

# ЛИГОВКА - ЯМСКАЯ

Официальное печатное издание Муниципального Совета  
Муниципального образования Лиговка-Ямская

№ 8 (193) 31 августа 2015 года  
ligovka-yamskaya.sankt-peterburg.info

## ПОЗДРАВЛЯЕМ С ДНЕМ ЗНАНИЙ!

**Дорогие первоклассники, школьники и студенты, уважаемые педагоги и родители!**  
**От всей души поздравляем вас с Днем знаний!**

Каждый из нас с особым чувством относится к празднику 1 сентября. Именно с этого дня, с приобщения к бескрайнему миру знаний и удивительных открытий, начинаются школьные, а затем – студенческие годы. Первый осенний день неизменно приносит новые надежды и новые планы на будущее. Это праздник, объединяющий всех нас, ведь в основе любого начинания, любого дела лежат знания.

Особенно волнительным станет День знаний для тех, кто впервые переступит порог школы – для первоклашек. Хочется пожелать им и их родителям только успехов на нелегком и продолжительном, но таком интересном и увлекательном пути. Здесь малышки и девчонки научатся не только разбираться в премудростях точных и гуманитарных наук, но и обретут новых друзей и мудрых наставников – учителей, которые проведут их от первого до последнего звонка и дадут путевку во взрослую жизнь. Юные друзья! Стремитесь к знаниям, овладейте ими, будьте пытливыми и прилежными учениками. Цените труд педагогов, заботу родителей, которые искренно желают вам только добра.

Особые пожелания и тем ученикам, для которых этот школьный год станет последним.

Дорогие выпускники! Вам предстоит завершить важный этап обучения и определиться с будущей профессией. Желаем вам успешно преодолеть все трудности и сделать правильный выбор. Только тогда вы станете востребованными специалистами, вносящими свой вклад в развитие и процветание родного города.

Уважаемые педагоги! Позвольте сердечно поблагодарить вас за вашу мудрость и терпение, за ваше неустанное стремление к профессиональному и личностному совершенствованию, за неравнодушие и полную самоотдачу на ниве просвещения.

От всей души желаем всем здоровья, счастья, оптимизма, неиссякаемой энергии, настойчивости, успехов в учебе и труде!

В добрый путь, дорогие друзья!

**От имени депутатов Муниципального Совета  
Глава Муниципального образования Лиговка-Ямская К.И. Ковалев**

**Дорогие школьники и студенты!**  
**Уважаемые педагоги и родители!**

Примите самые сердечные поздравления с Днем знаний!

1 сентября – праздник, который дорог каждому, кто учится и учит. Для педагогов – это начало нового этапа в работе, радость от встречи со своими повзрослевшими воспитанниками и счастливый шанс снова и снова открывать детям удивительный мир знаний. Для ребят – это не только возвращение к кропотливому труду, но и время общения с друзьями, раскрытия своих способностей и талантов, достижения успехов. В этот день их задорными голосами вновь наполнятся светлые классы школ, просторные аудитории колледжей и лицеев, университетов и институтов.

Особое внимание сегодня приковано к тем, для кого школьный звонок прозвенит в первый раз. Дорогие первоклассники! Вам только предстоит познать интересный и новый для вас мир знаний, посетить много увлекательных уроков и прочитать массу книг, окунуться в водоворот школьной жизни, полной ярких событий и впечатлений.

Уважаемые учителя, позвольте выразить вам особую признательность за благородное служение идеалам просвещения. Вы отдаете без остатка свою душу, зажигая в детях тягу к знаниям, развивая умение думать, анализировать, сопереживать, добиваться поставленных задач. Пусть же в новом учебном году ваши сердца согревают успехи воспитанников, сторицей возвращается то лучшее, что вы посеяли в их душах!

От всей души желаю ученикам упорства и удачи в покорении вершин знаний, а родителям – мудрости, терпения и поводов для гордости за своих детей. Крепкого здоровья, счастья, хорошего настроения и новых достижений!

**Глава администрации Центрального района М.Д. Щербаква**



### НАШИ ЖИТЕЛИ

## НЕПРОСТАЯ АРИФМЕТИКА: СКОЛЬКО СТОИТ СОБРАТЬ РЕБЕНКА В ШКОЛУ?

Накануне Дня знаний мы задалась вопросом: сложно ли сегодня снарядить в первый класс ребенка? Сколько на это нужно потратить усилий и денег? Эти вопросы мы переадресовали жительнице Муниципального образования Лиговка-Ямская Ирине Петровне Гашевой, которая поведет в школу уже третьего ребенка.

**- Правда ли, что собрать ребенка в первый класс – это целое приключение?**

- Можно, наверное, и так сказать. Все-таки приходится обойти много магазинов. С другой стороны, никаких особенных препятствий перед нами не стояло, главное, чтобы были средства на школьные принадлежности, сменную обувь, форму и так далее. Мы посчитали, получается, что в среднем на одного ребенка нужно где-то порядка 10 тысяч рублей. Конечно, эта сумма может быть и поменьше, если где-то ужаться, но может быть и гораздо больше, это уже насколько у родителей хватит фантазии.

**- 10 тысяч рублей! А что входит в эту сумму? Все, начиная пеналом и заканчивая школьной формой?**

- Пожалуй, да. Но опять-таки, здесь многое зависит от предпочтений и желаний родителей, и конечное количество вещей и, соответственно, потраченных денег может быть весьма индивидуально. Допустим, сейчас в магазинах очень большой выбор ранцев. Но нам захотелось купить действи-



тельно хороший и удобный – потому что это на самом деле важно для здоровья. А цена на хорошие ранцы начинается от двух с половиной тысяч. Впрочем, я думаю, можно найти что-то и подешевле. То же самое и со школьной формой. Кто-то с иголочки одевает ребенка, кто-то старается потратить поменьше. Здесь разброс цен может быть достаточно большой.

