

# Балтийская перемена

независимая газета о культуре для родителей и учителей



## Памяти Любочки Щербина!

Она обладала великим даром – действительно быть всем нужной, с ней хотелось посоветоваться. А еще, она всегда хотела учиться – главный признак профессионализма! Любила путешествовать, любила природу, цветы и прекрасно водила машину...

...Навсегда запомнила я наше знакомство. Мы вошли в кабинет директора Дома культуры авиаработников, и все трое были потрясены. Из-за стола встала женственная, очаровательная, молодая женщина. Душа сразу потянулась к ней. Ее громадные голубые глаза светились неподдельной радостью. Как звук ручейка – слова приветствия, и желание нас удобнее устроить подкупили и сблизили с ней, будто бы мы были давно знакомы.

Тогда в 70-х годах лекторы и артисты Детской филармонии Ленконцерта много выступали в Домах культуры. Сюда в Авиагородок мы приехали провести Творческую встречу с замечательным, известным уже тогда в стране и за рубежом балалаечником Михаилом Даниловым. В то время я совмещала журналистику с лекционной работой...

...Эта была первая встреча с Любовью Федоровной Щербина.

Миша Данилов потом рассказывал, что пе-

реполненный зал Дома культуры его не так поразил, как лицо Любви Федоровны. Помню его слова: «Она так слушала! Мне хотелось играть для нее!» После концерта они долго беседовали об исполнителях – музыкантах, посвятивших свою жизнь народным инструментам.

Потом я узнала, что Любовь Федоровна закончила музыкальное училище имени М.П. Мусоргского по классу фортепиано и Институт культуры по специальности – дирижер. А ее дипломной работой было дирижирование оркестром народных инструментов имени В.В. Андреева.

Но ее организаторские способности, образованность и культура истинной петербурженки для каждого руководителя давали повод назначать ее на ответственные посты в организации культурно-массовой работы. Кроме того, она, будучи на руководящей должности, закончила еще и Академию госслужбы.

Любовь Федоровна с должности директора Дома культуры была приглашена в отдел культуры администрации Московского района и в последствии стала его руководителем.

А я ушла с лекционной работы, но как журналист, много раз обращалась к ней как корреспондент газеты «Ленинградская правда», так как

писала о детском дополнительном образовании. Тогда, именно в Московском районе началось очень важное и плодотворное «движение»: подростковые клубы. И школы дополнительного образования Московского района радовали город своими успехами. Это было неслучайно. Инициатором воспитания подростков была Любовь Федоровна. Замечательный человек, директор школы имени В.В. Андреева Юрий Яковлевич Лихачев рассказывал мне, как именно Л.Ф. Щербина сделала все для того, чтобы школе дали прекрасное здание, как она радовалась его уникальной методике и успехам коллектива школы. Она обратилась к А.А. Собчаку с ходатайством дать Ю.Я. Лихачеву – основателю этой школы, звание Заслуженного работника культуры. Любовь Федоровна понимала необходимость сохранения в городе традиций В.В. Андреева. Она не раз приходила в школу просто послушать концерты, даже после того, как ее перевели в администрацию Петроградского района.

Мы встречались на концертах, спектаклях, на пресс-конференциях, где Л. Щербина выступала с интереснейшими инициативами, а потом внедряла их в жизнь. И в каждом коллективе, где она работала, ее любили за терпимость, доброжелательность и безграничную помощь людям. Последние годы Любовь Федоровна работала в должности помощника Депутата Законодательного собрания Санкт-Петербурга.

Но еще у нас были встречи неформальные.

О нашем знакомстве в Авиагородке, я рассказала своим друзьям – семье Сохацких. Оказалось, что семья Любы не только их соседи, но и лучшие друзья. Муж Любы, также как и В. Сохацкий был летчиком.

Сохацкие ее называли «Звездочка». «Знаешь, когда она входит в дом, все начинает «светить» огнями радости и спокойствия», – говорила Алла Сохацкая.

А мы, гости, называли ее только Любочка! Ведь ее редкостная теплота к людям, умение слушать и слышать, желание помочь, скромность, делали ее близким нам человеком.

Я же еще любовалась ее замечательной дочкой Викой. Вика рано стала самостоятельной, и они с мамой были, как две подруги. Любочка гордилась дочерью, во многом советовалась с ней, и дочь была ей благодарна. Построить дружбу с дочерью тоже великий дар.

Как мало сейчас таких матерей, как мало сейчас таких людей, посвятивших себя организации в области культуры!

В конце декабря месяца мы весело справляли день рождения Аллы. Любочка вся светилась радостью и любовью к подруге.

... Я пишу эти строки в начале марта. Позволил Ю.Я. Лихачев и грустно сказал: «Незабываемый человек, она всегда будет с нами!»

Да, Любочка, ты всегда будешь с нами!

Все материалы подготовила Регина Азеран

## СОЦИАЛЬНОМУ ПРЕСС-КЛУБУ ПОЛГОДА



2 марта мы собрались в седьмой раз. Мы – это люди, заинтересованные помогать, защищать, отстаивать права детей и подростков, людей с ограниченными возможностями и людям, попавшим в беду. Тема встречи: «Социальная поддержка людей, живущих с ВИЧ».

На заседание клуба приехали Заместитель главного врача по организационно-методической работе «Центра по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями» Г.В. Волкова. Ее тема выступления «ВИЧ-инфекция у женщин и детей в СПб» оказалась самой волнующей.

Мы узнали, что не каждая женщина вовремя обращается к врачу, даже тогда, когда она готовится стать матерью. И очень часто при родах врачи-акушеры обнаруживают ВИЧ-инфекцию у рожениц, а это значит, что ребенок рождается инфицированным. Вот почему не только из-за случайных связей у нас в городе не уменьшается число ВИЧ-инфицированных, а причина еще и в том, что невинные дети должны всю жизнь страдать по вине нерадивой матери.

О «Уязвимых местах в социальной адаптации различных категорий людей, живущих с ВИЧ-инфекцией» – рассказывала исполнительный директор благотворительного фонда «Диакония» Е.Е. Рыдалевская. Она просила журналистов больше информировать общество, о случаях равнодушия чиновников.

