

## В НОМЕРЕ:

Дневник благоустройства.....	3 стр.
Осторожно! Лето!.....	4 стр.
Актуальный разговор.....	6 стр.
Гулять по воде.....	6–7 стр.
Защита прав потребителей.....	7 стр.
Зависимость vs независимость.....	8 стр.
Новый конкурс!.....	8 стр.

# 25 ИЮЛЯ — ДЕНЬ ВОЕННО-МОРСКОГО ФЛОТА РОССИИ

## УВАЖАЕМЫЕ ПЕТЕРБУРЖЦЫ! ЗЕМЛЯКИ!

### ОТ ВСЕЙ ДУШИ ПОЗДРАВЛЯЮ ВАС С ДНЁМ ВОЕННО-МОРСКОГО ФЛОТА РОССИИ!

Ломоносов, Петергоф и Стрельна напрямую связаны со славной историей Военно-Морского Флота России. За героизм и отвагу, проявленные в годы Великой Отечественной войны, город Ломоносов-Ораниенбаум был удостоен почётного звания «Город воинской славы», а Петергофский и Стрельнинский морские десанты навечно вошли в историю героизма Советских моряков.

Трудный и славный путь прошёл Военно-Морской Флот России за историю длиною более трёхсот лет. Во все времена военные моряки с честью и достоинством отстаивали интересы России, в сражениях одерживали значительные победы над врагом. В нашем районе по сей день находятся морские учебные заведения, которые готовят профессиональные кадры для флота. Сегодня наш флот по праву можно назвать одним из самых мощных во всём мире.

Желаю всем морякам и их семьям крепкого здоровья, благополучия и дальнейших успехов в служении на благо Родины!

*Депутат Законодательного Собрания Санкт-Петербурга от фракции партии «Единая Россия» М. И. Барышников*

## ДОРОГИЕ ЛОМОНОСОВЦЫ! УВАЖАЕМЫЕ ВОЕННЫЕ МОРЯКИ!

### ОТ ВСЕЙ ДУШИ ПОЗДРАВЛЯЕМ ВАС С ДНЁМ ВОЕННО-МОРСКОГО ФЛОТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ!

Профессия военного моряка была всегда почитаема в нашем Отечестве. Мы все гордимся славной боевой историей нашего флота и с особым уважением относимся к сильным и мужественным людям, которые избрали своей судьбой и профессией служение Отчизне!

В этот праздничный день мы чествуем военных моряков всех поколений. Мы отдаем дань памяти тем, кто не вернулся из морских походов. Особые слова благодарности — родным и близким моряков, которые разделяют с ними все трудности флотской службы.

Желаем военным морякам успехов в совершенствовании боевой выучки, профессионализма, крепкого здоровья. Мира и благополучия вашим родным и близким! С праздником!

*Глава муниципального образования город Ломоносов  
Н. Н. Смольникова*

*Глава местной администрации МО г. Ломоносов  
А. А. Фадеева*



*М. И. Барышников и Н. Н. Смольникова поздравляют семью Костоусовых*

## В День любви, семьи и верности

В этом году мероприятие прошло в два этапа, и 6 июля в Отдел дворце РАГС Петродворцового района чествовали супругов из Ломоносова и Стрельны. Всего десять пар, восемь из которых — ломоносовские.

В прекрасных интерьерах Петергофского ЗАГСа, словно в изящной шкатулке собрались «бриллиантовые», «изумрудные», «золотые» юбиляры семейной жизни. Символичные названия свадеб, годовщины которых достигли и перешагнули число

50, не даром связаны с драгоценностями. Ведь крепкая, дружная семья — это настоящее богатство, как для супругов, так и для страны.

«Крепкая семья — это основа общества. Это высшая ценность государства», — подчеркнула ведущая церемонии.

Юбиляров сердечно поздравил депутат Законодательного Собрания Санкт-Петербурга от фракции партии «Единая Россия» Михаил Иванович Барышников. От имени депутатов Муниципального Совета, сотрудников местной администрации МО город Ломоносов юбиляров поздравила



8 июля в России в 14-й раз отмечали День любви, семьи и верности. В Петербурге с этим праздником связана красивая традиция: юбиляров семейной жизни приглашают во дворцы и отделы ЗАГС на церемонию вручения наград «За любовь и верность».

Продолжение стр. 5 →

## ОФИЦИАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД ЛОМОНОСОВ

ПОСТАНОВЛЕНИЕ № 54/01-02 от 08.07.2021

## Об исполнении бюджета МО г. Ломоносов за 1 полугодие 2021 года

В соответствии с п.5 ст. 264.2 Бюджетного Кодекса РФ и п.4 ст.32 Положения «О бюджетном процессе в муниципальном образовании город Ломоносов от 20.11.2008 г. № 347 (с изменениями на 11.03.2021г.):

ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Утвердить отчет об исполнении доходной части бюджета муниципального образования город Ломоносов за 1 полугодие 2021 года согласно Приложения №1.

2. Утвердить отчет об исполнении расходной части бюджета муниципального образования город Ломоносов за 1 полугодие 2021 года согласно Приложения №2.  
3. Контроль за исполнением настоящего распоряжения оставляю за собой.  
4. Настоящее распоряжение вступает в силу со дня его издания.

Глава местной администрации муниципального образования город Ломоносов А. А. Фадеева

Приложение №1 к Постановлению МА МО г. Ломоносов № 54/01-02 от 08.07.2021

## Исполнение доходной части бюджета муниципального образования город Ломоносов за 1 полугодие 2021 года

№ п/п	Наименование доходов	Код	Сумма, тыс. руб.	Фактически исполнено, тыс. руб.	% исполнения
<b>I</b>	<b>Налоговые и неналоговые доходы</b>	<b>000 1 00 00000 00 0000 000</b>	<b>2 665,7</b>	<b>1 762,8</b>	<b>66,1</b>
<b>1.</b>	<b>Налог на доходы физических лиц</b>	<b>000 1 01 02000 01 0000 110</b>	<b>2 470,0</b>	<b>1 252,5</b>	<b>50,7</b>
1.1.	Налог на доходы физических лиц с доходов, источником которых является налоговый агент, за исключением доходов, в отношении которых исчисление и уплата налога осуществляются в соответствии со статьями 227, 227.1 и 228 Налогового кодекса РФ	182 1 01 02010 01 0000 110	2 470,0	1 252,5	50,7
<b>2.</b>	<b>Доходы от оказания платных услуг и компенсации затрат государства</b>	<b>000 1 13 00000 00 0000 000</b>	<b>44,5</b>	<b>293,6</b>	<b>659,8</b>
2.1.	Доходы от компенсации затрат государства	000 1 13 02000 00 0000 000	44,5	293,6	659,8
<b>3.</b>	<b>Штрафы, санкции, возмещение ущерба</b>	<b>000 1 16 00000 00 0000 000</b>	<b>111,2</b>	<b>176,7</b>	<b>158,9</b>
3.1.	Штрафы, неустойки, пени, уплаченные в случае просрочки исполнения поставщиком (подрядчиком, исполнителем) обязательств, предусмотренных государственным (муниципальным) контрактом	000 1 16 07010 00 0000 140	5,8	0,0	0,0
3.2.	Платежи в целях возмещения причиненного ущерба (убытков)	000 1 16 10000 00 0000 140	105,4	176,7	167,6
<b>4.</b>	<b>Прочие неналоговые доходы</b>	<b>000 1 17 00000 00 0000 000</b>	<b>40,0</b>	<b>40,0</b>	<b>100,0</b>
4.1.	Невыясненные поступления	000 1 17 01000 00 0000 180	0,0	0,0	0,0
4.2.	Прочие неналоговые доходы	000 1 17 05000 00 0000 180	40,0	40,0	100,0
<b>II</b>	<b>Безвозмездные поступления</b>	<b>000 2 00 00000 00 00000 000</b>	<b>181 012,3</b>	<b>89 136,4</b>	<b>49,2</b>
<b>1.</b>	<b>Безвозмездные поступления от других бюджетов бюджетной системы Российской Федерации</b>	<b>000 2 02 00000 00 0000 000</b>	<b>181 012,3</b>	<b>89 136,4</b>	<b>49,2</b>
1.1.	Дотации бюджетам бюджетной системы Российской Федерации	000 2 02 01000 00 0000 150	135 214,6	67 607,4	50,0