**- Значит, основные расходы – это одежда и канцелярские товары?**

- Да, но есть и другие траты. Допустим, цветы учителям. Это ведь тоже часть расходов ко Дню знаний. Купить педагогам по букету – уже получается полторы тысячи рублей. Хорошо, что учебники сейчас школа выдает. Двум старшим детям приходилось покупать – и это тоже ложилось дополнительной нагрузкой на семейный бюджет.

**- Еще какие-то изменения есть по сравнению с предыдущими годами, когда Вы отходили в первый класс старших?**

- Дайте подумать. Отличный, пожалуй, немного. Может быть, только изменились требования к школьной форме. Для старших детей мы шили форму централизованно. Выбирали ее в классе, затем приезжали специалисты из ателье, снимали мерки, потом шили... Это тоже была целая история. Ну а сейчас нам просто выдали определенные рекомендации: чтобы не было ярких цветов, приглушенные тона, деловой стиль.

**- Перед первым сентября Вы, наверное, как человек опытный, не волнуетесь.**

- Это точно! Учителей мы всех знаем. Недавно сходили на медосмотр, все у нас в порядке. Мы были рады видеть педагогов, а они нас. Так что все идет по накатанной.

**- Не могу не спросить, что Вы можете пожелать своему ребенку, ну и, наверное, вообще всем первоклашкам накануне Дня знаний?**

- Хороших оценок, конечно! Чтобы учеба была не в тягость. Сейчас для детей очень много делают. Появились в школе интересные кружки, где они узнают много нового и полезного. Все это позволяет получать удовольствие от учебы. А еще я пожелаю хорошего настроения, без которого сложно не только учиться, но и вообще жить. А родителей призываю не тратить лишние нервы. Если ребенка хорошо подготовили в садике, то все будет в порядке. Мы вот не боимся идти в школу, и вы не бойтесь!

## В ШКОЛУ ИДУТ НЕ ТОЛЬКО ДЕТИ

Центр «Радомира» приглашает молодых отцов на очередной цикл занятий в мужском клубе «Папа-школа».

Мужской клуб объединяет мужчин, которые недавно стали отцами или готовятся ими стать. Мужчины, для вас «Папа-школа» – возможность поговорить о своих чувствах, радостях, тревогах и ожиданиях, связанных с отцовством, а также обсудить вопросы и трудности, связанные с воспитанием и развитием детей, взаимоотношениями в семье. Стать настоящим отцом не просто. Нельзя почувствовать себя отцом и стать родным для ребенка до тех пор, пока малыш сам не проникнется к вам любовью и ощущением родства.

Встречи предполагают получение важной информации в вопросах ухода за новорожденными, изменений в семье, возникающих после рождения ребенка, и психологических особенностей женщины в период беременности, во время родов и в первые месяцы после рождения ребенка. Совместные роды, прививки, закаливание, игры с детьми, распределение семейных обязанностей, семейного бюджета,



та, семейные конфликты и пути их разрешения – эти и другие темы вы сможете обсудить в теплой доверительной обстановке.

Уважаемые мужчины, вы сможете познакомиться с опытом преодоления семейных трудностей уже состоявшихся отцов. По желанию участников на встречи приглашаются врач-педиатр, специалисты сектора детских пособий и льгот.

Ведущий программы: Сергей Юрьевич Крутов, психолог, гештальт-терапевт, отец двоих детей. Участие бесплатное. Занятия проходят по адресу: Социалистическая ул., д. 16, лит. А (Центр «Радомира»). Телефоны для записи: 327-60-30, 575-64-64.

**Источник:** официальный сайт администрации Центрального района.

**Фото:** <http://www.radomira.ru/>

3 и 4 сентября в 11.00 депутаты Муниципального Совета и сотрудники местной Администрации приглашают дорогих первоклассников в театр «Комедианты» на спектакль

### «ЕХАЛА ДЕРЕВНЯ МИМО МУЖИКА»

«Невидальщина, неслыхальщина, небывальщина...» – вот с чем встретятся ребята, придя на этот веселый спектакль.

Стремительная смена эпизодов, масса смешных выдумок, забавных прибауток создают неповторимую, живую, яркую атмосферу спектакля.

Юные зрители станут непосредственными участниками действия! До встречи в театре!



**фото:** <http://komedianty.com/>

**Справки по телефону: 717-87-44 (организационный отдел).**

## В ОКРУГЕ

## ВЕЩИ С ИСТОРИЕЙ

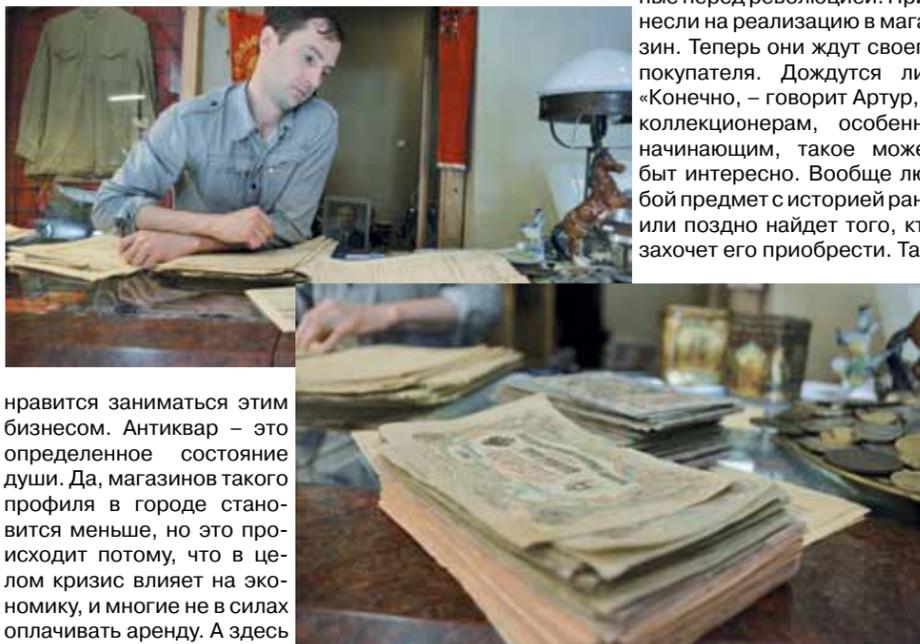
Мы продолжаем рассказывать о новых объектах, появляющихся на территории Муниципального образования Лиговка-Ямская. Летом на Тележной улице, 13 открылся антикварный магазин, владельцы которого хотели бы превратить его в настоящий музей.

