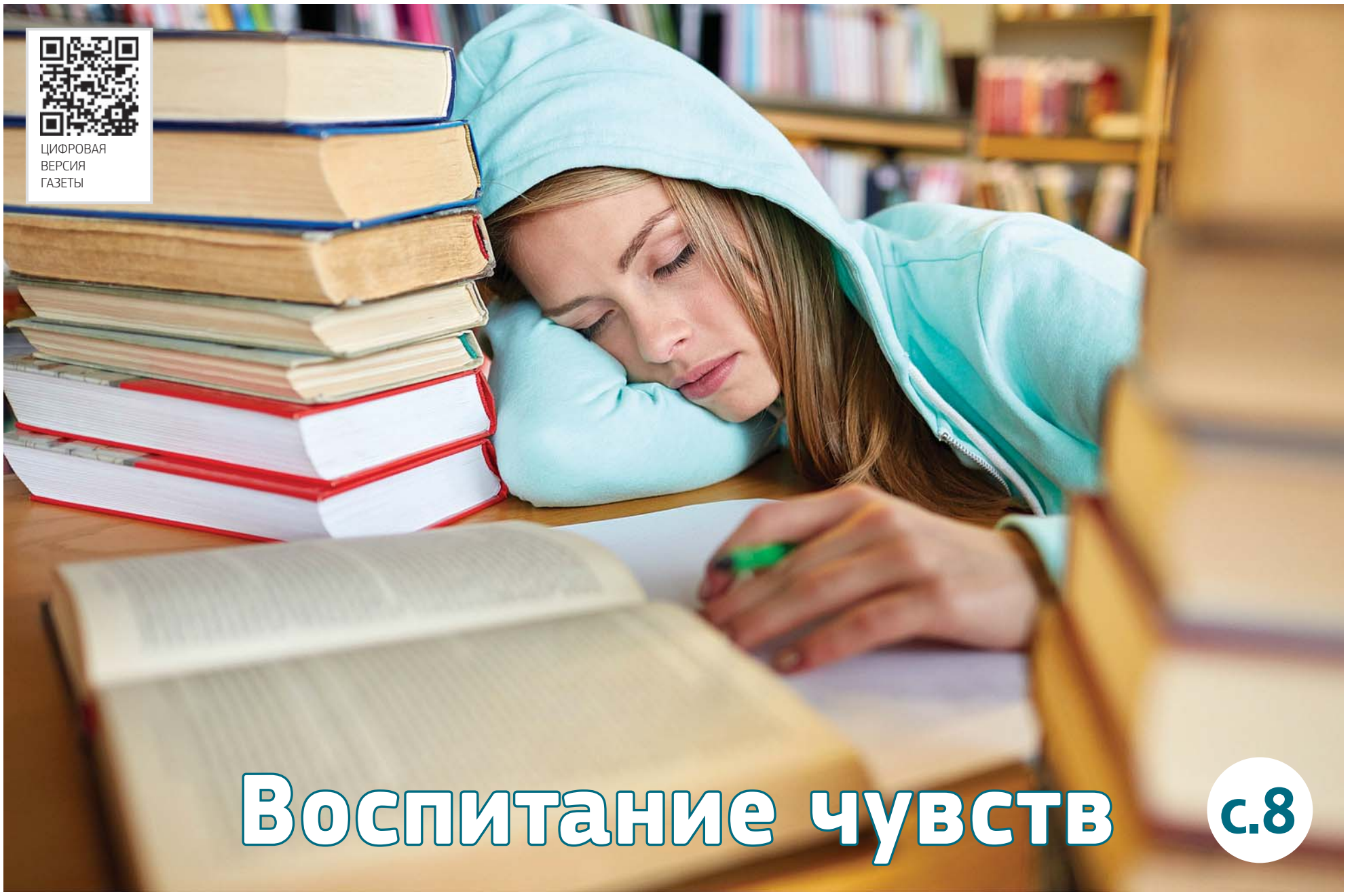
ПУЛКОВСКИЙ МЕРИДИАН

ГАЗЕТА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ПУЛКОВСКИЙ МЕРИДИАН № 6 (237) ИЮНЬ 2017

ЦИФРОВАЯ ВЕРСИЯ ГАЗЕТЫ



Воспитание чувств

с.8

Как научить себя не паниковать перед экзаменом

В этом номере:

В память о начале войны в Петербурге зажгли тысячи свечей — с. 2

Как попасть на бесплатные экскурсии по пригородам Санкт-Петербурга — с. 3

Что делать и как себя вести, если вас укусила собака — с. 6

К чему может привести передозировка витаминами, как избежать их недостатка и стоит ли принимать их в виде таблеток. В материале автора колонки «Здравия желаем» Елены Пустоваловой — с. 6

Лучшие из лучших — 9 человек и одна общественная организация стали лауреатами Молодёжной премии — с. 2

МОСКОВСКИЙ РАЙОН ОТПРАЗДНОВАЛ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ с.2

ПАРЛАМЕНТАРИИ ОБСУДИЛИ ВОПРОСЫ ТРАНСПОРТА с.3

АДРЕСНАЯ ПРОГРАММА БЛАГОУСТРОЙСТВА НА 2017 ГОД с.4

памятная дата

1941. Помним

С каждым годом Великая Отечественная война, изменившая миллионы судеб и унесшая миллионы жизней, всё дальше от нас — но тем значимее становится День памяти и скорби. Накануне, 21 июня, у Монумента героическим защитникам Ленинграда прошла «Вахта памяти».

Мемориальная акция была посвящена лётчикам — Героям Советского Союза Алексею Мазуренко и Василию Харитонову. После завершения митинга и возложения цветов участники на автобусах отправились к музею-заповеднику «Прорыв блокады Ленинграда», где состоялся концерт, военно-спортивные соревнования, экскурсии, и была организована полевая кухня.

В ночь на 22 июня по всей стране зажглись свечи в знак того, что никто не забыт и ничто не забыто. В Московском районе акция «Свеча памяти» прошла вечером 21 июня в Межвузовском студенческом городке, а затем на площади Победы — в 4 часа утра 22 июня, именно в это время фашистская Германия развязала войну против Советского Союза. Участники выложили надпись из зажжённых свечей: «1941. Помним», а к подножию монумента легли алые гвоздики.

Утром состоялись торжественно-траурные церемонии возложения цветов на Пискарёвском мемориальном кладбище и Монументе героическим защитникам Ленинграда. В память о юных защитниках, ушедших на фронт в 1941 году — сразу после окончания школы, учащиеся старших классов выпустили в небо тысячи алых воздушных шаров в рамках акции «Алое небо 41-го года». Кроме того, в городе прошёл девятый ежегодный велопробег по Дороге жизни. Участники акции преодолели 42 километра по Рябовскому шоссе от Триумфальных пилонов до мемориала «Разорванное кольцо блокады».

Вечером 22 июня в стенах Петропавловской крепости состоялся традиционный общедоступный симфонический концерт «Музыка войны и победы». Симфонический оркестр Санкт-Петербурга под управлением художественного руководителя коллектива, народного артиста России Сергея Стадлера исполнил программу, составленную из произведений русских композиторов: Чайковского, Рахманинова, Шостаковича, Прокофьева, Римского-Корсакова, Мусоргского.

Вячеслав Макаров
Председатель Законодательного собрания Санкт-Петербурга, секретарь Санкт-Петербургского регионального отделения партии «Единая Россия»

Дорогие петербуржцы!
Уважаемые ветераны, жители блокадного Ленинграда!

76 лет назад началась самая страшная, кровопролитная война в истории человечества, которая привела к многомиллионным жертвам среди наших соотечественников, павших в боях за свободу и независимость Родины.

В этот день мы отдаем дань памяти всем, кто самоотверженно сражался с фашистскими захватчиками, сложил свою голову на полях сражений, всем, кто погиб от голода и холода, вражеских бомб и артобстрелов, был замучен в фашистских концлагерях. Мы с болью и скорбью вспоминаем о погибших в годы блокады ленинградцах, которые не пустили врага в родной город, отстояли его для будущих поколений.

