 1 октября 2020 года! В случае обращения в июле и позднее, вся сумма за три месяца будет выплачена единым платежом. Средства имеющегося материнского капитала при выплате пособий не расходуются.

— Какие дополнительные выплаты вводятся для детей от трех до семи лет и кто сможет их получить?

С 19.04.2020 внесены изменения в Социальный кодекс Санкт-Петербурга (Закон Санкт-Петербурга от 08.04.2020 №203-42), который предусматривает выплаты на каждого ребенка, проживающего в Санкт-Петербурге, от трех до семи лет в размере 5 588 рублей, если размер среднедушевого дохода такой семьи не превышает величину прожиточного минимума в расчете на душу населения.

Для определения размера дохода в текущем году используется сумма прожиточного минимума — 11 465 руб. 30 коп.

Закон имеет «обратную силу» и распространяется на период с 01.01.2020. Это значит, что семьи получают первую выплату в повышенном объеме сразу за несколько месяцев.

В ближайшее время должна быть реализована подача заявления онлайн, все сведения о заявителях будут собираться автоматически (за исключением сведений о рождении при рождении ребенка за пределами РФ).

— Как и когда будет предоставляться выплата 2 000 рублей гражданам 65 лет и старше, соблюдающим режим самоизоляции?

Порядок закреплен Распоряжением Комитета по социальной политике Санкт-Петербурга от 31.03.2020 №183-р. Выплаты будут производиться гражданам Российской Федерации, имеющим место жительства и(или) место пребывания в Санкт-Петербурге, а также зарегистрированным в СПбГКУ «Центр учета и социального обслуживания граждан Российской Федерации без определенного места жительства». Выплата будет назначаться по имеющимся сведениям о петербуржцах, достигших возраста 65 лет по состоянию на 13.04.2020 включительно, за исключением имеющих постоянное место жительства за пределами России, находящихся на стационарном социальном обслуживании у поставщиков социальных услуг, а также не соблюдающих режим самоизоляции (в том числе осуществляющих трудовую деятельность или на основании сведений правоохранительных органов). Единовременная денежная выплата осуществляется по окончании действия периода самоизоляции.

### Работа

— Если вы потеряли или не можете найти работу: как получить помощь в поиске работы, зарегистрироваться в качестве безработного, начать получать пособие?

Действовать нужно в соответствии с Законом РФ от 19.04.1991 №1032-1 «О занятости населения в Российской Федерации» и постановлением Правительства РФ от 08.04.2020 №460 «Об утверждении Временных правил регистрации граждан в целях поиска подходящей работы и в качестве безработных, а также осуществления социальных выплат гражданам, признанным в установленном порядке безработными».

— Куда и как обратиться?

Признанием безработным и назначением пособия занимаются службы занятости по месту регистрации (по месту жительства) гражданина. В настоящее время направить обращение можно только в сети интернет!

<https://trudvsem.ru>

Для подачи заявления онлайн необходима подтвержденная учетная запись на портале «Госуслуги».



— Как определяется размер пособия?

Размер пособия зависит от зарплаты по предыдущему месту работы и ограничивается максимальным размером, в случае если заявитель состоял последние 12 месяцев в трудовых отношениях не менее 26 недель. По общему правилу в первом (12-месячном) периоде выплаты пособие начисляется:

— в первые три месяца — в размере 75% среднемесячного заработка (денежного довольствия), исчисленного за последние три месяца по последнему месту работы (службы);

— в следующие четыре месяца — в размере 60% заработка;

— в дальнейшем — в размере 45% заработка. На 2020 год минимальная величина — 1 500 рублей и максимальная величина пособия по безработице — 12 130 рублей (постановление Правительства Российской Федерации от 27.03.2020 №346).

Минимальный размер пособия начисляется, если заявитель:

— состоял за предшествующий увольнению год в трудовых отношениях менее 26 недель;

— впервые ищет работу (ранее не работал);

— прекратил индивидуальную предпринимательскую деятельность.

— В течение какого времени начисляется пособие?

Период начисления пособия составляет шесть месяцев (три месяца — для минимального пособия), а для граждан предпенсионного возраста — 12 месяцев.

— Куда обратиться за содействием и консультацией?

— Комитет по труду и занятости населения Санкт-Петербурга, телефон: (812)312-92-36.

