# Лазаревские (Но) Боб Ти

еженедельная газета для жителей и гостей Лазаревского внутригородского района города-курорта Сочи

## К новому году город украсят «говорящими» снежинками

Для создания праздничной атмосферы жителям Сочи приготовили интересные сюрпризы.







- Японский ученый Массару Эмото на фотоснимках запечатлел семь снежинок, являющихся застывшим водным «кодом» слов: добро, мир, созидание, солнце, красота, здоровье, удача. Снимки этих уникальных творений природы, несущих настрой

на позитив, созидание и свет,
станут главной
«поздравительной открыткой»
для горожан и
гостей курорта,
— отметила
главный художник города
Элина Баранская. — Снежинки разместятся
на 40 баннерах.
К 15 декабря

К 15 декабря «маскарадный костюм» оденут и Курортный проспект: Пролетарподъеме ском будут заменены подвесы, а Ривьерский мост и улицу Егорова преобразят помощью светящихся шаров. По задумке спе-



Еще одна елка разместится на пересечении Курортного проспекта и улицы Навагинской, там же пройдет красочный караван Дедов Морозов под брендом известной торговой компании. По словам Элины Баранской, иллюминация должна стать основной составляющей новогоднего оформления. Так, свыше ста деревьев предполагается оформить с помощью светодиодного дождя. Только в Красной Поляне подобным образом украсят 40 деревьев. В гамме, предложенной дизайнерами, - синий, белый, красный, золотой, розовый и сиреневый оттенки. Кроме того, в знаковых местах Сочи появятся десять трехметровых рукавичек, выполненных в виде световых лайтбоксов.

С 21 декабря по 10 января в Сочи пройдет больше ста фестивалей, утренников, театрализованных новогодних представлений для всех категорий населения. 24 декабря состоится парад Дедов Морозов и торжественное открытие городской елки и новогодней ярмарки. Все массовые городские мероприятия будут проходить на площади перед зданием администрации города.

### В Новый год - без долгов

Уважаемые налогоплательщики! 01.11.2010 г. истек срок оплаты имущественных налогов для физических лиц. В случае, если вы не получили уведомление или требование об уплате налога на имущество, транспортное средство или земельного налога, вы можете обратиться в налоговую инспекцию по месту регистрации для уточнения своих налоговых обязательств.

Лазаревский внутригородской район г. Сочи: м-н Лазаревское, ул. Павлова, 75А. Телефоны горячей линии: 266-97-24; 270-92-62; 272-70-12. Встретим Новый год без долгов!

К. Р. Макарян, начальник отдела доходов городского бюджета администрации Лазаревского р-на г. Сочи

Дата

12 декабря День Конституции Российской Федерации 15 декабря День риэлтора

17 декабря День ракетных войск стратегического назначения 18 декабря День работников органов ЗАГСа

### Сочи без пробок

В 2013 году город избавится от пробок на дорогах.

На курорте строятся три крупные транспортные магистрали – дублер Курортного проспекта и дорога в обход Сочи, совмещенная автомобильная и железная дорога, а также десятки транспортных развязок, восемь из которых уже введены в эксплуатацию.

– Ликвидации автомобильных заторов будет способствовать и железнодорожный транспорт. Для этого ОАО «РЖД» строит 30 железнодорожных платформ от Туапсе до Красной Поляны. С июля 2013 года по Большому Сочи будут курсировать 16 электричек с интервалом 15–20 минут, – рассказал мэр Сочи Анатолий Пахомов.

Кроме этого, на курорте по-

этапно вводится новая схема автомобильного движения, разработанная австрийской компанией. Она заключается в том, что въезд личных автомобилей в центр города будет ограничен. Одновременно с этим увеличится количество общественного транспорта, появятся большие пешеходные зоны. Пассажирские автобусы будут курсировать по кольцу, автолюбители смогут оставлять машины на специальных парковках и дальше передвигаться пешком или на городском транспорте.

 Благодаря новой транспортной логистике сочинцы и гости курорта забудут о пробках на дорогах, – подчеркнул глава города.

### Урок с интерактивной доской

Сочинские школьники с первого класса осваивают мультимедийное оборудование.

Об этом сообщает пресс-служба городской администрации. Сегодня интерактивные доски и современные лаборатории есть почти в каждом образовательном учреждении города. И ребятишкам они очень нравятся. К примеру, на занятиях в школе

№ 24 теперь на каждом уроке – «лес рук». Выйти к интерактивной доске не просто не боится, а, наоборот, стремится каждый ученик.

Тема урока в 1  $\Gamma$  — рыбы. Одним касанием школьники отделяют обитателей морских глубин от жителей реки. Интерактивная доска, которая реализует один из главных принципов обучения — наглядность, не просто показывает, а даже рассказывает тему урока.

Или, например, урок технологии. Мелкую моторику рук дети развивают с помощью конструктора. А то, что и как можно смастерить из цветных деталей, учитель демонстрирует на интерактивной доске. Результат — десятки интересных идей.

Знание окружающего мира учитель проверит с помощью тестирования. Его здесь называют не иначе как голосованием. Правильный вариант ответа школьники выбирают с помощью пультов. Задание выполнено, данные статистики – кто справился, кто нет – уже через несколько секунд



появляются на интерактивной

Кажется, такая интерактивная доска может все. Она позволяет вносить правки и комментарии, делать пометки и даже сохранять материалы урока для дальнейшего использования. Занятия по новым технологиям в школе Nº 24 проводят уже больше года. Интерактивные доски есть практически в каждом кабинете. Обучать детей, используя современные технологии, начинают с первого класса – таковы требования нового образовательного стандарта. На смену мелу приходит стилос, бумажным картинкам цифровые изображения.

В школьном образовании все основано на интересе, поэтому такое оборудование интересно и для учителя, и для ребенка. Новое оборудование в сочинских школах появляется благодаря краевой программе модернизации образования. Только в этом году его закупили на 200 миллионов рублей. Это не только компьютеры и интерактивные доски, но и целые лаборатории.

## Расчет коммунальных услуг по-новому

ОТКРЫТАЯ ПРИЕМНАЯ ДЕПУТАТА



Новый порядок расчета определяет, что жители многоквартирных домов отдельно оплачивают коммунальные услуги, потребленные в своей квартире, и отдельно оплачивают коммунальные услуги на общедомовые нужды. Поэтому в квитанции должны отдельно указываться суммы за личное

потребление и общедомовое.

Если в доме имеется общедомовой прибор учета, жители оплачивают услугу исходя из показаний прибора, т. е. по факту потребления. При коллективного отсутствии прибора учета коммунальной услуги оплата будет производиться на основании нормативов потребления, которые Региональной утверждены энергетической комиссией – Департаментом цен и тарифов Краснодарского края 31 августа 2012 года.

Жительница Хосты Валенти-

на Андреева спрашивает: «В нашем доме не установлен общедомовой прибор учета, но в большинстве квартир есть индивидуальные счетчики. В некоторых квартирах счетчиков нет. Как должен производиться расчет платы, например, за горячую воду?»

Приведу дословный текст разъяснения Всероссийского совета местного самоуправления, размещенный на официальном интернет-портале администрации муниципального образования город Краснодар и Городской думы Краснодара:

«Размер платы для каждого собственника рассчитывается исходя из отношения площади его жилого (нежилого) помещения к общей площади всех жилых и нежилых помещений. Расчет суммы к оплате будет зависеть от двух факторов: установлен ли коллективный (общедомовой) прибор учета той или иной коммунальной услуги; установлены ли индивидуальные или общие (квартирные) приборы учета в жилых (нежилых) по-

Нормативы потребления коммунальных услуг по холодному, горячему водоснабжению

мещениях в данном доме. Проще всего конечная плата за пользование коммунальными услугами определяется, если все помещения в многоквартирном доме оснащены индивидуальными приборами учета. В этом случае искомая сумма будет высчитываться исходя из разницы между показаниями общедомового прибора учета и всеми показаниями индивидуальных приборов учета. Сложнее всего вычислить сумму к оплате, когда часть помещений оснащена приборами учета, а другая – нет. Тогда для расчета платы в отношении помещений, оборудованных приборами учета, будет использоваться реально потребленный объем коммунальной услуги, а для необорудованных – норматив потребления, утвержденный органами госвласти субъекта РФ».