«И что только люди раньше не покупали!» – управляющий магазином Артур Иванов склонился над газетой, изданной в октябре 1917 года, за неделю до революции. На последней полосе газеты «Вече» объявление о покупке... зубов. «И это еще не самая удивительная вещь!» – улыбается Артур, переворачивая страницу. Мы находимся в антикварном магазине, который вот уже четыре месяца работает на Тележной, 13. В небольшом помещении, напоминающем нечто среднее между складом и музеем, находятся тысячи товаров, имеющих историю, иногда богатую, иногда не очень, но историю, которая может многих заинтересовать.

«На новое место мы приехали весной, – рассказывает Артур. – Нам с партнерами

казать», – говорит Артур. Это правда. На стеллажах стоят фигурки Ломоносовского фарфорового завода, лежат монеты из всех стран мира, клюшки для крокета, продававшиеся в начале XX века. В общем, много вещей, которые могут быть интересны детям. «Мы сотрудничаем и с музеями, – продолжает Артур, – у нас даже есть официальные письма от Гатчинского исторического музея, который благодарит нас за подаренные экспонаты. Некоторые вещи, которые у нас оказываются, имеют невысокую материальную ценность, их вряд ли купят, но как музейный экспонат – это важный документ эпохи».

Как объясняет Артур, Санкт-Петербург – настоящий клад для любителей антиквариата. В коммунальных квартирах до сих пор хранятся раритеты, о существовании которых могут не догадываться владельцы жилой площади. Существует даже термин «Известные питерские антресоли». Не так давно клиенты магазина нашли у себя на полках целый клад – ассигнации, выпущенные перед революцией. Принесли на реализацию в магазин. Теперь они ждут своего покупателя. Дождутся ли? «Конечно, – говорит Артур, – коллекционерам, особенно начинающим, такое может быть интересно. Вообще любой предмет с историей рано или поздно найдет того, кто захочет его приобрести. Так,



нравится заниматься этим бизнесом. Антиквар – это определенное состояние души. Да, магазинов такого профиля в городе становится меньше, но это происходит потому, что в целом кризис влияет на экономику, и многие не в силах оплачивать аренду. А здесь – хорошее место, рядом Невский проспект, Александров-Невская Лавра. Люди заходят... чего еще хотят?».

К магазину его владельцы действительно относятся немного как к музею. В частности, обещают водить сюда экскурсии из близлежащих школ. «Нам есть что по-

сейчас пользуются большим спросом предметы советского быта. То, что считалось повседневным в 60-е и 70-е, теперь тоже антиквариат».

Подробную информацию можно узнать по телефону: 8 (950) 023-68-88.

## ПО ПРОСЬБЕ ЖИТЕЛЕЙ

Пожалуй, в городе уже практически нет ни одного человека, который хотя бы краем уха не слышал про систему регулярного сбора бытовых опасных отходов с помощью мобильных пунктов приема – «Экомобилей».

Постоянное включение в график работы «Экомобилей» новых адресов при ре-

гулярном информировании населения о возможности бесплатной сдачи опасных отходов позволяет пользоваться данной услугой все более широкому кругу лиц.

Мы понимаем, что жителям нашего Муниципального образования не всегда удобно сдавать опасные отходы во время непродолжительной (в течение часа) работы мобильного пункта, поэтому было направлено обращение в Комитет по природопользованию, охране окружающей среды и обеспечению экологической безопасности с просьбой установить на постоянной основе специальные картонные экомобили по двум адресам: Харьковская ул., д. 6/1 и Лиговский пр., д. 44 (Муниципальное бюджетное учреждение по оказанию муниципальных услуг населению «Лиговка-Ямская»).

В результате просьба была услышана и теперь по вышеуказанным адресам жители имеют возможность бесплатно сдавать в экомобили отслужившие свой срок малогабаритные источники тока (аккумуляторы и батарейки) ежедневно по будням с 9.00 до 18.00.

Внесите свой вклад в сохранение чистоты любимого города: сдайте отработанные опасные отходы!



## НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ УПЛАТУ НАЛОГОВ НА ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ!

Налог на имущество физических лиц, земельный и транспортный налоги необходимо уплатить не позднее **1 октября 2015 года**. Подробнее на сайте ФНС России [www.nalog.ru](http://www.nalog.ru).

Заплатить налоги можно не выходя из дома, подключившись к интернет-сервису «Личный кабинет налогоплательщика для физических лиц». Не откладывайте уплату налогов на последний день!



## ЗАКУРИЛ В ПОДЪЕЗДЕ? ПЛАТИ ШТРАФ!

Закон о запрете курения, который приняли в июне 2013 года, должен был расставить точки над «i» в вопросе, где петербуржцам можно курить, а где – категорически нельзя. Однако до сих пор есть «спорные» территории. Например, подъезды жилых домов. С одной стороны, закон запрещает курить в общественных местах, с другой – непонятно, можно ли отнести к ним подъезды.

Фактически лестничные пролеты являются частью дома, то есть относятся к частной собственности жильцов, а значит, люди вправе делать там все, что угодно, в том числе курить. В связи с этим между соседями разгораются настоящие баталии.

