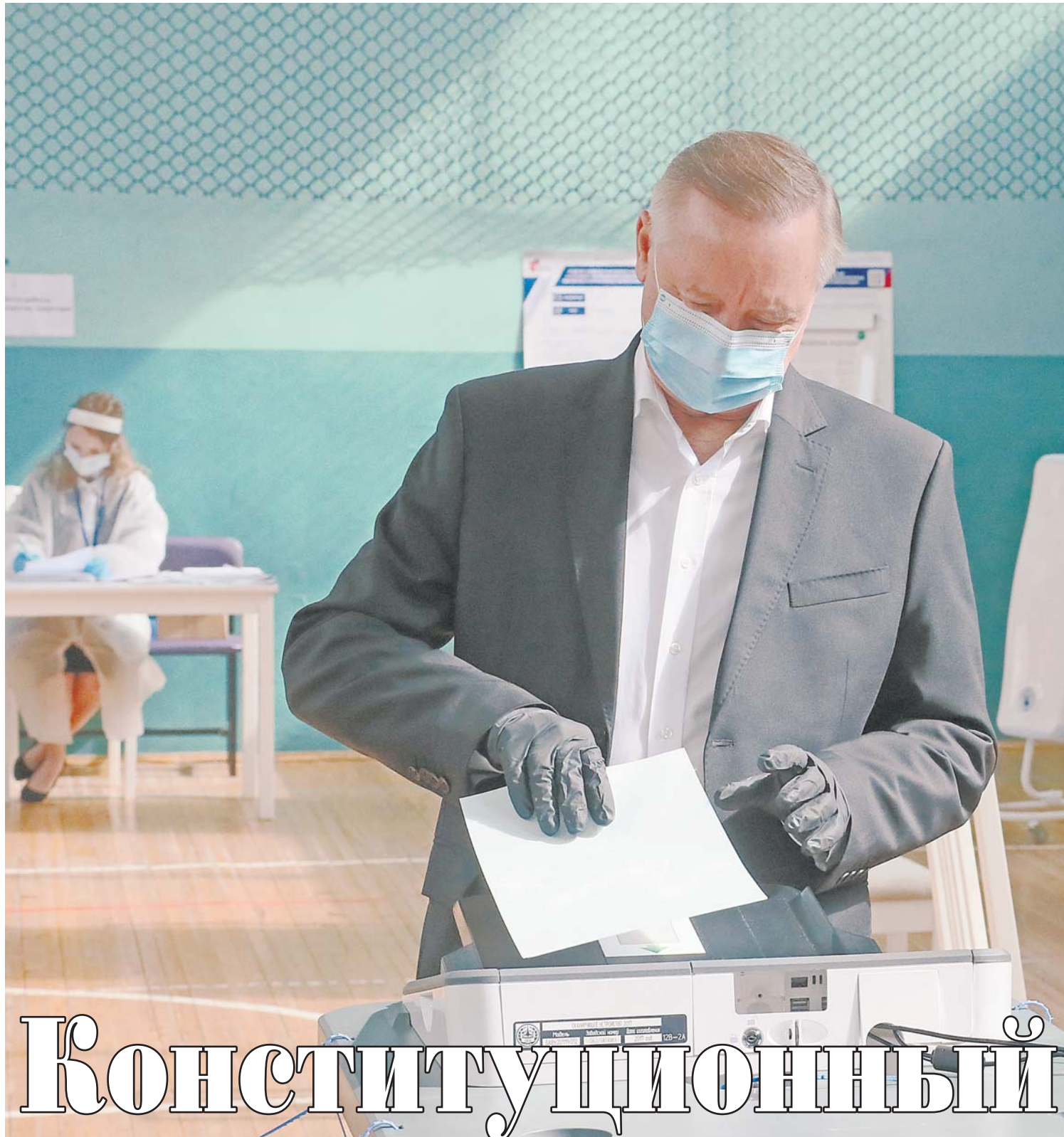




Конституционный поворот

4 июля вступили в силу поправки к Основному Закону страны, утвержденные общероссийским голосованием.

Разброс «за» и «против»

Согласно данным ЦИК России, 77,9 % участников плебисцита поддержали поправки, против высказались 21,2 %. Явка составила почти 68 %. Для сравнения: в 1993 году в голосовании по «ельцинской» Конституции участвовали 54 % россиян, поддержали документ 58 %.

В столицах голоса избирателей распределились следующим образом: Москва —

65,3 % «за», 33,9 % «против», Петербург — 77,6 % «за», 23,3 % «против».

Из всех регионов РФ высший результат конституционного одобрения ожидаемо показала Чечня, где неполных побед не бывает. В республике «за» проголосовали почти 98 %. С дружным одобрением новаций выступили также Тыва (97 %) и Крым (90 %).

Единственным протестным субъектом стал Ненецкий автономный округ. Здесь изменения одобрили лишь 44,4 %, а против высказались 54,6 %. Политологи связывают такие настроения электората с недо-

вольством из-за слияния с Архангельской областью.

Низкий уровень поддержки поправок также показали жители Якутии, Камчатки, Мурманской области и ХМАО. Голоса «против» здесь составили 41, 39, 36,3 и 30 % соответственно.

Триумф Кремля

Впервые прием голосов был растянут почти на неделю, а также применено заочное голосование через интернет. Досрочно проголосовали 58,5 млн человек, или 54 % от списочного числа избирателей. Спикер Совета Федерации Валентина Матвиенко

уже предложила распространить эти методы на все другие выборы.

На нескольких участках результаты были поставлены под сомнение из-за нарушений. Журналисты и эксперты выявили лазейки для повторного голосования. В шести регионах забраковали бюллетени в переносных урнах. Движение «Голос» отмечает засекреченные документы избиркомов, отстранение наблюдателей и членов комиссий. Однако в целом нарушений было не так много, к тому же часть «обнарожденных» фактов подтасовки бюллетеней оказалась фейками.

(Окончание на стр. 2)

Пожарный и Бусинка — счастливы вместе!



Несмотря на трагедию, Александр и Оксана Пунтус создали крепкую семью

➤ 2

Горожанам вернули фитнес и магазины

Вступил в силу новый пакет разрешительных мер

➤ 3

В Петербурге построили средневековую ладью



Это копия судна, на котором викинги шли «из варяг в греки»

➤ 8

ОБЩЕСТВО

ВУЗЫ ВЫДЕРЖАЛИ «СТРЕСС-ТЕСТ»

Три месяца миллионы российских студентов учились удаленно. Хорошая новость — почти все смогли сдать сессии и защитить дипломы. Иными словами, вузы «стресс-тест» выдержали. Хотя без трудностей не обошлось. Так, более 60 % препо-

давателей за время «удаленки» так и не освоили цифровые технологии. Среди студентов знатоков «цифры» больше. И все же к концу дистанта лишь 14 % обучающихся сказали, что их все полностью устраивает. У десятой части всех студентов не оказа-

лось дома качественной техники — планшетов, ноутбуков и роутеров. Часто сбоила и интернет-связь. Молодежь столкнулась и с другой проблемой: не стало работы, а значит — и добавки к стипендии либо возможности оплатить учебу.

Некоторым студентам пришлось бросить вуз, чтобы выйти на полный рабочий день. В дальнейшем вузы будут совмещать цифровые технологии, дистанционный формат и обычные занятия в аудиториях.

В ЭТОМ ГОДУ В ПЕТЕРБУРГЕ СДАЮТ ЕГЭ БОЛЕЕ 35 ТЫСЯЧ ЧЕЛОВЕК

Пенсионеры-опекуны получили новый статус

С 1 июля пенсионеры, являющиеся опекунами или попечителями возмездно по договору, не приравняются к работающим гражданам.

Теперь им, как и всем неработающим пенсионерам, ежегодно будет индексироваться страховая пенсия и фиксированная выплата к ней. Закон коснется почти 30 тысяч граждан. Это бабушки и дедушки, которые опекают своих внуков в связи с потерей ими родителей, и другие граждане, взявшие ответственность за судьбу детей.

