КОМЕНДАНТСКИЙ АЭРОДРОМ

Газета муниципального образования МО Комендантский аэродром | www.aerodrom67.spb.ru | № 26 (576), 25 декабря 2020 года

С НОВЫМ ГОДОМ И РОЖДЕСТВОМ ХРИСТОВЫМ!

ДОРОГИЕ ЖИТЕЛИ МО КОМЕНДАНТСКИЙ АЭРОДРОМ! ОТ ВСЕЙ ДУШИ ПОЗДРАВЛЯЕМ ВАС И ВАШИХ БЛИЗКИХ С НАСТУПАЮЩИМ 2021 НОВЫМ ГОДОМ И РОЖДЕСТВОМ!

Уходящий год был очень непростым для каждого из нас. Это заставляет нас еще острее чувствовать и надеяться на позитивные изменения в будущем году во всех сферах жизни.

И все-таки Новый год всегда был и остается самым добрым и желанным праздником. С детства мы помним это ощущение и ожидание чуда – появления Деда Мороза с подарками, запаха мандаринов и наряженной елки. В эти радостные дни мы стараемся наполнить наши сердца теплом и светом, отпустить огорчения и ждать исполнения желаний.

Пусть Новый год станет счастливым и принесет нам всем удачу и крепкое здоровье!

Искренне желаем вам бодрости духа, благополучия, любви, добра и мира!

Маргарита Рябыкина, глава МО Комендантский аэродром, Марина Брызгалова, глава МА МО Комендантский аэродром

Праздники

РОЖДЕСТВО СТУЧИТСЯ В ДВЕРИ

В НАЧАЛЕ ЯНВАРЯ МЫ ОТМЕЧАЕМ ОДНО ИЗ САМЫХ СВЕТЛЫХ И РАДОСТНЫХ ТОРЖЕСТВ – РОЖДЕСТВО ХРИСТОВО. ОКАЗЫВАЕТСЯ, ИМЕННО С РОЖДЕНИЕМ МЛАДЕНЦА ИИСУСА СВЯЗАНА ИЗВЕСТНАЯ ВО ВСЕМ МИРЕ ТРАДИЦИЯ ДАРИТЬ ПОДАРКИ.

По обычаю верующих, светлому дню Рождества предшествует пост, который длится 40 дней. А 6 января наступает Сочельник, на стол ставят кутью и сочиво – пшеничную, ячменную или рисовую кашу с орехами и изюмом, политую медом с растертым маком. Приниматься за праздничный ужин можно только после того, как на небе взойдет первая звезда – этот обычай отсылает нас к свету Вифлеемской звезды, оповестившей мир о рождении Христа.

Рождественскую ель принято украшать игрушками в виде ангелочков и колокольчиков, ведь именно ангел возвестил миру о благой вести. На верхушке дерева, по обыкновению, красуется восьмиконечная звезда – в память о Вифлеемской. Также накануне праздника верующие собираются на всенощное бдение и божественную литургию. Онлайн-трансляцию богослужения из Казанского собора можно посмотреть в ночь с 6 на 7 января по телеканалу «Санкт-Петербург».

В Рождество семьи поздравляют друг друга и дарят подарки. Эта традиция – память о волхвах, пришедших к младенцу Иисусу с дарами.

После Рождества начинаются Святки – время веселья и народных гуляний с ряжеными. На Руси в дни от Рождества до Крещения было принято колядовать – и дети, и взрослые ходили по домам, пели песни-колядки, славили Христа и принимали угощения от хозяев.

Анонсы

КАК БУДЕМ ПРАЗДНОВАТЬ?

В ЭТОМ ГОДУ, ИЗ-ЗА ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ОГРАНИЧЕНИЙ, ПРАЗДНИКИ В ПЕТЕРБУРГЕ ОТМЕТЯТ НЕ ТАК МАСШТАБНО, КАК ОБЫЧНО. НОВОГОДНИЕ ЕЛКИ, КОНЦЕРТЫ И РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ ЖИТЕЛИ СМОГУТ ПОСМОТРЕТЬ ИЗ ДОМА В ОНЛАЙН-ФОРМАТЕ.

ПРАЗДНИК НОВОГОДНЕЙ ЕЛКИ

трансляция на телеканале «Санкт-Петербург»

Школьникам в этом году покажут ледовый спектакль о Снежной королеве с участием известных фигуристов. Постановщики задействуют новейшие интеллектуальные технологии, воссоздадут декорации снежной пустыни и магический лес.