Чтобы разрешить конфликт между курильщиками и некурящими, юрист, член Адвокатской палаты Санкт-Петербурга, помощник депутата Муниципального Совета Сергей Зарецкий советует жильцам многоквартирных домов договариваться друг с другом. И вот как это можно сделать:

Для начала необходимо провести собрание собственников жилья (его можно организовать с помощью органа управления многоквартирным домом – ТСЖ или ЖСК) и обсудить вопрос курения. Стоит выслушать все мнения и предложения, а потом провести голосование.

Если жильцы большинством голосов решат запретить курильщикам дымить в местах общего пользования (в подъездах, вблизи детских площадок), нужно донести



данное решение до всех собственников – развесить в подъездах объявления с разъясняющим текстом, ссылкой на закон и номером телефона участкового полицейского.

После этого при обнаружении нарушения жильцы будут вправе сделать устное замечание и сообщить об увиденном в ТСЖ или ЖСК.

При повторном нарушении, следует незамедлительно позвонить участковому полицейскому, снова сообщить в ТСЖ и ЖСК, и вместе с другими соседями составить акт в письменной форме, где указать фамилию, имя и отчество нарушителя, номер его квартиры и место, где он курил. Также свидетелям необходимо оставить на акте свои подписи, а затем передать в орган управления многоквартирным домом. Представители ТСЖ или ЖСК должны передать данный акт в отделение МВД.

Стоит отметить, что зачастую нарушители не понимают всю серьезность происходящего. Кроме основного закона № 15-ФЗ от 23.02.2013 года «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», существует статья 6.24 КоАП РФ «Нарушение установленного федеральным законом запрета курения табака на отдельных территориях, в помещениях и на объектах», в которой говорится об ответственности недобросовестных курильщиков. В соответствии с ней, нарушителю грозит штраф в размере от 500 до 1500 рублей.

## ЕЩЕ РАЗ ОБ ИЗМЕНЕНИЯХ В ПРАВИЛАХ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ

**1 июля 2015 года вступило в силу Постановление Правительства № 907 от 6 сентября 2014 года «О внесении изменений в Правила дорожного движения, утвержденные Постановлением Совета Министров – Правительства Российской Федерации от 23 октября 1993 г. № 1090» и Постановление Правительства № 1197 от 14 ноября 2014 года «О внесении изменений в Правила дорожного движения Российской Федерации».**

**Световозвращающие элементы для пешеходов.**

Новая редакция ПДД обязывает всех пешеходов, оказавшихся ночью на обочинах загорюных дорог, надевать на себя значки или браслеты со световозвращающими элементами. Ранее в правилах подобная норма имела только рекомендательный характер.

При переходе дороги, движении по обочинам или по краю проезжей части в темное время суток пешеходам рекомендуется использовать предметы со световозвращающими элементами. Вне населенных пунктов пешеходы с 1 июля обязаны иметь при себе такие предметы и обеспечивать видимость этих предметов водителями транспортных средств.

**Ужесточение наказания за езду в состоянии алкогольного опьянения.**

Повторное управление транспортным средством в состоянии опьянения или отказ от медицинского освидетельствования с 1 июля стали уголовным преступлением. (Более подробно об этом см. № 6 (191) газеты «Лиговка-Ямская»).

**Освобождение проезжей части после ДТП.**

Еще одно принципиальное новшество в правилах — требование к водителям, попавшим в ДТП, убрать автомобили с дороги, если они мешают движению. Это сделано для того, чтобы сократить число пробок, образующихся в окрестностях любой аварии.

В частности, если в результате ДТП вред причинен только имуществу, то по новым правилам водитель обязан освободить проезжую часть, если движение других транспортных средств создается препятствие. Если же погибли или ранены люди, освободить проезжую часть требуется лишь в случае полного перекрытия движения других транспортных средств.

В обоих случаях водители предваритель-

но обязаны зафиксировать на фото или на видео положение транспортных средств, полученные повреждения, а также следы и предметы, относящиеся к происшествию.

**Ждать сотрудников ГИБДД на месте ДТП необязательно.**

Существенные изменения сделаны и непосредственно в Правилах дорожного движения. Так, вводится новый алгоритм действий водителей на месте ДТП. Одно из главных нововведений — возможность обойтись без участия сотрудников полиции или вообще без оформления каких-либо документов.

Если в ДТП есть пострадавшие или погибшие, фиксировать последствия и оформлять документы по-прежнему могут только сотрудники полиции. Если пострадало только имущество, а оба водителя согласны с причинами аварии и оценкой последствий, то новый регламент допускает упрощенное оформление — путем заполнения водителями бланков страховых извещений, так называемый Европротокол. Если же у водителей вообще нет необходимости в оформлении документов (например, водители не считают ущерб значительным или готовы ограничиться распиской с обязательством оплатить ущерб), им разрешается по обоюдной договоренности покинуть место ДТП.

**Требования для водителей автобусов, перевозящих детей.**

С 1 июля вступают в силу дополнительные требования к водителям автобусов, которые привлекаются для перевозки детей. В правилах, в частности, содержатся требования к профессиональной надежности водителей автобусов, привлекаемых к перевозке групп детей, и требования по обеспечению безопасных условий при организации перевозочного процесса.

Данные правила определяют задачи и требования, предъявляемые к организованной перевозке восьми и более детей в автобусах, не относящихся к маршрутным транспортным средствам, а также устанавливают основные обязанности водителей автобусов.

Для организованной перевозки детей должен использоваться только автобус, с года выпуска которого прошло не более 10 лет, который соответствует всем требованиям к перевозке пассажиров.

**Правовая группа А. В. Иванова (УМВД Центрального района по Санкт-Петербургу)**

## В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ!

Ни для кого не секрет, что еда в школьной столовой приходится по вкусу далеко не каждому ребенку. Но даже если ваше чадо с аппетитом уплетает предложенные ему в школьной столовой блюда, не лишним будет дать ему с собой что-то для здорового перекуса. Об основных принципах правильного полноценного питания для школьников мы поговорили с депутатом Муниципального Совета, участковым врачом-терапевтом поликлиники № 38, консультантом по социальным вопросам Надеждой Викторовной Стрелковой.