№ п/п	Наименование доходов	Код	Сумма, тыс. руб.	Фактически исполнено, тыс. руб.	% исполнения
1.2.	Субвенции бюджетам бюджетной системы Российской Федерации	000 2 02 30000 00 0000 150	45 797,7	21 529,0	47,0
<b>2.</b>	<b>Безвозмездные поступления от государственных (муниципальных) организаций</b>	<b>000 2 03 00000 00 0000 000</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
2.1.	Безвозмездные поступления от государственных организаций в бюджеты внутригородских муниципальных образований городов федерального значения	000 2 03 03000 03 0000 150	0,0	0,0	0,0
<b>3.</b>	<b>Перечисления для осуществления возврата (зачета) излишне уплаченных или излишне взысканных сумм налогов, сборов и иных платежей, а также сумм процентов за несвоевременное осуществление такого возврата и процентов, начисленных на излишне взысканные суммы</b>	<b>983 2 08 00000 00 0000 000</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
3.1.	Перечисления из бюджетов внутригородских муниципальных образований городов федерального значения (в бюджеты внутригородских муниципальных образований городов федерального значения) для осуществления возврата (зачета) излишне уплаченных или излишне взысканных сумм налогов, сборов и иных платежей, а также сумм процентов за несвоевременное осуществление такого возврата и процентов, начисленных на излишне взысканные суммы	983 2 08 03000 03 0000 150	0,0	0,0	0,0
<b>ИТОГО ДОХОДОВ:</b>			<b>183 678,0</b>	<b>90 899,2</b>	<b>49,5</b>

Приложение №2 к Постановлению МА МО г. Ломоносов № 54/01-02 от 08.07.2021

## Исполнение расходов бюджета муниципального образования город Ломоносов за 1 полугодие 2021 года

№ п/п	Наименование целевых статей	Раздел/подраздел	Сумма (тыс. руб.)	Фактически исполнено (тыс. руб.)	% исполнения
<b>1.</b>	<b>ОБЩЕГОСУДАРСТВЕННЫЕ ВОПРОСЫ</b>	<b>0100</b>	<b>28 156,8</b>	<b>12 689,0</b>	<b>45,1</b>
1.1.	Функционирование высшего должностного лица субъекта Российской Федерации и муниципального образования	0102	1 404,0	525,0	37,4
1.2.	Функционирование законодательных (представительных) органов государственной власти и представительных органов муниципального образования	0103	3 498,0	1 491,6	42,6
1.3.	Функционирование Правительства Российской Федерации, высших исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации, местных администраций	0104	22 832,9	10 520,1	46,1
1.4.	Резервные фонды	0111	100,0	0,0	0,0
1.5.	Другие общегосударственные вопросы	0113	321,9	152,3	47,3
<b>2.</b>	<b>НАЦИОНАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ И ПРАВООХРАНИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>	<b>0300</b>	<b>26,1</b>	<b>18,7</b>	<b>71,6</b>
2.1.	Защита населения и территории от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, пожарная безопасность	0310	26,1	18,7	71,6
<b>3.</b>	<b>НАЦИОНАЛЬНАЯ ЭКОНОМИКА</b>	<b>0400</b>	<b>30 507,5</b>	<b>13 475,5</b>	<b>44,2</b>
3.1.	Общэкономические вопросы	0401	1 481,6	0,0	0,0
3.2.	Дорожное хозяйство (дорожные фонды)	0409	28 930,2	13 436,0	46,4
3.3.	Другие вопросы в области национальной экономики	0412	95,7	39,5	41,3
<b>4.</b>	<b>ЖИЛИЩНО-КОММУНАЛЬНОЕ ХОЗЯЙСТВО</b>	<b>0500</b>	<b>107 393,9</b>	<b>25 997,4</b>	<b>24,2</b>
4.1.	Благоустройство	0503	107 393,9	25 997,4	24,2
<b>5.</b>	<b>ОХРАНА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ</b>	<b>0600</b>	<b>179,9</b>	<b>81,2</b>	<b>45,1</b>
5.1.	Другие вопросы в области охраны окружающей среды	0605	179,9	81,2	45,1
<b>6.</b>	<b>ОБРАЗОВАНИЕ</b>	<b>0700</b>	<b>3 881,0</b>	<b>807,6</b>	<b>20,8</b>
6.1.	Профессиональная подготовка, переподготовка и повышение квалификации	0705	152,6	39,8	26,1
6.2.	Молодежная политика	0707	3 728,4	767,8	20,6
<b>7.</b>	<b>КУЛЬТУРА, КИНЕМАТОГРАФИЯ</b>	<b>0800</b>	<b>6 951,0</b>	<b>3 756,7</b>	<b>54,0</b>

№ п/п	Наименование целевых статей	Раздел/подраздел	Сумма (тыс. руб.)	Фактически исполнено (тыс. руб.)	% исполнения
7.1.	Культура	0801	6 951,0	3 756,7	54,0
<b>8.</b>	<b>СОЦИАЛЬНАЯ ПОЛИТИКА</b>	<b>1000</b>	<b>15 900,3</b>	<b>7 849,0</b>	<b>49,4</b>
8.1.	Пенсионное обеспечение	1001	245,2	122,6	50,0
8.2.	Социальное обеспечение населения	1003	1 726,0	863,0	50,0
8.3.	Охрана семьи и детства	1004	13 929,1	6 863,4	49,3
<b>9.</b>	<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ</b>	<b>1100</b>	<b>2 385,1</b>	<b>1 275,5</b>	<b>53,5</b>
9.1.	Физическая культура	1101	1 537,2	743,2	48,3
9.2.	Массовый спорт	1102	847,9	532,3	62,8
<b>10.</b>	<b>СРЕДСТВА МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ</b>	<b>1200</b>	<b>11 829,0</b>	<b>5 077,1</b>	<b>42,9</b>
10.1.	Периодическая печать и издательства	1202	11 829,0	5 077,1	42,9
<b>ИТОГО РАСХОДОВ:</b>			<b>207 210,6</b>	<b>71 027,7</b>	<b>34,3</b>

## Сведения о численности муниципальных служащих органов местного самоуправления за 1 полугодие 2021 года

№ п/п	Наименование	Фактическая численность муниципальных служащих ОМС, чел.	Фактические затраты на оплату труда, тыс.руб.
<b>1.</b>	<b>ОРГАН МЕСТНОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ</b>	<b>21,0</b>	<b>9 236,0</b>
1.1.	Муниципальный Совет муниципального образования г. Ломоносов	4	1 694,6
1.2.	Местная администрация муниципального образования г. Ломоносов	17	7 541,4

Глава местной администрации муниципального образования город Ломоносов А. А. Фадеева

# Жаркая пора

Дневник благоустройства



Установка оборудования, ул. Победы, 15



Установка оборудования, ул. Победы, 19

8 июля восточные славяне выходили на первый покос. А в Ломоносове первый покос уже завершён, и в самом разгаре второй — на внутриквартальных территориях и на обочинах дорог местного значения.