О необходимости назначения пособий, предусмотрен-

ных Федеральным законом и о трудностях, с которыми сталкиваются люди при переосвидетельствовании инвалидности подняла вопрос врач-педиатр «Центра по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями» Е.Б. Ястребова.



Светлана Агапитова

Говорили о том, что мало информированы о ВИЧ-инфекции работники детских учреждений. Именно они часто ставят препону инфицированным детям, чтобы не принять их в ясли или детские сады. Хотя всем известно, что ВИЧ-инфекция передается только половым путем, что ребенок не может заразиться от другого ребенка.

Поднимали вопрос о «Порядке выплаты пенсий ВИЧ-инфицированным детям».

Присутствующие рассказывали, с чем они сталкиваются при решении различных вопросов помощи страдающим людям. Ведь здесь, помимо представителей вышеуказанных организаций были представители еще пяти государственных

и общественных организаций.

Но главную проблему обозначил священник Максим Плетнев, клирик храма Спаса Нерукотворного Образа на Конюшенной площади. Он обратился к журналистскому сообществу с рассказом о том, какова именно сегодня роль духовного воспитания детей и подростков. Он, как и многие присутствующие, уверен, что именно бездуховность родителей и бездуховное воспитание детей привело нашу страну и город к проблеме такого количества наркозависимых людей. А, как известно, именно наркозависимые принесли нам проблему СПИДа и ВИЧ-инфекции.

Мы специально не приводим здесь конкретные факты, цифры, которые мы услышали в этот день. О них напишут журналисты других газет.

Нам же хотелось рассказать, как проходит каждое заседание Социального пресс-клуба и о том, что после каждого такого заседания появляются не только материалы в СМИ, но и предпринимаются какие-то экстренные меры помощи там, где она нужна.

Ведь председатель Социального пресс-клуба Уполномоченный по правам ребенка Светлана Агапитова, а координатор неутомимая Ирина Чусова, которая и была одним из инициаторов создания такого клуба, стараются вникать в любой трудный случай.

Уже более семи раз в Доме журналиста встречались представители общественных организаций с журналистами ведущих СМИ.

Социальный пресс-клуб создан по инициативе людей заинтересованных в помощи людям с ограниченными возможностями, сиротам, детям из неблагополучных семей.

Каждая встреча – это серьезный разговор и большая объемная информация о деятельности государственных служб или различных общественных организаций в той теме, которая объявлена на данный день.

Первое установочное заседание клуба состоялось 7 июля 2009 года. С тех пор каждый месяц мы обсуждаем какую-нибудь проблему. А потом пи-

шем о ней или действительно стараемся помочь.

Так, за полгода мы обсудили темы: «Социальная адаптация людей с ограниченными возможностями», «Опыт государственных и общественных организаций в укреплении семьи», «Перспективы развития волонтерского движения» (собрание волонтеров), «Конфессиональные благотворительные организации», «Жилье для выпускников детских домов и детей-инвалидов».



Ирина Чусова

Каждый раз приглашенные гости пресс-клуба очень заинтересованно и подробно рассказывали журналистам о своей деятельности, и о тех проблемах, которые они решают или не могут решить.

Каждый раз активно в заседаниях участвовали, как руководители различных объединений, так и представители государственных учреждений, которые либо подсказывали пути решения каких-то проблем, либо тут же решали какие-то вопросы.

Прошло полгода со дня организации Социального пресс-клуба.

Все журналисты, занимающиеся социальной жизнью города, проблемами семьи и детства почувствовали необходимость его существования.

От имени многих коллег по работе, мы благодарим С. Агапитову, И. Чусову и сотрудников Дома Журналиста, которые нам помогают.

А «Большая переменка» в рубрике «Открытый город» начинает публиковать о результатах работы пресс-клуба и различных общественных социальных организаций.

# МТС информирует о старте комплексной программы по противодействию мошенничеству

В связи с этим стартом 4-го марта журналисты встретились с руководителями МТС в Санкт-Петербурге Денисом Кусковым и Иваном Золочевским, которые ответили на многочисленные вопросы

## НО СНАЧАЛА ОФИЦИАЛЬНОЕ СООБЩЕНИЕ ОТ МТС

«МТС не может оставаться в стороне от участвовавших случаев мошенничества со стороны недобросовестных участников рынка или отдельных граждан. Мы инициировали комплексную программу по противодействию мошенничеству, направленную на информирование абонентов о возможных случаях мошенничества и формирование большей прозрачности и контролируемости потенциально уязвимых областей взаимоотношений с партнерами и клиентами – рынка контентных услуг и взаимодействия с дилерами. Реализация такой программы, в конечном итоге, позволит повысить действенность защиты наших абонентов от мошенничества»

Программа включает ряд организационных и технических мер:

- информирование абонентов о возможных схемах мошенничества и способах противодействия ему;
- оптимизация схемы взаимодействия МТС с участниками рынка контентных услуг;
- ужесточение ответственности контент-провайдеров, дилеров, субподрядчиков и субдилеров МТС за нарушения при подключении и обслуживании абонентов;
- сотрудничество с правоохранительными органами и участниками рынка в рамках предотвращения мошенничества.

## ИНФОРМИРОВАНИЕ АБОНЕНТОВ И ЗАЩИТА ОТ МОШЕННИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ

В рамках кампании по борьбе с мошенничеством МТС информирует абонентов о новых возможностях по противодействию мобильному обману.

Для пользователей контент-услуг МТС разработала ряд специальных сервисов, которые позволяют абонентам получить полную информацию об услугах и предотвратить мошенничество.

1. МТС запустила услугу «Инфо-контент», позволяющую абоненту самостоятельно уточнить стоимость контентных услуг, предоставляемых по SMS и MMS-запросам на короткие номера. Чтобы получить информацию о стоимости любой платной услуги, необходимо отпра-

вить бесплатное SMS-сообщение со знаком «?» на короткий номер услуги. В ответ абонент получит SMS с достоверной информацией о стоимости услуги на данном коротком номере, названии компании, обеспечивающей услугу, и контактный номер телефона службы технической поддержки.

2. МТС также включила дополнительную защиту от мошенничества по некоторым коротким номерам, которые вызвали наибольшее число жалоб абонентов. Теперь при отправке SMS на данные номера перед списанием средств абонент получает ответное бесплатное SMS с предложением подтвердить свое желание воспользоваться услугой и достоверной информацией о ее стоимости.