— Контактный телефон по вопросам трудоустройства: (812) 320-06-52.

## Вячеслав Макаров оказал адресную помощь нуждающимся петербуржцам

Председатель Законодательного Собрания Санкт-Петербурга Вячеслав Макаров оказал адресную помощь петербуржцам в рамках работы волонтерского центра «Единой России» по оказанию помощи гражданам в связи с пандемией коронавируса. Также Вячеслав Макаров принимал звонки, поступающие от жителей города на номер «горячей линии» волонтерского центра.



Все обращения касались помощи в доставке продуктов питания и лекарственных препаратов. Вячеслав Макаров совершил объезд трех адресов по территориям Петроградского и Приморского районов и выполнил просьбы жителей, которые ранее к нему обратились по телефону «горячей линии».

«Необходимо помогать каждый день всем, кто нуждается в поддержке. Сейчас как никогда важно проявлять милосердие, готовность прийти на помощь, доброту, отзывчивость. Это всегда было в крови, в характере нашего народа. Сейчас именно то время, когда необходимо помогать родным, близким, друзьям, соседям, знакомым и даже абсолютно незнакомым людям. Вместе с депутатами всех уровней, государственными структурами, волонтерами мы сделаем все возможное, чтобы ни один человек не остался один на один со своими проблемами. Волонтерский центр «Единой России» обрабатывает сотни заявок каждый день. Мы не просто реагируем, а помогаем конкретными делами, каждому оказываем адресную помощь. Кому-то нужны лекарства, кому-то — продукты, а кому-то просто нужно помочь в бытовых вопросах. Я уверен, что многие люди откликнутся по зову души и сердца, в том числе и предприниматели», — сказал Вячеслав Макаров.

Жителям города помогают и другие представители власти. Наш депутат Законодательного Собрания Санкт-Петербурга Константин Александрович Чебыкин организует работу волонтеров и сам лично оказывает поддержку василеостровцам.

Петербуржцы могут обратиться в волонтерский центр «Единой России», развернутый на площадке региональной общественной приемной Председателя партии «Единая Россия» Д.А. Медведева в Санкт-Петербурге, по любому вопросу:

— позвонив по телефонам: 8 (812) 571-97-38; 8-931-350-08-20;

— написав письмо по электронной почте ([op@spb.er.ru](mailto:op@spb.er.ru)).

## Здоровая самоизоляция

Поскольку в Санкт-Петербурге каждый день фиксируются новые случаи заболевания коронавирусом COVID-19, граждан просят оставаться в режиме домашней самоизоляции. Социальные центры, фитнес-центры, дворовые спортплощадки и тренажерный зал в МКУ «СЦ «Радуга» временно закрыты. Сидячий образ жизни и низкий уровень физической активности могут оказать негативное влияние на здоровье, благополучие и качество жизни пожилых людей и поставить под угрозу их психическое здоровье. Мы рекомендуем каждому из вас поддерживать физическую активность с помощью простых упражнений.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) в создавшихся условиях рекомендует тем, кому 60+, поддерживать умеренную физическую активность на уровне 150 минут в неделю или 25-30 минут в день. Следовать этим рекомендациям можно и в домашних условиях без специального оборудования и с учетом ограниченного пространства.

Мы тщательно изучили рекомендации ВОЗ касательно профилактики заражения новой коронавирусной инфекцией и способов поддержания активной физической формы и сокращения сидячего образа жизни в условиях домашней самоизоляции. В частности, мы настоятельно советуем:

### 1. Делать короткие активные перерывы в течение дня.

Делайте каждое утро зарядку — 15-30 минут вполне достаточно. Вы можете взять за основу предложенные ниже упражнения. Танцы, игры с детьми и выполнение домашних обязанностей, таких как уборка дома и уход за растениями, также позволяют оставаться физически активными в домашних условиях.

### 2. Меньше сидеть, больше ходить.

Даже в небольших помещениях хождение по периметру или марш на месте могут помочь вам оставаться активными. Если вам звонят, стойте или ходите по дому во время разговора, а не сидите. Если вы решили выйти на улицу, чтобы прогуляться или заняться спортом, убедитесь, что вы находитесь на расстоянии не менее одного метра от других людей.