Память о великом подвиге защитников Отечества всегда будет жить в наших сердцах!

Мы благодарны нашим дорогим ветеранам за стойкость и мужество, проявленные в годы Великой Отечественной войны. Благодаря их подвигу мы имеем счастье жить и трудиться в свободной стране. Низкий им поклон!

Светлая память всем, кто отдал свою жизнь в борьбе с фашизмом! Вечная слава героям!

Желаю всем ленинградцам-петербуржцам добра, благополучия и мирного неба над головой!

дневник

Всё под контролем

Единый центр «Безопасный город» открылся в Московском районе на 5-м Предпортовом проезде, 4. В церемонии запуска его работы участвовали Губернатор Георгий Полтавченко и начальник ГУ МЧС РФ по Санкт-Петербургу Алексей Аникин.

Введение в эксплуатацию Единого центра управления позволит создать уникальное информационное пространство, отражающее полную картину происходящих в городе событий.

В перспективе шестиэтажный центр объединит все службы, отвечающие за безопасность в городе. Здесь разместятся подразделения МЧС, Центр обработки вызовов 112, подразделения Дежурной службы аппарата Губернатора, Центр управления транспортом. Последний позволит автоматизировать процессы управления транспортом при проведении массовых мероприятий.

Сотрудники Центра на основании полученной информации будут самостоятельно принимать управленческие решения, руководствуясь заранее разработанными сценариями действий в той или иной ситуации. На данный момент разработано уже более 20 подобных сценариев, в дальнейшем их число должно возрасти. Автоматизированная система поддержки предложит оператору план конкретных действий, учитывая характер ЧП, что позволит минимизировать влияние человеческого фактора на принятие управленческих решений.

В дальнейшем планируется, что в центре будет работать система, отслеживающая экологическую обстановку в городе, а также отдельное подразделение, повышающее степень защиты информации государственных ресурсов.

на пути к юбилею

Московскому району 98 лет

Торжества по случаю дня рождения района начались с праздничного молебна в Чесменской церкви. Молебен провёл настоятель церкви, благочинный Московского района, протоиерей Алексей Крылов.

В молебне приняли участие вице-губернатор Санкт-Петербурга Константин Серов, член Правительства Санкт-Петербурга, председатель Комитета по благоустройству Владимир Рублевский, глава администрации Московского района Владимир Ушаков.

Владимир Ушаков поздравил пришедших на молебен с праздником. «Мы закладываем новые традиции и готовимся отметить столетний юбилей района. Сегодня колокольный звон оповестит всех жителей района о празднике. Полуденный выстрел из пушки на Петропавловской крепости также прозвучит в честь Московского района», — подчеркнул Владимир Николаевич.

После молебна почётные гости поднялись на колокольню храма, а затем посетили культурно-просветительский центр прихода Чесменской церкви, где осмотрели фотовыставку «Московский район. Остановиться... Оглянуться...». Выставку подготовил Дом молодёжи «Пульковец». Молодые фотографы запечатлели современный облик района и представили архивные снимки.

В полдень с Нарышкина бастиона Петропавловской крепости был дан выстрел в честь дня рождения Московского района.

В церемонии приняли участие лауреаты Молодежной премии Московского района 2017 года, награждение которых состоялось вечером в актовом зале администрации. В этом году на получение премии было выдвинуто 45 номинантов. Кто станет лауреатом премии решал Общественный совет района: выбрали 9 человек и одну общественную организацию.

На юбилейное вручение премии собрались члены Общественного совета, лауреаты, номинанты и их группы поддержки.

На церемонии награждения победителям вручили дипломы и знаки лауреатов Молодёжной премии Московского района. Имена молодых людей будут занесены в книгу почёта Общественного совета района.

Лауреатами премии стали:

«В области спорта»
Егор Обидин, инженер 2 категории ФГУП «Крыловский государственный научный центр»
«В области образования»
Ксения Уткина, учитель русского языка и литературы школы № 543
«В области науки и техники»
Ирина Архипова, и.о. начальника лаборатории методического обеспечения АО «Российский научно-исследовательский институт «Электронстандарт»
«В области культуры и искусства»
Иван Брусницын, специалист по маркетингу КДЦ «Московский»
«В области общественной деятельности»
Сергей Морозов, заместитель председателя регионального отделения Ассоциации студентов и студенческих объединений (АСО) России, член Молодежного совета района
«В области гражданско-патриотического воспитания»
Константин Рыжов, специалист по работе с молодежью Дома молодежи «Пульковец»
«В области здравоохранения и социальной сферы»
Дмитрий Исхаков, врач ультразвуковой диагностики городской поликлиники № 75
«В области бизнеса и управления»
Роман Карнаухов, генеральный директор ООО «РСК-Инжиниринг»
«Лучший молодой рабочий»
Евгений Фудашкин, слесарь-сборщик радиоэлектронной аппаратуры 5 разряда ОАО «Центральное научно-производственное объединение «Ленинец»
«Молодежная организация года»
Добровольческое движение «Атланты» школы № 684 «Берегиня»

В парке Победы открыли памятник лётчику-космонавту Сергею Крикалёву

афиша

Приглашаем на бесплатные экскурсии

Дорогие жители Московского района!

Приглашаем вас на автобусные экскурсии в июле по двум направлениям:
1. Гатчина (с посещением Приоратского или Большого Гатчинского дворца).
2. Павловск (с посещением Павильона роз или храма свт. Николая Чудотворца).

Мероприятие организовано при поддержке депутата Законодательного собрания Санкт-Петербурга Алексея Макарова.

Записаться на экскурсии можно с 28 по 30 июня и с 3 по 6 июля по адресу: Московский пр-т, д. 129, комната 177 с 11:00 до 13:00 и с 14:00 до 17:00.

При себе необходимо иметь документ, удостоверяющий прописку в Московском районе.

Справки по телефону: +7 (812) 388-78-79

дневник

Встретили лето вместе

В «Гагарин парке» даже холодным петербургским летом тепло и весело, ведь здесь во время каникул проходит множество интерактивных развлекательных программ для детей. В этом году учащиеся 5, 6 и 7 классов школ Московского района, победители олимпиад и воспитанники летних лагерей при школах получили от депутата Законодательного собрания Алексея Макарова необычный подарок — билеты в парк аттракционов.

День защиты детей ребята отметили на празднике, где их встречали супергерои, трансформеры и тролли, которые показывали фокусы, вели викторины, устраивали шоу мыльных пузырей, мастер-классы и конкурсы.

событие

Праздник двора

Один из солнечных июньских дней на детской площадке состоялось настоящее праздничное представление.

На импровизированной сцене, организованной во дворе на 5-ом Предпортовом проезде, 10, для детей и их родителей выступили эстрадные коллективы с танцевальными и вокальными номерами, повелитель мыльных пузырей, жонглёр и дрессировщик.

Рядом с детской площадкой установили батут, была организована зона для игр, а аниматоры раздавали множество разноцветных воздушных шаров. Ребята с удовольствием участвовали в игровой программе муниципального праздника — конкурсах и соревнованиях, а также катались на гигантском велосипеде. Всех желающих угощали сладкой ватой.

в городском парламенте

Дороги, которые мы выбираем

Как будет развиваться транспортная система города и области?

Депутаты Законодательных собраний Санкт-Петербурга и Ленинградской области собрались вместе в Таврическом дворце, чтобы обсудить консервативный и инновационный сценарии развития. В совместном заседании приняли участие представители Комиссии по промышленности, экономике и предпринимательству петербургского парламента, а также их коллеги из области и представители исполнительной власти.

В прошлом году Дирекция по развитию транспортной системы Санкт-Петербурга и Ленинградской области завершила разработку стратегии развития транспортной системы двух регионов до 2030 года. О том, что будет реализовано в первую очередь, рассказал директор Кирилл Поляков. В период с 2017 по 2020 год акцент будет сделан на модернизации существующих мощностей и улучшении инфраструктуры, завершатся уже начатые проекты строительства и реконструкции.