Что касается нормативов потребления, то они установлены для холодного и горячего водоснабжения, водоотведения, электроснабжения, газоснабжения и отопления. Приведу некоторые из них.

Сегодня большая часть вопросов населения связана с проблемами ЖКХ и оплатой коммунальных услуг. С 1 сентября 2012 года введены новые правила расчета платы за коммунальные услуги. Об изменениях в законодательстве рассказывает председатель комитета по местному самоуправлению Городского собрания Сочи, депутат по Хостинскому избирательному округу №5 Татьяна ЧЕРНОВАЛОВА.



Нормативы потребления коммунальной услуги по электроснабжению в жилых помещениях						
Количество комнат в квартире (жилом доме)	Норматив потребления (кВт.ч на одного человека в месяц)					
	Число проживающих в многоквартирных и жилых домах					
	1 человек	2 человека	3 человека	4 человека	5 человек и более	
в домах с газовыми плитами						
1	97	60	49	38	33	
2	125	78	63	49	43	
3	142	88	71	55	48	
4 и более	153	95	77	60	52	
в домах, оборудованных электрическими плитами в установленном порядке						
1	147	91	74	57	50	
2	174	108	87	68	59	
3	190	118	95	74	64	
4 и более	201	125	101	79	68	

Нормативы потребления коммунальной услуги по электроснабжению на общедомовые нужды				
Этажность дома	Многоквартирные дома без лифтового оборудования (кВт.ч в месяц на 1 кв.м общей площади помещений, входящих в состав общего имущества в многоквартирном доме)	Многоквартирные дома с лифтовым оборудованием (кВт.ч в месяц на 1 кв.м общей площади помещений, входящих в состав общего имущества в многоквартирном доме)		
1-2	0,12			
3-4	0,18			
5	0,21			
6-9		0,54		
10 и более	-	0,69		

Нормативы потребления коммунальной услуги по отоплению в жилых помещениях				
Муниципальное образование	Нормативы потребления в календарный месяц отопительного периода (Гкал/на 1 кв.м общей площади всех помещений в многоквартирном и жилом доме)			
	1-4 этажные дома	5-9 этажные дома	10 и более этажные дома	
Городские округа: Сочи, Геленджик, Новороссийск, Анапа; Туапсинский муниципальный район	0,0185	0,0154	0,0136	

Нормативы потребления коммунальной услуги по отоплению на общедомовые нужды				
Муниципальное образование	Нормативы потребления в календарны месяц отопительного периода (Гкал/на 1 кв.м общей площади всех помещений в многоквартирном доме)			
	1-4 этажные дома	5-9 этажные дома	10 и более этажные дома	
Городские округа: Сочи, Геленджик, Новороссийск, Анапа; Туапсинский муниципальный район	0,0185	0,0154	0,0136	

### ПРИМЕЧАНИЕ:

нормативы определены исходя из продолжительности отопительного периода, равного 7 календарным месяцам, во всех муниципальных образованиях Краснодарского края за исключением городского округа Сочи. В городском округе Сочи нормативы определены исходя из продолжительности отопительного периода, равного 6 календарным месяцам.

N₂ n/n	Степень благоустройства жилищного фонда	Норматив потребления коммунальной услуги (куб.м в месяц на 1 человека)			
		по горячему водоснабжению	по холодному водоснабжению	по водоотведению	
1.	Многоквартирные и жилые дома с централизованным холодным и горячим водоснабжением, канализацией, оборудованны				
1.1	ванной с душем, раковиной, кухонной мойкой, унитазом	5,354	6,863	12,217	
1.2	душем (без ванн), раковиной, кухонной мойкой, унитазом	3,250	4,873	8,123	
1.3	раковиной, кухонной мойкой, унитазом	1,058	2,799	3,857	
2.	Многоквартирные и жилые дома с централизованным холодным водоснабжением, канализацией, без централизованного горячего водоснабжения с водонагревателями различного типа, оборудованные:				
2.1	ванной с душем, раковиной, кухонной мойкой, унитазом	-	12,217	12,217	
2.2	душем (без ванн), раковиной, кухонной мойкой, унитазом	-	7,916	7,916	
2.3	раковиной, кухонной мойкой, унитазом		3,857	3,857	
2.4	раковиной, кухонной мойкой	-	3,085	3,085	
3.	Многожвартирные и жилые дома с централизованным холодным водосна без централизованного горячего водоснабжения и водонагревателей ра				
3.1	раковиной, кухонной мойкой, унитазом	-	3,857	3,857	
3.2	раковиной, кухонной мойкой	-	3,085	3,085	
4.	Общежития с централизованным холодным и горячим водоснабжением, канализацией, оборудованные душем (без ванн) на этажах или при жилых комнатах, общими раковинами	2,619	4,276	6,895	
5.	Общежития с централизованным холодным водоснабжением, канализацией без централизованного горячего водоснабжения, оборудованные общими раковинами, кухонными мойками, унитазами		3,857	3,857	
6.	Многоквартирные и жилые дома с централизованным холодным водосна без централизованного горячего водоснабжения, канализации, с водона		ичного типа, обору	удованные:	
6.1	ванной, душем, раковиной, кухонной мойкой, унитазом	-	10,966		
6.2	ванной, душем, раковиной, кухонной мойкой	-	10,194		
6.3	душем (без ванн), раковиной, кухонной мойкой, унитазом	-	7,916		
6.4	душем (без ванн), раковиной, кухонной мойкой	-	7,144		
6.5	душем, раковиной	-	6,341		
6.6	душем, кухонной мойкой	-	5,191		
6.7	раковиной, кухонной мойкой		3,085		
6.8	ванной	-	4,417		
7.	Многоквартирные и жилые дома, с централизованным холодным водоснабжением, без централизованного горячего водоснабжения, канализации и водонагревателей различного типа, оборудованные раковиной		2,282		
8.	Многоквартирные и жилые дома, не оборудованные внутридомовыми системами водоснабжения, без централизованной канализации с водопользованием из дворовых водоразборных колонок	-	1,976	-	
9.	Многоквартирные и жилые дома, не оборудованные внутридомовыми системами водоснабжения, без централизованной канализации с водопользованием из уличных водоразборных колонок	-	1,520	-	

Нормативы потребления коммунальных услуг (при отсутствии приборов учета) вступают в силу с января 2013 года. Исключение составляют нормативы потребления по отоплению, которые уже должны применяться в муниципальных образованиях, где такие нормативы не действовали. Для каждой коммунальной услуги существует своя методика расчета платы. Узнать порядок расчета платы можно в департаменте по управлению ЖКХ администрации города Сочи. Кроме того, я планирую провести для председателей домовых комитетов своего округа семинар с участием представителей поставщиков коммунальных услуг и администрации города.

## Бюджет Сочи направлен на социальную защиту жителей



Вопрос о бюджете города стал одним из самых главных вопросов повестки очередной сессии Городского собрания Сочи. Депугаты тщательно рассмотрели индикативный план и приняли ряд важных решений. Народным избранникам удалось увеличить бюджет на 213 миллионов рублей. Он по-прежнему социально ориентирован, поскольку сохраняет для граждан все имеющиеся ранее льготы. О том, как проходила сессия, мы попросили рассказать Людмилу Манцурову - депутата Городского собрания Сочи от Головинского избирательного округа № 15 Лазаревского района Сочи.

– Людмила Георгиевна, 29 ноября депутаты Городского собрания Сочи в первом чтении приняли бюджет города. Расскажите подробнее, каким он будет и чего ожидать сочинцам om нового бюджета?

– Действительно, на минувшей сессии депутаты приняли бюджет города. Но прежде мы тщательно изучили предложения избирателей, которые указывали нам на те или иные проблемы. Мы приняли во внимание большинство из них.