Дороги, как и дорожки, поливают, чтобы не было пыли. Осуществляется полив зелёных насаждений, но, увы, аномальная жара и нетипичное для Питера отсутствие осадков накладывают свой след. «Все усилия, все меры предпринимаются, — говорят специалисты отдела благоустройства местной администрации муниципального образования город Ломоносов. — Но, в таких условиях нам работать ещё не приходилось».

Погибшие цветы на клумбах заменят, как только спадёт жара. А вот текущему ремонту и содержанию детских площадок это лето благоволит: оперативно устраняются неисправности, например, гнилые доски. Скамьи ремонтируются и красятся. Печальная примета отдела — прошли выходные — жди ремонт. За субботу и воскресенье непременно сломают качели. Есть подозрение, что катаются на них не только дети... Некоторые качели приходилось чинить уже

несколько раз. Безусловный лидер по числу поломок — площадка «Деревянное зодчество», на втором месте городок на Швейцарской, 1.

Сдана в эксплуатацию после ремонта внутриквартальная территория на улице Александровская, 27–29. Продолжается благоустройство самого крупного в этом году объекта — дворов на улице Победы и Швейцарская, а также территории на улице Некрасова. Работы выполняются по программе «Формирование комфортной городской среды».

Завершён контракт по замене и ремонту травмобезопасных покрытий на детских и спортивных площадках. Во дворе на улице Победы, 36 корпус 2 покрытие заменено полностью, на площадке Федюнинского, 5/1 произведён ремонт. В этом году муниципалитет начал эксперимент по установке под качелями «ковриков» с травмобезопасным покрытием. Планируется проверить, помогут ли они избежать образования углублений под качелями и, соответственно, луж и грязи осенью.

А сейчас в отделе благоустройства приступили к работе над проектом бюджета будущего года.



Ул. Скуридина, 6

Коротко о важном

## Чистые пруды



В сквере 300-летия в городе Ломоносове почистили пруд.

Несколько лет пруд был заросшим, и проводить работы по его чистке было нельзя, так как этот водный объект не был включён в перечень внутригородской инфраструктуры.

В 2018 году депутат Законодательного Собрания Санкт-Петербурга от фракции «Единая Россия» Михаил Барышников организовал субботник, участниками которого стали депутаты Муниципального Совета г. Ломоносова, сотрудники СПХ «Флора» и активные жители города. Тогда пруд почистили, но парламентарий на этом не остановился, и теперь пруд официально включён в программу уборки. Сейчас пруд чистится регулярно.

«Любой водоём в городе должен радовать глаз, а это значит, он должен быть чистым и не источать неприятные запахи. Но для этого требуется регулярное техническое обслуживание, и тогда пруд будет выглядеть великолепно 360 дней в году», — сказал парламентарий.

## Служить готов



5 июля у Военного комиссариата Петродворцового района Санкт-Петербурга прошёл День призывника. Этим летом из Ломоносова на срочную службу призывается пять парней.

Заместитель главы местной администрации МО г. Ломоносов Евгений Дмитриевич Зубков вручил подарки от муниципалитета и пожелал ребятам достойной службы и успешного обучения военному ремеслу.

## Лучи Победы



22 июня у стелы состоялась Всероссийская акция «Лучи Победы». В этом году она приурочена к 80-й годовщине начала Великой Отечественной войны. Прожекторы озарили ночное небо в нашем городе и во всех городах-героях и городах воинской славы по всей стране.

В годы войны лучи в ночном небе предупреждали об опасности вражеского налета. 80 лет спустя лучи Победы, озаряя уже мирное небо, превратились в знак памяти о павших героях, в символ продолжающейся жизни.



## СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ, ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ ОТ COVID-19

Кто может записаться на прививку? – Граждане в возрасте от 18 лет.

В приоритетном порядке вакцинации подлежат лица из группы риска: лица старше 60 лет; работники социальной сферы услуг и другие, работающие с большим количеством людей; люди с хроническими заболеваниями.

### Как записаться?

Через личный кабинет на портале [gosuslugi.ru](https://gosuslugi.ru)  
Тем, кому трудно сделать это самостоятельно, можно обратиться за помощью к родственнику. Если нет возможности записаться на конкретную дату, желающего вносят в лист ожидания.

### Если остались вопросы:

Обратитесь в медицинскую организацию по месту жительства

Горячая линия  
8-800-2000-112, 8-800-2000-200

При возникновении проблем с записью жалобу можно подать на портале [gosuslugi.ru](https://gosuslugi.ru) или обратиться по номеру 122

# ОСТОРОЖНО! ЛЕТО!

Лето вступило в свои права, температурные аномалии не устают удивлять даже старожил. К сожалению, с повышением температуры, растёт и печальная статистика сердечных приступов, тепловых ударов и заплывов со смертельным итогом.



Фото: freepik.com

## КУПАНИЕ В ВОДОЁМАХ

Напоминаем горожанам, что купание в водоёмах Петродворцового района опасно для жизни! В период летних каникул особую группу риска составляют дети, оставленные без присмотра. Наша общая задача — оградить детей от купания в непредназначенных для этого местах. Расскажите детям об этой опасности. Случается, что в группе детей и подростков желание искупаться возникает спонтанно. Пусть ваш ребёнок будет готов ответить отказом на предложение друзей посетить водоём. Взрослым и детям следует напомнить, что водоёмы, пруды, расположенные на территории Петродворцового района не приспособлены для купания. В связи с этим, любителям плавания следует выбирать места для купания, которые соответствуют правилам охраны жизни людей на водных объектах Санкт-Петербурга.

Но и в местах, оборудованных для купания, не следует забывать правила безопасного поведения на воде, пренебрежение которыми может привести к несчастным случаям.

Статистика свидетельствует, что чаще всего в открытых водоёмах тонут люди, умеющие плавать. Причинами тому оказываются нетрезвое состояние, лихачество, переоценка своих сил и возможностей и незнание правил поведения в экстремальной ситуации.

Частую оказывается, что, даже соблюдая все правила поведения на воде, можно попасть в беду. **Самая распространенная опасность — судороги.** Почувствовав, что это произошло, самое главное — не поддаваться панике. Нужно на секунду погрузиться под воду и, распрямив ногу, с силой потянуть на себя ступню за большой палец.

Конечно, может оказаться и так, что у вас на глазах тонет человек. Две первоочередные задачи, стоящие перед вами: безопасное извлечение пострадавшего и вызов скорой медицинской помощи.

Заметив тонущего человека, сразу определите, нет ли под рукой средства, которое можно бросить пострадавшему. Если ничего подходящего не оказалось, к пострадавшему следует добираться вплавь, предварительно ободвив его криком. Подплыв к утопающему, нужно поднырнуть под него и, взяв за талию, транспортировать к берегу.

Следует учесть, что пострадавший, теряющий сознание от нехватки кислорода, может схватить вас и потащить за собой. В этом случае вам необходимо немедленно нырнуть под воду — инстинкт самосохранения заставит его отпустить вас.

Если человек уже погрузился в воду, не прекращайте попыток найти и извлечь его, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать даже в том случае, если тонущий пробыл в воде около 6 минут.