3. На сайте МТС в разделе «Услуги по коротким номерам» абонент может получить всю информацию о коротком номере и услугах, доступных по данному номеру.

МТС также сообщает о необходимых действиях в случае, если абонент получил от лица МТС или от стороннего агентства сообщение о задолженности по номеру, который он никогда не подключал. В такой ситуации следует немедленно обратиться в МТС, – возможно, этот номер был оформлен с незаконным использованием паспортных данных абонента в торговых сетях дилера-продавца. МТС проверит номер и лицевой счет и найдет причину образования задолженности. Если в ходе проверки будет установлено, что лицевой счет не имеет отношения к абоненту, то договор будет признан фиктивным, задолженность по нему – ликвидирована, а недобросовестный дилер-продавец – понесет наказание.

Обратиться в МТС можно, позвонив в контактный центр по телефону **8 800 333 0890 (0890)** для абонентов МТС) или написав сообщение на [info@mts.ru](mailto:info@mts.ru).

Чтобы получить информацию о действующих договорах, абоненту необходимо обратиться с паспортом в любой ближайший салон МТС. Данная информация не предоставляется по телефону в соответствии с требованиями законодательства о защите персональных данных.

## КОНТРОЛЬ ДИЛЕРСКОЙ СЕТИ

В компании МТС действует строгая политика по работе с дилерами, регламентирующая взаимодействие дилеров с абонентами при оформлении контракта на оказание услуг связи МТС. Оператор проводит мониторинг дилерских

продаж и соблюдения дилером процедур подключения с помощью анализа биллинга, контрольных закупок, выборочного обзвона абонентов.

В случае выявления нарушений в оформлении контракта, в том числе случаев мошенничества, связанных с незаконным использованием паспортных данных абонента, к дилеру применяются жесткие штрафные санкции, вплоть до расторжения договора.

МТС оперативно реагирует на абонентские жалобы и ведет расследование по каждому отдельному случаю.

## А ВОТ ВОПРОСЫ «БОЛЬШОЙ ПЕРЕМЕНКИ»

**Сотрудники нашей редакции два раза попадали в ситуацию, когда им звонили на мобильный телефон и сообщали, что сейчас придет пристав за штрафом (20 000 рублей), так как родственник в первом случае виновен в аварии, уже составлен протокол. А второй случай: муж разбил стекло в булочной и тоже надо выдать приставу те же 20 тысяч. Что надо было сделать?**

**Ответ:** И таких случаев не мало. Среди российских пользователей услуг сотовой связи распространена точка зрения, что мобильных мошенников трудно уличить и привлечь к ответственности. Опыт МТС и МВД России свидетельствует, что это не так. В мае прошлого года в Москве была задержана семейная пара, жертвами которой стали 10 тысяч владельцев мобильных телефонов. В январе этого года в Самарской области задержали телефонного мошенника. В феврале этого года в Уфе вынесен приговор двум мошенникам, которые на протяжении нескольких месяцев нажи-



И. Золочевский

вались на доверчивости местных пенсионеров – абонентов сотовой связи. Они получили по 4 года каждый.

Здесь все зависит от бдительности абонентов. Особенно доверчивы пожилые люди. В каждом случае на такой звонок надо отвечать отказом и звонить в милицию.

**Как мошенники узнают номера телефонов и состав семьи, где есть пожилые люди. Не может быть так, что с ними сотрудничают нечестные сотрудники милиции?**

**Ответ:** Представьте себе, что больше всего виноваты сами владельцы телефонов. Доверчивость и эмоциональность подводит больше всего человека. Кроме того, они раздают номера телефона, где надо и не надо. Правда, часто мошенники подсматривают за информацией, когда люди заполняют документы в банке, на почте, говорят в регистратуре поликлиники громко о своих выходных данных.

И легче всего позвонить в организацию, как у вас, в редакцию, номер телефона, которой значится на полосе. И узнать номер телефона сотрудника.

...Но наиболее злостные виды мошенничества построены на откровенной лжи по поводу содержания и стоимости услуг, некорректной рекламе сервисов и умышленном заражении компьютера или мобильного телефона вирусами.

Что касается честности самих операторов, то наши собеседники заверили нас: у операторов нет технических возможностей обманывать абонентов, кроме того они знают МТС всегда на стороне абонентов, и любой оператор дорожит своим местом.



Д. Кусков

## КОГДА МЫ ВМЕСТЕ – МЫ ЕДИНЫ...



С.В. Поспелова и И.Р. Кулиева

... нет одиночества у нас!  
И мир нам кажется счастливым,  
И все пути открыты нам.

Эти строчки из стихов грузинского поэта Отара Челадзе могут служить эпиграфом к рассказу о сегодняшней жизни школы №122.

Некоторое время, она занимала здание 320-ой школы, расположенной во дворе дома, где я живу. Я часто наблюдала за старшеклассниками 122-ой, беседовала с ними. Меня подкупали их рассудительность, устремления, рассказы об учителях школы. Они говорили, что педагоги их внимательные и душевные люди. Что сами они не боятся ЕГЭ, что любят ходить по музеям. А еще рассказывали, что занимаются в ансамбле «Иверия». В начале этого учебного года школа переехала обратно в свое уже отремонтированное здание...

Старинное, отремонтированное здание на углу Графского переулка и набережной реки Фонтанки сейчас обращает на себя внимание прохожих не только красотой, а еще и учащимися. Они, после уроков, стоят группками и спокойно беседуют у входа. Здесь не видно курящих, задира, крикунов.

Школа известна в районе, как участник проекта «Игры друзей», итогом которого стало издание книги «Дети петербургской национальности». Этот факт является символом новой жизни школы.

А еще, как символ, я считаю фотографию, которой я открываю статью. На ней, вы видите двух женщин. Одна директор школы Ирина Рафаэлевна Кулиева – Почетный работник общего образования, вторая завуч по учебно-воспитательной работе Светлана Викторовна Поспелова, награжденная Почетной грамотой Министерства образования и науки РФ. Ирина Рафаэлевна родом из Баку – педагог истории.