КОНЦЕРТ В НОВОМ ФОРМАТЕ

трансляция на телеканале «Санкт-Петербург»

Уличные концерты и гулянья заменит праздничная телевизионная программа с участием лучших творческих коллективов и звезд российской эстрады. 31 декабря ее покажут на телеканале «Санкт-Петербург».

ФЕСТИВАЛЬ ОГНЯ «РОЖДЕСТВЕНСКАЯ ЗВЕЗДА»

Стрелка Васильевского острова

7 и 8 января для зрителей будет организована онлайн-трансляция шоу. Чтобы передать все эмоции как вживую, фестиваль обещают сделать более красочным и технологичным.

ЯРМАРКА НА МАНЕЖНОЙ

Малая Садовая ул. и Манежная пл.

Традиционная рождественская ярмарка проходит до 10 января 2021 года. На праздничном базаре можно приобрести подарки и угощения для родных и близких людей.

В этом году главная новогодняя ель Петербурга впервые за шесть лет – настоящая. Ель срубили в лесу недалеко от деревни Хиттолово Всеволожского района. Ее высота – около 30 метров, возраст – примерно 100 лет.

Благоустройство

ИТОГИ БЛАГОУСТРОЙСТВА ОКРУГА

ПАНДЕМИЯ КОРОНАВИРУСА ЗАТРОНУЛА ВСЕ СТОРОНЫ ЖИЗНИ. НО НЕСМОТРЯ НА ОБЪЕКТИВНЫЕ ТРУДНОСТИ НАШ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ ПРОДОЛЖИЛ ЗАНИМАТЬСЯ БЛАГОУСТРОЙСТВОМ ТЕРРИТОРИЙ: ОЗЕЛЕНЕНИЕМ ДВОРОВ, РЕМОНТОМ ПРОЕЗДОВ, УСТАНОВКОЙ НОВЫХ СПОРТИВНЫХ И ИГРОВЫХ КОМПЛЕКСОВ. ПОДРОБНЕЕ ОБ ЭТОМ РАССКАЗАЛА ГЛАВА МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ МО КОМЕНДАНТСКИЙ АЭРОДРОМ МАРИНА БРЫЗГАЛОВА.

Марина Юрьевна, как сокращение бюджета округа из-за коронавируса повлияло на работы по благоустройству?

– Конечно, сокращение доходов от малого бизнеса во время пандемии внесло коррективы в текущий бюджет нашего муниципального образования. Корректировались расходы. Но мы постарались сохранить статьи, связанные с благоустройством территории: содержание и уборку зеленых зон, текущий ремонт асфальтобетонного покрытия, установку новых детских и спортивных площадок, а также ремонт и содержание уже действующих комплексов. На последнее, к сожалению, идут большие средства из бюджета округа. Поддержание имеющегося оборудования в исправном состоянии удовольствие недешевое.

– Приходится ликвидировать последствия вандализма?

– Да, случаи вандализма на детских и спортивных площадках нашего округа последнее время, к сожалению, не редкость. Подростки ради забавы ломают ступеньки игровых комплексов и пластиковые горки, откручивают гайки у каруселей, оставляют непристойные надписи и рисунки. Ликвидация последствий подобных поступков – это дополнительные финансовые средства, которые могли бы пойти на новые игровые комплексы. Ведь выходки вандалов портят не только эстетику детских и спортивных площадок, но и делают их опасными для использования!

Хочется, чтобы взрослые пресекали такие ситуации, делали замечания хулиганам. Любовь к своему городу начинается с малого, как мы говорим, с «малой Родины». Мы живем в городе, который обладает неповторимой красотой. Героическое прошлое Комендантского аэродрома составляет одну из славных страниц истории Петербурга. И мы призываем к проявлению заботы о чистоте и сохранении территории детских и спортивных площадок, придомовых территорий, скверов, аллей и парков. Для того, чтобы мы жили в комфортной городской среде, нельзя оставаться равнодушным, ведь наш округ – наш общий дом.

– На территории округа в этом году появились две новые площадки. Расскажите о них поподробнее.