Вытащив пострадавшего на берег, осмотрите его рот и нос: они могут быть забиты илом или песком

(их нужно прочистить пальцами, повернув голову человека на бок). Затем положите человека животом на свое колено (голову свесить лицом вниз) и, сильно нажав на поясницу, выплесните воду из желудка и дыхательных путей. Все это надо делать быстро, а затем перевернуть пострадавшего на спину и начать искусственное дыхание.

Встаньте на колени слева, максимально запрокиньте голову утонувшего (это очень важно) и, сместив челюсть вниз, раскройте ему рот. Сделайте глубокий вдох, приложите свои губы к губам пострадавшего (через платок или марлю) и с силой выдохните воздух.

Если у утонувшего нет сердцебиения, искусственное дыхание сочетают с непрямой массажем сердца. Для этого одну ладонь положите поперек нижней части грудины (но не на ребра!), другую — поверх первой накрест. Надавите на грудину так, чтобы она прогнулась на 3-5 см и отпустите. Прогибать нужно сильно, толчком, используя вес своего тела. Через каждое вдувание делайте 4-5 надавливаний. Не прекращайте реанимационных действий до прибытия скорой помощи.

Детям и младенцам нельзя делать полный вдох во избежание разрыва легких, а надавливание необходимо производить одной ладонью (детям) или двумя пальцами (младенцам).

В заключение хочется отметить, что бдительность и осторожность на воде никогда не помешают, даже если вы самый лучший пловец с медицинским образованием.

## ТЕПЛОВЫЕ И СОЛНЕЧНЫЕ УДАРЫ

В Петербурге установилась жаркая и солнечная погода. Нельзя сказать, что она привычна для местных жителей. Поэтому имеет смысл вспомнить как избежать солнечного удара или перегрева при длительном пребывании на солнце.

Теория говорит нам, что **солнечный или тепловой удар — это следствие перегрева организма**, болезненное состояние, расстройство работы головного мозга вследствие продолжительного воздействия солнечного света на непокрытую поверхность головы.

**Группу риска составляют: люди ослабленные, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, повышением артериального давления, заболеваниями щитовидной железы, ожирением, пожилые и дети.**

Солнечный удар может произойти как во время непосредственного пребывания под прямыми солнечными лучами, так и спустя 6-8 часов после этого. В результате перегрева всего организма нередко может случиться тепловой удар, который проявляется почти так же, как и солнечный.

**Чтобы предотвратить пагубные последствия долгого пребывания на солнце:**

- ▶ По возможности не выходите из дома с 11 до 17 часов дня.
- ▶ Носите одежду из натуральных тканей (хлопок, лён и др.).
- ▶ Обязательно носите головной убор. Защищайте глаза тёмными очками.
- ▶ Соблюдайте правильный питьевой режим: неограниченное, беспорядочное питье не только не утоляет жажды, но и перегружает сердце. Лучше всего пить минеральную воду, подкисленный чай, квас, соки. При выходе из дома берите воду с собой.
- ▶ Используйте кремы с солнцезащитным фактором.
- ▶ После пребывания на солнце полезно искупаться, принять душ или сделать влажное обтирание.
- ▶ Не находитесь на солнце на голодный желудок и сразу после еды.

**Симптомы теплового удара:**

- ▶ нарастающая вялость, ощущение усталости, головная боль, жажда;
- ▶ головокружение, шум в ушах, боли во всем теле, учащенный пульс и дыхание, иногда появляются тошнота и рвота, усиливается потоотделение, может быть носовое кровотечение;
- ▶ слабость и выраженные расстройства дыхания, потеря сознания;
- ▶ иногда могут быть судороги, бред, галлюцинации;
- ▶ характерный признак тяжелой степени перегрева — прекращение потоотделения. Если не оказать человеку первую помощь, может наступить остановка дыхания и сердца!

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СОЛНЕЧНОМ И ТЕПЛОВОМ УДАРЕ

Умение оказать первую помощь при тепловом и солнечном ударе может спасти жизнь пострадавшим. Главное, не растеряться и делать всё быстро и правильно!

**Необходимо:**

- ▶ перенести пострадавшего в прохладное место, уложить на спину, приподняв немного ноги, освободить от одежды, обеспечить ему полный покой и достаточный доступ свежего воздуха;
- ▶ если человек в сознании, дать выпить крепкого чаю или холодной воды, лучше слегка подсоленной (0,5 чайной ложки соли на 0,5 л воды);
- ▶ смочить голову холодной водой или положить на нее холодное влажное полотенце.
- ▶ В тяжелых случаях пострадавшего можно обернуть простыней, смоченной в холодной воде. Если есть возможность, на голову, паховые, подколенные и подмышечные области, где сосредоточено много кровеносных сосудов, положить лед или бутылки с холодной водой.
- ▶ При тепловом и солнечном ударе пострадавшего необходимо доставить в ближайшее лечебное учреждение, а к потерявшему сознание человеку срочно вызвать бригаду «скорой помощи», потому что такое состояние представляет реальную угрозу для жизни.

Управление по Петродворцовому району  
ГУ МЧС России по г. Санкт-Петербургу  
СПб ГКУ «Пожарно-спасательный отряд  
Петродворцового района»



М. И. Барышников поздравляет семью Падуту

← Начало на стр. 1

глава муниципального образования Надежда Николаевна Смольникова. Она отметила, что семья — это большой труд. Но самое главное — это любовь. «Не было бы любви, всё сложилось бы иначе», — сказала Надежда Николаевна.

Самые опытные супруги в зале — семья Падуту из Ломоносова. Василий Николаевич и Екатерина Владимировна в браке 61 год, а знакомы и того больше — со школьной скамьи. Парой из Белоруссии. Поженились после нескольких лет разлуки, когда Василий Николаевич учился в топографическом училище в Ленинграде. После жили в Узбекистане. Воспитали двух дочерей, есть внук и правнуки.

«Мы часто расставались из-за командировок, — рассказывает Екатерина Владимировна. — Переживали друг о друге. Главное в семье — взаимопонимание. Уважение друг к другу, к родителям и родным».

Семейный стаж Нины Александровны и Альбина Борисовича Костоусовых — 51 год. Познакомились в Барнауле, в авиационном училище. Начальнику караула Альбину Борисовичу сразу приглянулась молоденькая сотрудница, по долгу службы прино-

сящая ему телетайповые ленты метеосводок. «Беленькая, хрупенькая, 50 килограмм всего в ней было», — вспоминает лётчик. Но познакомились только в поезде, в котором ехали в отпуск. Свадьбу сыграли через полтора года — Альбин Борисович сделал предложение и даже просил руки у старейшего представителя рода Нины Александровны, её бабушки. Вскоре у пары родилась дочь, а затем, уже в Азербайджане, куда уехали по долгу службы — сын. Сейчас у Костоусовых два взрослых внука.

Супруга лётчика и сама не сидит на месте: «Я очень люблю путешествовать! Если долго сижу на месте, я вступаю в хандру и прямо задыхаюсь! И Альбин никогда мне не препятствовал в поездках, понимал, что мне это нужно».

«Никаких секретов нет! — категоричен Альбин Борисович в вопросе о секретах семейного счастья. — Просто надо понимать человека, чего он хочет. Вот захотела на Алтай и убежала. Позавчера только прилетела!».

«Нужно считаться с запросами друг друга, — вторит супругу Нина Александровна. — А ещё иметь терпение и не заострять, вот знаете, не заострять!». И по-женски мудро добавляет вполголоса: «Иногда надо промолчать, но сделать по-своему».

Золотую свадьбу супруги Карьялайнен Сергей Матвеевич и Галина Викторовна отметили по-особому — венчались в церкви. Они знакомы со школьной скамьи, дружат с восьмого класса, и брак их доказал свою крепость и временем, и трудностями.