В целом, на развитие транспортной сети Петербурга и Ленинградской области до 2030 года потребуется от 2,5 до 4,7 триллионов рублей. В консервативном сценарии предусматривается реализация меньшего количества инвестпроектов из-за ограниченности ресурсов. При этом, основной упор делается на совершенствование и повышение эффективности существующих мощностей различных видов транспорта, а также развитие проектов государственно-частного партнерства.

В инновационном сценарии предусмотрено строительство новых автомобильных и железных дорог, а также большого количества развязок и путепроводов. В прошлом году на развитие транспортной сети Петербурга и Ленобласти потратили 96 миллиардов рублей. Среди наиболее значимых результатов — завершение строительства участков кольцевой автодороги вокруг Петербурга (КАД-2): от Приозерского шоссе до магистрали «Россия» и от автодороги «Нарва» до посёлка Бронка. Новая кольцевая — это бывшая военная «бетонка» (трасса А-120 «Санкт-петербургское южное полукольцо»), которую постепенно, по участкам, модернизируют. Один из ключевых пунктов стратегии — продление веток метро в районы области с массовым жилищным строительством: Кудрово, Мурино, Токсово и Бугры. А также создание города-миллионника в Новосаратовке, где появятся квартиры для 1,2 миллиона жителей.Отвечая на вопрос председателя комиссии петербургского парламента Алексея Макарова о механизмах согласования градостроительных решений Кирилл Поляков отметил, что единственный путь — это формирование Объединённой комплексной транспортной схемы. По его словам, для решения проблемы транспортной доступности в новых районах надо привлекать самих застройщиков. В дальнейшем это будет учитываться в соглашении при выдаче разрешений на комплексное освоение территорий. Объединенная комплексная транспортная схема должна быть полностью завершена к концу 2017 года. Она будет использована при разработке нового генплана Петербурга до 2043 года, а также при внесении изменений в Схему территориального планирования Ленинградской области.

Приёмная депутата Алексея Макарова

По волнующим вопросам вы всегда можете обратиться в приёмную депутата Законодательного собрания Санкт-Петербурга Алексея Макарова.

Помощники депутата ведут приём по адресу: Московский проспект, 129, кабинет 177. Время приёма: вторник, среда, четверг – с 11 до 13, с 14 до 17. Контактный телефон: +7 (812) 388-78-79.

Также вы можете обратиться в приёмную депутата в Законодательном собрании по телефону +7 (812) 318-83-24. Адрес для отправки писем: 190107, Исаакиевская пл., д. 6.

Балтийская яхтенная неделя в Петербурге — с 3 по 9 июля

развитие

Программа благоустройства территории муниципального округа Пулковский меридиан на 2017 год

Наименование и адрес исполнения мероприятия	Ожидаемые конечные результаты	
	Ед. изм.	Количество
Создание зоны отдыха по адресу: ул. Победы, д. 7		
Демонтаж ограждения	м.п.	108
Установка садового бордюра	м.п.	104,4
Ремонт набивного покрытия	м²	560
Устройство травмобезопасного покрытия	м²	508
Восстановление газона	м²	430
Переустановка оборудования:		
– игровой комплекс	шт.	2
– беседка	шт.	1
– качалка на двух пружинах	шт.	1
– скамейка-парус	шт.	2
Установка оборудования:		
– песочный дворик	шт.	4
– домик	шт.	2
– игровой комплекс	шт.	2
– качалка на пружине	шт.	3
– карусель	шт.	1
– Змейка	шт.	1
– скамейка	шт.	4
– урна	шт.	2
– стенд информационный	шт.	1
Создание зоны отдыха по адресу: 5-й Предпортовый пр., д. 8, корп. 1, лит. А		
Установка садового бордюра	м.п.	380
Устройство мощеного покрытия	м²	313,6
Ремонт набивного покрытия	м²	830
Устройство травмобезопасного покрытия	м²	795
Восстановление газона	м²	350
Установка оборудования:		
– спортивный комплекс	шт.	4
– брусья двойные	шт.	1
– змеевик	шт.	1
– турник тройной	шт.	1
– брусья двойные скругленные	шт.	1
– турник тройной низкий	шт.	1
– скамейка-раздевалка	шт.	4
– игровой комплекс	шт.	1
– спортивный комплекс с канатами	шт.	1
– домик	шт.	1
– качели «Гнездо»	шт.	1
– стол-песочница	шт.	1
– качалка на пружине	шт.	2
– песочница	шт.	1
– качели-балансир двойные	шт.	1
– скамейка	шт.	8
– стенд информационный	шт.	1
Создание зоны отдыха по адресу: ул. Фрунзе, д. 6		
Установка садового бордюра	м.п.	105,4
Ремонт набивного покрытия	м²	590,9
Устройство травмобезопасного покрытия	м²	548,7
Устройство мощеного покрытия	м²	5,9
Восстановление газона	м²	172,5
Установка оборудования:		
– детский игровой комплекс	шт.	1
– песочный дворик с горкой	шт.	1
– домик	шт.	2
– игровой комплекс	шт.	2
– игровой комплекс-лабиринт	шт.	1
– качели «Гнездо»	шт.	1
– домик-беседка	шт.	2
– игровой элемент «Дерево знаний»	шт.	1
– качалка на пружине	шт.	3
– машинка «Джип»	шт.	1
– скамейка детская	шт.	3
– песочница с крышкой	шт.	1
– стол со скамьями детский	шт.	1
– скамейка	шт.	4

Создание зоны отдыха по адресу: Штурманская ул., д. 30		
Установка садового бордюра	м.п.	82,8
Ремонт набивного покрытия	м²	404,5
Устройство травмобезопасного покрытия	м²	392,3
Восстановление газона	м²	50
Переустановка скамеек	шт.	7
Установка оборудования:		
– игровой комплекс	шт.	1
– игровой комплекс-лабиринт	шт.	1
– спортивный комплекс с канатами	шт.	1
– спортивный комплекс	шт.	1
– качели «Гнездо»	шт.	1
– песочница	шт.	1
– качалка на пружине	шт.	2
– качели-балансир	шт.	1
– карусель	шт.	1
– урна	шт.	2
– стенд информационный	шт.	1
Ремонт зоны отдыха по адресу: Бассейная ул., д. 27		
Установка тренажера «Степ»	шт.	1
Ремонт качелей	шт.	2
Ремонт гимнастического комплекса	шт.	1
Ремонт детской площадки по адресу: Бассейная ул., д. 29		
Демонтаж оборудования:		
– качели-весы	шт.	1
– качели-диван	шт.	3
– качалка на пружине	шт.	1
Установка оборудования:		
– домик	шт.	1
– навес	шт.	1
– диван с навесом	шт.	2
Ремонт детской площадки по адресу: Варшавская ул., д. 52	шт.	3
Покраска беседок		
Ремонт детской площадки по адресу: Ленинский пр., д. 161		
Ремонт и покраска скамеек	шт.	3
Ремонт детской площадки по адресу: Ленинский пр., д. 178		
Ремонт травмобезопасного покрытия	м²	1
Ремонт детской площадки по адресу: Пилотов ул., д. 24		
Установка садового бордюра	м.п.	52
Устройство мощеного покрытия	м²	39