Она по национальности наполовину армянка-наполовину русская, вместе с мужем и детьми улетела из Баку во время известных событий в 1989 года. А Светлана Викторовна русская, коренная петербурженка, учитель химии. Обе они пришли работать в эту школу примерно в одно и то же время, почти двадцать лет назад. Сдружились, понимают друг друга с полуслова. И эта дружба как символ, и залог успеха этой школы, так как своей главной задачей они считают: сделать все возможное для учащихся школы, чтобы те могли вращаться в культуру города, культуру русского языка, и заинтересовать их науками.

Особенно остро эта задача встала перед всем педагогическим коллективом, когда в 2003 году закрыли частную грузинскую школу, и всех 80 учащихся оттуда перевели на Графский. Может быть потому, что в 122-ой школе вместе с россиянами уже учились дети из таджикских, украинских, узбекских, киргизских, армянских и азербайджанских семей. У педагогов накопился опыт успешного обучения такого обширного «интернационала».

Обычная петербургская школа, где все предметы обязательной школьной программы проходят на русском языке, где английский язык изучают со второго класса. Но где все инновации по проекту «Новая современная школа» принимаются с большой заинтересованностью, и отличается школа участием во всех программах, связанных с толерантностью.

Вот почему эпиграф к этой статье и стал темой нашей беседы с директором и завучем. Они сидели напротив меня и дополняли мысли друг друга, что-то вспоминали по ходу, советовались, шутили. Очень хвалили педагогический коллектив. Жалели, что еще два их завуча

сейчас заняты, не могут к нам присоединиться. Ирина Рафаэлевна так и сказала: «Наша администрация, то есть четыре завуча, все очень инициативные, талантливые люди!»

Но все же я начала с вопроса:

– **Путь к толерантности не легок, особенно среди подростков. Как вы с этим справляетесь?**

– Основа толерантности – умение понимать друг друга. Оно начинается с языка. Дети не русской национальности, которые к нам приходят в первый класс, нам не доставляют трудностей, даже если они не говорят на русском. У нас очень сильные учителя в начальной школе, они так ведут свои уроки, что дети очень быстро усваивают язык. Кроме того, малыши умеют дружить, даже не понимая друг друга. И это тоже толчок к быстрому запоминанию слов и фраз. Русские первоклассники берут шефство над теми, кто постигает азы.

Труднее с учащимися, которые приходят в пятый класс, не зная русского языка. И тут не только дело во взаимоотношениях. Предметы же преподают на русском языке. Конечно, им нужны ежедневные дополнительные занятия. Поэтому у нас есть продленный день не только для начальной школы, но и для 5-6-х классов, чтобы под наблюдением педагога, они могли хорошо выполнять домашнее задание. И, если надо, мы даем индивидуальные занятия.

Что же касается взаимоотношений, то мы строим так их жизнь, чтобы подростки всех классов, все вместе участвовали в каких-то общих делах. Любое интересное занятие сближает. У нас работает гостиная под названием «Диалог культур», где учащиеся разных на-

циональностей, в художественной форме, знакомят аудиторию со своими обычаями, литературой, музыкой.

Наш бывший выпускник ведет туристический клуб, занимается с ними краеведением. Ребята исколесили все пригороды, всю Ленинградскую область. Делают интересные отчеты после походов. Выступают на конференциях. И это помимо того, что многие педагоги-предметники проводят свои уроки в музеях города. Опять же бывшая выпускница очень успешно руководит кружком шашек и шахмат. Есть у нас студии каратэ и изо. Причем, работы наших юных художников участвуют не только в городских, но и на межрегиональных выставках. Мы подготавливаем необходимое помещение для работы театральной студии.

Планируем открыть клуб «Петербургец», где дети углубленно будут изучать историю и культуру Петербурга.

А еще большое значение имеет для объединения всех учащихся известный в городе ансамбль «Иверия». Он базируется в одном из флигелей нашего здания, здесь проходят его занятия и репетиции. И хотя его жанр – грузинские танцы и песни, там участвуют представители всех национальностей нашей школы. Как у подростков бывает. Подружится грузинская девочка из ансамбля с русской и приводит ее туда. А сколько мальчиков разных национальностей приводят в ансамбль грузинские подростки...

– **Таким образом, конфликтов на национальной почве не бывает?**

– Я бы сказала иначе. Те конфликты, которые бывают у подростков в любой школе из-за возрастных амбиций, желания лидерства,





Новый компьютерный класс

ревности или юношеской зависти могут вдруг вспыхнуть. И могут перейти, якобы в национальный, в виде оскорблений. Но тут на помощь приходят члены «Клуба юных друзей правопорядка».

– **Впервые слышу такое...**

– Дело в том, что нашу школу в прошлом году объединили со школой №320. А там было несколько подростков, стоящих на учете в милиции. Потом оказалось, что в общем-то все их правонарушения были несерьезные, просто от безделья. И вот возникла идея создать такой клуб. И знаете, кто туда в первую очередь вошел? Бывшие правонарушители, и теперь они следят за дисциплиной и порядком, изучая законы. И вовлекают в эту работу даже родителей.

– **Кстати, какова связь с родителями?**

– Конечно, родители наших детей и русских, и нерусских сейчас больше заняты заботой о хлебе насущном. Но все же есть у нас клуб отцов, где тоже обсуждаются различные проблемы толерантности и воспитания. И активно дей-

ствующий, родительский комитет. Кстати, именно родители всячески пропагандируют нашу школу в районе, рассказывая, как у нас хорошо преподают русский язык и, что наши дети успешно сдают ЕГЭ. И у нас есть учащиеся русской национальности, которые перешли из других школ.

– **После окончания 9-го класса уходят учащиеся?**

– Почти нет таких. Во-первых, большинство детей из приезжих семей, нацелены на вузы. Они понимают, что в этом городе надо иметь хорошее базовое и высшее образование. Во-вторых, многие родители знают, что здесь подростки все время под присмотром. В колледже или в профессиональном училище, они могут быть предоставлены сами себе. А у нас школа маленькая, мы каждого знаем по имени, знаем его проблемы, и все делаем для того, чтобы ему здесь было комфортно. Такова традиция нашего педагогического коллектива. И теперь, после ремонта, у нас есть на это все возможности.

...И Ирина Рафаэлевна мне показала всю школу. Мне было интересно, какой она стала после ремонта.