- Сейчас теме здорового питания уделяется много внимания. О принципах правильного питания написано и сказано немало, и, казалось бы, все и всё знают: как надо есть и что есть. Но вот почему-то ежедневное меню и режим питания многих наших школьников далеки от совершенства.

- Да, это действительно так. Вместе с тем полноценное, сбалансированное питание – залог нормального функционирования организма человека, особенно в период его развития и роста. На школьный возраст (7-17 лет), который ребенок проводит в учебном заведении, приходится наиболее интенсивный соматический рост организма, сопровождающийся повышенными умственными и физическими нагрузками. Недостаточное или несбалансированное питание в младшем школьном возрасте может привести к отставанию в физическом и психическом развитии, которое, по мнению специалистов, практически невозможно скорректировать в дальнейшем.

- А каковы основные принципы правильного питания для школьников?

- Одной из важнейших составляющих пищи является белок. Недостаток белка, а тем более белковое голодание приводит к отставанию роста, нарушениям развития, снижению сопротивляемости болезням,

успеваемости и трудоспособности. В то же время вреден и избыток белка, ведущий к нарушению обменных процессов и снижению аппетита. Кроме того, в период роста особенно велика потребность в жидкости, благодаря которой происходит лучшее усвоение питательных веществ, а также выведение продуктов распада из организма. Недостаток жидкости в ежедневном рационе (около 2 литров в сутки) может привести к нарушению терморегуляции и процесса пищеварения, вызвать плохое самочувствие, которое у детей часто проявляется в виде расторможенности, невозможности сосредоточиться. Постоянный дефицит жидкости может привести к заболеваниям почек и печени. Немаловажен и регулярный прием пищи (примерно через каждые 4-5 часов). Для учащегося начальной школы необходимо 4 или 5 приемов пищи. Конечно, следует корректировать меню с учетом дополнительной нагрузки ребенка, его двигательной активности. Но в любом случае важно стремиться к тому, чтобы у ребенка

выработалась привычка есть в строго определенные часы.

- Считается, что завтрак нужно съесть самому, обедом поделиться с другом, а ужин отдать врагу... А как правильно распределить еду для школьника в течение дня?

- Специалисты считают, что наиболее предпочтительным является вариант, при котором завтрак и ужин ребенка составляют по 25 % от суточной нормы калорийности, обед – 35 %. Остальные 15 % должны приходиться на второй завтрак и полдник.

- На какие нормы потребления пищевых продуктов могли бы ориентироваться родители при составлении меню для своих детей?

- Думаю, родителям было бы не лишним ознакомиться с методическими рекомендациями «Формирование культуры здорового питания обучающихся», разработанными Институтом возрастной физиологии РАО и размещенными на сайте Минобрнауки России по адресу: <http://www.mon.gov.ru> и на интернет-портале <http://holiday.cipv.ru/home.rhr>. Данные методические рекомендации содержат таблицы с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах, а также рекомендуемыми среднесуточными наборами пищевых продуктов в зависимости от возраста школьников. На них и следует ориентироваться заботливым мамам и папам.

- Что следует дать с собой ребенку в школу, чтобы обеспечить ему здоровый перекус в перерывах между основными приемами пищи?

- Вариантов множество. Полезным и питательным может быть и бутерброд (сэндвич), если только он составлен из правильных ингредиентов. При его приготовлении откажитесь от использования сливочного масла, майонеза, яиц, творожной массы, отварного мяса, вареной колбасы, свежего сыра (типа моцареллы) и иных подобных продуктов,

которые не могут храниться вне холодильника более 2-3 часов. Хлеб для бутерброда лучше брать цельнозерновой: цельные злаки надолго обеспечат ребенка сложными углеводами и энергией, а содержащаяся в таком хлебе клетчатка сделает весь рацион здоровее. Что же касается наполнения сэндвича, то тут возможны варианты. Это может быть ломтик твердого или плавленого сыра, лист салата (романо, латук, «пекинская капуста» и т.д.), несколько кружочков свежего огурца или редиса. Также подойдет бутерброд с хорошо прожаренным на гриле кусочком куриного филе, салатом руккола, тонко нарезанной свежей морковью. Другие альтернативы: шоколадно-ореховая паста и кусочки плотных фруктов – груш, айвы или плотный фруктовый джем.

Быстро восстановить силы и зарядиться энергией помогут такие фрукты, как банан и груша. От мягких и сочных плодов следует отказаться, так как они могут просто не «дожить» даже до второго завтрака, не говоря о полднике. Полезны также сухофрукты (изюм, курага и т.д.) и орехи, но в небольших количествах.

Питьевые йогурты также вполне подойдут для перекуса, однако ими не стоит чрезмерно увлекаться, так как подчас производители злоупотребляют сахаром при их изготовлении.

Что же касается напитков, то главное – позаботиться о том, чтобы среди них не оказалось сладкой газированной воды. Замечательно, если у вас есть возможность давать ребенку с собой морс домашнего приготовления или компот.

- Какие еще советы вы могли бы дать родителям школьников?

- Здесь все просто. Кроме правильного питания, ребенку нужны также родительские поддержка и внимание. Поэтому, пожалуйста, будьте для своего ребенка лучшими друзьями, и тогда ему легче будет покорить учебный Олимп.

### ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

#### «НЕ ХОЧУ УЧИТЬСЯ, А ХОЧУ...»

Давайте попробуем разобраться, чего на самом деле хочется ребенку, если он сообщает родителям, что не хочет идти в школу?

Прежде всего, ему хочется быть услышанным. Так что, во-первых, не спешите отмахиваться или убеждать ребенка, что «это вздор и в школу ходить надо!». Кстати, что стоит за этим «надо»? Действительно ли ребенок понимает, для чего ему это нужно? Пожалуй, самая частая и ключевая причина нежелания ходить в школу кроется в банальном непонимании, почему и зачем. «Тебе же нужно отучиться, чтобы иметь достойную профессию и зарабатывать на жизнь» – такое объяснение нам понятно, но может быть так далеко от реальности первоклассника. Родителям важно знать, что в разном возрасте в связи с особенностями развития у детей на первый план может выходить разная мотивация учиться. Желание узнавать что-то новое и интересное, желание получить новый, более взрослый статус, возможность общения со сверстниками, возможность проявить себя и получить одобрение взрослых и т.д.