Восстановление газона	м²	52
Устройство травмобезопасного покрытия	м²	120
Ремонт детской площадки по адресу: Пулковское ш., д. 5, к. 1, 2		
Установка садового бордюра	м.п.	196
Устройство мощеного покрытия	м²	177
Восстановление газона	м²	196
Устройство набивного покрытия	м²	26,28
Переустановка песочницы	шт.	2
Вывоз бетонной конструкции	шт.	1
Ремонт детской площадки по адресу: Пулковское ш., д. 13, к. 1		
Замена тренажера «Лыжники»	шт.	1
Ремонт детской площадки по адресу: Фрунзе ул., д. 1		
Демонтаж оборудования:		
– гимнастический комплекс	шт.	1
Установка оборудования:		
– игровой комплекс	шт.	1
– домик беседка	шт.	1
– трактор с горкой	шт.	1
– песочница с крышкой	шт.	1
– скамейка детская	шт.	2
Восстановление травмобезопасного покрытия	м²	20
Ремонт спортивной площадки по адресу: Бассейная ул., д. 12		
Установка сеток на футбольные ворота	шт.	2
Ремонт спортивной площадки по адресу: Взлетная ул., д. 9		
Установка сеток на футбольные ворота	шт.	2
Установка сеток на баскетбольные кольца	шт.	2
Ремонт спортивной площадки по адресу: Варшавская ул., д. 98		
Установка сеток на футбольные ворота	шт.	2
Установка сеток на баскетбольные кольца	шт.	2
Ремонт спортивной площадки по адресу: Варшавская ул., д. 124		
Покраска баскетбольных щитов	шт.	2
Установка сеток на баскетбольные кольца	шт.	2
Ремонт травмобезопасного покрытия	м²	1

Ремонт спортивной площадки по адресу: Московский пр., д. 165		
Установка оборудования:		
- шведская стенка	шт.	1
- турник детский	шт.	1
- тренажер	шт.	4
Восстановление травмобезопасного покрытия	м²	5
Ремонт спортивной площадки по адресу: Московский пр., д. 167		
Установка деревянного барьера на теннисный стол	шт.	1
Ремонт спортивной площадки по адресу: Пулковское ш., д. 11		
Установка сетки на баскетбольное кольцо	шт.	1
Ремонт спортивной площадки по адресу: Штурманская ул., д. 42		
Замена баскетбольных щитов	шт.	2
Ремонт асфальтобетонного покрытия по адресам:		
5-й Предпортовый п., д. 4, к. 1	м²	21327
5-й Предпортовый п., д. 8, к. 4		
5-й Предпортовый п., д. 10, к. 2		
Алтайская ул., д. 2		
Алтайская ул., д. 4		
Варшавская ул., д. 62		
Варшавская ул., д. 94		
Варшавская ул., д. 96		
Варшавская ул., д. 100		
Варшавская ул., д. 108		
Варшавская ул., д. 112		
Варшавская ул., д. 114		
Варшавская ул., д. 120		
Варшавская ул., д. 124		
Взлетная ул., д. 9		
Галстяна ул., д. 1		
Краснопутиловская ул., д. 100		
Краснопутиловская ул., д. 108		
Кузнецовская ул., д. 13		
Кузнецовская ул., д. 15		
Кузнецовская ул., д. 17		
Кузнецовская ул., д. 21		
Ленинский пр., д. 161, к. 2		
Ленинский пр., д. 161, к. 3		
Ленинский пр., д. 161, к. 4		
Ленинский пр., д. 176		
Московский пр., д. 155		
Московский пр., д. 157		
Московский пр., д. 159		
Московский пр., д. 167		
Московский пр., д. 177		
Московский пр., д. 179		
Московский пр., д. 189		
Московский пр., д. 189А		
Московский пр., д. 191А		
Московский пр., д. 195		
Московский пр., д. 197		
Московский пр., д. 201		
Московский пр., д. 205		
Пилотов ул., д. 28, к. 1		
Победы ул., д. 12		
Пулковское ш., д. 5, к. 2		
Пулковское ш., д. 9, к. 1		
Пулковское ш., д. 13, к. 2		
Пулковское ш., д. 13, к. 4		
Пулковское ш., д. 13, к. 5		
Пулковское ш., д. 105		
Фрунзе ул., д. 3		
Фрунзе ул., д. 6		
Чернышевского пл., д. 3		
Чернышевского пл., д. 5		
Штурманская ул., д. 16		
Штурманская ул., д. 42, к. 2		
Ямочный ремонт асфальтобетонного покрытия по адресам:		
5-й Предпортовый п., д. 4, к. 1	м²	1788
5-й Предпортовый п., д. 8, к. 1		
5-й Предпортовый п., д. 8, к. 4		
5-й Предпортовый п., д. 10, к. 2		
Алтайская ул., д. 2		
Бассейная ул., д. 27		
Бассейная ул., д. 29		
Бассейная ул., д. 33		
Бассейная ул., д. 37		
Варшавская ул., д. 100		
Варшавская ул., д. 104		
Варшавская ул., д. 110		
Варшавская ул., д. 122		
Варшавская ул., д. 124		
Взлетная ул., д. 9		

Галстяна ул., д. 1		
Кузнецовская ул., д. 15		
Кузнецовская ул., д. 19		
Ленинский пр., д. 178		
Ленинский пр., д. 178, к. 3		
Московский пр., д. 157А		
Московский пр., д. 167		
Московский пр., д. 171		
Московский пр., д. 173		
Московский пр., д. 175		
Московский пр., д. 177		
Московский пр., д. 189		
Московский пр., д. 189А		
Московский пр., д. 191		
Московский пр., д. 191А		
Московский пр., д. 193		
Московский пр., д. 195		
Московский пр., д. 205		
Победы ул., д. 6		
Победы ул., д. 8		
Победы ул., д. 9		
Победы ул., д. 10		
Победы ул., д. 11		
Победы ул., д. 12		
Победы ул., д. 13		
Пулковское ш., д. 5, к. 1		
Пулковское ш., д. 5, к. 2		
Пулковское ш., д. 5, к. 4		
Пулковское ш., д. 9, к. 2		
Пулковское ш., д. 11		
Пулковское ш., д. 13, к. 1		
Пулковское ш., д. 13, к. 2		
Пулковское ш., д. 13, к. 4		
Пулковское ш., д. 13, к. 5		
Пулковское ш., д. 15, к. 3		
Фрунзе ул., д. 1		
Фрунзе ул., д. 3		
Чернышевского пл., д. 9		
Штурманская ул., д. 42, к. 2		
Посадка деревьев и кустарников по адресам:		
5-й Предпортовый п., д. 8, к. 1	шт.	437
Алтайская ул., д. 1		
Алтайская ул., д. 2		
Варшавская ул., д. 44		
Варшавская ул., д. 104		
Варшавская ул., д. 108		
Варшавская ул., д. 114		
Варшавская ул., д. 118		
Варшавская ул., д. 120		
Варшавская ул., д. 124		
Краснопутиловская ул., д. 100		
Кузнецовская ул., д. 13		
Кузнецовская ул., д. 15		
Кузнецовская ул., д. 17		
Кузнецовская ул., д. 21		
Ленинский пр., д. 161		
Ленинский пр., д. 178		
Московский пр., д. 157А		
Московский пр., д. 167		
Московский пр., д. 169		
Московский пр., д. 171		
Московский пр., д. 177		
Московский пр., д. 189		
Московский пр., д. 191		
Московский пр., д. 195		
Московский пр., д. 197		
Московский пр., д. 205		
Победы ул., д. 8		
Победы ул., д. 7		
Победы ул., д. 9		
Победы ул., д. 12		
Фрунзе ул., д. 4		
Чернышевского пл., д. 5		
Чернышевского пл., д. 8		
Валка и санитарная прочистка деревьев и кустарников по адресам:		
Варшавская ул., д. 114	шт.	89
Краснопутиловская ул., д. 100		
Московский пр., д. 177		
Московский пр., д. 203А (кустарники)		
Московский пр., д. 205		
Пилотов ул., д. 25		
Установка газонного ограждения по адресам:		
5-й Предпортовый п., д. 8, к. 1	м/п	2740
5-й Предпортовый п., д. 10, к. 2		
5-й Предпортовый п., д. 12, к. 1		
Алтайская ул., д. 1		
Алтайская ул., д. 2		
Бассейная ул., д. 12		
Бассейная ул., д. 29		
Варшавская ул., д. 118		