Депутаты рассмотрели индикативный план социально-экономического развития города - это основа для принятия параметров бюджета. Именно в этом документе депутаты увидели увеличение доходов прибильных предприятий, снижение убытка по всем видам деятельности, рост численности населения. занятого в экономике города (а это предполагает увеличение отчислений НДФЛ). Рост объема предоставляемых услуг крупными и средними предприятиями, увеличение оборота розничной торговли и предприятий общественного питания. Рост платных услуг и коечной емкости санаторно-курортных учреждений, а также увеличение дохода предприятий курортно-туристического комплекса.

Представленный проект приватизации также был принят в первом чтении. Он дал нам оптимистические надежды, благодаря которым можно будет увеличить параметры бюджета. Рост доходной части бюджета ожидается и от сдачи в аренду недвижимости, находящейся в управлении муниципалитета.

Кроме того, мы будем разбираться с имеющейся недоимкой, сумма которой на сегодняшний день составляет более 565 миллионов рублей. Это очень много. Недоимку необходимо уменьшать.

Таким образом, рассмотрев все ожидаемые доходы, депутаты пришли к выводу, что хотя бюджет увеличить и сложно, но все-таки можно это сделать. На сессии были внесены соответствующие предложения. В результате бюджет был увеличен на 213 миллионов рублей. Его доходная часть предполагает сумму 14 миллиардов 311 миллионов 266,2 тысячи рублей. Расходная – 14 041 266,2 тысячи рублей. Профицит бюджета составляет 270 миллионов рублей. Причем собственные доходы города должны составить 6 миллиардов 641 миллион рублей. И уже сейчас можно говорить о том, что эти деньги пойдут на мероприятия, направленные на социальную поддержку и защиту сочинцев.

Да, хотелось бы увеличить бюджет еще больше. И думаю, что к этому вопросу мы еще вернемся в новом 2013 году на февральской сессии Городского собрания. Но и та сумма, которую мы утвердили сейчас в первом чтении, позволит решить много важных вопросов и проблем.

### – Каких именно?

- Проблемы лифтового хозяйства, например, которое действительно требует вложений. В Сочи многие лифты выработали положенный срок, особенно в Лазаревском районе, на улице Победы. Более 400 кабин нуждается в ремонте. На эти цели было предусмотрено 25 миллионов рублей. Нам удалось увеличить эту статью бюджета еще на 25 миллионов. Теперь на лифтовое хозяйство города пойдет 50 миллионов рублей.

Выделены деньги и на оформление земельных зон общего пользования, таких как парки и скверы. Необходимо провести межевание и закрепить незакрепленные земельные участки за муниципалитетами. Для чего это нужно? Для того чтобы никто не смог посягать на эту территорию. У нас уже «ушел» незакрепленный за муниципалитетом парк в Адлере. Такого не должно быть.

Увеличены расходы на программу «Дети Сочи». Дополнительно выделено финансирование на отдых детей и их доставку к местам отдыха.

Еще одна проблема, которая будет решена - кондиционирование Зимнего театра. Это прекрасное архитектурное сооружение, в котором проводится много важных мероприятий. Но кондиционеров в нем нет и, как было справедливо замечено на прошедшем форуме, работать в таких условиях летом в здании Зимнего театра практически невозможно. А важных знаковых мероприятий здесь будет проводиться еще много, тем более что впереди Олимпиада,

к которой мы готовимся. Вот почему выделили деньги и на кондиционирование Зимнего театра.

Еще 10 миллионов рублей предусмотрели на генеральный план города. Как неоднократно говорил председатель Городского собрания Анатолий Луцык, генеральный план Сочи просто необходим. Причем план сроком на 20 лет. Ведь мы должны все предусмотреть, что и где будет сноситься, а где строиться. Там, где возводятся новые дома, необходимо больше объектов социальной сферы: детских садов, школ, магазинов. Нужно все просчитать, чтобы спланировать целенаправленное развитие каждого внутригородского района. К примеру, Лазаревский район планируется развивать как центр молодежного туризма и активного отдыха. И как пойдет это развитие - зависит от генерального плана Сочи. Так что к этому вопросу мы еще вернемся. И при возможности постараемся выделить дополнительные средства на разработки проектов детальной планировки.

#### – Есть ли еще какие-то нерешенные задачи, к рассмотрению которых вы вернетесь, принимая бюджет во втором чтении?

– Мы получили заключение контрольно-счетной палаты, посмотрели налогооблагаемую базу бюджета. И если какое-то недоиспользование финансов у нас будет, мы распределим эти средства на решение важных социальных задач. Это необходимость строительства школы в селе Беранда, строительства моста в Детляжке. Вернемся к этим вопросам в феврале 2013 года. Так же как и к программе «Молодая семья», которая в проект бюджета 2013 пока не внесена. А все-таки хочется, чтобы она работала.

У нас есть краевая целевая программа «Молодая семья». И сегодня для нас важная задача - попасть в эту программу. Мы обсуждали этот вопрос на совместном заседании комитетов Городского собрания, а также с управлением молодежной политики администрации города. Будем

прикладывать совместные усилия и постараемся, чтобы город вошел в эту краевую целевую программу.

- В своем интервью газете «Лазаревские новости» накануне сессии 29 ноября председатель Городского собрания Анатолий Луцык сказал, что депутаты постараются сделать чтобы бюджет города 2013 по-прежнему был социально ориентирован. Это удалось?

- Да. Я могу с уверенностью сказать, что принятый в первом чтении бюджет города социально ориентирован, направлен на социальную защиту и поддержку

Так, рассматривая документ о внесении изменений в решение Городского собрания Сочи от 11 декабря 2007 года за номером 231 «Об установлении земельного налога на территории муниципального образования города Сочи», мы почти все коэффициенты оставили прежними, хотя были предложения их увеличить. Мы сохранили коэффициент земельного налога на земельные участки личных подсобных хозяйств садоводов и огородников, зданий жилой застройки на этих участках. Этим мы защитили интересы граждан. А именно садоводов и огородников, которых в Сочи более 27 тысяч человек.

Кроме того, сохранены все прежние льготы по земельному налогообложению. Это льготы ветеранам, инвалидам всех категорий, ветеранам и участникам боевых действий, военнослужащим срочной службы, реабилитированным, блокадникам, ветеранам военной службы, пенсионерам и многодетным семьям.

Так что принятый депутатами в первом чтении бюджет сохраняет социальную направленность по решению первоочередных задач, направленных на улучшение жизни жителей Сочи. Этой же линии мы будем придерживаться и в будущем.

### Беседовала Наталья Полат



Секреты красоты, молодости и здоровья волнуют человека испокон веков. Вот почему мы посвятили этим вопросам целую рубрику. Мы поделимся с вами рецептами красоты разных народов и тайнами омоложения от тибетских лам. Расскажем о целительной силе йоги и жизненной энергии. Словом, обо всем, что поможет каждому из нас оставаться здоровым, красивым и молодым. Но самое главное – жить в гармонии с собой и окружающим миром. Будем рады, если кто-то из наших читателей захочет поделиться своим опытом. Возможно, с помощью этой рубрики вы найдете новых единомышленников.

## Вы молоды настолько, насколько гибкая у вас спина

Так считают не только йоги, но и ученые. Вот почему в восточных методиках оздоровления и омоложения спине и позвоночнику уделяется особое внимание.

В позвоночнике расположен спинной мозг, который передает сигналы головного мозга в различные части тела. Поэтому за его состоянием необходимо следить. Позвоночник взрослого человека должен иметь четыре изгиба, которые предохраняют его от травм. В йоге действие многих асан (поз) направлено именно на позвоночник. Упражнения на растяжку стимулируют кровообращение и снимают напряжение, которое часто возникает при проблемах со спиной. Искривления позвоночника исправляются с помощью упражнений на скручивание.

Сегодня мы расскажем вам о трех прекрасных асанах йоги, которые помогут вам решить проблемы с позвоночником и спиной.

#### Скручивание в положении сидя



Начнем с очень эффективной позы, с помощью которой выправляется грудная клетка, плечи делаются более гибкими, позвоночник выпрямляется, снимаются боли в спине, стимулируется работа органов брюшной полости и нервная система. Оно называется Марисьясана.