– Мы провели реконструкцию детской площадки на ал. Поликарпова, 6, к. 1. Ее территорию оборудовали безопасным резиновым покрытием. Там же установили новые качели и горку, качалку на пружинке, вращающуюся чашу, ксилофон, карусель и спортивный комплекс с канатами. Вокруг – частично уложили рулонный газон и сделали газонное ограждение. Для родителей рядом с площадкой обустроили зону отдыха со скамейками. А для удобства передвижения пешеходов – отремонтировали мощеные и асфальтовые дорожки.

> МЫ ПРИЗЫВАЕМ К ПРОЯВЛЕНИЮ ЗАБОТЫ О ЧИСТОТЕ И СОХРАНЕНИИ ТЕРРИТОРИИ ДЕТСКИХ И СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДОК, ПРИДОМОВЫХ ТЕРРИТОРИЙ, СКВЕРОВ, АЛЛЕЙ И ПАРКОВ. ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ МЫ ЖИЛИ В КОМФОРТНОЙ ГОРОДСКОЙ СРЕДЕ, НЕЛЬЗЯ ОСТАВАТЬСЯ РАВНОДУШНЫМ, ВЕДЬ НАШ ОКРУГ – НАШ ОБЩИЙ ДОМ.

Также реконструировали спортивную площадку на ул. Байконурской, 5. Установили новые тренажеры, спортивный комплекс и теннисный стол, а территорию вокруг площадки оборудовали скамейками. Возле обновленной спортивной зоны мы отремонтировали пешеходные дорожки.

– Сколько всего нового асфальта уложено в этом году в округе?

– Муниципальный округ провел ямочный ремонт асфальтового покрытия по 30 адресам. В общей сложности это 1180 кв. м.

– Какие еще работы удалось провести в этом сезоне благоустройства?

– Мы постоянно стараемся поддерживать территорию нашего округа ухоженной. Проводим санитарную рубку аварийных и больных деревьев, ремонтируем и красим газонные ограждения. С ранней весны до поздней осени пропалывали и удобряли клумбы, обрезали кустарники, а в летний период высадили новые цветочные клумбы.

– Могут ли жители округа вносить свои предложения по благоустройству? Какая работа ведется в этом направлении?

– Конечно, мы с удовольствием принимаем заявки. В этом году, например, по просьбам жителей мы реконструировали контейнерную площадку во дворе дома по адресу Серебристый бул., 21.

> МЫ ПОСТОЯННО СТАРАЕМСЯ ПОДДЕРЖИВАТЬ ТЕРРИТОРИЮ НАШЕГО ОКРУГА УХОЖЕННОЙ. ПРОВОДИМ САНИТАРНУЮ РУБКУ АВАРИЙНЫХ И БОЛЬНЫХ ДЕРЕВЬЕВ, РЕМОНТИРУЕМ И КРАСИМ ГАЗОННЫЕ ОГРАЖДЕНИЯ.

Также к нам обращаются с просьбой провести работы по организации доступной среды для маломобильных граждан – занизить поребрики при заходе на пешеходные дорожки. Мы рассматриваем все заявки, и если можем решить вопрос, то обязательно включаем его в адресную программу и реализуем в ближайшие годы.

– Марина Юрьевна, какие планы у МО Комендантский аэродром на 2021 год?

– Мы планируем реконструировать двор по адресу ал. Поликарпова, 5. Там появится детская площадка с новым необычным современным оборудованием для детей разных возрастов. Построим большую спортивную площадку для взрослых с уличными тренажерами, воркаут-комплексом, теннисным столом и «зеленой» зоной отдыха. Планируем провести масштабные работы по ремонту асфальтобетонного покрытия проездов. По некоторым адресам – Богатырский пр., 8 и ал. Поликарпова, 10, к. 2 – пройдет ремонт тротуаров вдоль домов, а также пешеходных дорожек.

1180 КВ. М
АСФАЛЬТОВОГО ПОКРЫТИЯ ЗАМЕНИЛИ В ЭТОМ ГОДУ

Если вы стали свидетелем актов вандализма или заметили их последствия на детских и спортивных площадках, сообщите об этом по тел.: 394-89-49.