Самая ненадежная из них – это формальная «обязаловка». Помогите ребенку найти свои собственные весомые плюсы школы, и он будет ходить в неё куда охотнее. Почаще рассказывайте дома, что вам нравится в вашей работе, что интересно там с вами происходит. Не ограничивайтесь простым «надо» и не платите ребенку за учебу, иначе он так и будет учиться для кого-то, но не для себя.

Во-вторых, сохраняйте спокойствие. Хотя бы раз в жизни, пожалуй, каждый ребенок желает остаться дома и никуда не ходить. Вспомните свои школьные годы.

Без излишнего драматизма участливо поинтересуйтесь у ребенка, отчего ему не хочется в школу. Трудности могут быть временными или затянувшимися, объективными (например, трудности с



учебой могут быть продиктованы неврологическими особенностями) или субъективными. Так что если ребенок говорит, что не хочет в школу, потому что у него «плохо что-то получается», непременно спросите его, почему он так решил. Мягко проясните, в какой плоскости лежит проблема: школьная программа, учителя или сверстники. Может помочь предложение пофантазировать: «А что должно измениться в школе, чтобы ты туда захотел/а?»

В чем бы ни заключалась сложность вашего ребенка – дайте ему понять, что он не одинок в этом. С такими трудностями сталкиваются и другие дети, и это, конечно, неприятно, но у ребенка есть вы, и вы готовы, чем можете, помочь ему.

Не фиксируйте всё внимание ребенка на проблеме (например, каждый вечер спрашивая «Ну как, а сегодня Коля тебя обижал?») – этим вы можете невольно её закрепить. Ваше внимательное, но спокойное отношение прежде всего продемонстрирует ребенку, что этой трудности не нужно бояться, что она решаема и родите-

ли верят в его силы. Обязательно расспрашивайте сына или дочку и о других сторонах жизни в школе.

В зависимости от возраста и особенностей ребенка вам могут пригодиться разные подручные средства. Например, детям помладше может хорошо подойти сказкотерапия: расскажите малышу историю о персонаже (в чем-то похожем на него: «с веснушками, почти как у тебя», «большой черной собакой» и т.д.), который столкнулся с точной такой же трудностью, и о том, как он с ней справился. Предложите обсудить сказку и нарисовать наиболее понравившийся момент. Такая история успеха в метафорической форме легче усвоится и придаст веры в себя. Кроме того, хорошие терапевтические сказки на разные случаи жизни легко найти в Интернете.

Для беседы с подростком может подойти более «взрослая» беседа, в которой постарайтесь прояснить, какие чувства вызывает у ребенка сложившаяся ситуация: страх, раздражение, тревогу или что-то еще. Вербализация эмоций и ваша поддержка помогут школьнику снять напряжение и взяться за решение с новыми силами.

Если ситуация отказа идти в школу принимает острый или затяжной характер, и вы чувствуете, что вам сложно разобраться в ней в одиночку, непременно рассмотрите возможность обратиться к школьному психологу или психологу из районного центра – специалисты подскажут, на что обратить внимание.

Школа создана, чтобы учиться. Попробуйте отнестись к сложности ребенка не как к очередной неприятности, а как к возможности научить его справляться еще и вот с такой ситуацией в жизни – и у вас обязательно все получится!

Юлия Даниленко, психолог

### БЕРЕГИТЕ ДЕТЕЙ!

Несмотря на многочисленные предупреждения в СМИ, в городе по-прежнему сохраняется негативная ситуация, связанная с выпадением детей из окон.

Правоохранительные органы, органы и учреждения системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, социальные учреждения, органы опеки и попечительства бьют тревогу: вистекшем периоде 2015 года уже зафиксировано 16 случаев падения малолетних детей из окон квартир жилых домов. Для сравнения: за аналогичный период 2014 года было зафиксировано 14 подобных случаев.

Три ребенка скончались в больнице, остальные были госпитализированы в медицинские учреждения города с травмами различной степени тяжести.

Как следует из материалов проверок, большинство детей жило в благополучных семьях, не состоящих на учете в органах и учреждениях системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних.

Установлено, что преимущественно дети самостоятельно забрались на подоконник, используя в качестве подставки различные предметы мебели, находящиеся рядом с окном, и, опираясь на противомоскитную сетку, выпали из окна вместе с ней. При этом подавляющее большинство

таких случаев обусловлено рядом обстоятельств: временной утратой контроля взрослыми над поведением детей, вызванной бытовыми потребностями семьи; рассеянностью родных и близких, забывающих закрывать окна на период их отсутствия; неправильной расстановкой мебели в квартирах, дающей возможность детям самостоятельно забираться на подоконники, и наличие на окнах противомоскитных сеток, создающих мнимую иллюзию закрытого окна.

Как гласят Основной закон Государства и Семейный кодекс Российской Федерации, забота о детях, их воспитание – это равное право и обязанность родителей. Последним надлежит проявлять заботу о здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей.

За ненадлежащее исполнение родительских обязанностей действующим законодательством предусмотрена административная и даже уголовная ответственность.

Обращаемся к родителям с убедительной просьбой: не оставляйте своих детей без присмотра даже «на минутку», примите дополнительные меры предосторожности во избежание трагедии. Помните, что за свою кратковременную беспечность можно поплатиться жизнью и здоровьем любимых чад. Берегите себя и своих детей!

### РЕБЕНОК В МАШИНЕ

Прокуратура информирует: не забывайте о том, что оставление несовершеннолетнего ребенка одного в машине может быть опасно для него.