- 1. Сядьте на пол, вытянув прямые ноги вперед. Руки расслаблены и опущены вдоль тела.
- 2. Согните правую ногу и подвиньте пятку вплотную к бедру, правое колено вверху. Вытяните левую ногу перед туловищем, потянитесь пяткой, пальцы ноги направлены вверх.
- 3. Вытяните позвоночник вверх и поверните туловище влево. Поставьте левую руку на пол за туловищем, у основания позвоночника, пальцами назад, рука прямая.
- 4. Обхватите правой рукой правую ногу (изнутри) и занесите руки за спину. Поднимите левую руку с пола и соедините руки за спиной.
- 5. Сделайте вдох, вытяните позвоночник вверх, расправьте грудную клетку.

### медтехника

товары для здоровья и красоты

скидка на популярные модели тонометров и массажеров

ул. Лазарева, 88 (переулок привокзальный тел.: 8-967-644-04-84

6. Сделайте выдох, поверните корпус влево, скручивая весь позвоночник. Спина прямая. Выдвиньте правое плечо вперед, чтобы оно было параллельно левому, поверните голову и посмотрите за левое плечо. Задержитесь в этом положении. При каждом вдохе вытягивайте позвоночник вверх, при каждом выдохе поворачивайте корпус дальше влево. Ягодицы остаются прижатыми к полу.



- 7. Расслабьте руки и опустите их вдоль тела. Сделайте вдох, поставьте туловище прямо, лицом вперед. Сделайте выдох и втяните ноги перед корпусом.
- 8. Повторите упражнение в другую сторону.

Примечание. Если вам не удается соединить руки за спиной не сгибая спину, поставьте левую ладонь на пол позади туловища, а правую руку обвейте вокруг согнутой ноги изнутри и поместите кисть за спиной, ладонью внутрь, пальцами вверх.

#### «Сверчок» от болей в пояснице





Эта асана поможет укрепить мышцы ног и избавиться от болей в пояснице. Женщинам рекомендуется выполнять ее во время критических дней для уменьшения болей в брюшной полости и поясничном отделе. Называется поза Баддха Конасана или «Сверчок».

- 1. Примите исходное положение сидя на полу, вытянув прямые ноги вперед.
- 2. Согните ноги в коленях и соедините стопы перед туловишем.
- 3. Обхватите руками пальцы обеих ног, пододвиньте пятки к себе (внешние стороны стоп и мизинцы остаются на полу).
- 4. Сделайте вдох, вытяните позвоночник. Расправьте грудную клетку, плечи остаются расслабленными.
- 5. Выдохните, разведите колени, поворачивая ноги вверх голенями и внутренней поверхностью бедер.

6. Задержитесь в таком положении. Спина прямая. При каждом выдохе опускайте колени ниже, старайтесь положить внешнюю поверхность бедер и колени на пол.

7. Положите руки на колени, держите ноги согнутыми, поднимите их к туловищу. Выдохните, вытяните ноги вперед, расслабьте руки вдоль тела.

Внимание. Никогда не пытайтесь уложить колени на пол с помощью рук. Если поначалу не удается низко опустить колени к полу, не переживайте, с каждым днем упражнение будет получаться все лучше. Очень важно, опуская колени и выдыхая, не напрягаться, а как бы расслаблять мышцы в паху. Учитесь делать все без напряжения. У начинающих часто с этим возникают трудности. Но со временем расслабление будет получаться само собой.

Гибкая «Кошка»



Еще одно прекрасное упражнение для спины и позвоночника — асана под названием «Кошка». Она отлично развивает гибкость позвоночника, укрепляет спину и руки, тренирует ягодицы, улучшает пищеварение и кровообращение и стимулирует нервную систему.

- 1. Встаньте на колени, затем опуститесь на руки.
- 2. Поставьте кисти рук ладонями вниз параллельно плечам, на ширине плеч. Руки прямые, пальцами направлены вперед.
- 3. Поставьте колени параллельно друг другу, ступни на полу.
- 4. Сделайте выдох, выгните спину дугой, как кошка, втяните живот, подберите подбородок внутрь, к груди.
- 5. Сделайте вдох, расслабьте брюшные мышцы, вогните поясницу, поднимите голову и посмотрите вверх (при этом руки остаются прямыми, плечи опущены). Почувствуйте, как работают ягодичные мышцы.
- 6. Повторите упражнение несколько раз, медленно, плавно, не забывая о дыхании.

**Внимание.** Во время упражнения кисти, колени и ступни должны оставаться неподвижными, движется только спина, выгибаясь как следует, вверх и вниз.



### Маски народов мира

В прошлых выпусках нашей рубрики мы рассказывали о рецептах красоты, которые использовали известные женщины разных времен. А знаете ли вы, что у каждого народа есть свои секреты? И старинные маски для омоложения кожи в семьях передаются из поколения в поколение. Сегодня мы расскажем о некоторых из них.

### Римская маска

Ей более двух тысяч лет. Эту маску римлянки использовали для очищения и разглаживания кожи. Кроме того, она придает матовость жирной коже. Нужно взять две столовые ложки муки из зеленого горошка и смешать с двумя столовыми ложками сыворотки. Полученную смесь нанесите на лицо тонким слоем и подождите, пока она полностью подсохнет. Затем аккуратно сотрите гороховый порошок с лица круговыми массирующими движениями. Сполосните лицо сначала горячей, затем холодной водой.

### Испанская маска

Если у вас нежная и сухая кожа – эта маска для вас. Она оказывает питательное и разглаживающее действие. Возьмите одну чашку зерен фасоли и залейте ее водой. После того как фасоль постоит так несколько часов, отварите ее в небольшом количестве воды. Когда зерна станут мягкими, протрите их через мелкое сито. Затем возьмите сок половинки лимона, смешайте его с горячей фасолевой массой и одной столовой ложкой растительного масла. Теплую смесь нанесите на лицо, шею и зону декольте. Держите маску около 20 минут, затем смойте ее сначала горячей, а потом холодной водой.

#### Финская маска

С помощью этой маски финские женщины ухаживали за сухой, чувствительной и поврежденной кожей. После применения финской маски ваша кожа приобретет эластичность и особую гладкость. Приготовьте жидкую опару ржаного теста. Наложите опару на лицо слоем не более одного сантиметра и подержите 30 минут. Затем смойте маску теплой водой и в конце ополосните лицо холодной водой. Дайте коже обсохнуть самостоятельно.

### Парижская маска

Эта маска оказывает на кожу питательное и освежающее действие. Особенно благотворно она влияет на жирную кожу. Это косметическое средство очень эффективно и доступно каждой женщине. Вам понадобится 100 граммов квашеной капусты. На очищенное лицо нанесите слой мелко порубленной капусты, затем полежите в темной комнате 15-20 минут. Постарайтесь в это время максимально расслабиться. Затем снимите капусту и тщательно ополосните лицо холодной водой.

В следующем выпуске нашей рубрики «Здоровье и красота» мы расскажем вам о старинных рецептах русских травниц, которые сами варили омолаживающие кремы и делали эликсиры красоты.

### Обольстительные губы

Продолжаем наши уроки фейсбилдинга (гимнастики для лица). Ранее мы рассказывали о том, как сделать лоб гладким, а глаза — красивыми. Сегодня поработаем над нашими губами.

С возрастом мышцы на скулах несколько обвисают, из-за чего уголки рта начинают опускаться. Это делает наше лицо унылым. Проблему можно предотвратить. А если изменения уже произошли, вернуть уголки губ в правильное положение помогут несложные приемы. Вот какие упражнения для этого предлагает Эвелин Гантер-Печот — автор одной из методик лицевой гимнастики.

Разместите указательные пальцы обеих рук на уголках рта на уровне десен. В таком положении пальцы должны находиться на протяжении всего упражнения. Далее выталкивайте уголки

рта вверх, как бы желая улыбнуться, но зажим пальцев не даст вам этого сделать и не позволит уголкам рта подняться. Выполняйте упражнение в течение 30 секунд, два раза.