Проекты

ПОД ПУТЕПРОВОДОМ – СКЕЙТ-ПАРК

НА ТЕРРИТОРИИ НАШЕГО ОКРУГА ПОД КОЛОМЯЖСКИМ ПУТЕПРОВОДОМ ОТКРЫЛСЯ СКЕЙТ-ПАРК С ЕДИНСТВЕННЫМ В ПЕТЕРБУРГЕ АСФАЛЬТОВЫМ ПАМП-ТРЕКОМ – ВЕЛОСИПЕДНОЙ ТРАССОЙ С ИМИТАЦИЕЙ ГОРОДСКОГО ЛАНДШАФТА.

Пять месяцев назад под Коломяжским путепроводом был пустырь и автомобильная парковка. Сейчас – современная спортивная площадка со скейт-парком и специальной велосипедной трассой – памп-треком. Площадка для экстремальных видов спорта #спотподмостом – проект молодых активистов Елизаветы Челноковой и Михаила Созонова, который победил в конкурсе «Твой бюджет» в 2018 году.

НА ЛИЧНОМ ОПЫТЕ

Жительница Приморского района Елизавета Челнокова – велосипедист с десятилетним стажем. В течение нескольких лет Елизавета хотела, чтобы в городе появился памп-трек – это трасса для велосипедистов, которая состоит из волн для разгона или торможения и контруклонов для сохранения скорости в поворотах. Волны могут быть разного размера, располагаться ближе или дальше друг от друга. На такой площадке спортсмену даже не нужно крутить педали – достаточно разогнаться, а на скорости управлять велосипедом только весом тела.

Елизавета с мужем решили взять инициативу в свои руки – так появилась идея сделать небольшой памп-трек у дома, бюджет на создание которого не превышал ста тысяч рублей. «Идея превратилась в масштабный проект, когда мы узнали о конкурсе «Твой бюджет», – рассказывает Елизавета. На конкурсе она познакомилась с Михаилом Созоновым. Михаил – профессиональный роллер, он катается больше 20 лет. У него уже был опыт строительства скейт-парка, однако неудачный.

Молодые люди решили объединить свои инициативы, и город поддержал их идею. Проект обошелся в 31,1 млн рублей – часть выделили из бюджета города с помощью инициативы «Твой бюджет», часть привлек Комитет финансов по программе «Формирование комфортной городской среды».

Основная статья расходов – качественные материалы и сложные работы: плотность бетона для боула и памп-трека гораздо выше обычного строительного, форма у них замысловатая, а поверхность должна быть гладкой как стекло.

ВПЕРВЫЕ ПОД ЭСТАКАДОЙ

Администрация Приморского района предложила построить площадку на территории МО Комендантский аэродром под Коломяжским путепроводом. Это был первый в городе случай получения разрешения на строительство спортивного объекта под эстакадой.

Такая практика в мире уже есть: в крупных мегаполисах под эстакадами организовывают арт-пространства, катки и зеленые зоны. Для Петербурга это первый опыт освоения территории под автомобильной трассой.

Авторы инициативы проводили встречи со спортсменами, местными жителями и профессионалами. Такой формат соучаствующего проектирования предполагает, что план объекта разрабатывается с учетом мнения будущих пользователей. В результате получается не стандартизированный проект, а пространство, максимально подходящее пользователям. Авторы инициативы катаются на велосипедах и роликах и по своему опыту знают, какой должна быть будущая площадка. Вместе с другими спортсменами и проектировщиками они детально проработали планировку и наполнение площадки, компоновку объектов. Было решено строить такие скейт-парк и памп-трек, где спортсмены смогут поднимать свой уровень, так как трассы для начинающих есть в Петербурге, а более опытным приходится ездить тренироваться в другие города.

На встречах также присутствовали проектировщики – специалисты ООО «Стройтехнадзор» и представители «Мостотреста» – их рекомендации строго соблюдались при строительстве спортплощадки.

ОТ ПРОЕКТА К СТРОЙКЕ

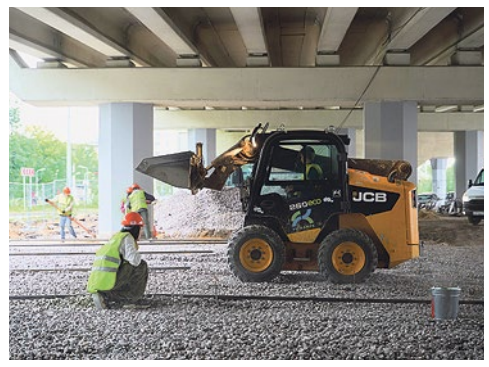
Согласование инициативы заняло два года: в 2019 году разработали проектную документацию объекта, в 2020 году выбрали подрядчика проекта, и на пустыре начались работы – их завершили через четыре месяца.