«Индекс несъедаемости» как метод контроля

Все начальные школы в российских регионах должны до 2024 года организовать получение бесплатного, горячего, здорового питания.

В Петербурге учащиеся первых — четвертых классов будут завтракать за счет бюджета уже с 1 сентября текущего года. «Важно организовать все так, чтобы дети действительно ели. Чтобы государство не тратило деньги впустую, выведен новый показатель — «Индекс несъедаемости», — сообщила руководитель Роспотребнадзора Анна Попова. Нормы питания теперь будут учитывать региональные особенности. Например, в Якутии дети не пьют молоко, это не принято в семьях. А в тех областях, где по полгода ночь, школьники будут получать большее количество витамина D.

тема номера

Конституционный поворот

(Окончание. Начало на стр. 1)

В Кремле результаты голосования назвали «триумфальными». Владимир Путин, комментируя итоги, выразил мнение, что россияне верят в способность властей работать лучше. Протестное голосование он истолковал как признак недовольства нерешенными проблемами государства, несправедливостью и недоработками власти. Президент выразил уверенность, что одобрение поправок даст стабильность, будет способствовать укреплению государственных институтов.

Что меняется

В основной закон добавлено, что Россия объединена тысячелетней историей, хранит память предков, защищает историческую правду и запрещает умалять подвиг народа при защите Отечества. Она правопреемник и правопродолжатель СССР и предшествующих ему государств — Российской империи, Московского царства, Древней Руси.

Конституция РФ получает приоритет над международным правом на территории страны. Международные договоренности, подписанные РФ, действуют только в той части, в которой они не ограничивают права и свободы граждан и не противоречат основному закону.

Закреплена неотчуждаемость территории России. Никакие правители страны — сейчас или в будущем — не смогут отдать Крым Украине, Курилы Японии, Карелию Финляндии.

Ужесточаются требования к кандидатам на президентский пост. Кандидат должен проживать в стране не менее 25 лет (ранее — 10 лет) и не иметь иностранного подданства. Президентом можно быть не более двух раз, но прежние сроки Путина не учитываются. Данная поправка, известная как «обнуление», позволит действующему главе государства участвовать в выборах 2024 и 2030 годов.



Город на Неве продемонстрировал очень высокий уровень явки — 74,7 %, в референдуме приняли участие почти 2,9 млн человек. В связи с этим губернатор Александр Беглов отметил, что петербуржцы «подтвердили репутацию сознательных и ответственных людей».

Введен запрет на иностранное гражданство, вид на жительство и иностранные счета для представителей власти. Речь о «критически важных» должностях — главах регионов, депутатах Госдумы, министрах, судьях и т. п.

Определять основные направления политики будет Госсовет, формируемый президентом. Усилены позиции губернаторов, повышена их роль в процессе принятия решений федерального уровня.

В Конституции закреплены социальные гарантии. Государство гарантирует, что экономические кризисы и другие катаклизмы не повлияют на оказание помощи гражданам. МРОТ не может быть ниже прожиточного минимума. Пенсии будут ежегодно индексировать.

Поправки поддерживают традиционные семейные ценности: брак как союз мужчины и женщины, уважение детей к старшим.

Впервые в Конституции появилось упоминание бога — в качестве идеалов и веры, переданной нам предками. При этом Россия остается светским государством.

Русский народ признан государствообразующим, а русский язык — государственным на территории всей страны. Но тут же прописано, что наша культура — наследие многонационального народа. Ее государство будет поддерживать и охранять.

Всего в Конституцию РФ внесено 206 поправок. Чтобы они заработали, законодателям потребуется изменить около 100 федеральных законов.

Дмитрий ПОЛЯНСКИЙ, Зоя ГОРОХОВА

Пожарный и Бусинка — счастливы вместе!

8 июля петербургские супруги Пунтус по традиции отметят День семьи, любви и верности. Об этом празднике Оксана впервые узнала шесть лет назад, когда ее жених Александр лежал в реанимации после страшной аварии. Столкнувшись с серьезным испытанием, молодые люди не сдались и создали крепкую семью.

Месяц назад чета Пунтус отметила пятилетие семейной жизни. Молодые люди познакомились в клубе байкеров, куда Оксана пришла с подругами. Первое, что подумал Саша, когда увидел белокурую миниатюрную девушку: «Хороша, как... бусинка». Она тоже заметила улыбочивого рыжего парня. Подумала: «Солнечный».

Это была любовь с первого взгляда! Свадьбу назначили на август. Подготовка к торжеству шла полным ходом. Невеста купила платье, жених приготовил костюм. 5 июля 2014 года Саша отправился по делам в Ломоносов. Дорога была почти пустой, и вдруг легковушка со встречной полосы резко повернула влево. Мотоцикл полетел в боковую дверь, и Са-



шину левую ногу срезало как пилой!

Парень потерял сознание. Очнулся — на дороге никого, помочь некому. Александр снял с себя ремень и туго стянул обрубок ноги. Спасла профессиональная сноровка — он работал пожарным. Вызвать скорую помогли проезжающие мимо люди.

Затем была операция, реанимационная палата, слезы невесты, переживания близких и друзей... Выписали из больницы Сашу через три недели. О свадьбе уже речи не было, нужно было восстанавливаться. Парень начал

упорно тренироваться. Поставил цель — протез должен вернуть его к обычной жизни. Уже в октябре стал самостоятельно передвигаться. А в июне следующего года сыграл свадьбу со своей Оксаной, которая все это время заботилась и поддерживала.

На торжество пришли около ста гостей. Стены украшали плакаты с надписями «Свадьба Пожарного и Бусинки», «Счастливы вместе!».

— Наша свадьба была колоритной, — вспоминает Оксана. — Прибыло много Сашиных одноклубников. Брутальные, в фирменном обмундировании, они привлекали внимание прохожих. Впечатляла и колонна мотоциклов, сопровождающая наш Hummer. Во время фотосессии на Дворцовой нас беспрестанно «щелкали» китайские туристы.

Чудо, но Александр выполнил обещание — танцевал для любимой. На протезе... Друзья-байкеры не скрывали эмоций! В день свадьбы они писали в соцсети: «Наш брат Пожарюга решил скрепить узы своей семейной жизни с любимой Бусинкой актом гражданского бракосочетания, именуемым свадьбой... Была такая свадьба! Замечательная, душевная, запоминающаяся. А значит, ребят ждет долгая совместная жизнь. Да будьте всегда опорой и счастьем друг для друга!»

«Незамеченный» — под таким названием байкеры сняли фильм про своего друга. Авторы показали масштаб трагедии, когда моло-

дой и здоровый парень, пожарный, спортсмен, по воле злого рока (водитель просто не заметил мотоциклиста) превращается в инвалида.

При этом Александр героически сопротивляется превратностям судьбы. Не опускает руки, а борется — с фантомными болями и недомоганием, с унынием и слабостью. И остается верен своей любви и своему увлечению.

Недавно Саша в составе колонны из 70 байкеров совершил поездку в Белгород. Справляться с трудностями ему помогают сильный и целеустремленный характер, чувство юмора. И конечно, друзья, с которыми он разделяет страсть к байку. «Наш клуб — как одна большая семья, мы настоящее братство. Для нас путешествия, мотопаралы и другие совместные мероприятия важнее всего», — делится парень.

И все же главная опора в жизни Александра — это семья. Жена прекрасно понимает, что такое движение и драйв, и не ограничивает свободу мужа. В нынешнее сложное время семье Пунтус, как и многим другим, приходится непросто. Но супруги справляются: Александр ремонтирует мобильную технику, Оксана удаленно трудится в мебельной компании.

Семья воспитывает сына, который не перестает удивлять. В свои четыре года Максим очень активен, его главная страсть, конечно, мотоциклы. В октябре в семье ожидается пополнение. На свет появится дочка, о которой супруги давно мечтали.