Сергей Матвеевич — подводник, командир атомной подводной лодки, закончил службу в звании капитана 1 ранга в должности начальника кафедры боевой подготовки ВВМИУ имени Ф. Э. Дзержинского. А это значит — бесконечные переезды к местам службы и учёбы — от Заполярья до Камчатки, автономки и щемящее ожидание новостей. Последняя лодка, на которой служил Сергей Матвеевич — «Иркутск», той же серии, что и «Курск». Именно на ней он заслужил орден Боевого Красного Знамени, совершив переход на Камчатку под трёхметровыми льдами Северного Ледовитого океана, уходя от иностранной разведки. Ранее за такой подвиг давали Героя Советского Союза, но был 1991 год и ограничились орденом.

Но все жизненные и бытовые невзгоды ничто перед страшным ударом, который судьба нанесла семье Карьялайнен в 2002 году: во время Чеченской компании погиб их сын Максим, проходивший срочную службу в снайперской роте в 33 отдельной бригаде оперативного назначения внутренних войск, которая базировалась в Лебязье.

«У нас две дочери, и мы очень хотели сына, — рассказывают супруги. — Он родился, когда нам шёл четвёртый десяток»...

Командир атомной лодки, капитан 1 ранга год рыдал по ночам. Пережить горе Сергей Матвеевич и Галина Викторовна смогли только благодаря поддержке друг друга: не расставались ни на минуту, всё время

были вместе. Не сломались, не отчуждались.

«Нам есть для кого продолжать жить», — говорят они, имея в виду внуков, в воспитании которых принимают самое активное участие. «Приходится заново учиться, проходить школьную программу», — смеются счастливые бабушка и дедушка.

А ещё их очень поддерживают друзья. С однокурсниками из Военно-морской академии встречаются каждый год в разных уголках России. В этом, например, едут в Калининград. А экипаж «Иркутска», с которым уходили от слезки подо льдом, считают своей семьёй — всё время созваниваются, переписываются, встречаются.

«Дружба. Вера. Надежда и любовь. Точка. Всё», — резюмирует Галина Викторовна.

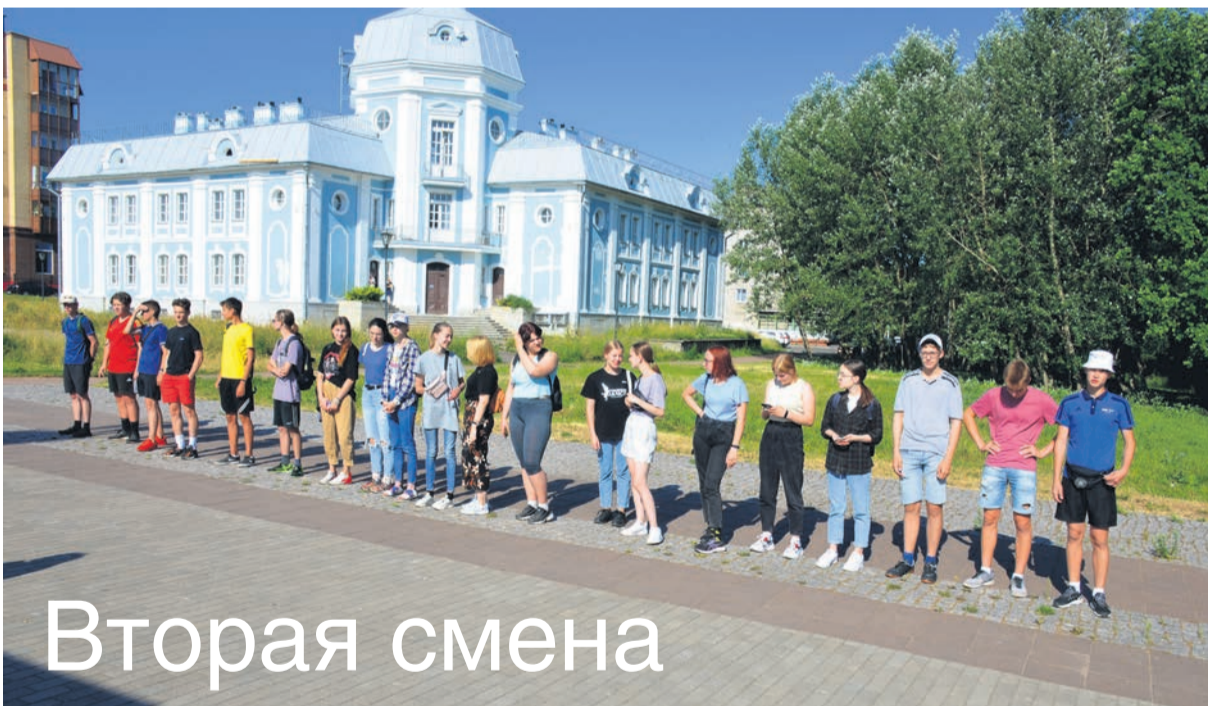
В этом году, из-за эпидемиологической ситуации мероприятие прошло в сокращённом формате, но от этого не стало менее значимым и приятным. От муниципального образования супругам вручили памятные подарки.

Всего в Петродворцовом районе в этом году 12 «золотых» и 8 «бриллиантовых» юбиляров семейной жизни.

**Виктория Сярова**



Семья Карьялайнен



дают независимость, а это — дорогого стоит.

Многие приходят заработать на определённые

цели, другие — просто на карманные расходы. За месяц работы по 4 часа в день выходит около 12 тысяч рублей. Фронт работ — пришкольные и детсадовские участки, зоны зелёных насаждений. После такого опыта мусорить или ломать оборудование — рука не поднимается. Участники трудовых отрядов подтверждают: научились ценить труд сотрудников сферы благоустройства и по-иному относиться к чистоте города.

Но, не только труд облагораживает: особая традиция в организации ломоносовских трудовых отрядов — проведение мероприятий по профилактике зависимостей и пропаганде здорового образа жизни. Это лекции, интерактивные игры и викторины. Всё, что в лёгкой и ненавязчивой форме даёт правильные установки и, опять-таки, независимость.

За лето, как правило, организуют три смены трудовых отрядов. Июньская бригада уже отправилась на заслуженный отдых и на трудовой пост вышла вторая смена, в которой 24 человека. 1 июля у стелы «Город воинской славы» состоялась традиционная церемония открытия работ.

**Виктория Сярова**

«Активно проводить время на свежем воздухе и получать за это деньги» — так могла бы звучать рекламная компания молодёжных трудовых отрядов, которые уже более 20 лет организует в период самых длинных каникул муниципальное образование Ломоносова. Но, трудовые бригады в рекламе не нуждаются: спрос на них есть, и большой!

Достигнув возраста получения паспорта — 14 лет, ребята трудятся и, как правило, возвра-

щаются каждое лето, до момента совершеннолетия или окончания школы. Ведь свои собственные деньги

# Актуальный разговор



На Дворцовом, 40 состоялась встреча депутата Законодательного Собрания Санкт-Петербурга Александра Павловича Тетердинко с представителями муниципальных СМИ Ломоносова, Петергофа и Стрельны.