### 3. Проводить больше времени в стоячем положении.

Сократите время, проводимое в сидячем положении, и по возможности отдавайте предпочтение положению стоя.

В идеале в каждый отдельный период старайтесь оставаться не более 30 минут в сидячем положении и положении лежа. Рассмотрите возможность использования стола на высоких ножках, позволяющего работать в положении стоя или используйте в качестве подставок книги или другие приспособления. Во время отдыха в сидячем положении отдавайте предпочтение умственным видам деятельности, таким как чтение, вышивка, настольные игры и пазлы.

### 4. Правильно питаться.

Для поддержания оптимального состояния здоровья также важно помнить о необходимости правильно питаться и потреблять достаточное количество воды. ВОЗ рекомендует пить воду вместо сахаросодержащих напитков. Алкогольные напитки нужно исключить по причинам, связанным со здоровьем. Вам необходимо обеспечить себя достаточным количеством фруктов и овощей и ограничить потребление соли, сахара и жира. Отдавайте предпочтение цельнозерновому хлебу и натуральным продуктам вместо полуфабрикатов и выпечки.

### 5. Соблюдать питьевой режим. Пить больше воды.

Рекомендуется пить воду или разбавленные витаминизированные напитки между занятиями, но при этом за один раз нельзя выпивать много воды. Лучше делать это маленькими глотками. Вода должна быть комнатной температуры, она лучше усваивается организмом.

### 6. Получать свежий воздух и солнце, не выходя из дома.

Можно и нужно использовать балконы как террасы для приема солнечных ванн и активного получения витамина Д. Лечебный и оздоровительный эффект от нахождения на свежем воздухе может быть равен эффекту от прогулки,

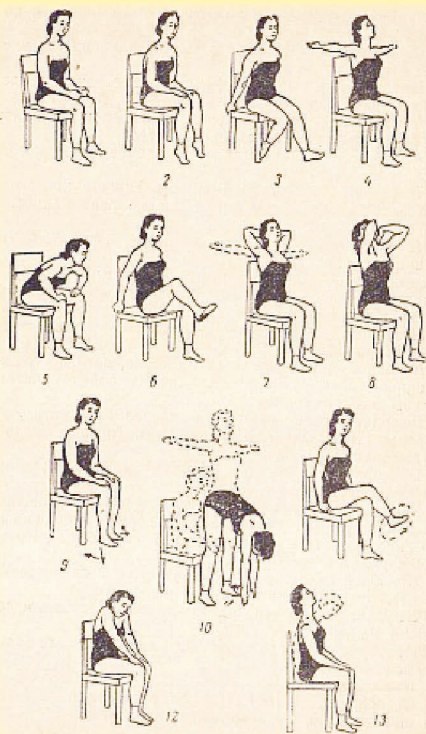
**Внимание! Эти рекомендации предназначены для людей, находящихся в режиме самоизоляции, без симптомов заболевания или признаков острых респираторных заболеваний. Они не должны рассматриваться как альтернатива медицинским предписаниям в случае какого-либо заболевания.**

если вы будете выходить на балкон в день два раза по 20 минут. Можно, сидя на балконе, читать в кресле, укрывшись пледом. Можно пить чай, или рисовать, или говорить по телефону.

### 7. Проветривать помещения правильно.

Препятствием для размножения вирусов в помещении является прохладный увлажненный свежий воздух. Чтобы не допускать духоты и дышать свежим, чистым воздухом дома, лучше всего открывать окна настежь и проветривать комнату не меньше двух часов. Форточка или наклон окна на 30 градусов вопрос не решат, так как эффект от таких процедур по насыщению помещения кислородом практически нулевой. Можно использовать 10-минутное сквозное проветривание, когда воздух продувает все помещение. Следует взять за правило каждое утро после пробуждения проветривать спальню дважды по 20 минут с периодичностью в один час. Для человека, постоянно находящегося в комнате, проветривание необходимо устраивать каждый час — по 10 минут, открывая окна настежь. Будьте осторожны. На время проветривания комнаты оденьтесь теплее или, если есть такая возможность, побудьте в другом месте.

### Упражнения на каждый день от специалиста из МКУ «СЦ «Радуга» Вероники Анатольевны Головиной



ощущения и чувства. При появлении дискомфорта лучше притормозить. Выполнять упражнения надо в медленном и среднем темпе. Резких движений, рывков и дерганий быть не должно.