В общем-то, шикарной. Красивые просторные коридоры и классы, красивые двери классов. Удобные новенькие столы для учащихся, Предметные кабинеты, оснащенные всем необходимым. В каждом классе компьютеры, интерактивные доски, новенькие книжные шкафы. Два компьютерных просторных класса. Туалеты, как в престижных гостиницах.

Вобщем, так же, как в школе на Куракиной даче (о которой я писала) здесь все выполнено с душой и старательностью строителей. Ирина Рафаэлевна несколько раз повторила: «Нам очень повезло с подрядчиком, в строительной фирме «Вест-компани» работают высокие профессионалы».

Мы осмотрели и прекрасный спортивный зал. А из окна виден был большой школьный стадион.

И поразили меня красивые, добродетельные лица учащихся и больших, и маленьких. Здесь, кста-

ти в каждом классе больше мальчиков. Когда мы заходили в классы, они вставали, хотя уроки уже закончились. В каждом классе я спрашивала у учащихся, нравится ли им учиться в этой школе, а в ответ слышала дружное: «Очень!» Когда же я у старшеклассников спросила: «Почему, нравится!». Прозвучало, «Здесь, как дома».

Действительно, как дома, потому что 34 педагога, одержимые идеей сделать дружное сообщество детей, все делают для того, чтобы в школе было комфортно и интересно каждому. Наверно, поэтому в прошлом году все выпускники успешно написали ЕГЭ, а пять выпускников вышли из школы медалистами, наверно, поэтому все поступили в престижные вузы. И поэтому же сюда возвращаются, окончив вузы, работать педагогами выпускники прежних лет. А те, кто стали мамами и папами приводят сюда своих детей в первый класс.

Вот еще одна школа, которая оставила самое прекрасное воспоминание, и с которой я, конечно, буду дружить...



Новый городской стадион



Спортивный зал

# БЕЗОПАСНЫЙ РУНЕТ

Ежегодно в феврале месяце проходит Неделя безопасного Рунета, которая приурочена к Международному Дню безопасного Интернета, учрежденному Европейской комиссией в 2004 году. В России Неделя безопасного Рунета проводится в третий раз – начавшись 2 февраля 2010 года, она завершается в День безопасного Интернета – 9 февраля. Организаторами Недели являются Региональный общественный Центр Интернет-технологий (РОЦИТ) и Центр безопасного Интернета в России.

География событий Дня безопасного Интернета в России постоянно растет, появляются новые участники. В 2010 году в ней приняла участие Центральная городская детская библиотека им. А.С. Пушкина.

В рамках акции Неделя безопасного Рунета в ЦГДБ им. Пушкина прошел ряд мероприятий. Видеочат для детей и родителей по проблемам безопасной работы в Интернет, в котором в прямом эфире на вопросы аудитории отвечал IT-специалист. Читателей волновали такие вопросы: Как на законодательном уровне защищены права ребенка в Интернет-пространстве?, С помощью каких программных средств можно защитить домашний компьютер ребенка от враждебного Интернет-контента?, Сколько можно сидеть ребенку за компьютером в течение дня, чтобы не нанести вред его здоровью? и др. Также часть вопросов была опубликована на электронном форуме ЦГДБ им. Пушкина, где на них отвечали правовед и психолог. В это же время на сайте проходил экспресс-опрос на тему: «Ваш главный аргумент контроля и ограничения информации в Интернет». Предварительные результаты показали, что мнения сетевой аудитории разделились: 30% респондентов считают, что Интернет содержит много безнравственного, пропаганду насилия, экстремизма и терроризма, поэтому необходимо регламентировать его деятельность, другие же 30% считают, что Интернет – это свободное информационное пространство, где ограничивать ничего не надо.

Также на сайте в рубриках «Методический портфель» и «Правила безопасной работы в Интернет» были опубликованы материалы по вопросам информационной безопасности и тест-игра на тему «Основы безопасности в Интернет», где каждый желающий мог проверить свои знания о личной безопасности в сети, о защите своего компьютера от хакеров и вирусов.

В течение акции Неделя безопасного Рунета, в ЦГДБ им. Пушкина проходила тематическая выставка «Осторожно, Интернет!».

Итоговым мероприятием Недели стал Круглый стол для руководителей и специалистов публичных и образовательных библиотек Санкт-Петербурга на тему «Как не потерять подростка в современном информационном пространстве» (10 февраля 2010 г.), который был логическим продолжением темы информационной безопасности, обсуждавшейся в библиотеке в сентябре 2009 г. на Круглом столе «Информационная безопасность и библиотечная ответственность».

Организаторами «круглого стола» выступили Комитет по культуре Правительства Санкт-Петербурга и Центральная городская детская библиотека им. А.С. Пушкина.

Ведущая мероприятия Н.Е. Храмцова, зам. директора по автоматизации ЦГДБ им. А.С. Пушкина, открыла «круглый стол», представив пре-

зидента творческого объединения Юнпресс, давнего друга и партнера библиотеки Сергея Борисовича Цымбаленко, с которым участники «Круглого стола» смогли общаться в режиме on-line. Затем прошла презентация его книги «Подросток в информационном мире: практика социального проектирования».

Демократизм общения за «круглым столом» объединил представителей различных учреждений и организаций, активно работающих с подростками и молодежью Санкт-Петербурга и Москвы. Это и Комитет по молодежной политике Правительства Санкт-Петербурга в лице главного специалиста отдела по взаимодействию с общественными объединениями Р.Л. Бояркова, и Фонд поддержки образования «Библиотека/Медиаотека гимназии (21 век)» в лице руководителя проекта О.Р. Старовойтовой, и СПбРМБОО «Молодежный информационный центр» в лице программного директора Р.Г. Иванян, и Творческое объединение «Юнпресс» (г. Москва), и библиотечные специалисты Санкт-Петербурга. Представители ЦБС всех районов Санкт-Петербурга получили в подарок книгу С.Б. Цымбаленко. Многолетние исследования автора раскрывают современные информационно-коммуникативные процессы и роль детей в них, что позволяет анализировать и находить пути решения многих актуальных проблем в работе с подрастающим поколением.