Варшавская ул., д. 124		
Взлетная ул., д. 9, к. 2		
Ленинский пр., д. 178, к. 3		
Московский пр., д. 167		
Московский пр., д. 193		
Московский пр., д. 199		
Московский пр., д. 205		
Пилотов ул., д. 23		
Пилотов ул., д. 24		
Пилотов ул., д. 25		
Пилотов ул., д. 28, к. 1		
Пилотов ул., д. 28, к. 3		
Пилотов ул., д. 28, к. 4		
Победы ул., д. 7		
Пулковское ш., д. 5, к. 1		
Пулковское ш., д. 5, к. 2		
Пулковское ш., д. 11		
Пулковское ш., д. 13, к. 1		
Пулковское ш., д. 13, к. 2		
Пулковское ш., д. 15, к. 3		
Пулковское ш., д. 95		
Пулковское ш., д. 99		
Фрунзе ул., д. 1		
Штурманская ул., д. 16		
Штурманская ул., д. 30		
Ремонт газонного ограждения по адресам:		
Варшавская ул., д. 124	м/п	121
Московский пр., д. 199		
Фрунзе ул., д. 6		
Установка «лежачих полицейских» по адресам:		
5-й Предпортовый п., д. 8, к. 1		
5-й Предпортовый п., д. 10, к. 1	шт.	99
Бассейная ул., д. 12		
Бассейная ул., д. 16		
Варшавская ул., д. 108		
Ленинский пр., д. 176		
Ленинский пр., д. 178		
Ленинский пр., д. 178, к. 2		
Ленинский пр., д. 178, к. 3		
Московский пр., д. 155		
Московский пр., д. 189		
Московский пр., д. 191		
Московский пр., д. 205		
Пилотов ул., д. 19		
Пилотов ул., д. 21		
Пилотов ул., д. 23		
Пилотов ул., д. 24		
Пилотов ул., д. 15, к. 2		
Пилотов ул., д. 26, к. 1		
Победы ул., д. 12		
Пулковское ш., д. 5, к. 1		
Пулковское ш., д. 5, к. 4		
Пулковское ш., д. 13, к. 2		
Фрунзе ул., д. 6		
Чернышевского пл., д. 3		
Чернышевского пл., д. 10		
Ремонт «лежачих полицейских» по адресам:		
Ленинский пр., д. 161, к. 3	шт.	2
Пулковское ш., д. 9, к. 4		
Установка скамеек по адресам:		
Пулковское ш., д. 9, к. 1		
Пулковское ш., д. 9, к. 4	шт.	11
Пулковское ш., д. 13, к. 1		
Пулковское ш., д. 105		
Установка вазонов по адресам:		
Кузнецовская ул., д. 15		
Чернышевского пл., д. 3	шт.	6
Установка урн по адресам:		
5-й Предпортовый п., д. 8, к. 4		
Варшавская ул., д. 48	шт.	13
Ленинский пр., д. 178		
Пилотов ул., д. 26, к. 1		
Пулковское ш., д. 9, к. 4		
Пулковское ш., д. 105		
Установка полусфер по адресам:		
5-й Предпортовый п., д. 8, к. 1		
5-й Предпортовый п., д. 12, к. 1	шт.	50
Варшавская ул., д. 48		
Московский пр., д. 193		
Пулковское ш., д. 9, к. 2		
Пулковское ш., д. 13, к. 4		
Пулковское ш., д. 15, к. 3		
Ремонт пешеходных дорожек по адресам:		
Варшавская ул., д. 58		
Ленинский пр., д. 161	м²	489,5
Московский пр., д. 193		
Пилотов ул., д. 18, к. 4		
Штурманская ул., д. 26		
Штурманская ул., д. 38, к. 2		
Уширение проезжей части по адресу: Пулковское ш., д. 95	м²	300

здравия желаем

Витамины: от «А» до «В12»

Чем опасен дефицит витаминов и как его избежать?

В организме человека витамины, как и антиоксиданты, играют важную роль. Источниками витаминов являются не только растения, но и продукты животного происхождения — мясо, молочные продукты и яйца. Недостаток витаминов в пище может спровоцировать различные заболевания, но также опасна и передозировка витаминами.

Елена Пустовалова, *инструктор по гигиеническому воспитанию поликлиники №51*

Если человек питается сбалансированно, то ему нет необходимости принимать витамины в виде специальных препаратов. Однако дети, кормящие и беременные женщины, люди, занимающиеся физическим трудом, и пожилые нуждаются в дополнительном приеме витаминов. Они выполняют защитную функцию и регулируют жизнедеятельность организма. Не имеют никакой питательной ценности, но без них обмен веществ невозможен. Кроме этого, витамины способствуют повышению работоспособности и тонусу, а также улучшают самочувствие.

Витамины и их значение

Витамин А (ретинол) содержится в зеленых листовых овощах и плодах, окрашенных в жёлтый цвет (персиках, абрикосах), входит в состав печени и молока. Дефицит ретинола ведет к куриной слепоте (гемералопии). К другим возможным последствиям относятся бронхиты, камни в почках, охриплость голоса, воспаление верхних дыхательных путей. Ежедневная потребность витамина А в среднем составляет 1.1 мг. Беременным и кормящим женщинам нужно принимать этот витамин в большом количестве.

Витамин D (кальциферол) — относится к группе стероидов. Содержится в молочных продуктах, грибах и яйцах. Особенно высока концентрация кальциферола в печени морских рыб. В плазме крови витамин D регулирует уровень кальция. Дефицит витамина возникает при нехватке солнечного света. У детей дефицит кальциферола приводит к рахиту, а у взрослых людей — к размягчению костей. При передозировке из костных тканей вымываются кальций и фосфат, которые откладываются в кровеносных сосудах и почках.

Витамин Е — относится к группе витаминов растительного происхождения (такие витамины устойчивы к повышенным температурам). Содержится в семенах хлопчатника и проростках пшеницы, в подсолнечном, кукурузном и соевом маслах. Особенно действенным витамин Е становится в жирной среде. Желчная кислота обязательно участвует в его усвоении. В результате дефицита витамина Е нарушается зрение и координация движений, а также происходит усиленное ороговение кожных покровов (гиперкератоз).

Витамин К (филлохинон) в организме человека также всасывается при участии желчной кислоты и в соединении с жирами. Во всех зелёных растениях содержится витамин К1, в бактериях, которые вырабатываются печенью – витамин К2. Дефицита витамина К при нормальном питании не возникает, так как в нашей пище он содержится в достаточном количестве.

Витамин В1 (тиамин) — способствует усвоению углеводов. Тиамин не устойчив к воздействию кислорода, щелочей и высокой температуры. Входит в состав всех растений и продуктов животного происхождения. Его особенно много в пшеничных проростках, дрожжах, печени, сердце и почках. В результате дефицита тиамина наблюдается усталость, потеря аппетита, тахикардия, а на более продвинутой стадии – авитаминоз.

Витамин В2 (рибофлавин) — содержится во всех продуктах животного и растительного происхождения. Дефицит рибофлавина может привести к светобоязни, а иногда и к воспалительным процессам слизистых и кожи, а также к нарушениям работы желудочно-кишечного тракта.

Витамин В6 является коэнзимом, который участвует в метаболизме аминокислот. Содержится он почти во всех продуктах питания. Дефицит витамина В6 может привести к тошноте, потере аппетита, а в некоторых случаях к повышению болевой чувствительности.

Витамин В12 входит в состав только продуктов животного происхождения, особенно много его в почках, печени и яичных желтках. Дефицит витамина В12 может привести к одной из форм малокровия. Кроме этого, может развиться понос и нарушиться координация движения.