В ходе брифинга обсудили общие вопросы, касающиеся всех муниципальных образований Петродворцового района и проблемы каждо-

го муниципалитета. Так, например, Александр Павлович обещал содействие в актуализации программы по переводу щебёночных дорог

в асфальтированные, создании благоустроенных зон отдыха на побережье Финского залива в Стрельне и Ломоносове, в вопросе обслуживания и благоустройства территорий вокруг памятников, расположенных на территории муниципальных образований и многого другого. Конечно, самый волнующий жителей и их представителей в органах местного самоуправления вопрос — строительство мусороперерабатывающего завода на территории Петродворцового района. Александр Павлович высказал личную уверенность в том, что строительство будет перенесено, и осталось дожидаться официального объявления, а пока он поддержит людей в их желании избавиться от нежелательного соседства.

«Я убеждён, что в таких зелёных пригородах, как ваш, категорически нельзя строить промышленные объекты и многоэтажные дома, — сказал Александр Павлович. — Районы хороши именно своей экологией, зеленью, рекреационными зонами, и это надо сохранять».

Говоря о вопросах ломоносовской

действительности, депутат городского ЗАКСа обещал содействие в решении проблемы с установкой на въезде в город знаков «Город воинской славы», в вопросе с заменой подвижного состава общественного транспорта, заинтересовался предложением Надежды Николаевны Смольниковой по благоустройству лесополосы в Южном микрорайоне: реализация проекта ухоженного парка на этом месте всё время переносится на неопределённый срок.

Александр Тетердинко обсудил вопрос с отменой платного входа в парки для местных жителей ГМЗ «Петергоф» с Еленой Кальницкой. И единственный выход, который видит депутат — выделение музею-заповеднику субсидии, которая «оплатит» вход для жителей района.

Александр Павлович попросил перенаправить лично ему документацию по всем заявленным темам и обещал содействие, если вопрос возможно решить на уровне Санкт-Петербурга. Между тем, депутат подчеркнул, что многие проблемы имеют уже федеральный уровень. Например, ситуация с заброшенными объектами Министерства обороны может быть исправлена только при участии депутатов Государственной Думы.

## Гулять по воде...



Песчаная насыпь в Ломоносове — наследие так и не родившегося порта «Янтарь» — этим летом стала площадкой повышенного внимания активистов, экологов и идущих на выборы политиков. За годы существования территория превратилась в неформальный пляж, и вопрос организации здесь официальной зоны отдыха назрел давно. Этой весной на побережье появился арт-объект «Оранжевая Дюна», ставший местом притяжения отдыхающих и хорошим поводом для привлечения внимания к проблемам «Янтара».

Только в июне и только автономной некоммерческой экологической организацией «Друзья Балтики», появившейся в Ломоносове более 20 лет назад, здесь проведено три мероприятия с привлечением экспертов из различных сфер деятельности. В одном из них — круглом столе, посвящённом перспективам развития «Янтара», приняла участие глава муниципального образования Надежда Николаевна Смольникова.

### СТРАННОЕ ДЕЛО, СТРАННЫЙ ПРЕДМЕТ — ОН ВРОДЕ БЫ ЕСТЬ, А ВРОДЕ И НЕТ

Песчаная насыпь — место удивительное как по красоте, так и по статусу. Официально — это склад песка в акватории Финского залива. То есть, с бюрократической точки зрения — вода. Находится в ведении ФАВР «Невско-Ладожское бассейно-

вое управление». По бумагам получается, здесь ежедневно происходит настоящее библейское чудо прогулок по воде, особо массовое в летний период. Вот только итог у такого хождения плачевный и измеряется в тоннах отходов, оставленных «чудесниками». То же «Невско-Ладожское бассейновое управление» в конце апреля провело здесь субботник, убрав более 150 мешков мусора. И это ещё до начала паломничества отдыхающих.

«К сожалению, у нас нет оснований поставить здесь контейнер для сбора мусора, — рассказала Надежда Николаевна. — По документам это склад песка в воде. Мы не можем поставить пухто на воду. Тем более, теперь, когда деятельность муниципалитетов ограничена внутриквартальными территориями — участками между многоквартирными домами. А их здесь нет...».

Вторая проблема насыпи — автомобили, коих сюда приезжает огромное количество. Основатель и руководитель «Друзей Балтики» Ольга Сенова уверена, что это негативно отражается на чистоте берега, так как приводит к загрязнению воздуха автомобильными выхлопами, а песка нефтепродуктами.

«Хотелось бы сохранить островки дикой природы, — говорит руководитель экологической организации. — Сегодня здесь растёт облепиха, несколько видов ивы, даже сосны появляются. Экологи говорят, что семена занесли сюда птицы. Деревья и кустарники укрепляют почву, очищают воздух и дают ощущение природного комфорта».

Отдыхающие радуют за безопасность: на «Янтарь» приходит много детей и высок риск трагических столкновений.

«Видите эти бетонные ограждения? — указывает на плиты на обочине жительница Ломоносова Елена Герасимова. — В этом году их поставили по нашим многочисленным просьбам, чтобы перекрыть въезд автомобилей на насыпь. Но стояли они не больше недели...».

В начале своего существования насыпь была отделена от части побережья каналами, и попасть на неё можно было по шатким мостикам. Но как-то в одночасье каналы засыпали, чтобы

Продолжение стр. 7 →

← Начало на стр. 6

сделать возможным проезд автомобилей, и с тех пор тут началось интенсивное движение, даже слёты автоклубов проходят. А в некогда проточной воде образовались настоящие лягушачьи заводы, обитатели которых дают круглосуточные концерты.

Ещё в начале XX века именно на этом участке побережья располагались официальные купальни. Но сегодня территорию даже пляжем называть некорректно: купаться здесь нельзя. За прошедшие годы что только не попадало в акваторию Финского залива со стороны Ломоносова — даже прямой сброс канализации работал. Трубу с нечистотами несколько лет назад перекрыли, но вот ливневые стоки всё также идут в акваторию, принося с собой всю грязь дорог. О непотребном состоянии воды периодически свидетельствует её запах и цвет.

«Финский залив перекормлен озоном и фосфором, — объяснила координатор программ по микропластику, морскому мусору, отходам и осознанному потреблению «Друзей Балтики» Елизавета Меринова. — Это способствует бурному размножению так называемых сине-зелёных водорослей и их последующему гниению».

Ещё одна проблема водоёмов — микропластик, количество которого растёт в ужасающей прогрессии. На мастер-классе по морскому мусору, который прошёл во время круглого стола, Елизавета Меринова объяснила откуда он берётся, как попадает в воду и что можно сделать, чтобы уменьшить его «производство». Например, отказаться от скрабов и пиллингов с искусственными гранулами, реже стирать синтетическую одежду и делать это на бережном режиме. В основном микропластик попадает в воду из стоков, а современные очистные сооружения, увы, не могут отфильтровать его частицы. Впрочем, второй путь попадания в воду — разложение отходов, например, полиэтиленовых пакетов или одноразовой посуды, которую оставляют за собой отдыхающие.

«Может быть установить специальные таблички, с просьбой увозить за собой мусор? — сокрушается Ольга Сенова. — Написать, что территория не убирается, так как не в ведении муниципалитета и города? Надо продумать текст».

Пока же склад песка от превращения в свалку отходов спасают сами горожане, периодически проводящие здесь субботники. Те же члены автоклуба, кстати.

## ВЫЙТИ НА СУШУ

Задачей всех прошедших мероприятий было обсудить возможности развития территории и шаги, которые необходимо предпринять для придания ей официального статуса. «Эта папка, — демонстрирует увесистый сборник документов Елена Герасимова, — моя переписка периода прошлого года локдауна с различными инстанциями по вопросу «узаконивания» песчаной насыпи, создания здесь зоны отдыха, чтобы защитить территорию законодательно и обеспечить необходимой инфраструктурой. Но пока результатов нет. Основная проблема — территория не откадстрирована, а сделать это могут только власти — простым горожанам это не по карману. У меня слёзы на глазах. Может быть на моём веку это будет узаконено?».