Большинство случаев оставления ребенка одного в машине на длительное время происходит из-за ослабления семейного

контроля со стороны родителей несовершеннолетнего.

Уважаемые родители! Не оставляйте ребенка одного без присмотра. Если видите, что ребенок остался в машине один, звоните 112.

Заместитель прокурора района К.Б. Тикстинский



## УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ ОКРУГА, СОСЕДИ!

Каждый кубометр вывозимого мусора оплачивается из нашего с вами кармана. За наши деньги растут свалки, загрязняется окружающая среда!

### 5 ПРОСТЫХ ПРАВИЛ

позволят сократить объем мусора, сберечь наши деньги и сохранить природные богатства для детей и внуков:

#### Правило 1. ОПАСНЫЕ ОТХОДЫ НУЖНО СДАВАТЬ В ЭКОМОБИЛИ И ЭКОТЕРМИНАЛЫ



**Экотерминалы** (все виды опасных отходов): Рузовская ул., 18 (вход с ул. Введенского канала - АЗС "Аеро"), Невский пр., д. 176, лит. А (Адм-я Центр.р-на, пн-четв. с 09.00 до 18.00, пятн. с 9.00 до 17.00)  
**Экобоксы** (для батареек): Невский пр., д. 176, лит. А, устанавливаются бесплатно по заявке (см. на сайте infoeco.ru).

**Экомобили** (все виды опасных отходов): мобильные пункты приема курсируют по расписанию. Адреса, дни и часы стоянок смотрите на infoeco.ru/ecomobile/, тел. 325-32-62

#### Правило 2. НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ ОДЕЖДУ, ОБУВЬ, ТЕКСТИЛЬ, КНИГИ, ИГРУШКИ



Все эти предметы можно с пользой сдать сюда:

**Одежда, книги, дом. утварь** (чистые, можно с дефектами): контейнеры "Спасибо" (тел. 332-54-40, spsiboshop.org); Лиговский пр. 74 ("ЭТАЖИ"); Лиговский пр., д. 42, (ТЦ "Галерея", у гардероба).

**Одежда** (чистая, любая): магазины N&M: Лиговский пр., д. 42; **Одежда и текстиль** (в любом состоянии, чистые): моб. пункты и баки "Перемолка" (peremolka.ru)

**Текстиль**: фонды помощи и приюты для животных ("Потеряшка" (951) 651-27-01 и другие)

**Книги** - Магазины "Старая Книга": Лиговский пр., д. 120 (764-57-87); Магазин на Моск. в-ле (929-29-29)

#### Правило 3. СОРТИРУЙТЕ ОТХОДЫ И СДАВАЙТЕ В ПЕРЕРАБОТКУ



**Баки для макулатуры**: Невский пр., д. 107 (вход в арку); ул. Гончарная, д. 15 (3-й двор); Полтавский пр-д., д. 5А

**Цвет. металл и бумага**: гул. Днепропетровская, д. 2 (пн-пт. с 10 до 18, суб. с 10 до 15);

**Акции по сбору вторсырья** (в 1-ую субботу каждого месяца, с 12 до 15). Ближайшие точки сбора: ул. Марата, д. 23 (возле кафе "Укроп"). vk.com/rsbor\_ukrop

#### Правило 4. СНИЖАЙТЕ ОБЪЕМ БЫТОВОГО МУСОРА



**МУСОРНЫЙ КОНТЕЙНЕР** предназначен для **БЫТОВОГО МУСОРА** и в него запрещается выбрасывать крупногабаритный мусор: мебель, строительные отходы.

Для вывоза строительных и крупногабаритных отходов заказывайте машину или выбрасывайте в специальный контейнер. Старайтесь сминать упаковку и уменьшать объем выбрасываемого мусора

#### Правило 5. НЕ СОЗДАВАЙТЕ ЛИШНЕГО МУСОРА



Используйте пакеты несколько раз. Купите многоразовую сумку. Выбирайте товары с меньшим количеством упаковки. Старайтесь не пользоваться одноразовой посудой. По возможности используйте собственную тару для покупки продуктов на развес.

Не покупая лишнего и сдавая вторсырье в переработку, вы экономите на количестве вывозимого мусора и уменьшаете объем свалок.

Узнайте больше в группе экологического движения "Раздельный Сбор" vk.com/rsbor  
 Найдите пункты приема всех видов отходов на карте "Вторая жизнь вещей" recyclemap.ru/spb

## КУЛИНАР И Я

# БАКЛАЖАНОВЫЕ «ЛОДОЧКИ» С ОПЯТАМИ

Вот и осталось позади лето красное, а на пороге стоит золотая осень. Но уверена, что она еще порадует нас теплыми деньками и своими щедрыми осенними дарами. Предлагаю Вам, мои дорогие кулинары, приготовить вкусные баклажановые «лодочки». Кстати, начинка для «лодочек» – это повод дать волю своему кулинарному воображению!

Мой рецепт – это лишь один из множества вариантов. Творите!

#### Ингредиенты:

- баклажаны – 2 шт.;
- помидор – 1 шт.;
- сыр твердый – 100 г;
- лук репчатый – 1/2 шт.;
- чеснок – 2 зуб.;
- опята – 200 г;
- растительное масло для жарки и запекания;
- любимая зелень, соль – по вкусу;
- паприка – 1/2 ч.л.

#### Приготовление:

1. Разрезать баклажаны вдоль и аккуратно острым ножом вырезать мякоть.
2. Мякоть баклажана нарезать небольшими кубиками.
3. На разогретой (но не раскаленной!) сковороде, смазанной растительным маслом, обжарить нарезанные кубиками баклажаны. Посолить по вкусу.
4. Опята очистить, хорошо промыть, нарезать не-



большими кусочками и обжарить с мелко нашинкованным луком. Добавить пропущенный через пресс чеснок, снять с огня.

5. Мелко нарезать помидор, зелень.

6. Сыр натереть на средней терке.

7. Соединить все овощи, грибы, зелень и половину сыра, тщательно перемешать.