Лариса ЮЖАНИНА
Фото автора

ГОРОД

ДВЕСТИ БРАКОСОЧЕТАНИЙ — ЕЖЕДНЕВНО

В районных отделах ЗАГС и дворцах бракосочетания Петербурга возобновилась торжественная регистрация браков. На церемонии могут присутствовать до 10 человек, включая фотографа и видеооператора.

Во всех местах регистрации брака выполняются требования Роспотребнадзора: в помещениях проводится санитарная обработка, дезинфекция поверхностей, проветривание. На входе гостей ждет термометрия, молодожены и гости обязаны

носить маски и перчатки (кроме зала, где проходит церемония). Торжественная регистрация браков не проводилась три месяца — с 28 марта. В этот период парам предлагалось перенести или отменить церемонию. Всего на этот период

было подано 9891 заявление. Перенесли регистрацию на более поздний срок 2016 пар, 6140 — расписались без гостей, а 1735 — просто не пришли. Сейчас в Петербурге в день регистрируется около 200 браков — как и до начала эпидемии.

ЗА 3 ГОДА ЧИСЛО МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ В ПЕТЕРБУРГЕ ВЫРОСЛО С 38 ДО 46 ТЫСЯЧ

Горожанам вернули фитнес и магазины

Ситуация с пандемией в Санкт-Петербурге остается сложной. Однако жизнь не стоит на месте, и с 6 июля в городе вступил в силу новый пакет разрешительных мер. «ПК» выяснил, куда можно пойти и на каких условиях.

С этого понедельника в Северной столице вновь открыты государственные музеи и выставочные залы, бассейны и фитнес-центры (кроме тех, что расположены в торгово-развлекательных центрах), бани и банные комплексы, а также крупные магазины. Соответствующее постановление накануне подписал Александр Беглов.

Допуск посетителей в музеи и на выставки разрешен при соблюдении стандартов безопасности, утвержденных комитетом по культуре и согласованных с Роспотребнадзором. Так, и сотрудники, и посетители должны использовать средства индивидуальной защиты (СИЗ). На кассе, стойке администратора, в местах хранения личных вещей между работником и посетителем установлены защитные экраны.

Музеи обязали обеспечить отдельные вход и выход из здания. В экскурсионные группы набирают не более пяти человек, между гражданами соблюдается социальная дистанция в 1,5 метра. Использование аудиогидов допустимо только в одноразовых наушниках.

Фитнес-центрам и бассейнам разрешено принимать посетителей только по предварительной записи. Все сотрудники также используют СИЗ, между персоналом и клиентами выдерживается расстояние в 1,5 метра. Для этого в учреждениях нанесли специальную разметку. Аналогичная дистанция между занимающимися обеспечена в тренажерных залах. Здесь также нанесена разметка, спортивные снаряды расставлены на расстоянии.

Ограничения затронули и количество посетителей фитнес-центров. На одного человека в



зале для занятий спортом отводится 4 квадратных метра. В бассейне на каждую персону отведено 10 «квадратов» водной поверхности. Плавать теперь можно только по сеансам, с интервалами не менее 30 минут. В этот промежуток времени персонал проводит дезинфекцию помещений и контактных поверхностей.

Что касается непродовольственных магазинов, то открылись только те из них, которые

имеют отдельный вход и площадь торгового зала более 400 квадратных метров.

Соблюдение стандартов безопасности — главное условие открытия и остальных организаций. Эти требования уже всем хорошо известны и стали нашими реалиями. Необходимо помнить — вирус никуда не делся, важно соблюдать все меры безопасности. Берегите себя!

Лидия ЗАЙЦЕВА

Рассказываем, что открылось в городе за последнее время.

- **С 22 июня возобновил работу каршеринг. Открылись санатории.**
- **С 25 июня принимают пациентов стационары и амбулатории. Возобновились плановая диспансеризация, профосмотры и вакцинация.**
- **С 28 июня снят запрет на посещение парков, садов и скверов, детских и спортивных площадок.**
- **С 29 июня открылись зоопарки площадью более 5 га. Снова возможна торжественная регистрация брака. Разрешено оказание услуг маникюра и педикюра. Доступны услуги общепита в летних кафе. Заработали детские сады с группами до 12 ребят.**

Подвиг врачей увековечат в картинах

В непростых условиях борьбы с коронавирусом петербургские медработники продемонстрировали высокий профессионализм и готовность исполнять свой долг с риском для собственной жизни. Художник Анатолий Анненков решил запечатлеть образы врачей-героев на своих полотнах.

Президент России Владимир Путин учредил специальные награды, чтобы отметить труд «людей в белых халатах». 103 петербургских врача награждены орденом Пирогова, 31 медработник — медалью Луки Крымского. Еще 20 медиков из Северной столицы получили от президента благодарность. 17 медработников удостоены ордена Пирогова посмертно.

Накануне Дня медицинского работника врачам и медсестрам города на Неве вручили знаки отличия «За доблесть в спасении», почетные



грамоты и благодарности губернатора Санкт-Петербурга. Так город отметил их огромный вклад в борьбу со смертельно опасным недугом.

— Вы совершили подвиг, который можно сравнить с подвигом военных врачей. Встали плечом к плечу на защиту жизни и здоровья петербуржцев, — обратился к награжденным губернатор Александр Беглов.

Внести вклад в увековечивание памяти вра-

чей-героев считает своим долгом член Союза художников России Анатолий Анненков. Возможно, осенью в Совете Федерации откроется выставка, где будет представлено не менее 15 картин, отражающих героический труд врачей, работающих в «красной зоне».

— Я написал панорамные виды петербургской Первой медакадемии и московской «Коммунарки», создал картину для общества «Красный Крест», с которым сотрудничаю много лет, — рассказал художник. — Сейчас идет работа над портретами медицинских работников. Важно отразить чувства людей и атмосферу нынешнего времени, при этом избежать всяческого пафоса. Я проехался почти по всем больницам, общался с врачами и даже не мог представить, в каких сложных условиях они работают. Они настоящие герои!

Живописец считает пандемию «всеобщей бедой, масштаб которой потрясает, а последствия — непредсказуемы». Поэтому он не мог остаться в стороне и не отобразить художественное видение данного явления. Это своего рода фиксация нынешнего критического периода, который уже вошел в историю.

Рената ЧАЙКИНА

Фото из архива А. АННЕНКОВА

Парад ко Дню ВМФ пройдет 26 июля

В День Военно-морского флота в Северной столице по традиции состоится главный военно-морской парад. В торжествах в Петербурге и Кронштадте примут участие более 4 тысяч военных. Будет задействовано 46 кораблей, катеров и подводных лодок. Участниками мероприятия станут фрегат «Адмирал флота Касатонов», десантный корабль «Петр Моргунов» и подлодка «Петропавловск-Камчатский».

В честь 75-летия Победы по Неве пройдут боевые катера с флагами соединений ВМФ, на десантных катерах разместятся танки Т-34 и БМ-13 «Катюша». В воздушном параде участвует 41 самолет и вертолет.

График работы метро пока не изменят

На сокращенный режим работы подземка перешла с 1 апреля. Однако сейчас горожане вернулись на работу, и теперь люди не всегда успевают добраться домой на метро. Многие петербуржцы недоумевают, почему метрополитен все еще работает до 22 часов, хотя многие ограничения сняли. В комитете по транспорту напомнили, что в городе по-прежнему действует особый режим. Работу подземки вернут в нормальное русло только после улучшения эпидемиологической обстановки.

Кроме того, пассажиропоток до сих пор не восстановился. Сейчас подземкой пользуются порядка 1,2 млн человек в день, а до пандемии этот показатель превышал 2,5 млн.

24 часа

ВОДА ОТ 80 РУБЛЕЙ

Веселый водовоз

Разливное оборудование

БЕСПЛАТНО!

Вода «Веселый водовоз» — это артезианская питьевая ВОДА PREMIUM-КЛАССА!