В ходе «круглого стола» был представлен опыт работы Центральной районной детской библиотеки ЦБС Выборгского административного района СПб, обобщенный руководителем КАННИ А.В. Троицким: «Система контроля над Интернет-деятельностью подростка». О создании безопасной Интернет-среды рассказали IT-специалисты, занимающиеся разработкой программных средств по защите и фильтрации web-контента. Выступление представителя Компании «Антивирусный Центр» Станислава Антокольского было посвящено средствам родительского контроля в продуктах Лаборатория Касперского,

Dr.Web. Олег Шклярник, представитель по работе с образовательными учреждениями в Северо-Западном федеральном округе, Microsoft Россия, выбрал темой своего сообщения «Средства «Родительского контроля» в Windows 7. Настройки безопасности в Internet Explorer8».

В дискуссии, поднимающей такие актуальные вопросы, как: готова ли библиотека к информационным вызовам нашего времени, как в законодательстве РФ отражены правовые аспекты, регулирующие Интернет-пространство, с какими Интернет-угрозами сталкиваются дети и подростки в сети и как их воспринимают – приняли участие библиотечные специалисты, правоведы, психологи, педагоги, журналисты, всего более 70 человек.

Как пример создания безопасного электронного ресурса состоялась презентация web-технологии публикации полнотекстовых ресурсов на сайте библиотеки на основе изданий книжной коллекции военных лет 1941-1945 г.г. из фонда ЦГДБ им. А.С. Пушкина. Технология позволяет читателям познакомиться с уникальными книгами, «пролистать», прочитать и посмотреть их иллюстрации.

По итогам «круглого стола» участниками было высказано ряд предложений: например, было озвучено предложение о том, чтобы безопасные, надежные ресурсы, адресованные детям, отмечались значком или баннером, который показывал бы, что ресурс безопасен, и не содержит пропаганды насилия, терроризма и др. Возможно, такой проект мог быть реализован при участии авторитетных Интернет-сообществ, занимающихся проблемами безопасности глобальной сети. Участвующие в обсуждении специалисты библиотек поддержали идею проведения акции в следующем году с участием всех публичных библиотек Санкт-Петербурга.

**Ю.В. Гордеева,**  
ЦГДБ им. А.С. Пушкина



# ВТОРОЙ РАЗ НА СВЯТОЙ ЗЕМЛЕ

Однажды я услышал разговор двух пассажиров в автобусе:

– Ты любишь путешествовать, куда на этот раз направился?

– В Белоруссию.

– Так ты же уже там был.

– Каждую, даже маленькую страну надо изучать по кусочкам. Я не думаю, что галопом по Европе что-то дает. Кстати, профессор, искусствовед Михаил Герман чуть ли не в сотый раз едет во Францию, он постигает ее, по-моему, по километру.

Сейчас, вернувшись из поездки, я ощутил правильность такого мнения.



Мне повезло (совершенно случайно) попасть на Святую Землю. Уверен, что подавляющее большинство россиян знает, о чем я пишу; для тех, кто не понял или не уверен, поясню: да-да это действительно про Израиль, где перемешались туризм и религия, проблемы мира и войны, проблемы экологии и здоровья.

Первый раз я специально приехал познать страну и долго ездил по Святым местам. И повторять, то что написано в тысячи книг и статей не буду. Вообще, считаю соприкосновение с Богом и божественным, не обсуждается. Скажу одно, больше всего потрясает на этой земле, как люди сохраняют сокровища древности...

На сей раз я туда приехал совершенно случайно, запланирован был Египет, где я пробыл несколько дней, на Синайском полуострове, где Моисей водил народ свой по пустыне без TV и кондиционеров и прочих благ цивилизации. Уверяю, что в пустыне ничего не изменилось за последние 3500 лет, да-да ничего – какой она была такой и осталась за исключением нескольких десятков отелей, расположенных вдоль Красного моря. На сегодняшний день в этом историческом месте проходят границы четырех государств – это Саудовская Аравия, Иордания, Израиль и, собственно, сам Египет. Подчеркну, что все эти страны видны с берега Красного моря даже невооруженным глазом из окон отеля. А еще из окон виден, буквально в 100 метрах от берега, Остров Фараонов, на нем сохранились крепостные стены средних веков, а вокруг расположились кораллы самых причудливых форм и удивительных оттенков.

Подружился с местными рыбами, так как в прозрачной воде Красного моря видно все. Подкармливая их (рыбы благодарили меня заискивающими пируэтками), я подумывал об открытии шоу «Дрессированные рыбы и я». Они были черные, красные, прозрачные с большим обилием плавников и почти без них. Большие

и маленькие, как только становились сытыми, теряли ко мне интерес. В конце концов, мне надоела такая неблагодарность египетских рыб и я решил сравнить благодарность израильских рыб, благо Израиль вот он – всего 5 км до границы.

Тем более что старинный друг Игорь звал меня приехать туда. Жаль только было расставаться с большим добрым двугорбым верблюдом Жорой, он же Гоша, он же Георгий Иванович и Б.Г. (Большой Гоша). Короче, видимо туристы прозвали его за то, что он понимал русский язык, и всегда кланялся, после того, как его угощали фруктами. Я даже хотел, чтобы Гоша меня довез до границы (ибо для «корабля пустыни» 5 км по 35 градусной жаре в пустыне, где на песок голыми ногами наступить невозможно, для него это было бы приятной прогулкой). Однако хозяин Б.Г. (прошу не путать с Борисом Гребенщиковым), заломил такую цену, что мне ничего не оставалось как просто выйти на дорогу и обратиться к местным аборигенам – водителям различных авто с аналогичной просьбой и, действительно меня «подбросили» всего за один доллар со словами «РУССКИЙ КАРОШО-АМЕРИКА КАПУТ»

Прохождение границы с обеих сторон Таба-Эйлат заняло не более получаса. И на сей раз Израиль удивил меня ее большим обилием красок и рекламы, и тем, что еще более значительная часть говорит по-русски, да-да, в Израиле проживают более 1.5 миллиона русскоговорящих граждан. Для них существует и русскоязычное радио, газеты и даже телевидение. Одна газета со странным названием «Едиот Ахронот». Еще Высоцкий пел нам «...а там на четверть бывший наш народ». Кстати, самый популярный чай местного производства называется «Высоцкий», однако это не более чем случайное совпадение.