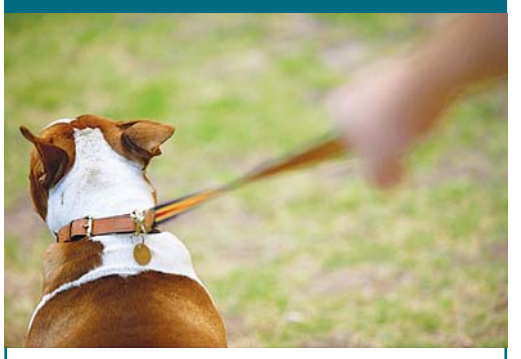
Витамин С (аскорбиновая кислота) — ускоряет заживление ран и повышает иммунитет. Витамин С содержится в основном во фруктах и овощах, но также встречается в печени и молоке. Симптомами дефицита аскорбиновой кислоты являются нарушение сердечного ритма, боли в костной ткани, пониженное давление.

Витамин Н (биотин). Больше всего биотина в сушёных грибах (белых и лисичках), в печени и цветной капусте. Дефицит витамина Н может вызывать мышечные боли, привести к выпадению волос, к высыпанию на коже и очень часто может стать причиной заболеваний кишечника. У здорового человека бактерии в кишечнике сами синтезируют витамин Н.

Витамин В9, или витамин М (фолиевая кислота), — это витаминоподобное вещество, которое играет важную роль в процессе деления клеток и их роста. Фолиевая кислота входит в состав дрожжей, печени, и листовых зелёных растений. Её дефицит приводит к малокровию и нарушению клеточного метаболизма.

прокуратура информирует

Как возместить вред, причинённый укусом собаки?



В соответствии с законодательством Российской Федерации хозяин животного, причинившего вред, не несёт ни уголовную, ни административную ответственность, если животное не использовалось умышлено в целях совершения правонарушения.

Вместе с тем, судебная практика свидетельствует о том, что большинство дел, касающихся собак, регулируется гражданским законодательством, а хозяин, на основании признанного судом иска, компенсирует имущественный и моральный ущерб пострадавшему.

Компенсация материального ущерба за укус собакой регулируется 1064 статьей Гражданского кодекса РФ (ГК РФ), согласно которой вред, причинённый личности или имуществу гражданина, а также вред, причинённый имуществу юридического лица, подлежит возмещению в полном объёме лицом, причинившим вред. Законом обязанность возмещения вреда может быть возложена на лицо, не являющееся причинителем вреда.

Компенсация морального вреда за укус собакой регулируется статьей 151 (ГК РФ), согласно которой, если гражданину причинён моральный вред (физические или нравственные страдания) действиями, нарушающими его личные неимущественные права либо посягающими на принадлежащие гражданину другие нематериальные блага, а также в других случаях, предусмотренных законом, суд может возложить на нарушителя обязанность денежной компенсации указанного вреда.

При определении размеров компенсации морального вреда суд принимает во внимание степень вины нарушителя и иные заслуживающие внимания обстоятельства. Суд должен также учитывать степень физических и нравственных страданий, связанных с индивидуальными особенностями лица, которому причинён вред.

Таким образом, если вас покусала чужая собака, необходимо:

— если позволяет ситуация, переговорить с хозяином собаки, взять его контактные данные (имя, фамилию, отчество и телефон);

— найти свидетелей события (желательно, совершеннолетних), получить их контактные данные;

— в медицинском учреждении зафиксировать наличие повреждений;

— в отделе полиции написать заявление о нападении чужой собаки (сотрудник полиции в рамках работы по заявлению должен будет получить объяснения от хозяина животного);

— оценить в причинённый ущерб;

— написать претензию в двух экземплярах с изложением произошедших событий и ваших требований, с указанием суммы компенсации, которую вы бы хотели получить (вручить один из экземпляров хозяину собаки — заказным письмом с уведомлением о вручении);

— обратиться с исковым заявлением в суд.

в добрый путь

Прощание со школой

В конце мая для двух десятков тысяч выпускников в Санкт-Петербурге прозвенел последний звонок. В Московском районе попрощались со школой более 1300 учеников 11-х классов.

Последний звонок — это самый долгожданный, но в то же время трогательный и грустный из всех школьных праздников. После традиционных концертов выпускники школ муниципального округа совершили прогулку на теплоходах по Неве. Ребят ждала развлекательная программа: шарады, танцевальные и музыкальные конкурсы, интеллектуальные игры. Такой подарок выпускникам сделал депутат Законодательного собрания Алексей Макаров. «Погода была хорошая, светило солнце, и, благодаря открытой палубе, мы смогли насладиться прекрасным видом нашего замечательного города, — рассказала Елизавета Атласова, выпускница школы 507. — Аниматоры проводили разные забавные, познавательные и танцевальные конкурсы. Особенно запомнилась викторина о Санкт-Петербурге, в которой мы не только подтвердили наши знания, но и узнали много новых интересных фактов. Также нам устроили дискотеку, было очень здорово и интересно!»

Фестиваль реконструкции пройдёт 8 и 9 июля в Петропавловской крепости

дата

Цветы, музыка и парад ретро-авто

Несмотря на дождь и хмурые тучи над городом, День России в Петербурге отметили ярко.

День России в Северной столице открыл автопробег. Утром водители на белых, красных и синих авто выстроились в колонны под цвет российского флага и проехали по центральному участку ЗСД: от Богатырского проспекта до съезда на набережную Макарова на Васильевском острове. Участие в масштабной акции приняла 201 машина — по 67 каждого цвета, колонна автомобилей достигала 400 метров в длину.

Праздничные гуляния, концерты и фестивали в городе на Неве продолжались весь день. Самым красочным стал «Парад цветов». Порядка 40% растений, использованных на фестивале, — это урожай России.

Ведущие флористы из России, Голландии, Польши, Финляндии, Латвии, Литвы и Армении подготовили необыкновенные наряды. Девушки в платьях из цветов прошли по Невскому проспекту: от площади Островского до Дворцовой. Шествие сопровождалось парадом ретро-автомобилей под музыку военных духовых оркестров из России, Шотландии, Сербии, Словакии, Казахстана и Молдавии. Музыканты исполнили даже «Калинку» на волынках. После парада состоялся конкурс цветочных платьев, причёсок и зонтиков.

С Днём России 12 июня петербуржцев поздравил Председатель Законодательного собрания Санкт-Петербурга, Секретарь Санкт-Петербургского регионального отделения партии «Единая Россия» Вячеслава Макаров: «Дорогие петербуржцы! От всей души поздравляю вас с Днём России! Праздник, ставший символом возрождения величия страны, объединяет всех нас в любви к Отечеству, в стремлении сохранять Россию сильной и процветающей. Единение и сплочённость всегда являлись основой могущества нашей страны, залогом её успешного развития. И сегодня, сохраняя и преумножая славные традиции наших предшественников, мы с уверенностью смотрим в будущее. Санкт-Петербург является одним из лидеров в экономике, в социальной сфере, в модернизации городской инфраструктуры, в развитии науки, культуры, образования, в продвижении передовых инновационных идей. Нас всех объединяет любовь к родному городу, готовность вместе плодотворно трудиться во имя процветания России и Санкт-Петербурга.

Дорогие петербуржцы! В этот праздничный день желаю всем счастья, крепкого здоровья, оптимизма и новых успехов в труде на благо нашей Родины!».

Вячеслав Макаров днём принял участие в торжественном мероприятии на Дворцовой площади. Вместе с вице-губернатором Константином Серовым глава парламента вручил паспорта юным петербуржцам — отличникам учёбы, победителям конкурсов и олимпиад.

После торжественной церемонии состоялся праздничный концерт с участием ведущих певцов мировой оперной сцены, солистов Мариинского и Большого театров, Венской и Женевской оперы. Они исполнили знаменитые увертюры и арии, популярные неаполитанские песни и русские романсы, хиты бельканто и музыки кино. Концерт прошёл в сопровождении Международного симфонического оркестра «Таврический» под управлением Михаила Голикова с участием специального гостя — певца Глеба Матвейчука.