☎ 493-50-93, 007

www.493-50-93.ru

ЗДОРОВЬЕ
И СПОРТ

«ЗЕНИТ» ДОСРОЧНО СТАЛ ЧЕМПИОНОМ РОССИИ

5 июля в Краснодаре петербургский футбольный клуб провел матч 26-го тура против местной команды. Благодаря победе со счетом 4:2 «Зенит» стал недосягаемым для ближайших преследователей — «Локомоти-

ва» и «Краснодара». За четыре тура до финиша «Зенит» набрал 62 очка. У «Локомотива» — 49 очков. «Краснодар» отстает от москвичей на четыре очка. Команда Сергея Семака второй год подряд завоевывает чемпионский

титул, всего в активе наших футболистов уже шесть титулов чемпиона России. В следующем сезоне «Зенит» будет представлять Россию в групповом раунде Лиги чемпионов. Северная столица поздравила фут-

больную команду сине-бело-голубых с победой. Две ночи подряд — 6 и 7 июля — на Дворцовом мосту и Большом проспекте Петроградской стороны была включена праздничная подсветка.

46 % РОССИЯН УДОВЛЕТВОРЕННЫ СОСТОЯНИЕМ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

СЕТЬ ФЕРМЕРСКИХ МАГАЗИНОВ

МЕДОК

www.medokspb.ru
ВО ВСЕХ РАЙОНАХ СПб тел. 316-08-25

ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННЫЙ МЁД

МОЩНОЕ СРЕДСТВО
ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА!

МЁД — НАИЛУЧШИЙ И ПОЛЕЗНЫЙ
ПРОДУКТ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

От простуды, от гриппа, от депрессии!
Многолетний отзыв потребителей!

СЕТЬ ПАСЕК ПО РОССИИ
И СЕТЬ МАГАЗИНОВ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

Лекарства получают
цифровой код

С 1 июля на всех российских лекарствах обязательна цифровая маркировка. Она представляет собой QR-код, расположенный на упаковке препарата.

Нанесенный производителем код легко проверить через бесплатное мобильное приложение «Честный знак». С его помощью покупатель может проследить путь товара от производителя до аптеки. При этом лекарства, произведенные до указанной даты, можно реализовывать без маркировки до истечения срока годности. Эксперты считают, что из-за введения маркировки цены на лекарства могут вырасти на несколько процентов.

Велопарковки нанесут
на онлайн-карту

В Петербурге разрабатывают онлайн-карту с указанием велопарковок и стоянок для самокатов.

Сейчас проводится мониторинг уже существующих объектов, а также ведутся переговоры о создании новых с поддержкой бизнеса. «Хотим создать единую сеть с разными маршрутами. Понятную, интерактивную, чтобы человек, который берет велосипед, четко ориентировался, куда он может ехать и где его оставить», — рассказал и. о. руководителя Городского центра управления парковками Дмитрий Ваньчков. Предполагается, что все парковки создадут в едином стиле, соответствующем архитектуре Северной столицы.

Пчеловодство
на Литейном, 46

МЁД НАТУРАЛЬНЫЙ ЦВЕТОЧНЫЙ
от 200 р./кг, СОТОВЫЙ — от 450 р./кг
Пчеловодный инвентарь, вошина, ульи,
медогонки, защитная одежда.

**АКЦИЯ: СКИДКИ И ДОСТАВКА
НА ВСЕ АССОРТИМЕНТ.**

Тел.: 273-72-62, 273-06-21, +7 (906) 241-32-72
www.pchelovodstvo-spb.ru, mail: pchelovodstvo@bk.ru, vk.com/club36833518

Как справиться
с метеозависимостью

ГРУППЫ РИСКА

Метеочувствительность зависит от психоэмоционального типа человека, его конституциональных особенностей, наследственности. Влияет и наличие хронических заболеваний, таких как диабет, гипертония, заболевания суставов, вегетососудистая дистония.

Считается, что женщины более чувствительны к капризам погоды, чем мужчины. Сильно реагируют на перепады дети до пяти лет, будущие мамы и пожилые люди. От метеоклебаний страдают также подверженные стрессам офисные работники. В группе повышенного риска и те, кто ведет малоподвижный образ жизни.

ПАНАЦЕИ НЕТ

Лекарства от этой хвори не существует, есть только симптоматическое лечение. Проще говоря, если вы почувствуете головную боль — примите спазмолитики, если ноют суставы — применяйте привычные мази. При ухудшении состояния лучше не выходить из дома и постараться не тревожиться.

Известно, что метеочувствительность может развиваться и на фоне ослабленного иммунитета. Повысить сопротивляемость организма помогут здоровый образ жизни и занятия физкультурой или спортом. Ряд врачей рекомендуют прием поливитаминов, дыхательную гимнастику, контрастный душ, холодные обертывания — при этом нужно учитывать особенности вашего организма.

В завершение отметим, что от метеочувствительности нельзя полностью избавиться, но можно облегчить ее протекание.

Ирина Николаева

Некоторые люди особенно тяжело переживают перепады погоды. Врачи рекомендуют, как улучшить свое самочувствие в сложный период.

СИНОПТИКИ ПРЕДУПРЕЖДАЮТ

Нынешний июль в Санкт-Петербурге, по прогнозам, выдастся неоднородным. Теплые, солнечные дни будут сменяться дождливыми, а местами — прохладными. Кроме того, возможны сильные грозы и ливни. Во второй половине месяца градусники покажут плюс 25-27 °С, местами воздух прогреется до плюс 30°. При этом, как напоминают метеорологи, из-за высокой влажности жара в Северной столице переносится довольно сложно.

Подобные периоды особенно тяжело переживают люди с нарушенной адаптацией организма к перемене погодных условий. Проявляется это в виде различных метеотропных реакций.

Самой слабой из них считается метеочувствительность, за ней идет метеозависимость и наиболее сильная форма — метеоневроз.

По данным медицинской статистики, около трети мужчин и половина женщин реагируют на изменения погодных условий.

К наиболее значимым факторам, способствующим развитию метеотропных реакций, относят атмосферное давление, магнитные бури и солнечную активность. Среди прочих факторов выделяют: температуру, атмосферное электричество, влажность, содержание кислорода и озона в атмосфере, загрязнение воздуха, скорость ветра, движение воздушных фронтов, лунные ритмы.

Почему сахар вреден для детей

Чрезмерное поедание сладостей может привести к многочисленным проблемам.

Роспотребнадзор Петербурга напомнил о вреде сахара для детей. Известно, что человеку в среднем можно употреблять не более шести ложек сахара в день. Однако многие ребята при попустительстве взрослых нарушают эту норму.

Среди основных неприятностей, которые возникают из-за чрезмерной любви к сладкому, — лишний вес. Для детей это становится большой проблемой, ведь, чтобы сбросить лишние килограммы, нужно много двигаться. А современные мальчики и девочки чаще предпочитают сидеть дома, смотреть мультфильмы и играть в гаджетах.

Еще одно негативное последствие — нарушение целостности эмали зубов, приводящее к возникновению кариеса. Большинство детей не любит чистить зубы, а родители иногда закрывают на это глаза. В итоге у чада появляются стоматологические проблемы.

Излишнее потребление сахара также нарушает пищевое поведение. У ребенка меняются вкусы, и он отказывается есть любую пищу, не содержащую сахар. В связи с этим в организм перестают поступать полезные питательные вещества и витамины.

Кроме того, при употреблении сладкого повышается уровень глюкозы в крови, что приводит к интенсивному выделению инсулина и усилению аппетита. Это может привести к сахарному диабету.



Роспотребнадзор рекомендует: малышам до трех лет лучше вообще не давать сладкое, а у детей постарше дневная норма потребления сахара не должна превышать 10 % от необходимой суточной нормы калорий.