Предлагаемый комплекс разработан в прошлом веке, но до сих пор популярен.

#### 1-е упражнение.

Исходное положение: сидя на стуле, ноги поставить на ширину стопы, руки положить на колени.

Выполнение: одновременное сжатие и разжимание пальцев рук и ног 10-15 раз в среднем темпе. Дыхание равномерное.

#### 2-е упражнение.

Исходное положение: сидя на стуле, ноги поставить на ширину плеч, стопы параллельно, руки на колени.

Выполнение: поставить ноги на носки, опустить на всю стопу, поставить на пятки.

Повторить 10-15 раз в среднем темпе. Дыхание равномерное.

#### 3-е упражнение.

Исходное положение: сидя на стуле, руками взяться за спинку стула, левую ногу поставить впереди на пятку, правую — под стул на носок.

Выполнение: сменить положение ног 15-20 раз, слегка поднимая колени вверх. Имитация ходьбы. Выполнять упражнение в среднем темпе. Дыхание равномерное.

#### 4-е упражнение.

Исходное положение: сидя на стуле, ноги поставить на ширину плеч, руки положить на колени.

Выполнение: медленно поднять руки в стороны, прогнуться — вдох, опустить руки — выдох.

Повторить 4-6 раз.

#### 5-е упражнение.

Исходное положение: сидя на стуле, ноги поставить на ширину плеч, руки положить на ноги ближе к коленям.

Выполнение: сгибая руки в локтях, наклониться вперед — выдох, выпрямить руки — вдох.

Повторить упражнение 6-10 раз в среднем темпе.

#### 6-е упражнение.

Исходное положение: сидя на стуле, ноги поставить вместе, руками взяться за спинку стула.

Выполнение: велосипедное движение левой ногой. То же сделать правой ногой. Повторить упражнение 8-12 раз каждой ногой попеременно в среднем темпе. Дыхание равномерное.

#### 7-е упражнение.

Исходное положение: сидя на стуле, ноги поставить на ширину плеч, руки опущены.

Выполнение: поднимая руки в стороны, согнуть их в локтях и ладони положить на затылок — вдох, опустить руки — выдох. Повторить упражнение 4-6 раз.

#### 8-е упражнение.

Исходное положение: сидя на стуле, ноги поставить на ширину плеч, руки согнуть в локтях, локти опущены, пальцы касаются плеч.

Выполнение: поднять локти вперед, развести их в стороны, отводя назад, опустить вниз. То же сделать в другом направлении.

Повторить упражнение 6-8 раз в среднем темпе. Дыхание равномерное.

Закончив упражнение, сделать несколько маховых движений руками в стороны. Затем перевести руки на пояс — вдох, опустить руки — выдох. Повторить 2-3 раза.

#### 9-е упражнение.

Исходное положение: сидя на стуле, ноги поставить вместе, руки положить на колени.

Выполнение: елочкой разводить ноги в стороны как можно дальше.

Повторить 4-6 раз в среднем темпе. Дыхание равномерное.

#### 10-е упражнение.

Исходное положение: сидя на стуле, ноги поставить на ширину плеч, руки положить на колени.

Выполнение: встать, поднять руки в стороны — вдох, наклониться вперед, руками коснуться пола — выдох, выпрямиться, руки в стороны — вдох, сесть, положить руки на колени — выдох. Повторить упражнение 6-12 раз в медленном и среднем темпе.

#### 11-е упражнение.

Исходное положение: сидя на стуле, левую ногу положить на правую ногу.

Выполнение: круговые движения левой стопой 5-10 раз в каждую сторону, то же сделать правой стопой в среднем темпе. Дыхание равномерное.

#### 12-е упражнение.

Исходное положение: сидя на стуле, руки положить на колени.

Выполнение: поднять плечи, мягко опустить. Повторить 5-10 раз в среднем темпе. Дыхание равномерное.

#### 13-е упражнение.

Исходное положение: сидя на стуле, спиной прислониться к стулу, голову наклонить вперед. Выполнение: поднимая голову, отвести назад, снова наклонить вперед.

Повторить упражнение 5-10 раз в медленном темпе. Дыхание равномерное.