Отметили День России и в Московском районе, где после ремонта открылась летняя эстрада. Впервые после долгого перерыва в Московском парке Победы зрителей собрала праздничная концертная программа. Для собравшихся выступили Казачий ансамбль «Дов Выши», хор русской песни КДЦ «Московский», вокальная арт-студия «Питер-Пэн», фолк-группа «Светоч». Вторая часть программы привлекла молодёжную аудиторию. На сцену вышли группы «Площадь Восстания», «Наше время», «Харизмо», а также Маша Вакс, Анна Рич, Павел Кондрашов, Артём Райн и другие.

дневник

Возможность получения материальной помощи гражданами, оказавшимися в трудной жизненной ситуации, продлена до конца 2019 года

Депутаты Законодательного Собрания Санкт-Петербурга приняли законопроект, внесённый фракцией «Единая Россия», «О внесении изменения в Закон Санкт-Петербурга “Социальный кодекс Санкт-Петербурга”», который направлен на сохранение возможности предоставления материальной помощи гражданам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.

В связи с тем, что в соответствии с Социальным кодексом срок действия предоставления материальной помощи горожанам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, заканчивается 1 января 2018 года, члены фракции «Единая Россия» в ЗакСе считают необходимым продлить срок действия предоставления матпомощи до конца 2019 года, чтобы поддержать малообеспеченных петербуржцев.

Как отмечают авторы законопроекта, востребованность данной меры социальной поддержки обусловлена многочисленными обращениями граждан в адрес депутатского корпуса. В соответствии с проектом закона материальная помощь может быть предоставлена следующим категориям семей: достижением возраста 65 лет у одного из членов семьи, безработицей трудоспособного члена семьи, наличием в семье ребёнка-инвалида, несовершеннолетнего ребёнка.

Данные меры поддержки действуют с 2006 года, петербуржцы имеют возможность обратиться за материальной помощью. Члены фракции «Единая Россия» подчёркивают, что социальная политика по-прежнему остаётся приоритетным направлением в законотворческой деятельности петербургского парламента, так как необходимо выполнять социальные обязательства перед гражданами в полном объёме.

Закон о льготном проезде для экстернов вступит в силу с 1 сентября 2017 года

Депутаты Законодательного Собрания приняли законопроект, внесенный фракцией «Единая Россия», с предложением перенести с 1 января 2018 года на 1 сентября 2017 года сроки вступления в силу Закона Санкт-Петербурга «О внесении изменения в Закон Санкт-Петербурга “Социальный кодекс Санкт-Петербурга”», положения которого касаются распространения права льготного проезда на лиц, находящихся на семейной форме обучения — экстернов.

Как отмечается в пояснительной записке к законопроекту, в результате проведённых переговоров с правительством Санкт-Петербурга появилась возможность вернуть дату вступления в силу закона на более ранний срок — 1 сентября 2017 года, что является особенно актуальным в связи с началом учебного года.

Законопроект предусматривает предоставление права льготного проезда на городском транспорте детям, обучающимся в форме семейного образования или самообразования и проходящим промежуточную и итоговую аттестацию в государственных образовательных учреждениях. Авторы законопроекта подчёркивают, что все учащиеся должны обладать равными правами в отношении мер социальной поддержки.

Ранее Законодательное Собрание приняло законопроект, внесённый фракцией «Единая Россия», об оказании дополнительных мер социальной поддержки по оплате проезда на транспорте в отношении детей, обучающихся на дому. Закон должен был вступить в силу с 1 января 2018 года.

разминка для ума

Пушкинский турнир

Кирилл Анненков, *мастер ФИДЕ, руководитель клуба им.Б.Спасского*

В спортивно-культурном центре имени Александра Алёхина в Пушкине прошёл детский шахматный фестиваль, посвящённый 72-й годовщине победы советского народа в Великой Отечественной войне.

От Санкт-Петербурга в турнире приняли участие 10 команд, в каждой из которых играли ребята не старше 11 лет – три мальчика и одна девочка.

Честь Московского района защищали: неоднократный чемпион и призёр Санкт-Петербурга, перворазрядник Артём Атовмян, второразрядники Павел Родыгин, Константин Ильин и Екатерина Крамаренко. Наши ребята очень старались повторить свой декабрьский успех, когда им покорилась верхняя ступень пьедестала почёта, и долго лидировали в престижном турнире. Но локальная неудача в противостоянии с хозяевами соревнования оставила сборную шахматного клуба имени Бориса Спасского Дворца детского (юношеского) творчества Московского района на 2 месте. Лучший результат в команде показал юный житель МО Пулковский меридиан Константин Ильин (школа № 544), набравший 7 очков в 9 партиях.

Победителем турнира впервые за последнее десятилетие стала команда города Пушкин, а третье место завоевала команда спортивной школы олимпийского резерва Василеостровского района.

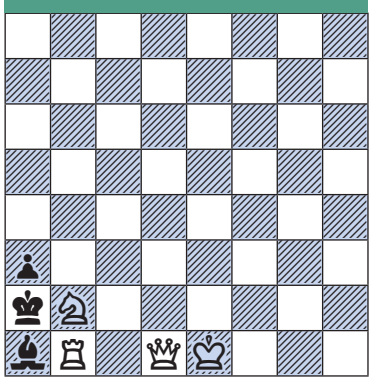
Лучшие команды фестиваля получили красивые кубки, медали и книги по шахматам, а все участники чёрно-белых баталий – традиционные торты и соки.

В скобках:

СКЦ имени Александра Алёхина – единственный муниципальный шахматный клуб в Санкт-Петербурге.

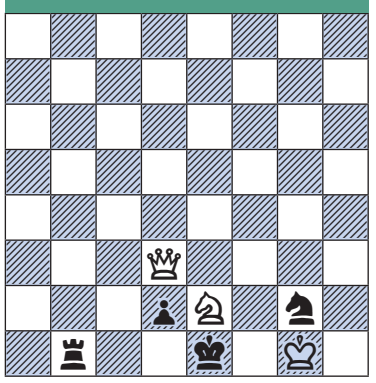
Фестивали в Пушкине среди детских сборных команд районов и клубов Санкт-Петербурга проводятся с 2001 года. Турниры проходят два раза в год — в мае и декабре. Майские фестивали приурочены к годовщинам Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов, а декабрьские — к годовщине со дня рождения Александра Алёхина.

Задача № 239.



Ход белых. Мат в два хода.

Задача № 240.



Ход белых. Мат в два хода.

№ 239. 1. Лc1 1-0 № 240. 1. Кf4 1-0

С 14 по 16 июля в центре города пройдёт международный фестиваль «ПетроДжаз»

прямая речь

Все мы родом из детства

О чём мы думаем в самые ответственные и волнительные моменты жизни и почему часто преувеличиваем возможность неудачи? Сдавая вступительный экзамен или идя на важное собеседование, мы надеемся, что для нас откроются новые двери, начнётся новый этап в жизни. Правда самого главного мы часто не осознаём, а выдаёт нас чрезмерное волнение — даже вступая во взрослую жизнь, мы берём все детские страхи с собой. О том, почему подготовка к любому экзамену начинается уже с рождения, насколько сильно от роли родителей зависит устойчивость психики ребёнка к стрессу и можно ли самому себя перевоспитать, мы поговорили с врачом-психотерапевтом, кандидатом медицинских наук, доцентом кафедры психологии и педагогики СЗГМУ им. И.И. Мечникова Дмитрием Ковпаком.

— Почему люди волнуются перед экзаменом или важным собеседованием? Это нормальная реакция для любого человека?

— В некоторых ситуациях человек может понимать, что к экзамену он действительно не готов. Поэтому ему будет трудно вспомнить то, чего он и не знал. Но, в любом случае, переживать он будет не из-за ситуации экзамена, а из-за своего отношения к этой ситуации. В интерпретации человека, тревожащегося избыточно, несданный экзамен превращается в катастрофу, провал или конец света.