КУЛЬТУРА

В КОЛОМНЕ УСТАНОВЯТ ПАМЯТНИК БЛОКУ

Памятник знаменитому поэту появится на участке рядом с домом 57 по улице Декабристов, где находится Музей-квартира А. Блока. Городское правительство уже одобрило соответствующую поправку в закон о границах охраняемых зон.

«Мы должны увековечивать память о выдающихся исторических личностях. Великие поэты и писатели, композиторы и художники, архитекторы прославили наш город. Александра Блока часто называют самым петербургским

поэтом. В ноябре этого года исполнится 140 лет со дня его рождения. И памятник ему, безусловно, может стать украшением города», — отметил губернатор Санкт-Петербурга Александр Беглов.

На бульваре и прилегающих улицах будут проведены работы по благоустройству, чтобы новое общественное пространство выглядело достойно и соответствовало лучшим петербургским стандартам.

СЕРГЕЙ ШНУРОВ ВОЗРОДИЛ ГРУППИРОВКУ «ЛЕНИНГРАД»

Приют «кисейных барышень»

Создание Смольного института благородных девиц положило начало женскому образованию в нашей стране.

История Смольного института началась в 1740-х годах. Императрица Елизавета Петровна на месте Смольного дома — дворца, где она провела юность, — велела построить монастырь. Здесь, в окружении 120 благородных девиц, она задумала провести тихую старость (чему не суждено было сбыться из-за ее преждевременной кончины).

В монастырский комплекс должны были войти храм с домовыми церквями и колокольней и институт для девушек из дворянских семей. Закладка собора состоялась в 1748 году. По разным причинам, главной из которых стала Семилетняя война с Пруссией (1756–1763), строительство серьезно затянулось.

Открытие Смольного института состоялось в 1764 году. А в 1808-м учреждение распахнуло свои двери в новом здании, которым мы любим до сих пор. В разные годы в строительстве Смольного института и собора принимали участие выдающиеся зодчие: Б. Ф. Растрелли, Ю. М. Фельтен, В. П. Стасов, Д. Кваренги.

Основание Смольного института благородных девиц пришлось на времена Екатерины II. Не питая иллюзий по поводу нравственного и образовательного уровня своих подданных, императрица понимала: людей нового типа не вырастить в старой среде.

Девочек забирали из семей в 6 лет под расписки от родителей, что те не потребуют дочерей назад, и следующие 12 лет воспитанницы проводили в стенах института. Распорядок был строгим: жесткий режим дня, наказания за провинности, скудный рацион, редкие прогулки и никаких каникул дома. (Впоследствии, при императрице Марии Федоровне, жене Павла I, возраст абитуриенток увеличили на 3 года и срок обучения сократили до 9 лет, но в остальном Смольный сохранял почти монастырскую изолированность.)

Поначалу уровень образования в первом российском женском учебном заведении был достойным. Помимо рисования, музыки и рукоделия, «смолянки» учили иностранные языки, арифметику, историю, географию, физику, словесность и стихотворство — и



PANEVIN.RU

выпускались действительно образованными девушками.

Но уже в первой половине XIX века эти начинания были забыты. На первый план вышли «декоративные» умения вроде пения, танцев и музицирования — при этом естественные науки девицы не изучали, да и в гуманитарных не слишком преуспевали.

Вместо «полезных членов семьи и общества», о чем мечтала Екатерина II, Смольный готовил «институтков», оторванных от реальности.

Ситуация изменилась в 1859 году, когда инспектором классов назначили К. Д. Ушинского. Выдающийся педагог поменял штат преподавателей на молодых и прогрессивных, ввел в программу естественные науки, изменил методики обучения и увеличил свободу учениц.

Чуда, впрочем, не случилось: консервативное руководство Смольного отстранило неудобного реформатора от работы. Вместе с ним пришлось уйти и преподавательскому составу. Институт вернулся к штамповке «кисейных барышень».

В революционном 1917 году Смольный институт пережил несколько судьбоносных

событий. В феврале он был закрыт как учебное заведение в связи с отречением Николая II от престола и упразднением благотворительного Ведомства учреждений императрицы Марии. Под руководством княгини В. В. Голицыной преподаватели и часть воспитанниц выехали в Новочеркасск, откуда впоследствии вместе с Белой армией эмигрировали в Сербию.

В августе 1917-го в Смольном обосновался Петроградский Совет рабочих и солдатских депутатов. 25 октября здесь прошел II Всероссийский съезд Советов, на котором была провозглашена победа социалистической революции и сформировано первое советское правительство во главе с В. И. Лениным.

В марте 1918-го правительство переехало в Москву, в Кремль. Здание Смольного заняли органы городского управления — Ленинградский городской Совет депутатов трудящихся и городской комитет ВКП(б)/КПСС. В декабре 1934 года здесь был убит первый секретарь Ленинградского обкома ВКП(б) С. М. Киров, что послужило поводом к началу репрессий в СССР.

В 1991 году Смольный стал официальной резиденцией мэра, а затем — губернатора Санкт-Петербурга. Сейчас здесь работают правительство и администрация города.

Музей обогатился императорским серебром

Коллекцию ГМЗ «Царское Село» пополнил мемориальный предмет — набор для специй из серебряного сервиза великой княгини Ольги Николаевны — дочери Николая I и Александры Федоровны.

Набор состоит из подставки и трех хрустальных сосудов для уксуса, масла, соли. На всех предметах присутствует гравированная монограмма «ОН» под императорской короной, а на подставке виден двуглавый орел. Это часть большого (порядка 500 предметов) сервиза, изготовленного знаменитым мастером Г. А. Лонгом по заказу императора на 18-летие великой княгини.

В «Александрии» увековечили Петра Первого

В парке установили памятник основателю города, больше 75 лет хранившийся в фондах ГМЗ «Петергоф».

Конную статую и бронзовый пьедестал отреставрировали в Царско-сельской янтарной мастерской. Монумент был создан в 1841 году в парижской мастерской бронзолитейного мастера Ж.-Ф. Денвера. Памятник представляет императора во всем монаршем величии. Облаченный в мундир и ботфорты, с лентой и звездой ордена Андрея Первозванного, он восседает на гарцующем коне. Голова Петра увенчана лавровым венком. Пьедестал декорирован изображениями короны, меча и скипетра, в одном из картушей имеется надпись Pierre le grand.

Культура становится доступнее

К радости жителей и гостей культурной столицы, власти разрешили открыть ряд музеев, выставочных залов и общественных пространств.

На этой неделе возобновили работу Петропавловская крепость, Зоологический музей, Музей обороны и блокады Ленинграда, Центральный военно-морской музей, Музей Суворова, Музей обороны и блокады Ленинграда, Литературный музей «XX век», Музей Достоевского, Музей Ахматовой в Фонтанном доме и другие учреждения.

Два самых знаменитых хранилища открываются позже: Эрмитаж и Русский музей (корпус Бенуа) распахнут свои двери с 15 июля. В этот же день откроется Михайловский за-

мок, днем раньше — Кунсткамера. В период с 12 по 15 июля возобновят работу Исаакиевский собор и Спас на Крови.

Выставочные площадки также отреагировали на ослабление мер самоизоляции. В ЦВЗ «Манеж» открылась выставка «Иной взгляд. Портрет страны в объективе агентства Magnum». 12 июля откроет свои двери исторический парк «Россия — моя история», где будет представлена художественная выставка «Реалисты России».

Уже открыта территория Новой Голландии. Кафе обслуживают посетителей только в формате летних террас и на вынос. Чтобы гости могли комфортно запланировать посещение, на сайте рукотворного острова появился индекс загруженности.

В Северной Венеции снова можно прокатиться по рекам и каналам — летом эти прогулки особенно любимы петербуржцами и го-

стями города. Что касается главных городских садов, то Михайловский стал доступен с 8 июля, Летний откроется спустя неделю.

На своей странице в социальной сети «ВКонтакте» губернатор Александр Беглов поинтересовался мнением петербуржцев о том, какие объекты следует открыть в первую очередь. Более 600 человек написали, что необходимо открыть музеев.