«Я рад, что нам по инициативе жителей удалось открыть уникальную площадку для экстремальных видов спорта. Скейт-парк построен под мостом, у него есть крыша. Здесь можно в любую погоду кататься на скейтбордах, велосипедах, роликах и самокатах, проводить соревнования, оттачивать мастерство», – сказал Александр Беглов на церемонии открытия. Кроме того, благодаря удаленности объекта от жилой застройки, заниматься можно круглые сутки.

Площадь парка – 2,5 тысячи квадратных метров. Его территория поделена на четыре зоны: скейт-площадки для начинающих и опытных спортсменов с рампами и перилами, бетонная чаша, боул и памп-трек. Для каждой дисциплины: скейтборд, ролики, самокат, велосипед – авторы проекта планируют провести масштабные соревнования, как только позволит эпидемиологическая обстановка.

31 МЛН РУБ.

СТОИМОСТЬ ПРОЕКТА СКЕЙТ-ПАРКА НА КОЛОМЯЖСКОМ ПРОСПЕКТЕ



Спорт

ЗА ЗДОРОВЬЕМ В УДЕЛЬНЫЙ ПАРК

В УДЕЛЬНОМ ПАРКЕ ПРОШЕЛ ФЕСТИВАЛЬ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ СОВМЕСТНО С МУНИЦИПАЛЬНЫМ ОБРАЗОВАНИЕМ КОМЕНДАНТСКИЙ АЭРОДРОМ.

Настрой у всех был спортивный и азартный. Падал снежок, который создавал дополнительную предновогоднюю атмосферу и желание получить очередную порцию свежего воздуха, прекрасного настроения и физической активности. В этом году это особенно радует в связи с отсутствием возможности проводить соревнования и массовые спортивные мероприятия в закрытых помещениях. Популяризацией занятий по скандинавской ходьбе уже не один год в Удельном парке занимаются инструкторы по спорту Игорь и Марина Колесниковы. Они уверены, что постоянные тренировки позволяют нормализовать всем участникам давление, снизить показатель холестерина и сахара. Жители Комендантского аэродрома с большим энтузиазмом приобщаются к занятиям в увлекательной и доступной форме. Старшая возрастная группа 85+ поражает своей легкостью, упорством и огромным каждодневным желанием стать бодрее, моложе и крепче.

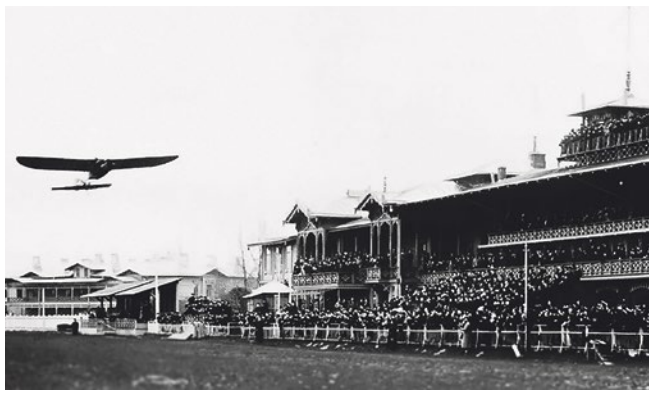
Все участники фестиваля после разминки передвигались по парку, используя технику скандинавской ходьбы. Затем все встретились и, образовав большой круг, выполнили комплекс упражнений «Заминка». В конце занятий всех участников угощали горячим чаем с пирожками.

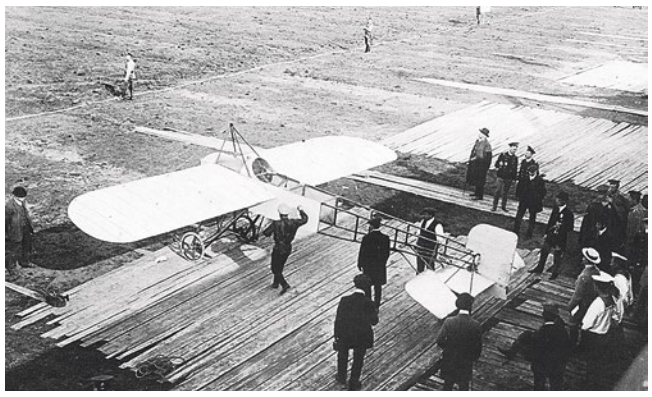
Здоровый образ жизни не абстрактное понятие для многих жителей Комендантского аэродрома. Мы рады, что у нас есть Удельный парк, есть занятия по скандинавской ходьбе и возможность для людей старшего поколения активно и сознательно проводить свой досуг.

