

ПЕТЕРБУРГСКИЙ ДНЕВНИК

САМАЯ ЦИТИРУЕМАЯ ГАЗЕТА ГОРОДА*



АЛЕКСАНДР ГЛУЗ

ИЗДАНИЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ■ SPBDNEVNIK.RU ■ SPBDNEVNIK ■ DNEVNIKSPB ■ @SPB.DNEVNIK ■ ПЕТЕРБУРГСКИЙ ДНЕВНИК ■ @DNEVSPB 16+

Звездный душ

ЯНА ГРИГОРЬЕВА / yana.grigoreva@spbnevnik.ru/

В ПЕТЕРБУРГЕ начали приводить в порядок памятники после долгой зимы. Об этом рассказали в Государственном музее городской скульптуры. В его ведении находится большая часть монументов. В музее отметили, что уже идет подготовка ко Дню Победы, поэтому памятникам, связанным с Великой Отечественной войной, уделяется особое внимание. Так, во время

профилактического сезона планируется помыть обелиск «Городу-герою Ленинграду» на площади Восстания.

Очистят и некоторые скульптурные сооружения Кронштадта, которому 18 мая исполнится 320 лет.

А ко дню рождения Петербурга специалисты помогут Медный всадник, памятники Александру Пушкину на площади Искусств, полководцам Михаилу Кутузову и Михаилу Барклаю-де-Толли у Казанского собора. В общей сложности в этом году в порядок приведут более 60 монументов.



ПЕТР КОВАЛЕВ / ТАСС

ПО ИНИЦИАТИВЕ ГУБЕРНАТОРА АЛЕКСАНДРА БЕГЛОВА В ПЕТЕРБУРГЕ ОБНОВЛЯЮТ ТРАНСПОРТ. В 2024 ГОДУ ГОРОД ПОЛУЧИТ 10 ПОЕЗДОВ «БАЛТИЕЦ», 500 АВТОБУСОВ, 136 ТРАМВАЕВ. → стр. 2



РОМАН ПИМЕНОВ

ТИРАЖ ГАЗЕТЫ 150 000 ЭКЗЕМПЛЯРОВ

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Светлана Лаврецова
директор Санкт-Петербургского ГБУК «Театр юных зрителей им. А. А. Брянцева»

Леонид Алексеев
дизайнер, преподаватель Санкт-Петербургского филиала ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»

Андрей Афанасьев
генеральный директор группы компаний «РОСОХРАНА»

Александр Громов
председатель ДОСААФ России Санкт-Петербурга и Ленинградской области

Кирилл Дьяковский
генеральный директор АО «Третий парк»

Юрий Журавлев
директор Ленинградского зоопарка

Дмитрий Иванов
ректор Санкт-Петербургского государственного педиатрического медицинского университета

Инна Карпушина
заместитель руководителя администрации губернатора Санкт-Петербурга – начальник Управления информации

Павел Кейв
генеральный директор компании «Омокири Рус»

Елена Кириленко
руководитель Санкт-Петербургского отделения международной общественной организации «Союз православных женщин»

Денис Минкин
директор Санкт-Петербургского ГУП «Горэлектротранс»

Евгений Панкевич
директор Санкт-Петербургского ГКУ «Пискаревское мемориальное кладбище»

Михаил Рахлин
президент Санкт-Петербургской РОО «Клуб Дзюдо Турбостроитель»

Павел Ткаченко
исполнительный директор Санкт-Петербургского хосписа для детей и взрослых

Виталий Федоров
генеральный директор Санкт-Петербургского Дома книги

Андрей Хлутков
директор Северо-Западного института управления РАНХиГС

Ольга Хомова
генеральный директор СПб ГБУК «Государственная академическая капелла Санкт-Петербурга»

Елена Церетели
председатель Общественного совета по развитию малого предпринимательства при губернаторе Санкт-Петербурга

ПАРТНЕРЫ ИЗДАНИЯ

Учреждения образования

- ГБНОУ «Академия цифровых технологий»
- ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет»

Учреждения культуры

- Филиал ФКП «Росгосцирк» «Большой Санкт-Петербургский государственный цирк»
- СПб ГБУК «Камерный музыкальный театр «Санкт-Петербург Опера»
- СПб ГБУК «Петербург-концерт»
- Ленинградский зоопарк
- Кинотеатр «Аврора»
- Государственный музей политической истории России
- Санкт-Петербургский союз художников

Библиотеки

- ФГБУ «Президентская библиотека им. Б. Н. Ельцина»
- СПб ГБУК «ЦГПБ им. В. В. Маяковского»

Учреждения, связанные с маркетингом и рекламой

- СПб ГБУ «Конгрессно-выставочное бюро»
- СРО «Ассоциация маркетинговой индустрии «Рекламный Совет»

СМИ

- АО «Радио «Зенит»

Некоммерческие организации

- АНО «Остров фортов»

Медицинские учреждения

- ГБУ СПб НИИ СП им. И. И. Джанелидзе
- СПб ГБУЗ «Клиническая больница Святителя Луки»

Спортивные организации

- РОО «Спортивная федерация бокса Санкт-Петербурга»
- ПФК «Кристалл»
- ХК «Динамо Санкт-Петербург»