Парки Ораниенбаума, Павловска, Царского Села, Стрельны, Гатчины открылись для посещения на предыдущем этапе снятия ограничений. А вот дворцы и павильоны только готовятся принимать гостей. Пока можно посетить лишь экскурсии на свежем воздухе. Исключение — Гатчинский дворец, где музейная экспозиция открылась 7 июля.

С 3 июля в Петергофе заработал Нижний парк, однако об открытии дворцов еще ничего не известно. «Мы пока не сможем открыть Большой дворец, потому что там маленькие залы и мы не сможем соблюсти рекомендуемую дистанцию», — отметила генеральный директор музея-заповедника Елена Кальницкая.

Практически все открывшиеся учреждения строго соблюдают требования Роспотребнадзора. На входах организованы «фильтры» с измерением температуры. Разработаны специальные маршруты (чтобы встречные потоки не пересекались), установлены ограничения пребывания по времени. Обязательным является использование средств защиты и соблюдение дистанции. Во избежание скопления людей у касс многие учреждения переходят на электронные билеты.

АФИША

LITTLE BIG ОБЪЯВИЛА КОНКУРС НА ЛУЧШИЙ ДИЗАЙН

Самая популярная российская рейв-группа Little Big устраивает творческий конкурс на разработку дизайна для своего фирменного мерча — товаров с символикой музыкального коллектива. Эскизы на примере любой одежды

(футболки, носки и прочее) нужно отправлять на электронную почту design@littlebig.ru. Кроме того, можно опубликовать свои работы в соцсетях с хештегом #bigмерч — так их увидит не только лидер группы Илья (Ильич) Пру-

сикин, но и другие пользователи. Не исключено, что это повысит шансы на победу! Победитель получит контракт с Little Big на использование своего дизайна в новой коллекции мерча. Финалистам, занявшим со второго по

двадцатое места, подарят раритетные диски группы с автографами, а также приятные мелочи из магазина. Заявки принимаются до 20 июля включительно. Лучшие работы выберет лично Ильич.

КАЖДЫЙ ПЯТЫЙ РОССИЯНИН НИКОГДА НЕ ПОЛЬЗОВАЛСЯ ИНТЕРНЕТОМ

Яркий досуг: онлайн, и не только

ЧАСТЬ УЧРЕЖДЕНИЙ КУЛЬТУРЫ В ПЕТЕРБУРГЕ НАКОНЕЦ ОТКРЫЛАСЬ! СЕГОДНЯ МОЖНО ПОСЕТИТЬ РЯД МУЗЕЕВ И ВЫСТАВОЧНЫХ ЦЕНТРОВ. НУ А ТЕАТРЫ ПО-ПРЕЖНЕМУ ЖДУТ СВОИХ ЗРИТЕЛЕЙ В ИНТЕРНЕТЕ

Фотовыставка
«Иной взгляд»

Манеж представляет выставочный проект «Иной взгляд. Портрет страны в объективе агентства Magnum», созданный в сотрудничестве с агентством Magnum Photos и историком фотографии Н. Гомиашвили. Выставка покажет портрет СССР / России с 1947 по 2020 год в работах легендарных документальных фотографов: А. Картье-Брессона, Р. Капы, Е. Арнольд, Т. Дворжака и других. Манеж представит более 250 работ от 39 фотографов, часть из которых будет показана публике впервые. 12+

⌚ 6-15 июля, 11.00.

📍 ЦВЗ «Манеж» (Исаакиевская пл., д. 1). Цена 100-300 руб. Вход по электронным билетам.

«НТ: Глубокое
синее море»

Лондон, 1952 год. Хестер Колльер совершает неудачную попытку самоубийства. Причины, толкнувшие женщину на отчаянный поступок, — запутанные отношения с бывшим пилотом и неудачный брак с преуспевающим судьей. За фасадом благовоспитанности британского общества скрываются одиночество, подавленная страсть и желание жить полной жизнью. Пьеса Т. Рэттигана стала одним из ярчайших событий английского театра. В новой постановке Национального театра блистает Х. МакКрори — звезда сериала «Острые козырьки» и фильмов о Гарри Поттере. 16+

⌚ 9 июля, 21.00, 10-16 июля, 19.00.

📍 Сайт moscow.theatrehd.com. Бесплатно.



«Последние луны»



Настройтесь заранее — веселость на два часа покинет вас, и вы узнаете правду, которая встревожит, а может, и окажется сопричастной к вашей жизни. Это пьеса о равнодушии и эгоизме, милосердии и сострадании. Как много в нашей жизни первого и как мало второго. Старость не знает национальных границ и географических пределов. Она может быть умиротворенной и счастливой в кругу близких и стать катастрофой, если ты оставлен дорогими тебе людьми. Спектакль включает две одноактные пьесы — итальянца Ф. Бордона и немца Г. Мюллера, поставленные в 20 странах. В постановке Р. Туминасы заняты В. Лановой, И. Купченко и другие актеры. 16+

⌚ 12 июля, 19.00.

📍 Сайт onlineteatr.com. Бесплатно.

«Вавилонская
прогулка»

Ситуация в мире загнала нас в ячейки домов и квартир. Мы словно отрезаны друг от друга перегородками стен и артериями безлюдных улиц. Но именно сейчас мы способны понять друг друга, даже если еще вчера говорили на разных языках. Эту идею авторы вскрывают на примере двух стран — России и Эстонии. Несколько незнакомых людей из Таллина, Нарвы, Ивангорода и Петербурга выйдут из дома в одно время. Свою прогулку они будут транслировать в общую зоом-конференцию, чтобы показывать зрителям окружающую действительность и отвечать на вопросы модераторов. Вопросы о том, как прошел день, о страхах и мечтах — обо всем, что объединяет людей, на каком бы языке они ни говорили. 18+

⌚ 14-15 июля, 17.00.

📍 Сайт tochkadostupa.spb.ru. Бесплатно.



«Черновик»



Совместная постановка Рижского русского театра имени М. Чехова и фестиваля «Точка доступа». Герои пьесы живут в изоляции так давно, что время и пространство стерлись до неразличимости. Факты наслаиваются на фантазии, обиды становятся радостями, надежды — воспоминаниями. Текст маскируется то под социальную драму, то под детектив, то под символическую мистерию, то под мыльную оперу. Как будто все черновики Шекспира, Гончарова, Кафки, Уайльда и Честертона переплелись в один метатекст и «выскакивают» из героев против их воли. Спектакль покажут в Zoom. За два часа до начала на почту придет письмо с инструкцией и ссылкой на комнату в приложении. 16+

⌚ 12 июля, 21.00.

📍 Сайт tochkadostupa.spb.ru. Цена 500 руб.

Онлайн-фестиваль
«Джаз — детям»

На одной сцене соберутся ведущие мастера и юные исполнители джаза с программами, ориентированными на детей. Зрители увидят «Ленинградский диксиленд» с программой «Джаз для дошкольников» и ансамбль солистов Jazz Philharmonic Orchestra с программой «Музыкальные инструменты в джазе». Певица Staissy и «Трио Андрея Зимовца» исполнят детские хиты в джазовой обработке. А. Чижик прочтет джазовые сказки. Детская школа джаза и мюзикла J&M School представит джазовые стандарты. Звездой фестиваля станет Б. Новик и его «Петербургский джазовый актив» с программой «Белая ночь». 6+

⌚ 19 июля, 15.00.

📍 «ВКонтакте», группа «Фестиваль «Джаз — детям». Бесплатно.