Опибки, которых следует избегать. Не напрягайте мышцы, которые не должны участвовать в упражнении (к примеру, верхняя часть губы, шея и т. д.) Лицо должно быть расслаблено.

Еще один совет для того, чтобы ваши губы были пухлыми и яркими. Покрепче прижимайте палец к собранным в трубочку губам и посылайте «смачные» воздушные поцелуи. Раз 20 в день вполне достаточно.



свою мастерскую.

душой.

заками.

первым в Лазаревском открыл

Моей работой люди были доволь-

ны. А я как рад! Для меня всегда

было очень важно, чтобы идя на-

встречу по одной стороне улицы,

люди не переходили на другую,

не избегали бы встречи со мной.

Старался работать на совесть и с

Я всегда с особым уважением относился к казачеству, его истории,

переживал за непростое его воз-

рождение, хотел быть рядом с ка-

прошение местному казачьему

атаману и стал казаком. Хотелось

внести свой пусть скромный, но

все-таки вклад в благополучие

моей Родины, как бы, может, высо-

копарно это ни звучало. В нынеш-

нем году при содействии главы

внутригородского района Сергея

Полянского и атамана районного

казачьего войска Кубанского каза-

чьего общества Геннадия Титкова

ездил в Подмосковье, к казакам

Лобни. Увидел, как организована

работа у них, оставил запись в их

«гостевой» книге. Привез благодарственные грамоты главе ад-

министрации района и атаману

Казак Иван Маков радеет за

Россию-матушку, за ее настоящее

и будущее, и всей душой желает

родной земле благополучия. Он

видит в казачестве ту силу, которая

способна принести много пользы

- Необходимо только возродить

Лазаревского

администрации

нашего района».

нашей стране.

В середине 90-х годов подал

## Лазаревский казак Иван Маков

В этом году Ивану Алексеевичу исполнилось 75 лет. Он - ровесник Краснодарского края. Прекрасный муж и отец, дедушка пяти внуков, человек с золотыми руками, щедрый душой, необыкновенно добрый и искренний.



### Елена Венжик

У него было трудное детство, омраченное войной, он рано потерял маму. Жил с мачехой, которая была истинным воплощением образов неродных матерей из множества детских сказок. Детство, лишенное любви и ласки, заботы и внимания. Возможно, все это и сформировало Ваню Макова именно таким полным добра и участия к людям, щедрым и настойчивым.

«Я всегда стремился доказать, что что-то могу, может это мне и помогло в жизни. Мастерил я с детства, делал заколочки для девочек, дарил их всем. Вырезал из дерева шахматы. Не помню, какими они были. Мне рассказывали о них соседи – люди старшего поколения. К сожалению, мачеха сожгла их в печи. Папа мой был мастером в плотницком деле. Когда он увидел, как я делал лыжи для школы, стал помогать мне. Сорок пар лыж я изготовил, заплатили мне по 1 рублю за каждый комплект. Заработав 40 рублей, я уехал к старшей сестре в Киргизию. Тогда в первый раз увидел паровоз и... верблюда, разлив рек Амударьи и Сырдарьи. Оттуда ушел в армию.

Вспоминаю это время как самое лучшее. Специальности у меня не было, а профессия мужчине после армии необходима. Очень хотелось пойти учиться в автошколу, но туда брали только с восьмилетнем образованием и трактористовкомбайнеров. Я, к сожалению, закончил только семь классов и ни трактористом, ни комбайнером не был. Обратив внимание на мои успехи, спустя два года меня приняли на курсы водителей.



учебе даже тех, кто окончил десять классов школы. Но обратно в воинскую часть меня не отправили. Я возил начальника автошколы, а впоследствии даже сам обучал ребят. Вернулся домой водителем первого класса, однако решил необходима серьезная профессия Выучился в Ростове на специалиста по ремонту бытовой техники. Начал работать в мастерской в 70-х годах, а потом, гораздо позже,



Безусловно, Иван Алексеевич готов вкладывать все свои силы - физические и духовные - в каждое дело, каким бы ни занимался. Его крепкими и знающими руками выстроен дом, с особым вкусом оформлен интерьер комнат, внутренний дворик, террасы, садик. Как изящно выполнена им резьба по дереву каждой двери! Любой их этих орнаментов по-своему великолепен! Как величаво раскинул крылья орел, вырезанный его умелыми руками в натуральную величину...

Иван Алексеевич.

Источник его жизненной силы и ее смысл - супруга Нина Семеновна, дочь Галя и внуки Иван, Мария, Семен, Захар и Матвей, двое из которых успешно снимаются в кино. Иван Алексеевич - человек удивительный. Не каждому дано и мечтать, и воплощать задуманное, преодолевать трудности и добиваться успеха!

Счастлив тот, кому Бог вложил в руки умения, а в душу – любовь к людям и к жизни, несмотря на все тяготы, лишения, несправедливости.

С 5 по 8 декабря в краевой столице проходил открытый турнир Кубка Краснодарского края по эстетической гимнастике. Участие в этих соревнованиях принимали спортсменки из Лазаревской СДЮСШОР № 4 под руководством тренеров Натальи Парахиной и Яны Беляковой.

По итогам турнира наши гимнастки оказались лучшими и завоевали чемпионский титул.



### Новое расписание электричек

В связи с ремонтными работами на перегоне Блокпост 1524 км - Придорожная в Сочи вновь меняется график движения пригородных поездов. Обратите внимание на новое расписание следующих через Лазаревское электричек, которое будет действовать по 15 декабря текущего года.

Поезд № 6013 (Горячий Ключ - Сочи) до ст. Туапсе следует по расписанию, далее с отклонениями:

прибытие на ст. Туапсе - 09:11, отправление - 09:40 (+10 мин); прибытие на ст. Шепси – 09:55, отправление – 09:56; прибытие на ст. Лазаревская - 10:22, отправление - 10:23; прибытие на ст. Якорная Щель - 10:56, отправление – 11:14; прибытие на ст. Лоо – 11:31, отправление – 11:32; прибытие на ст. Дагомыс - 11:44, отправление — 11:45; прибытие на ст. Сочи – 12:01 (+31 мин).

Поезд № 6031 (Туапсе – Адлер): отправление - 10:06 (+29 мин); прибытие на ст. Шепси – 10:21, отправление – 10:22; прибытие на ст. Лазаревская - 10:48, отправление - 10:53; прибытие на ст. Якорная Щель – 11:26, отправление – 11:27; прибытие на ст. Лоо – 11:42, отправление – 11:43; прибытие на ст. Дагомыс - 11:55, отправление – 11:56; прибытие на ст. Сочи – 12:11, отправление – 12:14; прибытие на ст. Мацеста 12:25, отправление – 12:26; прибытие на ст. Хоста – 12:36, отправление - 12:37; прибытие на ст. Адлер – 12:47 (+28 мин).

Поезд № 6906 (Адлер -Туапсе) до ст. Сочи следует по расписанию, далее с отклонениями: прибытие на ст. Дагомыс - 09:32, отправление - 09:43 (+10 мин); прибытие на ст. Лоо - 09:57, отправление – 09:58; прибытие на ст. Якорная Щель – 10:17, отправление - 10:19; прибытие на ст. Лазаревская – 11:27, отправление – 11:36; прибытие на ст. Водопадный – 11:50, отправление – 11:51; прибытие на ст. Шепси - 12:16, отправление - 12:17; прибытие на ст. Туапсе – 12:37 (+41 мин).

Поезд № 6903 (Туапсе – Сочи) отправление от ст. Туапсе в 8:20 (+26 мин): прибытие на ст. Шепси - 08:41, отправление – 8:43; прибытие на ст. Волопалный – 00:08, отправление - 09:10; прибытие на ст. Лазаревская - 09:27, отправление - 09:29; прибытие на ст. Чемитоквадже - 09:48, отправление - 9:50; прибытие на ст. Якорная Щель - 10:08, отправление -10:09; прибытие на ст. Лоо -10:29, отправление - 10:30; прибытие на ст. Дагомыс - 10:43, отправление - 10:44; прибытие на ст. Сочи - 11:00 (+27 мин).