— Меня отчислят, а потом я буду работать дворником, потому что у меня не будет высшего образования…

— Кто первый раз презрительно отозвался о профессии дворника и рассказал такому человеку о «грядущих» бедах? Родители, дедушки, бабушки или другие значимые лица, которым ребенок доверял и поэтому обычно «проглатывал» информацию без анализа и критики, принимал на веру. Как в шутке с просторов интернета: «За какое бы дело я ни взялся, у моей бабушки найдётся похожая история, где в результате кто-то умер». Проблема не возникает в какой-то конкретный момент, страхи имеют определённый процесс развития и предысторию. Они представляют собой результат совокупности факторов, которую большинство людей не помнит, не замечает или игнорирует.

— Мы всегда идём сдавать экзамен или устраиваться на работу к тому, кто обладает властью, которой у нас нет. Как правильно себя настраивать?

— Нужно менять своё отношение к ситуации. Есть катастрофический стиль мышления, когда человек всегда выбирает худший сценарий. Например, родители ему внушают, что кругом опасность: если цыгане тебя не украдут, то маньяки четвертуют. Конечно, опасности есть, но это не значит, что нужно постоянно находиться в их ожидании. Значимые для ребёнка близкие люди показывают, как относиться к жизни. Он начинает усваивать их модели, что нужно перманентно волноваться и переживать. У самих детей нет такой идеи, они ориентируются на реакции окружающих. В результате перед сдачей экзаменов подросток несколько месяцев вместо подготовки накручивает себя и ждёт судного дня. Начинается психосоматика, например — «медвежья болезнь» у абитуриента. Его могут отвезти в инфекционную больницу, но совершенно напрасно, потому что он ничем не отравился. У медведей ведь действительно такая реакция при страхе: они опорожняют кишечник, чтобы дальше бежать налегке. Не потому, что этот килограмм еды играет роль, а потому что кровоток от пищеварительной системы нужно направить к мышцам, которые отвечают за реакцию бегства или борьбы. И у человека то же самое, только у него древние инстинкты напрасно стимулируются лишними мрачными мыслями и пугающими прогнозами.

— Как определить, что является адекватной реакцией на стресс, а в какой ситуации стоит обратиться за помощью к специалисту?

— Первое, что нужно узнать — соответствует ли эта реакция реальности. Разделяют ли ваши убеждения, что сейчас начнётся третья мировая война или прибудет инопланетный десант, ещё какие-то люди?

— Наверняка кто-то разделяет…

— Это сложный момент, потому что можно найти единомышленников, и в этом узком кругу ваши убеждения будут считаться вполне адекватными. Тогда стоит уже постфактум задать себе вопрос — была ли эта реакция полезна для вас. Что вам дало то, что вы тяжело дышали и напрягали мышцы? Иногда помогает разобраться в когнитивных искажениях логика, благодаря которой мы понимаем — если я так вижу ситуацию, это не значит, что она такова в действительности. Когда мы о чём-то задумываемся, мы начинаем искажать своё видение, фиксируясь на каких-то предметах и явлениях. Например, аэрофобия. Человек говорит: «Как вы летаете на этих консервных банках, которые постоянно бьются?». Самолёты действительно иногда падают и разбиваются, но с гораздо меньшей частотой, чем представляется такому человеку. В его выборке пять самолётов из пяти разбились, поэтому и шансов спастись у него нет. Люди живут иллюзиями, только не замечают этого. Фобии — наглядный пример того, как человек запутывает сам себя и обманывает, убеждает, что есть беда, угроза, проблема. Задача психотерапии — помочь ему распознать эти иллюзии, научить его мыслить по-другому и закреплять это в опыте. Чтобы он практиковал новые способы, новое мышление, новые установки, новые правила.

— Если человек приходит на экзамен и не может и слова сказать, что ему делать?

— Как вы думаете, почему он не может?

— Боится, что скажет что-то не то, сделает что-то неправильно.

— В этот момент все ресурсы его организма брошены на выживание — мысли о бегстве из опасного места. Человек начинает бешено соображать, строить прогнозы на будущее: как работает дворником или асфальтоукладчиком (да простят нас люди данных профессий за использование их образа как пугала), как счастье проходит мимо, как всё идёт под откос. Всё это вместо того, чтобы вспомнить материал, который человек в спокойном состоянии рассказал бы достаточно свободно. Привычка преувеличивать значения последствий сама не уходит. Требуется её обнаружить, диагностировать, сформировать альтернативы и показать, как использовать эти альтернативы, в последующем регулярно закрепляя их тренировками.

— Часто родители переживают даже больше, чем сами дети, ночами не спят. Как нужно правильно вести себя родителям?

— Родители транслируют свои стереотипы и привычки мышления, хотя зачастую их травмы для следующего поколения уже не актуальны. Они родились уже в другое время, со своим набором опасностей и возможностей. Поэтому необходима сепарация — в какой-то мере дистанцироваться от семьи, её правил, устоев, традиций. Когда родители берут на себя всю ответственность, у детей атрофируется самостоятельность, как мышцы, которыми не пользуются. Есть периоды, когда дети пытаются понять, какие у них есть возможности, определяют границы. Сначала в возрасте двухтрёх лет они нарушают всё, что можно — ломают, хватают, пачкают. В ответ родители, опасаясь за свой комфорт (если что-то случится, то они будут страдать), начинают такие порывы пресекать. Второй период — подростковый, когда дискредитируются ценности родителей — «мы с друзьями гораздо круче». Это совершенно нормальное поведение, потому что подростку нужно преодолеть притяжение семьи, вырваться на волю, чтобы стать самостоятельным и независимым. Родителей это пугает, они пытаются усмирить юношеский пыл. Получается, что ребёнок перестаёт доверять себе и полностью подчиняется воле родных. Которые потом сильно удивляются, что он не самостоятельный и идёт на поводу у других. Таким человеком будет легко управлять, другие могут начать занимать место родителей и пользоваться возможностью принуждать, понукать и эксплуатировать. Чтобы полететь куда-то дальше околоземной орбиты, нужно развить большую скорость. У некоторых не получается и им приходится возвращаться на «грешную» Землю с травмой нереализованных мечтаний.

— Значит, нужно давать возможность все проблемы решать самостоятельно?

— Делегировать полномочия ребёнку нужно постепенно, чтобы он брал на себя ответственность за то, что ему по силам. Ведь ответственность — это не наказание, это оборотная сторона медали свободы. Но часто у людей ответственность ассоциируется с болью и страданием, они пытаются избавиться от неё любыми способами, не понимая, что автоматически они теряют и свободу. И это плохо: если человек теряет свободу, то всё остальное уже не приносит удовлетворения. Такая ситуация не только в нашей стране, но и во всём мире: огромное количество людей вырастает безответственными — за них уже подумали, им просто нужно действовать в заложенных рамках.

— Разве человек не чувствует себя более комфортно, когда мама за него всё решила, ведь его усилия сведены к минимуму?

— Это иллюзия, потому что нагрузка не исчезает, он начинает страдать из-за невозможности самостоятельно добиться того, чего он хочет. Человек в депрессии или тревоге теряет гораздо больше ресурсов, чем он сэкономил на каком-то своём несделанном действии.

беседовала
Анна Григорьева

Газета «Пулковский меридиан»
Учредитель: Муниципальный Совет муниципального округа Пулковский меридиан

Адрес редакции:
196070, г. Санкт-Петербург, ул. Победы, д. 8
Главный редактор: И. В. Морозов
Адрес издателя: 196070,
г. Санкт-Петербург, ул. Победы, д. 8
Тел./факс **371-92-57**
www.mo47.spb.ru/gazeta
pm.novosti@gmail.com

«Пулковский меридиан» № 6(237)
Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по СПб и ЛО.
Рег. свидетельство
ПИ № ТУ 78-00410 от 22.09.09 г.

Тираж 21000.
Подписано в печать 26.06.17 г.
Время подписания в печать:
установленное по графику — 17.00,
фактическое — 17.00.
Дата выхода — 27.06.17 г.

Газета распространяется бесплатно.
Отпечатано в типографии
ООО «Типографский комплекс "Девиз"»
195027, Санкт-Петербург, ул. Якорная, д. 10, корпус 2, литер А, помещение 44
Заказ № ТД - 3712