История

ЗДЕСЬ КРЕПЛИ КРЫЛЬЯ РОССИИ

НА ТЕРРИТОРИИ МО КОМЕНДАНТСКИЙ АЭРОДРОМ 110 ЛЕТ НАЗАД РОССИЙСКАЯ АВИАЦИЯ ДЕЛАЛА ПЕРВЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ШАГИ. ПЕТЕРБУРЖЦЫ СТАЛИ ПЕРВЫМИ ГОРОДСКИМИ ОЧЕВИДЦАМИ НАЧАЛА НАШЕГО ПУТИ В НЕБО.





Вскоре многие из них станут не просто зрителями, а непосредственными участниками этой истории, в которой за 110 лет произошло много славных событий. И мы, жители Комендантского аэродрома, по праву можем гордиться деяниями наших предков, которые были в авангарде этой истории.

Первым шагом стала 1-я Авиационная неделя, состоявшая с 23 апреля по 2 мая 1910 года (по новому стилю 8–15 мая). Местом ее проведения был выбран Коломяжский ипподром, с ровным полем, достаточным для взлета и посадки аэропланов тех лет, а также трибунами для почтенной публики. Те же, у кого не было денег, облюбовали все окрестные деревья за забором ипподрома. Их интерес можно было понять, так как это были первые в России авиационные состязания на диковинных летающих машинах.

На соревнования в Петербург слетелись французы Моран и баронесса Де-Ларош – первая в мире авиатрисса, бельгиец Христианс, немец Винцерс, швейцарец Эгмонд и русский летчик Николай Попов. Хотя и он тогда был гостем, так как выступал как летчик французской фирмы. Но, несмотря на это, к радости соотечественников, именно он стал героем той авианедели, достигнув рекордной высоты полета – 600 м, и став рекордсменом по продолжительности полета – 2 ч 4 мин. Незадолго до этого, в апреле того же года, он уже блистал на международных авиационных соревнованиях во французских Каннах. Там он завоевал три первых приза и общее 1-е место. Кстати, тогда за его полетом над акваторией Средиземного моря наблюдала и Великая княжна Анастасия Михайловна.

19 апреля 1910 года Николай Попов стал вторым русским, удостоенным диплома пилота-авиатора международного класса. Спустя годы его имя золотыми буквами было вписано в книгу «Сто первых авиаторов мира на заре авиации», хранящуюся в Национальном авиационном музее Франции.

Но вернемся на петербургскую землю. После 1-й Авианедели стало ясно, что без строительства специального аэродрома все же не обойтись. И к осени 1910 года к западу от Коломяжского ипподрома Русским Товариществом Воздухоплавания «Крылья» на бывшем Комендантском поле был построен аэродром, который и получил название «Комендантский». Он стал первым гражданским аэродромом России, так как изначально принадлежал не военным, а гражданским лицам и организациям. Его летная биография началась с проведения на нем Первого Всероссийского праздника воздухоплавания.

Но не каждый шаг этой истории был победным. Была и трагическая поступь… Во время проведения праздника воздухоплавания произошла первая в отечественной авиации трагедия: во время очередного полета «Фарман-IV» Льва Мациевича разрушился в воздухе, летчик выпал из аэроплана и разбился. Хотя совсем недавно на этих соревнованиях Мациевич установил рекорд продолжительности полета, пробыв в воздухе 44 мин 12,2 сек.

Но технический прогресс остановить уже было невозможно. Вокруг Комендантского аэродрома стали появляться авиационные производства и первые летные школы.

Уже спустя три года здесь, на Комендантском аэродроме, в ангаре школы И.В.А.К., арендованном РБВЗ, под руководством великого авиаконструктора Игоря Сикорского началась сборка первого в мире многомоторного самолета С-9, названного «Грандом». Здесь он впервые 2(15) марта 1913 года оторвался от земли. Таким образом, он стал первенцем в династии русских крылатых богатырей – «Русский витязь», «Илья Муромец» Сикорского, а затем и «Святогор» Василия Слесарева.