Поезд № 6905 (Туапсе – Адлер) до ст. Лоо следует по расписанию, далее с отклонениями:

прибытие на ст. Дагомыс - 15:29, отправление - 15:30 (-2 мин); прибытие на ст. Сочи - 15:46, отправление – 15:52; прибытие на ст. Мацеста – 16:05, отправление 16:14; прибытие на ст. Хоста – 16:25, отправление - 16:54; прибытие на ст. Адлер – 17:10 (+26 мин). Поезд № 6907 (Туапсе – Адлер) до ст. Шепси следует по расписанию, далее с отклонениями:

прибытие на ст. Водопадный – 18:58, отправление – 19:25 (+24 мин); прибытие на ст. Лазаревская - 19:42, отправление – 20:02; прибытие на ст. Чемитоквадже - 20:21, отправление -20:22; прибытие на ст. Якорная Щель – 20:38, отправление - 20:40; прибытие на ст. Лоо -21:01, отправление - 21:02; прибытие на ст. Дагомыс - 21:15, отправление - 21:16; прибытие на ст. Сочи – 21:32, отправление – 21:35; прибытие на ст. Мацеста – 21:47, отправление – 21:48; прибытие на ст. Хоста - 21:58, отправление – 21:59; прибытие на ст. Адлер – 22:12 (+41 мин).

Поезд № 6908 (Сочи – Туапсе) отправление от ст. Сочи в 15:56 (+3 мин); прибытие на ст. Дагомыс – 16:11, отправление – 16:12; прибытие на ст. Лоо – 16:25, отправление – 16:26; прибытие на ст. Якорная Щель – 16:46, отправление – 16:47; прибытие на ст. Чемитоквадже - 17:06, отправление - 17:11; прибытие на ст. Туапсе – 18:33, согласно расписанию.

Поезд № 6910 (Адлер – Туапсе) отправление от ст. Адлер в 19:45 (+1 час 10 мин);

прибытие на ст. Хоста – 20:00, отправление - 20:01; прибытие на ст. Мацеста - 20:12, отправление – 20:13; прибытие на ст. Сочи – 20:25, отправление - 20:29; прибытие на ст. Дагомыс - 20:44, отправление - 20:45; прибытие на ст. Лоо - 20:59, отправление – 21:00; прибытие на ст. Якорная Щель – 21:19, отправление – 21:20; прибытие на ст. Чемитоквадже -21:38, отправление - 21:39; прибытие на ст. Лазаревская - 21:59, отправление - 22:00; прибытие на ст. Водопадный - 22:14, отправление - 22:15: прибытие на ст. Шепси – 22:40, отправление - 22:41; прибытие на ст. Туапсе -23:01 (+1 час 10 мин).

Поезд№ 6046 (Адлер-Туапсе) отправление от ст. Адлер в 13:05 (– 8 мин); прибытие на ст. Хоста - 13:17, отправление - 13:26; прибытие на ст. Туапсе - 16:06, согласно расписанию.

Поезд№ 6014 (Сочи – Горячий **Ключ)** отправление от ст. Сочи в 18:28 (-11 мин); прибытие на ст. Дагомыс - 18:42, отправление – 18:43; прибытие на ст. Лоо 18:53, отправление – 18:55; прибытие на ст. Якорная Щель – 19:09, отправление – 19:26; прибытие на ст. Лазаревская - 20:01, отправление в 20:03; прибытие на ст. Горячий Ключ – 16:06, согласно расписанию.

## Пожар в пятиэтажном доме

В огне погибла заместитель руководителя пресс-службы городской администрации Ольга Кафтан.



В минувшую субботу, 8 декабря, в 4 часа утра в центральном районе Сочи на улице Чебрикова, 40 загорелся пятиэтажный жилой дом, в котором проживало более 500 человек.

Пламенем охватило сразу девять квартир. В ликвидации огня участвовало 22 единицы пожарной техники и 66 пожарных. Жильцов эвакуировали.

Тушение пожара продолжалось около трех часов. По предварительным данным, возгорание произошло на пятом этаже. Из-за больших порывов ветра пламя быстро перекинулось на соседние квартиры. В результате площадь очага пожара составила 1200 квадратных метров. К 8

На место ЧП прибыл мэр Сочи Анатолий Пахомов. Он сразу же распорядился организовать оперативный штаб по оказанию помощи пострадавшим.

– Большого количества жертв удалось избежать, – сказал на комиссии по ЧС Анатолий Пахомов. – Теперь все усилия городских социальных, коммунальных служб должны быть направлены на скорейшее восстановление дома, коммуникаций, оказание материальной помощи пострадавшим.

К вечеру 8 декабря была выделена первая материальная помощь. Часть расходов взяли на себя четыре национальные общины города – русская, ар-

мянская, осетинская и ассирийская.

Для расчистки места пожара было привлечено 50 человек. Системы жизнеобеспечения, электро-, газо- и водоснабжения дома почти восстановлены. Людей обеспечили одеждой и предметами гигиены, детям предостави-

ли учебные принадлежности. Нуждающимся была оказана медицинская помощь. Госпитализированы 23 жильца сгоревшего дома, страдающие хроническими заболеваниями.

Возле сгоревшего здания был организован пункт приема гума-

нитарной помощи.

Удалось установить личность погибшей в огне женщины. Ей оказалась сотрудница городской администрации Сочи Ольга Кафтан. Она работала заместителем начальника пресс-службы. Ольгу Сергеевну знали многие журналисты и блогеры. В сети Интернет на популярных блогах и порталах она размещала информацию о деятельности сочинской мэрии. Многим пользователям знаком ник Ольги — sochiadm, который она использовала в виртуальном пространстве.

Редакция портала «Лазаревское – мой край», газеты «Лазаревские новости» и коллектив студии информационных технологий «Мой поиск» выражает искренние соболезнования родным и близким Ольги Кафтан.

К сведению жителей Сочи, желающих помочь пострадавшим во время пожара. Сообщаем телефоны ответственных за оказание помощи лиц:

- Павленко Сергей Владимирович, глава администрации Центрального района города Сочи, начальник оперативного штаба 8-918-915-74-09;
- Гончарова Наталья Владимировна, начальник управления социальной политики администрации города Сочи 8-918-405-59-80;
- Ржевская Елена Васильевна, начальник управления здравоохранения администрации города Сочи 8-988-231-66-51.

## об одной погибшей женщине. организован пункт приема гума Информация ГИБДД

С начала 2012 года в Лазаревском районе зарегистрировано 132 отчетных ДТП, в которых

часам утра пожар удалось локализовать. Тем не менее, верхняя

часть здания выгорела, сгорела

Без жертв, к сожалению, не обо-

шлось. Почти сразу после слу-

чившегося спасатели сообщили

крыша.



17 человек погибли, 160 получили ранения различной степени тяжести. За отчетный период на улицах и дорогах Лазаревского района пострадало 23 несовершеннолетних, двое погибли, в возрасте до 16 лет. Семь ДТП зарегистрировано по вине водителей механических транспортных средств юридических лиц. В настоящее время имеет место несоблюдение ПДД водителями мототранспорта, также зарегистрировано 12 ДТП с их участием.

Уважаемые участники дорожного движения, строго соблюдайте ПДД, будьте взаимно вежливыми!

## СТРОИМ ВМЕСТЕ Вниманию наших партнеров!

Газета «Лазаревские новости» готовит следующий выпуск тематической полосы «Строим вместе». Традиционно она будет посвящена ремонту, строительству и благоустройству жилья. Это одна из самых актуальных в настоящее время тем. Не упустите возможности рассказать о своих товарах и услугах нашим читателям, чтобы, делая ремонт, они не ошиблись в выборе.