Не имея никаких проблем с общением (не то, что в Египте) не стоило труда добрался до Мертвого моря, где расположена группа отелей. Место на 400 метров ниже уровня мирового океана, – самое низкое место поверхности Земли. Воды Мертвого моря – настоящая кладовая минеральных веществ. Для того чтобы по-настоящему оценить достоинства Мертвого моря, необходимо ознакомиться с важнейшими сведениями о нем. Мертвое море, называемое также Соленым, получило свое название потому, что в его водах с 30-процентной концентрацией солей и минеральных веществ, практически нет живых организмов. Этим объясняется феноменальное свойство воды удерживать на поверхности ваше тело, даже если вы абсолютно лишены навыков плавания.

Побережье Мертвого моря – один из древнейших очагов цивилизации ведь именно здесь были по преданию города Садом и Гомора. Приехав в местечко Эйн-Бокек, где расположены гостиницы Мертвого моря с израильской стороны, я без труда нашел свой отель, который был расположен через дорогу от моря. У входа меня встречал афроизраильянин (бывают, оказывается и такие) со словами «Ооо!!! Павел!», он улыбнулся широкой белозубой улыбкой так, что не ответить тем же не было никакой возможности (как впоследствии оказалось мой друг Игорь сказал ему, что приезжает «очень известный человек» из России...).

Игорь нисколько не изменился за последние 20 лет, несмотря на достаточно молодой возраст, он уже успел стать не только отцом, но и дедом. Юный дедушка был несколько озадачен моим столь поздним появлением в отеле, что предложил все мероприятия, которые мы намечали по телефону, перенести на завтра, поскольку было уже 22 часа, что по израильским меркам означало поздний вечер, почти ночь. Утро наступило так стремительно, что мне показалось, что я только что закрыл глаза. Море, вид которого можно было созерцать из окна номера, казался совершенно нереальным из-за штиля ввиду полного отсутствия ветра, а цвет нежно бирюзовый с белыми прожилками это как мне объяснили знатоки глыбы соли, которые поднимаются со дна моря. От отеля ходил смешной паровозик до пляжа каждые 20 минут, чтобы туристы не уставали пройти 200 метров, хотя он ходил и бесплатно я вспомнил о своем друге Б.Г., наверняка он здесь стал бы миллионером. Температура почти все дни, которые мы жили в отеле была одинаковой 32 градуса. Удивительно, но зайдя в воду я не ощутил той прохлады которую обычно чувствуешь купаясь в море, как выяснилось позже температура воды совпала до градуса температуре воздуха.

Удивительно, но в этом море можно абсолютно не напрягаясь лежать на воде, читать газету или просто общаться, неторопливо покуривая сигару. Проблема не столько страшно утонуть, сколько просто элементарно встать на ноги в воде.

Я знаю, что многие рекламные газеты подробно публикуют статьи туристических фирм, обещающая прелести отдыха в Израиле.

У меня же совершенно другая цель. Я хотел рассказать о том, что в каждой стране есть свои таинства. И сколько бы ты о них не читал, надо их увидеть и почувствовать их особенность. Первый раз я чувствовал соприкосновение в вечным, а на сей раз почувствовал таинство природы. И надеюсь, еще раз приехать сюда, побывать в горах.

Павел Ковалерчик



## КАК НАМ ВСЁ-ТАКИ ПОХУДЕТЬ?

## КАК УДЕРЖАТЬ ВЕС ПОСЛЕ ДИЕТЫ

Ожирение – серьезная проблема, но если вы измените образ жизни, то Вам не будет угрожать атеросклероз, гипертония, инфаркт миокарда и другие заболевания. Следует правильно питаться, стать физически активными. Каждый пытался похудеть, но не каждый удалял свой вес. Худеть надо с пользой для организма. Постепенность – основной принцип похудения.

Потеря веса должна быть 2,5-3 кг в месяц. То, что выше этого, вредит организму, а все потерянные килограммы обязательно вернутся, а то и удвоятся. Цифра потерянного веса должна состоять из потери жировой, а не мышечной массы, так как это белок. Белок – основной строительный материал, это и иммунитет, ферменты, гормоны, кроветворение. Далее используют подобранное диетологом питание, совместно с физической нагрузкой.

Автор метода диетолог  
ООО «Гранти-мед» – И.Ю. Михайловская

## ПРИЕМ ВЕДЕТ ВСЕГДА АВТОР МЕТОДА!

Большинство существующих методов и препаратов для похудения не задействуют естественного механизма сжигания жировых отложений и имеют множество противопоказаний. Людям нужны простые и понятные методы, обеспечивающие надежный и долговременный эффект. Они устали от жестких диет, голодания, таблеток, а больше всего – от возврата веса.

Почему лишний вес появился? Какова его роль в организме человека? Какие заболевания сопутствуют ему? Почему плохо помогают диеты, голодание и таблетки для похудения? Почему вес возвращается, ведь я совсем немного ем и считаю калории? Как похудеть просто и эффективно, потребляя самые обычные продукты? Как реально снизить чувство голода и устранить пищевые зависимости? Как нормализовать обмен веществ? – Ответы на эти и многие другие вопросы люди уже нашли, обратившись за помощью в Школу похудения И.Ю. Михайловской.

Очень важно не то, что Вы набрали вес, а то, как Вы будете пытаться его снизить.

В медицинском центре «Гранти-мед» ведет прием уникальный специалист – автор метода Иветта Юрьевна Михайловская, имеющая более чем 25-ти летнюю практику консультативного приема на территории СНГ. В основе метода – несколько изобретений, в том числе способ сжигания жировых отложений и способ поддержания нормальной массы тела. По сути дела методика удержания нормальной веса разработана в России впервые. Метод сочетает в себе комплексный подход к проблеме, простоту содержания и доступность для каждого. Высокая эффективность подтверждена многолетней практикой и отличными результатами.

Метод И.Ю. Михайловской:

- обеспечивает интенсивное похудение на нужное количество кг со скоростью 2-3 кг в неделю без обвисания кожи;
- снижает до нормы чувства голода и помогает справиться с пищевыми зависимостями – без кодирования, гипноза и иглорефлексотерапии;
- способствует нормализации обмена веществ и очищению организма;
- практически не имеет ограничений в плане возраста и заболеваний: худеют дети, люди с заболеваниями щитовидной железы, применяющие гормональные препараты, после инфаркта, инсульта и различных операций;

– предполагает поддержание нормальной массы тела.