## Займитесь творчеством, откройте для себя что-то новое!

Сложившаяся ситуация в мире временно изменила уклад нашей жизни. Из-за увеличения дистанции между людьми, ощущения отчужденности и неизвестности нам приходится адаптироваться к новым обстоятельствам. Для этого есть немало способов. Прежде всего спросим сами себя: «Какую пользу я могу извлечь из периода самоизоляции?» Ведь в этом дуальном мире нет ни одного явления, которое имело бы только отрицательные или только положительные стороны. Самоизоляция таит в себе огромные возможности развития и личностного роста, ведь в нашем распоряжении теперь появилось много свободного времени.

### Время для себя

Возможно, вы давно хотели научиться рисовать, освоить азы графического дизайна или узнать о том, как менялись стили в искусстве? Когда, как не сейчас! Сложность в изучении чего-то нового не в процессе, а в первом решительном шаге, и сейчас у вас самый подходящий момент для того, чтобы этот шаг сделать.

Творчество делает всех нас успешнее и креативнее, помогает нестандартно мыслить, свободно выражать эмоции и идеи. Вы создаете картину — но и картина создает вас — нового, позитивного, свободного от страхов и ограничений.

Это время дает нам раскрыть свой внутренний потенциал и получить новый интересный опыт. Поле для экспериментов тут непаханое: занимайтесь живописью, лепкой, аппликацией, конструированием. Эффект будет только положительный!

### Великие в изоляции

Полагаем, вам будут интересны некоторые факты.

81-летний отшельник Мауро Моранди знает толк в самоизоляции. Неудивительно, ведь он прожил 31 год в одиночестве на итальянском острове Буделли в Сардинии. В 1989 году бывший учитель стал смотрителем острова. За эти годы он заработал репутацию итальянского Робинзона Крузо.

Итальянец считает, что карантин и самоизоляция — это прекрасная возможность познать себя. В свободное время смотритель острова много читает и думает о жизни. «Я утратил всякий интерес к путешествиям, — признается он. — Я осознал, что самые прекрасные, авантюрные, волнительные и приятные путешествия происходят внутри человека».

Полезно также вспомнить историю, как



из-за холерного карантина в Москве в 1830 году поэт Александр Пушкин был вынужден три месяца просидеть в семейном поместье в селе Болдино. «Болдинская осень» стала наиболее продуктивным периодом в его творчестве: поэт завершил работу над «Евгением Онегиным», «Повестями Белкина» и «Маленькими трагедиями».

Пушкин был не единственным, чей творческий гений усилило вынужденное уединение. В 1665 году в Англии разразилась эпидемия чумы. Занятия в кембриджском Тринити-колледже были прекращены, педагогов и студентов распустили на карантин по домам. Среди уехавших был и Исаак Ньютон, которому было чуть за 20. Он покинул колледж, взяв с собой книги, записки и инструменты, и отправился в Вулсторп — родовое поместье в графстве Линкольншир. Свои главные открытия, и прежде всего открытие закона всемирного тяготения, он совершил в период самоизоляции.

В этот период он открыл «метод текущих количеств, или плавных переходов», известный нам как интегральное исчисление,

«исчисление производных», то есть дифференциальное исчисление, и «теорию цвета».

Как сам он впоследствии заметил, в те дни он «был в расцвете» изобретательского возраста и уделял математике и философии больше умственного внимания, нежели когда-либо после». Весной 1667 года, вскоре после возобновления работы Кембриджского университета, Ньютон вернулся в Тринити-колледж и два года спустя стал профессором.

Эти примеры способны вдохновить каждого из нас на изучение непознанного, на саморазвитие и новый опыт через обнаружение своих скрытых талантов и возможностей. Творчество в изобразительной сфере особенно поможет всем продвигаться в познании себя и мира, доставит удовольствие, а для кого-то, возможно, станет стартом в будущей профессии.

### Виртуальные экскурсии

Находясь дома за своим ноутбуком, можно познакомиться с бессмертными

шедеврами мирового искусства в собраниях главных музеев мира. Музеи создали онлайн-коллекции, 3D-туры или устраивают виртуальные экскурсии в прямом эфире.