В результате, уже к судьбоносному 1914-му году русский воздушный флот считался одним из самых мощных в мире. Поэтому все мы не должны забывать, что эта большая авиационная история нашего Отечества начиналась здесь – на Комендантском аэродроме, 110 лет назад.

В. В. Лебедев
Председатель Секции истории авиации и космонавтики РАН

Здоровье

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ВИРУСОВ

КАШЕЛЬ, БОЛЬ В ГОРЛЕ, ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА – В НЫНЕШНЕМ ГОДУ ПОМИМО ПРИВЫЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ НУЖНО БЕРЕЧЬСЯ ЕЩЕ И ОТ ОПАСНОГО КОРОНАВИРУСА. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ ОРГАНИЗМ ОТ ГРИППА И ОРВИ?

Медицинские маски и перчатки, дезинфекция – эффективный способ защитить себя и других от вирусов. Однако в борьбе с сезонными заболеваниями нужно действовать более основательно – повышать свой иммунитет.

Первое, что нужно сделать – начать соблюдать режим дня и выработать «правильное» расписание: ложиться и вставать в одно и то же время, спать не менее семи часов, приемы пищи – в конкретное время.

Осенью и зимой организм испытывает дефицит «здоровой» пищи. Еда – это источник энергии, витаминов и минералов. Больше употребляйте кисломолочных продуктов, каш, супов, сезонных овощей и фруктов, орехов, зелени, мяса и морепродуктов.

Не забывайте про физическую активность. Спортивные упражнения, даже пешие прогулки тренируют сердце и улучшают кровоснабжение органов. В результате улучшается питание тканей, повышается иммунитет.

Старайтесь избегать стрессов. Эмоциональное состояние влияет на физическое здоровье сильнее, чем думают многие. Не зря существует целый раздел в медицине под названием психосоматика. Простуда может быть следствием ослабления организма на фоне сильных переживаний, тревоги, стресса.

Помните, даже простуда не терпит легкомысленного отношения. Человеку, который не следит за своим здоровьем, переносит болезнь на ногах, она может принести неприятности в виде осложнений.

Муниципальное образование Комендантский аэродром выражает благодарность врачам и всем медицинским работникам нашего округа, на чьих плечах сейчас лежит борьба с распространением коронавируса. Вы – на передовой борьбы с пандемией. Верим в ваш профессионализм. Спасибо за все, что вы делаете!

УВАЖАЕМЫЕ ЮБИЛЯРЫ СУПРУЖЕСКОЙ ЖИЗНИ!

МО Комендантский аэродром поздравляет и дарит подарок супружеским парам, прожившим вместе 50, 55, 60, 65, 70, 75 лет совместной жизни, отметившим юбилей в 2020 году. Получить подарки могут сами супруги или их представители при предъявлении оригиналов паспортов юбиляров (с регистрацией на территории МО) и свидетельства о браке. Подарки можно получить до 26 февраля 2021 года включительно, в кабинете № 9 в часы приема граждан. Часы приема и дополнительная информация по тел.: 394-89-49, 394-58-42, 394-69-48.

Муниципальное образование Комендантский аэродром поздравляет жителей округа, отметивших юбилеи в 2020 году. Желаем вам здоровья, благополучия, счастья, заботы и внимания со стороны родных и близких людей!

Газета зарегистрирована Северо-Западным окружным межрегиональным управлением Министерства РФ по печати, регистрационное свидетельство ПИ № 2–5386 от 10 августа 2001 года. Учредитель и издатель: Муниципальный Совет внутригородского МО Комендантский аэродром. Адрес: 197348, Санкт-Петербург, Богатырский пр., 7, к. 5; тел.: (812) 394 8949. Главный редактор: М. Ф. Рябыкина. Рукописи авторов не рецензируются, не возвращаются. Дизайн и верстка «ИД ПремиумПресс». Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс “Девиз”»: 195027, Санкт-Петербург, ул. Якорная, 10, к. 2, лит. А, пом. 44. Тираж 35 000 экз. Заказ № ТД-6900. Цена – бесплатно. Подписано в печать: 24.12.2020. Дата выхода номера: 25.12.2020.

6+