РАКУРС

ЗАХВАЧЕННЫЙ МОНАСТЫРЬ ОСВОБОДИЛИ

Среднеуральский женский монастырь, захваченный схиигуменом Сергием (его называют духовником Наталии Поклонской), освободили. Обитель снова открыта для прихожан. При этом опальный священник, которого на днях церковный суд лишил

духовного сана, все еще остается в монастыре и, по словам своего представителя, «планирует нести служение Богу и социальное служение». Отец Сергей (в миру Николай Романов) отрицал реальность коронавируса, выступал против закрытия храмов

во время эпидемии и рассказывал в проповедях о чипизации как «электронном лагере Сатаны». Недавно он выступил с обращением, в котором объявил о создании народного ополчения и обвинил власти России в развале страны и стремлении втянуть ее

«в гражданскую войну с близлежащими народами». 27 июня телеведущая Ксения Собчак заявила, что сторонники Сергея напали на съемочную группу и избили режиссера во время посещения монастыря. Журналистка намерена подать в суд.

ТРАТЫ РОССИЯН НА КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ ВЫРОСЛИ НА 71 %

«Поможем подопечным в любых условиях!»



«МАСТЕР ОК»

Петербургский центр «Мастер ОК», содействующий в трудоустройстве молодым инвалидам, сумел адаптировать свои проекты к новым условиям и продолжает помогать людям.

2020 год принес новую реальность. Пандемия, режим самоизоляции, ожидание худшего. Малый бизнес оказался под серьезным ударом. В такой же ситуации — некоммерческий сектор. Каждый день среди представителей НКО нарастала тревога — как помогать людям и дальше?

В Центре социально-трудовой адаптации инвалидов «Мастер ОК» решили не поддаваться пессимистическим настроениям и перестроить работу с использованием дистанционных инструментов. Сотрудники центра направили основные усилия на то, чтобы консультировать клиентов по телефону и переписке.

Конечно, не все проходит гладко, ведь в нашей работе очень важен невербальный контакт, — делится психолог Анастасия Филиппова. — К тому же среди наших клиентов немало людей с интеллектуальными и менталь-

ными нарушениями. Зачастую просто слов недостаточно, нужно задействовать мимику, тембр и скорость речи. В удаленном формате это сложно. Для меня как профессионала это стало вызовом, пришлось адаптироваться в процессе.

Центр социально-трудовой адаптации инвалидов «Мастер ОК» помогает в трудоустройстве молодым инвалидам. Благодаря своему опыту, а также разработкам аналогичных организаций из России, Финляндии и Швеции «Мастер ОК» создал программу по сопровождаемому трудоустройству. Специалисты центра готовят своих клиентов к выходу на открытый рынок труда, помогают в трудоустройстве и курируют на рабочем месте. Программа адаптируется и настраивается под каждого клиента, его особенности и потребности.

Сегодня работа в центре идет своим чередом. Специалисты по взаимодействию с работодателями по-прежнему совершают десятки телефонных звонков в день и общаются в мессендже-

рах, а специалисты по социальной работе курируют подопечных.

Как только администрация города озвучила первые послабления в режиме самоизоляции, центр перешел на комбинированный режим работы: продолжил дистанционное взаимодействие и возобновил очное консультирование и курирование клиентов. Естественно, с соблюдением противоэпидемических рекомендаций. Кроме того, с учетом обилия образовательных онлайн-программ самоизоляция стала хорошей возможностью для повышения профессиональной квалификации сотрудников.

Важно, что центр не только выжил в новых условиях, но и освоил новый формат командной работы и взаимодействия с клиентами, — комментирует начальник отдела по сопровождаемому трудоустройству Алексей Игнатенко. — Мы убедились, что способны помогать нашим подопечным в любых условиях. Тем более сегодня мы ощущаем еще большую потребность инвалидов в надежном плече, взвешенном совете, просто добром слове. И конечно, в квалифицированной помощи психологов и специалистов по социальной работе. Мы определились со стратегией работы в новых реалиях и готовы помогать нашим клиентам в прежнем и даже большем объеме.

Отметим, что проект «Работа каждому. Новые возможности!» реализуется с использованием гранта президента РФ на развитие гражданского общества.

Алексей ГЕГЕР

Машиной управляли марсиане?

Адвокат Михаила Ефремова заявил о невиновности своего клиента в смертельном ДТП. Комментируя намерение актера возместить ущерб родственникам погибшего, Эльман Пашаев сказал, что тот готов платить, так как в ДТП участвовала его машина. Защитник уточнил, что Ефремов, как «верующий человек», хотел помочь семье погибшего, «но это не значит, что он в чем-либо виноват».

В свою очередь, адвокат потерпевших Александр Добровинский заявил, что Ефремов может считаться невиновным только в одном случае — если его самого в салоне не было, а машиной «управляли марсиане».

Напомним, 8 июня в центре Москвы джип под управлением Ефремова, находящегося в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, вылетел на встречу и столкнулся с автофургоном. Водитель Сергей Захаров умер в больнице.

Разборки курьеров закончились дракой

Видео уличной драки в Москве между людьми, одетыми в униформу курьеров сервисов Delivery Club и «Яндекс.Еда», опубликовал Telegram-канал.

На записи видно, как дерутся люди в желтой и зеленой одежде, неподалеку на траве лежат фирменные рюкзаки. По словам очевидцев, в конфликте участвовали около 30 человек.

Представители обоих сервисов по доставке еды заявили, что удивлены происшествием, так как «курьерское сообщество очень дружное» и между разными сервисами «нет антагонизма». Они обещали проверить информацию о драке между курьерами и выяснить причину конфликта.

Самоизоляция — шанс на карьерный взлет

Пошел четвертый месяц самоизоляции. За это время наша жизнь серьезно изменилась. Ситуация с работой у многих ухудшилась. Кого-то уволили, кому-то урезали зарплату, кто-то вынужден трудиться из дома.



PIKABAY.COM

Вам кажется, что все плохо, но это не так! Нынешний период, как никакой другой, подходит, чтобы рвануть вверх по карьерной и финансовой лестнице. Даже если в стране кризис и безработица — это лишь повод посмотреть на себя и увеличить свои возможности.

Как это сделать? Повысить личные и профессиональные компетенции!

Подумайте прямо сейчас, чего вам не хватает, чтобы ваша зарплата повысилась хотя бы процентов на 30? Вспомните вакансии, на которые вы не стали отправлять резюме, потому что вам не хватило квалификации. Или собеседования, где вам отказали по тем или иным причинам. Откройте те-

кущие объявления о работе по вашему профилю на сайтах по трудоустройству и посмотрите, каких компетенций вам не хватает.

Чаше всего это: незнание английского, нехватка навыков работы с компьютером, недостаточное образование, отсутствие более высокой квалификации в своей или смежной области, а также неумение показать себя с лучшей стороны. Может быть, что-то еще? Уверена, просмотр 10-20 вакансий с более высокой зарплатой даст четкий ответ на вопрос, что вам нужно подтянуть.

Самоизоляция — самое подходящее время, чтобы приобрести недостающие знания и навыки. Английский? При интенсивных занятиях можно за полгода довести его до приличного уровня, занимаясь онлайн. Не уверенность в себе? Добро пожаловать на тренинги личностного роста. Плохо знаете Word или Photoshop? И этому тоже можно научиться не выходя из дома, прямо на телефоне.

Может быть, вы давно хотели изучить что-то новое, но как-то не складывалось? Подумайте над тем, что вам мешало. Не хватало времени? Сил? Денег? А возможно, просто мотивации или веры в себя?

Обязательно верьте в себя! И тогда вы сможете получить все, что захотите, в том числе и «работу мечты». Это придет легко и само по себе. Просто нужно сделать первые шаги.

Еще один совет — учитесь новым компетенциям весело и с удовольствием. Нет — скучной зубрежке и невнятным лекциям. Да — легким и интересным занятиям. Аудио- и видеогames, конкурсы, соревнования — вот новые направления обучения и повышения квалификации. Просто найдите свой вариант — он точно где-то есть. И тогда перед вами раскроются любые дороги!

Наталья БОЙЦОВА,
психолог

КАЛЕЙДОСКОП

ТУРИСТЫ НАЗВАЛИ СЕВЕРНУЮ СТОЛИЦУ «САМОЙ ВПЕЧАТЛЯЮЩЕЙ»

Россияне считают Петербург городом, оставляющим самые яркие впечатления. Об этом свидетельствует соцопрос, который провел среди граждан сервис бронирования «Tvil.ru».