### РУССКИЙ МУЗЕЙ (САНКТ-ПЕТЕРБУРГ)

На портале «Виртуальный Русский музей» есть все главные шедевры музея. Они собраны в 12 коллекций: «Древнерусская живопись», «Рисунок и акварель», «Живопись», «Скульптура», «Гравюра», «Народное искусство» и др.

Можно отправиться на виртуальную экскурсию по Михайловскому замку, Корпусу Бенуа, Строгановскому и Мраморному дворцам, домику Петра Первого в виде 3D-панорам.

### ЭРМИТАЖ (САНКТ-ПЕТЕРБУРГ)

На сайте Государственного Эрмитажа можно обойти все этажи и все залы, Галерею Драгоценностей с Бриллиантовой и Золотой кладовыми, Музей Императорского фарфорового завода, Зимний дворец Петра Первого и Меншиковский дворец, а также несколько временных выставок. Выбирайте, что интересно — мумии египетских фараонов и античные скульптуры? Да Винчи и Рембрандт?

Не менее интересны экскурсии по ГМИИ имени Пушкина (Москва), Британскому музею (Лондон), музею Прадо (Мадрид), по парижскому Лувру.

**Используйте время карантина для саморазвития, для творчества, смело экспериментируйте, фантазируйте! Сделаем этот непростой период полезным, ярким и плодотворным!**

Преподаватель изостудии  
МКУ «СЦ «Радуга»,  
член Союза художников Санкт-Петербурга,  
Заслуженный художник  
Украины Анна Владимировна Егорова

## Творить — это просто

Часто люди запрещают себе творить, потому что думают, что что-то у них может не получиться. «Зачем разводить мазню?» — ворчат они. Но правда в том, что творить может каждый. Главное — начать. Мы нашли три вида творческой активности, с которой справятся все.



Для того, чтобы рисовать, не нужно годами изучать строение предметов и обрабатывать штрихи. Когда мы были маленькими, то брали цветные карандаши или восковые мелки и не задумываясь водили ими по бумаге. Что мешает сделать то же самое сейчас? Передайте на бумаге свое настроение, используйте любимые цвета, возьмите в помощь линейку или нарисуйте дрожащую живую линию.



Аппликация — это не просто урок в детском саду. Некоторые современные художники сделали аппликацию своим фирменным стилем. Они вырезают фигуры разной формы из газет и журналов и составляют из них композиции. Можно объединить рисование и аппликацию. Сначала сделайте яркие и необычные текстуры красками на бумаге (просто разбрызгайте их), а потом используйте эти заготовки для своих картин.



«У меня нет фантазии», — еще одно оправдание, которое используют люди. Они утверждают, что не знают, что им нарисовать. Рисуйте все, что вы видите. Найдите красоту в своем быту. Но если он все же вас не вдохновляет, возьмите раскраску. Художник уже нарисовал линии, вам остается только заполнить их цветом. Или аппликацией.

## Здравствуй, лето

С наступлением лета люди спешат привести в порядок свои дачные участки, при этом, забыв о правилах пожарной безопасности, сжигают бытовой мусор и сухую растительность. Они не задумываются о том, что могут причинить вред не только своему имуществу, но и рискуют получить серьезные травмы и потерять самое дорогое — жизнь.



**При пожаре  
звоните  
«01» или «112».**

В связи с этим хотелось бы напомнить жителям и гостям нашего города несложные правила пожарной безопасности.

— Запрещается использовать противопожарные расстояния между зданиями, сооружениями и строениями для складирования материалов, оборудования и тары, для стоянки транспорта, для разведения костров и сжигания отходов и тары.

— Разводить костры, сжигать отходы можно в специально отведенных для этих целей местах, только под контролем и на расстоянии не менее 50 метров от объектов.

— Содержите в исправном состоянии электрические сети и электробытовые, газовые и керосиновые приборы, печи и соблюдайте меры предосторожности при эксплуатации.

— Не оставляйте без присмотра включенные в сеть электробытовые приборы, горящие газовые плитки, топящиеся печи, камины и не поручайте наблюдение за ними малолетним детям. Строго пресекайте шалости детей с огнем.

Многие горожане в выходные дни проводят время в пригородных лесных массивах, выезжают на рыбалку. Часто такой досуг сопровождается разведением костров, а это вполне может послужить причиной пожаров. Их тушение — огромный труд многих людей и существенные материальные затраты. Особую тревогу вызывают случаи, когда виновниками, а иногда и жертвами пожара становятся дети.