«До конца года “Невско-Ладожское бассейновое управление” планирует перевести территорию из “воды” в сушу, — пояснила Надежда Николаевна. — После этого будут внесены изменения в границы территории СПб, а затем в границы муниципального образования город Ломоносов. Только тогда будет возможным реализовать намеченные планы».

На одном из круглых столов «Детей Балтики» участникам было предложено пометить, что бы они хотели видеть на этом участке побережья. Идеи высказывались разные: от яхт-клуба и детской яхтенной школы до океанариума. Сходились в одном: это должна быть благоустроенная, оснащённая необходимой инфраструктурой и доступная для горожан рекреационная зона.

Кстати, проекты будущей зоны отдыха существуют не только в мечтах, но и на бумаге, выполненные профессиональными архитекторами и урбанистами, и в достаточном количестве. Так что есть из чего выбрать.

Надо сказать, что принципиальное видение будущего насыпи совпадает с мнением руководящих структур. Ещё 12 апреля 2016 года пресс-служба администрации Петродворцового района сообщила о намерении главы района направить предложения о внесении в Генеральный план изменений функционального зонирования территории, создав здесь зону отдыха. Для этого в тот период с участка требовалось снять обременение. А сейчас — перевести «в сушу».

В конце июня этого года городской Комитет по благоустройству подтвердил приоритет создания современных общественных пространств в ходе реализации приоритетного проекта «Формирование комфортной городской среды», который включает программу развития районов Петербурга до 2030 года. Большое внимание уделяется именно преобразованию прибрежной территории.

От общественности потребуется поддержка предложений администрации по внесению в Генплан новой зоны отдыха и при голосовании за объекты, попадающие в городские программы по благоустройству. И есть шанс, что уже через несколько лет на месте «склада песка» появится современное общественное пространство. Главное, чтобы таблички с просьбой не мусорить сработали...

Виктория Сярова

## Защита прав потребителей

(Продолжение. Начало в №7, №11 и №12 нашей газеты)

# В своём праве

В МКУ «Информационный центр» прошли лекции, посвящённые защите прав потребителей. Практикующий юрист Нина Николаевна Динес рассказала, как законодательство защищает покупателей розничной торговли и что делать, если вы недовольны покупкой. Видеоуроки выложены на сайте и в группе ВК «Муниципальный Ломоносов». А мы пройдемся по ключевым моментам лекций.



## ЗАМЕНА НА ВРЕМЯ РЕМОНТА

Если у вас сломался телефон и продавец взялся его чинить, то вы можете потребовать временную замену и вам её обязаны предоставить в течение трёх дней. Не обязательно это будет та же модель телефона, не обязательно современная. Но работающая и выполняющая основную функцию.

Такая «услуга» должна оказываться продавцом в случае, когда речь идёт о товарах длительного использования. За исключениями, конечно. Например, мебельный гарнитур на время не предоставят (заметьте, не стул или табурет, а именно гарнитур). Ювелирные украшения тоже. И автомобиль не дадут. В списке исключений всего шесть пунктов.

## КАЖДАЯ МИНУТА НА СЧЕТУ

Замена товара должна производиться в семидневный срок. Если продавцу нужно провести дополнительную экспертизу, он может увеличиться до 20 дней. Если товара в данный момент нет на складе, а вам нужен именно аналог, то продавцу даётся 30 дней, чтобы его найти и предоставить. Ожидание более месяца — нарушение прав потребителей.

Деньги обязаны вернуть в течение 10 дней. Более длительный срок даёт право требовать неустойку. Например, при выявлении недостатка в товаре неустойка составит один процент от его стоимости.

А если товар привезли позже обещанного, и вы уже заплатили аванс или вообще оплатили покупку, то неустойка составит 0,5 процента от отданной суммы. Например, привезли на месяц позже — будьте добры, заплатите 15 процентов от предоплаты. Правда, размер неустойки не может быть выше внесённой суммы предоплаты.

## СУДИТЬСЯ ИЗВОЛИТЕ?

Продавец нарушает права потребителей и не хочет мирно решить проблему? Идите в суд! Как показывает практика, это того стоит! Во-первых, чуть ли не автоматически можно подать на возмещение морального ущерба. Тут сам факт нарушения ваших прав уже вполне себе причина. Суды резонно присуждают ответчика выплатить пострадавшей стороне по пять, а то и де-

сят тысяч рублей. Кроме того, если был доказан факт уклонения ответчика от досудебного решения спора, суд может наложить штраф в 50 процентов от стоимости покупки. То есть, если причина спора кухонный гарнитур за 300 тысяч, истец плюс получит ещё 150 тысяч.

Защитой прав потребителя, если стоимость товара составляет до 100 000 рублей занимается мировой суд. Более 100 000 — суд общей юрисдикции. Госпошлина взимается только если стоимость более миллиона рублей.

## ПИШИТЕ ГРАМОТНО

Когда речь идёт о досудебном урегулировании споров, Нина Николаевна Динес призывает при написании обращений сохранять хладнокровие и апеллировать к букве закона. Если письмо будет состоять из гневной отповеди и личного мнения пострадавших о магазине и политике государства, продавец вправе на него не отвечать. Потому как претензии не по существу. Лучше найти образцы заявлений на возврат или обмен товара в Интернете. Нина Динес рекомендует воспользоваться услугами Центра контроля качества в Санкт-Петербурге. Это бюджетная организация, в которой есть отдельное направление по защите прав потребителей. Сейчас телефон горячей линии 498-85-81, 495-85-01, но лучше зайти на сайт и перепроверить.

Помимо получения консультаций можно инициировать проверку специалистами Центра предприятия розничной торговли, их документов на товар и условий реализации. И самое главное, здесь можно заказать бесплатную экспертизу товаров.

## НЕ ПРОСИТЕ КНИГУ ЖАЛОБ

С этого года продавцы освобождаются от обязанности иметь жалобную книгу. Не должны помогать покупателю грузить крупногабаритный груз в его транспорт, если речь идёт о самовывозе. А товарные чеки выписывают только в том случае, если название покупки не отображено в контрольно-кассовом чеке.

К слову, о чеках. Если у вас нет рациональной привычки хранить чеки на покупки в специальном месте, и вы не можете найти заветный документ об оплате покупки, не отчаивайтесь. Потребовать реализации прав потребителя можно и без чека, главное, доказать, что именно вы и именно здесь совершили покупку. Самый простой способ — выписка по карте. Другой вариант — вспомнить время покупки и попросить показания контроль-кассовой техники.

А ещё законом разрешено фотографировать товар, его раскладку, состав и срок годности.

**Знайте свои права и не стесняйтесь о них заявлять.**

## Зависимость vs независимость. Где золотая середина?

Не все зависимости одинаково вредны и не все социально одобряемые привычки — безопасны. О том, как найти золотую середину и не стать рабом собственных увлечений, рассказала кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и прикладной психологии Санкт-Петербургского государственного педиатрического медицинского университета Татьяна Владимировна Маликова.



Видеолекция, посвящённая профилактике зависимого поведения размещена на интернет-ресурсах МО г. Ломоносов — на сайте [mo-lomonosov.ru](http://mo-lomonosov.ru) и группе ВКонтакте «Муниципальный Ломоносов». В первой части разбираемся с тем, что такое зависимость и какие виды зависимого поведения бывают.