По данным аналитиков, 36 % ре-

спондентов заявили, что самые незабываемые эмоции у них остались от поездки в Северную столицу. Вторым среди отмеченных нашими соотечественниками городов стал Севастополь — за него проголосовали 24 % респондентов.

Третье место занял курортный Сочи — он порадовал каждого пятого туриста. Также опрошенным россиянам запомнились путешествия в Казань, Калининград и Самару.

Чуть меньше туристам понрави-

лись Екатеринбург, Kisловодск, Тюмень и Владивосток. И все же эти города вошли в топ-10 любимых туристами населенных пунктов. А вот столица нашей Родины Москва, на удивление, в «десятку» не попала.

33 % РОССИЯН КОПАТ ДЕНЬГИ НА ЗАГРАНИЧНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ

Рускеала — жемчужина Карелии

Если у вас есть хотя бы два-три свободных дня — самое время отправиться в Карелию, которая находится всего в нескольких часах езды от Петербурга. Республика богата живописными природными достопримечательностями, а жемчужиной, безусловно, является горный парк «Рускеала».

Горный парк «Рускеала» — туристический комплекс, расположенный в 30 км к северу от Сортавалы, на берегу реки Тохмайоки. Основой комплекса является памятник истории — заполненный грунтовыми водами огромный мраморный карьер. Его протяженность с севера на юг составляет 460 м, ширина — до 100 м. Глубина карьера достигает 50 м, прозрачность воды — 15-18 м.

Стены карьера пронизаны системой подземных вы-

работок — штолен и штреков, соединенных вертикальными шахтами. После войны большая часть выработок оказались затоплены. Сохранились здание заводоуправления и часть печей для обжига известня.

Каменоломни здесь стали разрабатывать в 1765 году, при Екатерине II. На месторождении заложили пять карьеров, где добывали мрамор четырех цветов. Этот материал использовали при сооружении и отделке значимых зданий Петербурга. В их числе — Исаакиевский и Казанский соборы, Эрмитаж, Мраморный дворец, Михайловский замок. В XX веке им выложили залы станций метро «Приморская» и «Ладжская».

Производство на мраморно-известковом заводе действовало до начала 1990-х. В 1998 году главный карьер мраморных ломов приняли на госохрану в качестве объекта культурного наследия. Год спустя его включили в международный туристский маршрут «Голубая дорога».

Год назад со станции Сортавала до «Рускеалы» запустили туристический ретропоезд на паровой тяге, в стиле «Николаевского экспресса». На днях РЖД сообщила о запуске дополнительного поезда по выходным.



Сейчас горный парк работает с соблюдением правил Роспотребнадзора. Экскурсии проводят в сокращенных группах. При этом количество входных билетов не ограничено. Для студентов и школьников имеются скидки. Льготные категории граждан и дети до 7 лет посещают объект бесплатно.

Лидия ЗАЙЦЕВА

В Петербурге построили средневековую ладью



На берегах Невы делают не только современные корабли, но и ладьи викингов, на которых они шли по торговому пути «из варяг в греки».

Копию исторического судна «Каул», построенную участниками клуба исторической реконструкции «Морская дружина Рус», успешно спустили в воды Финского залива.

Несмотря на дождливую погоду, посмотреть, как ладья отправится в первое плавание, пришло много горожан. Люди в средневековых одеяниях выкатили деревянное судно из ангара и бережно понесли к воде. Все выглядело очень реалистично, очевидцы как будто отправились на несколько веков назад.

— Судно строили из ели и дуба. Ладья имеет длину 9,75 метра, у нее 10 шпангоутов и 4 ряда весел. Ширина паруса достигает 25 метров. Максимальный состав экипажа — 12 человек. Пока на борту могут находиться только участники клуба, это требования техники безопасности. После обкатки на судне будут возить туристов, — рассказал корреспонденту «ПК» руководитель клуба реконструкторов Сергей Кашин-Свешников.

Это уже пятая ладья, сделанная вручную петербургскими умельцами. Работы велись в течение полугода на базе яхт-клуба «Бал-

тиец». После испытаний ладья отправится в Калининград, где будет участвовать в тематических фестивалях. Тем временем члены клуба будут воплощать свои планы по строительству новых лодок.

Викинги такие ладьи называли драккарами — кораблями-драконами. Голову морского чудовища или дракона, крепившуюся на носу корабля для устрашения противника, снимали при подходе к родным берегам. Было поверье, что оскаленная пасть дракона может напугать или разозлить добрых духов. На таких кораблях ходили не только воины, но и мирные торговцы.

Викинги успешно ходили на ладьях как по рекам, преодолевая течение на веслах, так и на открытой воде под парусом. При благоприятном ветре скорость достигала 12 узлов. Драккары позволили скандинавам открыть Британские острова (включая Исландию), достичь берегов Гренландии и Северной Америки. Нередко такие суда заплывали на территорию нынешней Ленобласти.

Анна ВЕТРОВА
Фото автора

Как превратить дачу в финский коттедж



УТЕПЛЕНИЕ ДОМА. ВМЕСТО ПЛЕНОК И ВАТЫ ЭКОЛОГИЧНЫЕ СКАНДИНАВСКИЕ ПЛИТЫ ISOPLAAT. 70-ЛЕТНИЙ ОПЫТ. НАДЕЖНО, ПРОСТО И НЕДОРОГО.

ISOPLAAT — это самый простой, экономный и натуральный материал наружного и внутреннего утепления каркасных, деревянных и газобетонных домов. Скандинавская теплоизоляционная плита ISOPLAAT — экологически чистый натуральный природный материал. Изготавливается из волокон хвойной древесины без добавления клея и других химических связующих. Плита ISOPLAAT производится в виде листов формата 2700 x 1200 мм, толщиной 10, 12 и 25 мм. Есть листы и с соединением шип-паз толщиной 25 мм. Эффективная, не пропускающая теплоизоляция. 12 мм ISOPLAAT = 44 мм дерева. Но самое главное — надежность и долговечность. В Финляндии плиты стоят на стенах и кровле уже 70 лет.

Скандинавская ветрозащитная плита надежно закрывает снаружи все зазоры и трещины в стенах, разрывая мостики холода. Только дорогие мембраны могут соперничать по продолжительности срока службы, а дешевые пленки очень быстро теряют свои паропропускаемые ветрозащитные свойства. Но даже у дорогих мембран ржавеют скрепки в местах крепления и под воздействием динамических

нагрузок стыки не обеспечивают защиту от продувания, что приводит к местной потере теплоизоляции стены на всю толщину. Это будет уже не дом, а палатка. Механизм этого процесса легко понять, если вспомнить о старых деревянных двойных рамах — когда снаружи нет герметичного прилегания, то зимой на внутреннем стекле образуется иней. ISOPLAAT на весь срок службы исключает эту катастрофу! Философия финского загородного дома: минимизация эксплуатационных расходов плюс использование экологичных натуральных материалов.

Дом, построенный с использованием ISOPLAAT, по своему микроклимату не уступает деревянному срубам. Дом «дышит», летом держит прохладу, зимой — тепло, влажность стен и воздуха в доме близка к оптимальной, они не трескаются при усадке, а под обоями не вырастает плесень. Это делает плиты ISOPLAAT идеальными для наружной обшивки каркасных домов, стропильных систем под вентилируемым фасадом или основой для штукатурки. Внутри — для выравнивания стен, перекрытий, тепло- и звукоизоляции, как основа для обоев в домах постоянного и сезонного проживания.



ФИНСКОЕ НАРУЖНОЕ УТЕПЛЕНИЕ ДЛЯ ДОМА И ДАЧИ ISOPLAAT
www.ekoplat.ru, «ЭКОПЛАТ»: СПб, ул. Севастьянова, 3, оф. 109, тел. (812) 449-25-68

Реклама