Пожары, возникающие по причине детской шалости с огнем, — явление, к сожалению, далеко не редкое. С наступлением весны дети большую часть времени проводят на улице, нередко с друзьями жгут костры, и все это вполне может обернуться крупным пожаром. Финал таких пожаров может быть очень печальным.

Если своими силами пожар не удалось предотвратить — немедленно позвоните в пожарную охрану по телефону «01». При звонке с мобильного телефона набираем «112».

Вызов должен содержать четкую информацию о месте пожара, его причине и вероятной угрозе для людей. Назовите свое имя, номер телефона для получения дальнейших уточнений. Закройте двери и окна, так как потоки воздуха питают огонь, отключите газ, электричество. Если потушить пламя невозможно, после спасения людей следует убрать баллоны с газом, автомобили, все легковоспламеняющиеся материалы.

СПб ГКУ «ПСО Василеостровского района», Василеостровское отделение  
Санкт-Петербургского отделения ООО «ВДПО»

## Прокуратурой Василеостровского района проведена проверка соблюдения требований законодательства о социальной защите инвалидов ООО «Петроторгстрой» (ТЦ «Платформа»)



В соответствии со ст. 15 Федерального закона от 24.11.1995 №181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации», организации независимо от организационно-правовых форм обязаны создавать условия инвалидам (включая инвалидов, использующих кресла-коляски и собак-проводников) для беспрепятственного доступа к объектам социальной инфраструктуры (жилым, общественным и производственным зданиям, строениям и сооружениям, спортивным сооружениям, местам отдыха, культурно-зрелищным и другим учреждениям).

Проверка показала, что, вопреки требованиям действующего законодательства, обследованный объект не удовлетворяет требованиям безбарьерности, увеличивая затраты и усилия на адаптацию к среде, создавая возможность получения травм и излишней усталости, невозможности своевременного опознавания и реагирования на места и зоны риска, что влечет обоснованные обращения граждан в прокуратуру.

Причиной допущенных нарушений являлось игнорирование требований законодательства со стороны руководства организации.

Генеральному директору ООО «Петроторгстрой» 27.12.2019 внесено представление, по результатам рассмотрения которого выявленные нарушения устранены, ответственное лицо привлечено к дисциплинарной ответственности.

В результате принятых мер прокурорского реагирования понижен бордюрный камень для обеспечения беспрепятственного подъезда инвалидов к объекту, поручни на входной лестнице приведены в соответствие с требованиями законодательства, на краевые ступени лестничных маршей нанесено контрастное шероховатое покрытие, санузел оборудован для маломобильных групп населения, также разработан и утвержден паспорт доступности.

Помощник прокурора М.А. Фролова


## МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ №7 В ИНТЕРНЕТЕ

Сайт: [www.mo7spb.ru](http://www.mo7spb.ru)

Группа в социальной сети

«В КОНТАКТЕ»: <https://vk.com/mcmomo7>



Газета ВАСИЛЕОСТРОВСКАЯ ПЕРСПЕКТИВА  
Учредитель и издатель: Муниципальный совет муниципального образования муниципальный округ №7.  
Главный редактор: Степанов С.А.  
Зарегистрирована Северо-Западным окружным межрегиональным территориальным управлением Министерства Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций (свидетельство ПИ № 2-5743 от 01.02.2002).  
Материалы, помеченные знаком , являются рекламными.

С вопросами и пожеланиями просьба обращаться по адресу редакции в МС МО МО №7 или на e-mail: [mcmo7@yandex.ru](mailto:mcmo7@yandex.ru).

Подготовка к выпуску -  
ООО «Первый формат».

Адрес редакции и издателя: 199178,  
Санкт-Петербург,  
В.О., 12-я линия, дом 7, МС МО МО №7.  
Тел.: 321-20-46.  
Отпечатано в ООО «Фирма «Курьер»  
Санкт-Петербург, Благодатная ул., 63.  
Заказ №7.  
Тираж: 15 000. Газета бесплатная.  
Время подписания в печать:  
по графику - 17:00, фактически - 17:00.  
Дата выхода: 27.04.2020 г.

6+