8. Наполнить «лодочки» начинкой, сверху посыпать оставшейся частью сыра, слегка приправить паприкой и поставить в разогретую до 180 градусов духовку. Запекать примерно 15 минут.

Приятного аппетита!

Всегда ваша,  
 Юлия Хлебосольная

## Поздравляем с юбилеем!

### Поздравляем с 80-летием:

Гурчину Киру Павловну  
 Комашко Владимира Фирипоновича  
 Соколову Валентину Федоровну  
 Шумакову Раису Ивановну

### Поздравляем с 85-летием

Косицкого Бориса Борисовича  
 Тихомирову Зою Александровну  
 Черную Марию Дмитриевну

### Поздравляем с 95-летием

Доброхотову Нину Николаевну  
 Монаникову Раиду Павловну

Муниципальный Совет, местная Администрация  
 Муниципального образования Лиговка-Ямская

## НА КРЫЛЬЯХ ВДОХНОВЕНИЯ

### ОСЕННИЕ РИФМЫ ОТ ИННЫ ВОРОНИНОЙ

#### В саду

Огоньки рябины красной,  
 Под ногами листьев шорох,  
 Даже дуб наш распрекрасный  
 Облысел, как старый молох,  
 Плечут темные осинки,  
 Ветры воют, словно волки,  
 И, все в белых паутинках,  
 Как фатой прикрыты елки.  
 (дер. Подсосонье)

\*\*\*

На обочине плакат:  
 Осторожно, листопад!  
 Листья стайками кружатся  
 И водителей слепят.  
 Я сейчас приторможу,  
 В тихом парке поброжу,  
 Наберу листов кленовых,  
 Ярко-желтых и багровых...  
 С тобой рядом, на сиденье  
 Эту осень положу.  
 Мчусь по Южному шоссе,  
 Листопад перегоняю,  
 Осень не прогнать уже –  
 С зимой в прятки поиграю.

#### Осенний блюз

Борису

Осень, осень... Летят паутинки,  
 Собираются птицы на юг,  
 И размыты пейзажа картинки.  
 Дождь идет за окном, милый друг.  
 Дождь идет, снова ты уезжаешь,  
 И опять без меня, без меня,  
 И я плачу, и слезы стекают,  
 Как осенние капли дождя.

Скоро ночь, свечи ты зажигаешь,  
 Разливаешь вино в бакара,  
 Ты со мной, ты меня обнимаешь,  
 Слышен блюз в перестуках дождя.

Посмотри, как уже холодает,  
 В лужах льдинками стынет вода.  
 Осень, осень... И ты уезжаешь,  
 И опять без меня, без меня...

(дер. Подсосонье)

## ВЛАДЕЕШЬ СЛОВОМ – ВЛАДЕЕШЬ МИРОМ!

### Продолжается набор в кружок «Художественное слово».

Кружок призван помочь детям и подросткам в развитии практических навыков устной речи и выразительного чтения. Все занятия бесплатны!

По организационным вопросам и вопросам записи на занятия звоните по телефонам: 717-87-44; 764-73-83 (Наталья Анатольевна Резник).

Руководитель кружка – Елена Владимировна Быстрова, теле-

фон: 8 (911) 146-33-04. Она с радостью ответит на все ваши вопросы, касающиеся программы обучения.

Предполагаемые дата и время собрания слушателей кружка – 10 сентября в 16.00 по адресу: Лиговский пр., д. 44, пом. 21Н (Муниципальное бюджетное учреждение по оказанию муниципальных услуг населению «Лиговка-Ямская»).

Не упустите возможность овладеть искусством художественного слова!

## БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ С ОГНЕМ!

Лесопарковые пожары – это бедствия, охватывающие, как правило, обширные территории. С ними город столкнулся в предыдущие годы в период аномально жаркого лета.

Но и «точечные» возгорания в городских лесах, скверах, парках, садах, имеющие место и в настоящее время, приводят к уничтожению бесценного зеленого фонда и наносят непоправимый ущерб богатейшей флоре и фауне города.

Во время пожаров происходит обескислороживание атмосферного воздуха, резко повышается концентрация угарного газа, окиси углерода и других вредных примесей, повреждается или полностью уничтожается ценная древесина.

90 % случаев возникновения пожаров происходит по вине людей и лишь 10 % из-за природных катаклизмов.

Чтобы избежать случайного возгорания в городских лесах, скверах, парках и садах, следует:

- не поджигать сухую траву;
- не оставлять на земле бутылки и их осколки;
- не бросать непотушенные спички или сигареты;
- не разводите костер на земле;
- полностью потушить костер перед уходом.

В случае обнаружения возгорания необходимо незамедлительно информировать органы государственного пожарного надзора по телефону службы спасения «01», а при наборе с мобильного телефона – «112».

Соблюдение элементарных правил и мер безопасности позволит избежать негативного воздействия на окружающую среду.

Природоохранная  
 прокуратура Санкт-Петербурга



Учредитель: Муниципальный Совет Муниципального образования Лиговка-Ямская.  
 Адрес учредителя: СПб, Харьковская ул., д. 6/1. Телефон: 717-87-44.  
 Издатель: ООО «Студия Вариант».  
 Адрес издателя: СПб, ул. Пращская, д. 46, оф. 317. Телефон: 903-67-90.  
 Адрес редакции: СПб, Харьковская ул., д. 6/1. Телефон: 717-87-44.  
 Главный редактор: И.В. Ратникова.

Распространяется бесплатно. Тираж 5 000 экземпляров. 6+.  
 Подписано к печати по графику и фактически: 28.08.2015 г. в 12.00  
 Отпечатано в типографии «Курьер».  
 Адрес типографии: СПб, Благодатная ул., д. 63. Заказ №1077  
 Газета зарегистрирована в Северо-Западном управлении комитета Российской Федерации по печати (г. Санкт-Петербург). Регистрационный № П 3503 от 22.01.1999 г.