Человек — существо зависимое. С самого рождения нам требуется забота и внимание других людей, чтобы выжить и развиваться. Младенец не может быть независимым — он умрёт. И в дальнейшем мы в той или иной степени зависимы от окружающих. Например, от них зависят наши эмоции, наше настроение. «Когда рядом со мной кто-то начинает кричать — не на меня, а просто где-то там — я всё равно ощущаю некое эмоциональное напряжение. Потому что мои эмоции точно так же зависят от того, какой эмоциональный фон вокруг меня. Мы все влияем друг на друга, даже не осознавая этого», — объясняет Татьяна Владимировна.

Окружение, близкие люди формируют нашу самооценку. Так, в нашей культуре не принято хвалить себя: это считается хвастовством. Но любить себя, в первую очередь, необходимо для того, чтобы полюбить окружающих. Библейское правило «полюби ближнего своего как самого себя» в действии.

А вот чрезмерная зависимость заключается в том, что на первый план у нас выходит не моё «Я», не удовлетворение моих потребностей, а в первую очередь попытка удовлетворить объект зависимости. «Не я руковожу своей жизнью, не я делаю выбор, а выбор делает кто-то другой. И что самое страшное — не всегда этот выбор делает даже другой человек. Его может делать наркотик или даже просто батон или гамбургер, без которого я не могу прожить целый день», — говорит психолог. Патологическая зависимость разрушает челове-

ка на психологическом и физическом уровне, причём, не важно, к чему именно он испытывает чрезмерное влечение. Конечно, ярче всего последствия зависимого поведения проявляются у наркоманов и алкоголиков. Но все те же разрушительные процессы происходят и при других формах зависимости, даже социально одобряемых. Например, трудового голода разрушает жизнь человека, его отношения с близкими и родными, его здоровье. Сюда же можно отнести модную и подогреваемую в СМИ зависимость от покупок — шопоголизм. Даже любовь к сериалам, если она чрезмерна, разрушает.

Зависимое поведение очень часто связано с желанием человека уйти из реальной жизни. «Мы знаем различные формы, как можно уйти от реальности. Например, пойти в кино, посмотреть какой-то фантастический фильм, представить себя каким-то героем. Но одно дело, когда мы посмотрели фильм и пришли домой, и другое, когда мы просто с утра до вечера сидим перед телевизором и смотрим сериалы. — поясняет психолог. — Зависимое поведение всегда направлено на разрушение психики, тела, социальных отношений и на такое состояние внутреннего и внешнего одиночества, когда ты остаёшься совершенно один, в вакууме и это, наверное, самое страшное, что может быть. Потому что рядом с тобой нет никого. И даже тебя самого рядом с собой нет. Тебе даже с самим собой не пообщаться, ты не видишь себя».

У человека нет иной радости, кроме как удовлетворить свою зависимость. Татьяна Владимировна приводит пример из практики, суть которой состоит в том, чтобы искать чудесное и удивительное в каждом дне, пусть это даже будет купание воробьёв в мартовской луже.

Классифицируя зависимости Татьяна Владимировна выделяет несколько групп: социально опасные, когда человек может навредить себе, близким и обществу — сюда, как правило, относят наркоманию и алкоголизм; социально нейтральные, когда человек вредит себе и родным — к этой форме зависимости относят, например, адреналиновую зависимость, желание рисковать, интернет-зависимость, «гембинг» — игровую зависимость; и социально одобряемые зависимости, которые поощряются обществом и СМИ — трудовое голодание, шопоголизм, пищевые зависимости и т.п.

Кроме того, зависимости бывают химические — когда объект — психоактивное вещество. Сюда относят наркотики, алкоголь и лекарственные препараты: антидепрессанты, успокоительные, которые сейчас принято принимать без участия врача. «Одна треть студентов — 17–18-летние ребята — приходят с жалобами на депрес-

## С юбилеем!



Депутаты Муниципального Совета, муниципальные служащие и руководители общественных организаций от всей души поздравляют юбиляров июля!

С 95-летием

МИХАЙЛОВУ Ольгу Николаевну,  
РАГОЗИНА Владимира Семёновича!

С 90-летием

ЕРОХИНУ Тамару Петровну,  
КРЫСОВА Павла Васильевича,  
МАЛИНОВУ Анну Давыдовну,  
ФИЛИППОВУ Зинаиду Максимовну,  
ШИШЕЛИНУ Надежду Ивановну!

С 85-летием

ИВАНОВА Гарольда Михайловича!

С 80-летием

КОСТЫГОВУ Людмилу Ивановну,  
ОРЛОВУ Наталью Алексеевну!

Счастья вам, дорогие юбиляры,  
крепкого здоровья, энергии и бодрости,  
радостных мгновений, душевного тепла,  
любви и внимания близких!

сию. Когда начинаешь выяснять, то на самом деле там не депрессия, а поедание дополнительных стимуляторов, лекарственных препаратов, которые им никто не прописывал. В результате психика расшатывается, она не может сама работать, ей нужен постоянный допинг», — рассказывает психолог.

Выделяют зависимость от отношений: любовные зависимости, фанатизм. А также зависимость от деятельности или увлечений, чрезмерной привязанности к тому или иному виду деятельности. Например, спорт — это хорошо. Но чрезмерная зависимость — это зависимость, которая склонна к разрушению. Всё должно быть в норме. Мы не должны концентрироваться полностью на каком-то одном деле. Человек сам по себе куда более разнообразен и многообразен и может реализовывать себя в различных аспектах жизни.

Более подробно о том, как чрезмерные зависимости разрушают жизнь человека, каким образом можно экологично получать радость от жизни, Татьяна Владимировна рассказывает в первой части видеолекции. Если вы захотите задать вопрос лектору, пишите под постом или лично на почту Татьяна Владимировне с пометкой «Ломоносов, лекции» — [lotus\\_76@mail.ru](mailto:lotus_76@mail.ru).

Ролик записан в рамках исполнения полномочия по профилактике различного рода зависимостей и пропаганде здорового образа жизни МКУ «Информационный центр» по заказу МО г. Ломоносов

## Гражданско-патриотический конкурс «ЛОМОНОСОВ — ГОРОД ВОИНСКОЙ СЛАВЫ»

Заявки принимаются  
по 20 октября 2021 года  
включительно

### КОНКУРСНЫЕ ТЕМЫ:

Конкурс мультимедийных презентаций «Биография моей малой родины»  
[lomonosov-gvs1@mail.ru](mailto:lomonosov-gvs1@mail.ru)

Номинации: «Великая история моего города», «Великая Отечественная война 1941–1945 годов в истории моего города», «Яркое событие в истории моего города».

Фотоконкурс «Живая память» [lomonosov-gvs2@mail.ru](mailto:lomonosov-gvs2@mail.ru)

Номинации: Ораниенбаумский городской пейзаж (архитектура города) и природный ландшафт Ломоносова; Ломоносов в событиях; Ретро-снимок (копия фото Ораниенбаума и Ораниенбаумцев из семейных альбомов XIX–XX вв.).

Конкурс живописных и графических работ «Мой город — Ломоносов» [lomonosov-gvs3@mail.ru](mailto:lomonosov-gvs3@mail.ru)

Номинации: «Победа! Спасибо Вам, ветераны!»; «История моего города — города воинской славы»; «Ломоносовские (Ораниенбаумские) символы».



Подробнее с положениями и материалами на конкурсе можно ознакомиться на сайте муниципального образования г. Ломоносов в разделе фестивали и конкурсы по адресу:

[www.mo-lomonosov.ru/  
festival-contests.html](http://www.mo-lomonosov.ru/festival-contests.html)