Обращайтесь в редакцию по тел. 8-918-438-94-19

### Памятка

### о мерах пожарной безопасности при устройстве и проведении новогодней елки

Новогодние и Рождественские праздники — замечательное время для детей и взрослых. Почти в каждом доме устанавливают и украшают красавицуелку. Для того чтобы эти дни не были омрачены бедой, необходимо обратить особое внимание на соблюдение мер пожарной безопасности, которые очень просты.

Чтобы новогодние праздники не омрачились бедой, запомните эти простые правила:

- 1. Ёлка устанавливается на устойчивой подставке, подальше от отопительных приборов
- 2. Для освещения елки необходимо использовать только исправные электрические гирлянды заводского изготовления.

Запрещается:

- украшать елку свечами, ватой, игрушками из бумаги и целлулоида;
- игрушками из оумаги и целлулоида;
   надевать маскарадные костюмы из
  марли, ваты, бумаги и картона;
- зажигать на елке и возле нее свечи, бенгальские огни, пользоваться хлопушками.

При установке елок необходимо учитывать следующие основные требования:

- 1. Установка елок и проведение новогодних мероприятий допускается в помещении не выше второго этажа, из которого должно быть не менее двух эвакуационных выходов непосредственно наружу.
- 2. Елку не следует устанавливать около выходов, в проходах. Заполнение помещений людьми сверх нормативного значения не допускается. Елка должна устанавливаться на устойчивом основании с таким расчетом, чтобы ветви не касались стен и потолка.
- 3. Помещение, где находится елка, должно быть обеспечено первичными средствами пожаротушения (огнетушители, песок, кошма).
- 4. Иллюминация должна быть смонтирована с соблюдением правил устройства электроустановок. На елке могут применяться электрогирлянды только заводского изготовления с последовательным включением лампочек напряжением до 12 В, мощность лампочек не должна превышать 25 Вт. На коробке с гирляндой должен стоять знак Росстандарта и знак Сертификации пожарной безопасности.
- 5. При отсутствии в помещении электрического освещения мероприятия у елки должны проводиться только в светлое время суток.

При проведении новогодней елки запрещается:

- одевать детей в костюмы из легкого-
- проводить огневые, покрасочные и

рючих материалов;

- другие пожароопасные работы;
- использовать ставни на окнах для затемнения помещений;
- уменьшать ширину проходов между рядами стульев и устанавливать в про-

ходах дополнительные места; - полностью гасить свет в помещении во

время спектаклей и представлений.

Категорически запрещается пользоваться пиротехническими изделиями!

Для того чтобы праздник не превратился в трагедию, необходимо строго соблю-

дать правила пожарной безопасности

при организации и проведении новогод-

ней елки. Напоминаем, что в случае возникновения пожара в службу спасения можно позвонить по мобильному телефону – 112.

#### ПАМЯТКА

#### школьнику о действиях в случае возникновения пожара

- 1. При обнаружении признаков пожара сообщите об этом взрослым, позвоните по телефону 01 и назовите адрес, где вы находитесь.
- 2. Если вы один в здании и с вами находятся младшие дети, успокойте их и выведите из здания.
- При перемещении закройте двери в помещение, в котором произошел пожар.
- 4. Если комнаты задымлены, передвигайтесь к выходу ползком по полу, внизу над полом остается кислород.
- 5. Если огонь отрезал вам путь к выходу, выйдите на балкон, откройте окно, разбейте стекло и зовите на помощь. В замкнутом помещении стучите в стены, пол, потолок, чтобы вас услышали люди.
- 6. Если есть возможность, заполните ванну водой, найдите трубку, чтобы дышать и погрузитесь в воду.
- 7. В задымленном помещении дышите через ткань, намоченную водой.
- 8. При загорании на вас одежды не пытайтесь бежать (горение будет еще сильнее) снимите быстро с себя одежду, бросьте ее в безопасное место, потушите. Если одежду быстро снять невозможно, то обернитесь тканью (одеялом, покрывалом) или упадите на пол, землю и вращайтесь, чтобы зажать пламя и затушить его. Так же можно потупить быстро одежду на другом человеке.
- 9. При пожаре в любом помещении, если вы не можете выйти, не прячьтесь под сгораемые предметы, держитесь ближе к стенам, при обрушении это наиболее безопасное место.
- 10. В задымленном помещении реагируйте на окрики, не пугайтесь, дайте себя обнаружить и спасти.

Счастливого вам Нового года! Уважаемые родители!

Выполняйте эти элементарные правила пожарной безопасности и строго контролируйте поведение детей в дни зимних каникул!

Напоминаем, что в случае возникновения пожара в службу спасения можно позвонить по телефонам:

Единый городской телефон: 01 Телефон для сотовой связи: 112 ОНД Лазаревского района города Сочи



### Лазаревские НОВОСТИ+

### ПРОДАЮ

## куплю

## MEHNE OFFEREIGHAM

### СДАЮ

## требуются СНИМУ

РАБОТА

Требуется швея. 8-918-303-21-47

Клубу лазерного пейнтбола требуется инструктор с л/а для проведения игр. **8-918-405-78-44** 

В рекламное агентство требуются дизайнеры, з/п 15 тыс. руб. Оформление. ул. Павлова, 89. **8-918-99-80-777** 

### УСЛУГИ

Профессиональная укладка тротуарной плитки. **8-928-600-9-555**, **8-918-309-60-44** 

Выполняю отделочные работы. **8-900-27-000-30** 

Ремонт. Недорого. **8-963-161-03-29** 

Сказочное поздравление от Деда Мороза и Снегурочки, по желанию огненное шоу. **8-988-413-10-70**, **8-900-25-25-738** 

Выполним качественно кузовной ремонт, окрашивание в камере. **8-988-145-83-33** 

Бетонные работы. Строим гостиницы. **8-988-167-98-53** 

Окна. Заказ, установка, обслуживание. **8-918-603-59-02**, **8-965-477-48-47** 

Сварка. Навесы. Лестницы. **8-918-105-42-98** 

Приглашаем команду из 5-6 человек для игры в «Лазер Таг». **8-918-405-78-44** 

«Скорбящий ангел». Изготовление памятников, любых надгробных сооружений от простого до эксклюзивного. Цены доступные. Ул. Изумрудная, 28 А. 8-988-2-39-43-43

Топосъемка. Вынос границ. **8-918-306-88-06** 

подарков

Новому

ΓοΔν!

Ремонт лодочных моторов. 8-918-603-59-02, 8-965-477-48-47

Услуги экскаватора. **8-918-135-59-51** 

Натяжные потолки от 300 р. **8-988-280-52-13** 

Реклама гостиниц, квартир, домов на сайте: отдыхнаморе.рф 8-988-237-70-54

Изготовление карманных и настенных календарей, сувенирной продукции, визиток, листовок, буклетов и т.д. 8-918-438-94-19

Распространение визиток, листовок по п. Лазаревское. **8-918-438-94-19** 

Прием объявлений в газету «Лазаревские новости». Адрес: ул. Павлова, 89. **8-918-99-80-777** 

Такси. 233-28-33

Предлагаем изготовление индивидуальных подарочных календарей. Сделайте новогодний подарок близким. СИТ«Мой поиск». 8-918-99-80-777

Продаем вагонку от 160 руб. **8-918-209-34-70** 

Юридические консультации. **233-10-11** 

Ремонт кондиционеров. **233-42-24** 

Металлопластиковые окна и двери. **236-24-42**, **236-23-32** 

Спутниковое телевидение. **8-988-239-80-86** 

Автошкола. **234-00-60** 

Продаем отделочно-строительные материалы. **235-1001** 

Вентилируемые фасады. **8-918-201-19-87** 

Строительство каркасно-щитовых домов. **8-918-902-10-26** 

Продаем двери, замки, фурнитуру. **236-41-14** 

Жалюзи, козырьки, роллеты. **270-10-90** 

Ремонт и регулировка окон и дверей. **233-68-00** 

Изготовление дачных домиков. **8-918-005-62-52** 

Рольставни. 8-918-916-54-20

Блоки. Тротуарная плитка. **8-918-201-07-06** 

### \_НЕДВИЖИМОСТЬ \_\_

Продаю дачу. Собственность. **8-918-206-20-40** 

Продается 2-этажный недостроенный дом в п. Лазаревское. **8-918-228-22-75** 

Продаю 3-комнатную. **8-905-406-23-11** 

Продается домовладение. **8-938-444-30-83** 

Продам з/у в п. В. Мамедка. Собственность. **8-918-109-31-13** 

\_СДАМ - СНИМУ

Сдаем квартиру. **8-918-311-37-85.** 

**ABTO** 

Продаю ВАЗ-21112, 2006 г.в., хэтчбек, серебристый. **8-918-616-74-83** 

Куплю отечественный автомо-

НОВОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ ЖЕНСКИХ СУМОК РОССИЙСКИХ ФИРМ; СНИЖЕНИЕ ЦЕН НА СУМКИ «МЕДВЕДКОВО»

БОЛЬШОЙ ВЫБОР ЗОНТОВ: - TRI SLONA (ЯПОНИЯ), SPONSA, SHINE (АНГЛИЯ) и др.