В период похудения используется широкий набор простых, традиционных продуктов. Метод не предполагает вегетарианства, сыроедения, раздельного питания, привязки к определенным продуктам в виде жесткого меню, подсчета калорий и взвешивания порций.

Избавляясь от лишнего веса грамотно, можно достичь оптимального состояния здоровья, повысив функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной и мочеполовой систем, позвоночника и суставов. В ходе применения метода Михайловской происходит нормализация АД, уровня глюкозы и холестерина в крови, работы ЖКТ, избавление от отеков, одышки, пищевой аллергии, болей суставов и позвоночника и многое др.

Медицинский центр «Гранти-мед» остается, пожалуй, единственным, где предварительную консультацию, основной прием и мониторинг процесса Вашего похудения ведет АВТОР метода. Наши авторские методики – это всегда успех, особенно важный для тех, кто уже успел потерять последнюю надежду.

## 15 ПРОДУКТОВ КОТОРЫЕ НУЖНО ЕСТЬ

Лето – период изобилия овощей, поэтому летний рацион в основном, составляют овощи. Летняя пища имеет в своей основе употребление различных свежих овощей, а также зелени, поэтому такой рацион с легкостью можно назвать овощной диетой.

Особенно рекомендуются морковь, кабачки, баклажаны, зеленая фасоль, капуста различных сортов, огурцы, сладкий болгарский перец, различные виды зеленых салатов, тыква, лук репчатый и зеленый, сельдерей петрушка и другая зелень, норма потребления которых, в целом составляет полтора килограмма в день. Что касается наиболее распространенного и используемого нами картофеля, то его так же следует включать в рацион питания, но не более 2-3 картофелин в день и конечно в вареном виде. Из овощей можно делать самые разнообразные овощные и зеленые салаты, заправляя их растительным маслом или сметаной, а так же жарить и тушить их. Эти рецепты просты в приготовлении и очень полезны для нашего организма.

Кроме овощей и зелени можно в небольших количествах употреблять свежие фрукты, в первую очередь это яблоки зеленых сортов, по 1-2 штуки в день. Можно использовать овсяные или кукурузные хлопья в виде каши по одной порции и не каждый день.

Наиболее полезен ржаной или зерновой, с добавлением отрубей хлеб по 1-2 кусочку в день.

Разрешаются нежирные и несладкие молочные и кисломолочные продукты, такие как молоко, кефир, йогурт, творог до 200 грамм в день.

В жару больше хочется пить, чем есть. Выбор напитков огромен, глаза разбегаются при виде банок, пластиковых и стеклянных бутылок. Только вот популярные сладкие шипучки жажду не утоляют, а наоборот, усиливают, требуя все новых и новых доз газировки. Отсюда нагрузка на сердце, легкие, печень, почки, реальная опасность ожирения, диабета, вызванная чрезмерным употреблением сахара. Надписи на этикетках «углеводов – нет» означают только одно – вместо сахара в напиток присутствует искусственные подсластители. Различные колы, лимонады и прочие сладкие безалкогольные напитки, также как и пиво не желательны. Лучший вариант – проверенная хлебами

обычная питьевая вода. Можно также пить минеральную негазированную воду столовых разновидностей. Благо, сейчас торговля предлагает много различных марок бутилированной воды, как известных на всю страну, так и местных. Едва ли не в каждом большом городе, а тем более в таком как наш, разливают свою фирменную водичку из подземных источников. Утолять жажду очень полезно зеленым чаем без сахара, напитком гибискуса (каркадэ).

Самое популярное первое блюдо летом – это окрошка. Однако поищем замену традиционному квасу. Он ведь не зря зовется хлебным. В квас добавляется много сахара. Опять же квас квасу рознь. Если внимательно изучить этикетку купленной бутылки, то можно обнаружить там не только натуральные ингредиенты: солод, сахар, дрожжи, но и консерванты, красители, пищевые добавки. Иные производители вдобавок маскируют мелкие буквы про «КВАСной» напиток различными рисунками – орнаментом, ковшами, бородачатыми мужиками и т. п., поэтому, лучше готовьте его дома, получится более натуральный и полезный напиток. А лучше замените хлебный напиток в окрошке обычным кефиром или просто кислым молоком. Разумеется, натуральным кислым молоком, а не прокисшим в пакете порошковым. В старину, на Руси, в традиционную окрошку вместо кваса часто лили огуречный, капустный рассол, то же кислое молоко. Что касается твердых ингредиентов окрошки, то вареные куриные или перепелиные яйца, свежие и соленые огурчики, зеленый лук, редиска, петрушка, укроп, прочая зелень приветствуются. Как и отварное мясо или рыбка, если же вместо них вы добавляете колбасу, то значит не дешевою. А вот картошку проигнорируем. Вкус окрошки не изменится. Совсем немного картошки в окрошке похудевшим не повредит, также как и натуральный хлебный квас 1 раз в неделю. Кроме окрошки есть еще немало других первых блюд, хорошо освежающих и полезных для здоровья в летнюю жару: Это свекольники, холодники, в которые желательно не добавлять картошку, сахар, гренки, крупы.

Из продуктов, включенных в летний рацион, наш организм в достатке получает пищевую клетчатку, различные витамины и микроэлементы. Количество же жиров и углеводов данная диета серьезно ограничивает, но не исключает их совсем, то есть минимально необходимое для поддержания нормального функционирования количество «строительных материалов» организм получает, причем в достаточно сбалансированном соотношении. Именно это позволяет применять такой рацион питания в течение достаточно длительного летнего времени.

На овощах и фруктах вы легко сбросите от 3 до 8 килограмм. Пользоваться таким рационом, конечно же лучше летом, когда свежие овощи, зелень и фрукты в изобилии и по невысоким ценам представлены на прилавках наших питерских магазинов и рынков. Однако, следует помнить, что повторять такую летнюю овощную диету, в указанных количествах, рекомендуется не чаще одного раза в год.

Главный врач медицинского центра  
«Гранти-Мед», доктор медицинских наук  
Габарь Валерий Федорович

Записаться на консультацию  
к И.Ю. Михалковской в центре «Гранти-Мед»  
можно по телефону 323-92-13.