пер.Привокзальный (рядом с МТС) тел.: 8-918-403-82-32

## ФОРТУНА 233-28-33

биль, седан, до 150 т.р. **8-963-161-93-33** 

Куплю грузо-пассажирский автомобиль, до 300 тыс. руб. 8-918-302-46-81

### ОБУЧЕНИЕ

Отделение художественной гимнастики СДЮСШОР №4 приглашает девочек 6-8 лет. Вт-чт в 15:30 в РОСТО ДОСААФ по ул. Пугачева

### PA3HOE

ПРОДАМ ГИТАРУ. Электроакустика с фирменным кейсом, Франция. В комплекте тюнерметроном, гитарный ремень. 29 тыс. руб. 8-967-316-99-03

Женская одежда и обувь. Магазин «Оранж». ул. Победы, 73 А (здание банка УРАЛСИБ). 8 (862) 234-02-07

Большой выбор сумок и зонтов в магазине по пер. Привокзалоному (рядом с МТС). 8-918-403-83-32

Мед. Степное разнотравье. Доставка. **8-988-140-90-70** 

Продам детскую кроватку (дерево) в отличном состоянии, коляску, манеж. Дешево. 8-918-303-21-47

Продаю катер б/у. 8-918-603-59-02, 8-965-477-48-47

Куплю кислородные, углекислотные баллоны. **8-918-490-13-75** 

Продается котел на 25 кв. м на жидком топливе, экономичный, новый. Цена 1500 руб. **8-918-305-88-27** 

Песок, щебень, цемент. Доставка. **8-918-910-40-40**, **290-64-24** 

Любишь STALKER и Counter Strike? Тогда играй в Лазер Таг в реальных локациях. Подробнее на www.sector23.ru

Продаем готовые таблички «Скидки», «Открыто / Закрыто», «Ведется видеонаблюдение», «Стоянка запрещена» и т. д. Есть в наличии таблички как с ламинацией от 50 р., так и на пластике от 150 р. (таблички на металле и пластике с гравировкой под заказ). Адрес: Лазаревское, ул. Павлова, 89. 8-918-99-80-777

Продается оборудование и материалы для высокорентабельного бизнеса по продаже цепочек, браслетов из аналогов металлов серебра и золота, сплава Эксорал. 8-918-311-73-57

Отдам взрослую маленькую собачку в добрые руки. 8-918-408-01-13





Приглашает на обучение по специальностям: водитель категории "А", "В"

- п. Лазаревское, ул. Победы, 153; тел.: 234-00-60 - п. Лоо, ул. Декабристов, 167-а; тел.: 235-09-00

- п. Дагомыс, ул. Батумское шоссе, 18-а; тел.: 235-09-00 сайт: скиф-сочи



ЮРИДИЧЕСКАЯ СЛУЖБА

- недвижимость - наследство - раздел имущества -

- дтп - возмещение ущерба - взыскание долгов -

- семейные, гражданские, трудовые споры -

составление правовых документов
 ведение судебных дел -

т. 233-10-11

Мы ждем вас с 9.00 до 17.30 по адресу: п. Лазаревское, ул. Аэродромная,1, рынок Астра тел.: 8-918-916-51-21



Разместить объявление можно посетив редакцию по ул. Павлова, 89, позвонив по телефону 8-918-99-80-777, либо через распространителя «Лазаревских новостей» в вашем районе, контактные данные можно уточнить в редакции. Стоимость объявления в газете рассчитывается исходя из цены 40 руб. за слово. См. также www.moypoisk-reklama.ru За 1 неделю вашу рекламу, размещенную в газете «Лазаревские новости» и на 3-х новостных Интернет-сайтах, увидят более 43 000 лазаревцев и гостей курорта!

@ реклама тел.: 236-24-42 236-23-32 натяжные потолки **АВТОМАТИКА** ШЛАГБАУМЫ **BOPOTA** РОЛЛЕТЫ ЖАЛЮЗИ

@ реклама Про НОВОГОДНИЕ PEMOHTHO АКЦИИ и СКИДКИ СТРОИТЕЛЬНАЯ спрашивайте ГРУППА в офисах продаж Промышленный альпинизм Натяжные потолки, жалюзи Системы Вентиляция, безопасности и 🎏 Кондиционеры. видеонаблюдения Сервис Все виды Окна, отделочных работ Роллеты

Офисы продаж:

Центральный Офис ул. Партизанская 11 тел.: 8 (918) 107-9-107 тел/факс: (862) 270-10-90

Павловский ТЦ Магазин "Все для дома" рядом с кассой тел.: 8 (918) 108-5-108

@ реклама

### «ЛЕСМАРКЕТ»

- Вагонка от 160,0
- Доска пола
- Имитация бруса
- OSB
- Фанера
- Блок-хаус
- Погонаж

### приемлемые цены

Тел.: 8-918-209-34-70 Адрес: ул. Калараша, 165 (бывшая база Грант)

#### Фирма «УЮТ» Двери Металлопластиковые Балконы Распашные Раздвижные Роллеты Сейчас ДЕШЕВО! 8 видов

3890 руб. цена без отливов и подоконников

п. Лазаревское, ул. Калараша, 64 в, 2-й этаж, офис № 2





## DPIC

пластиковые окна и двери

МОМЕНТАЛЬНЫЙ КРЕДИТ

мансардные окна

8-918-916-54-20, 8-988-144-92-58

8-928-445-36-00



БЛОКИ

·ролльставни - роллеты

профилей ПВХ

- жалюзи



8-918-201-07-06

Издатель: Роман Беляков Редактор: Роман Беляков Выпускающий редактор: Наталья Полат Дизайн, верстка и распространение: студия информационных технологий «Мой поиск

Учредитель: Василий Нечаев

Адрес редакции, издателя: 354217, г. Сочи, п. Лазаревское ул. Павлова, 89, (вход со двора) Тел.: 8-918-99-80-777 E-mail: moypoisk@mail.ru Сайт: www.laznews.ru, www.lazarevskoe.moykrai.ru

Газета зарегистрирована в Кубанском управлении Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и культурного наследия ПИ № ТУ23-00667

Газета отпечатана в типографии ООО «Издательство «Екатеринодар» г. Краснодар, ул. Северная, 279, тираж 20 200 экземпляров. Заказ № 1587.

Распространяется бесплатно Подписано в печать 18.12 в 16:00

Перепечатка и использование авторских материалов газеты - только с письменного разрешения редакции. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений и PR-статей (помечаются «@»).



Цена от 4 500 тыс.руб

Строительство каркасно-щитовых домов по канадской технологии

### "Еврострой"

Построит вам быстро и качественно.

8-918-902-10-26

п. Лазаревское, ул. Калараша, 64 б, (турецкая база)





8-918-201-19-87 8-966-777-88-50

Автономные системы

КОНДИЦИОНЕРЫ

**МОНТАЖ РЕМОНТ** 

### ГАЗЕТА «Лазаревские новости» предлагает услуги по подготовке и размещению РЕКЛАМНЫХ и

PR-MATEPИAЛOB. тел. 8-918-438-94-19