Другие организации

- Россоотрудничество
- СПб ГКУ «Многофункциональный центр предоставления государственных и муниципальных услуг»
- Архивный комитет Санкт-Петербурга
- СПб ГКУ «Санкт-Петербургский Дом национальностей»
- АО «Почта России»
- АО «Торговая фирма «Санкт-Петербургский Дом книги»
- Филиал фонда «Защитники Отечества» в Санкт-Петербурге
- Общероссийское общественное движение «Бессмертный полк России»
- Комитет по труду и занятости населения Санкт-Петербурга

Обозначения в газете:

АВТОР ТЕКСТА АВТОР ГРАФИКИ
АВТОР ФОТО ИЗОБРАЖЕНИЕ ИЗ ФОТОБАНКА



Для поездки с комфортом

СЕРГЕЙ СОИН /info@spbndevnik.ru/ VK.COM/@TMH_OFFICIAL-POEZD-BALTIEC-NOVYI-OBLIK-METRO-SANKT-PETERBURGA-OT-TMH

Петербург продолжает обновлять общественный транспорт. В 2024 году город получит новые поезда для метрополитена, автобусы, троллейбусы и трамваи. Также в планах запуск удобного приложения для оплаты проезда.

НОВЫЙ подвижной состав обсудили на совещании у губернатора Александра Беглова. По его инициативе в городе начали обновлять транспорт. Федеральный центр поддержал эту программу. Так, по поручению президента России

на средства Фонда национального благосостояния продолжается обновление подвижного состава петербургского метрополитена. Сегодня в подземке работает 20 составов поездов «Балтиец», в этом году город получит еще 10.

Продолжается масштабная программа по обновлению подвижного состава электротранспорта и автобусного парка. В 2024 году в Петербург приедут 500 автобусов и 100 электробусов, 41 троллейбус, 136 трамваев.

«Мы приступили к строительству одного из крупнейших в стране инновационных парков электробусов», – подчеркнул Александр Беглов.

Для удобства пассажиров разработано мобиль-

ное приложение, которое позволит оплачивать проезд с помощью телефона. На первом этапе в нем можно будет создать виртуальную карту «Подорожник». Затем функционал будет расширен на все виды проездных билетов.

Сейчас новый сервис проходит тестирование. Его запуск на наземном транспорте и в метрополитене планируется во втором квартале 2024 года.

82 года назад

в блокадном Ленинграде возобновилось движение трамваев. Составы начали ходить по пяти маршрутам.

В зоне платной парковки – больше специальных мест

✍ СЕРГЕЙ СОИН /info@spbndnevnik.ru/
📷 АЛЕКСАНДР ГЛУЗ

ПО ПОРУЧЕНИЮ губернатора Александра Беглова в зоне платной парковки увеличат количество мест для людей с ограниченными возможностями и сопровождающих.

Глава города подчеркнул, что по предложениям граждан количество таких мест ежегодно увеличивается.

«Работа по созданию доступной комфортной среды для маломобильных граждан – один из приоритетов социальной политики города. Для людей с ограниченными возможностями здоровья должно быть создано достаточное количество мест для удобной парковки», – отметил Александр Беглов.

Сегодня в зоне платной парковки создано около пяти тысяч мест для бесплатной парковки людей с ограниченными возможностями. На асфальте они обозначены соответствующей дорожной разметкой и знаками.



Где появятся дополнительные места для маломобильных петербуржцев, можно узнать здесь



Мы сегодня строим мегаполис XXI века

АЛЕКСАНДР БЕГЛОВ
/ГУБЕРНАТОР САНКТ-ПЕТЕРБУРГА/

На прошлой неделе наш город вновь был в центре внимания всей страны. Президентом России подписан целый ряд поручений по развитию Санкт-Петербургской агломерации. В конкретный план превратилось все, о чем шла речь на большом совещании у главы государства, приуроченном к 80-летию полного освобождения Ленинграда от блокады.

Хотел бы еще раз поблагодарить президента России за внимание к родному городу и заботу о завтрашнем дне Петербурга. Страна еще раз убедилась, что мы в Петербурге строим мегаполис XXI века под прямым руководством главы государства.

По каждому проекту, по каждому поручению указаны конкретные сроки реализации, названы ответственные и определены объемы федерального участия. Строительство широтной магистрали скоростного движения вместе со второй кольцевой дорогой ускорит развитие востока Петербурга и Всеволожского района Ленинградской области.

Отмечу, что президент согласовал первый этап КАД-2 как дугу от трассы М11 до Мурино. Это снимет нагрузку с нашей действующей кольцевой на самом загруженном ее участке. Создание нового всесезонного морского курорта «Горская» и запуск аэродрома Левашово привлекут дополнительные средства в Северо-Приморскую часть города. Здесь город также готов к активной прокладке новых магистралей. Ждем из экспертизы проект дороги М32, профинансируем ее за счет городского бюджета.

Отдельно хотел бы сказать о важности поддержки южной планировочной зоны. Сегодня там создаются новые площадки и кампусы – «Невская дельта» Санкт-Петербургского государственного университета и Хайпарк Университета ИТМО. По соседству с ними инвесторы намерены построить жилые кварталы.

Подчеркну: мы не просто продлеваем Кировско-Выборгскую линию метро до аэропорта Пулково, а решаем более серьезную, комплексную задачу: обеспечиваем внеуличным общественным транспортом всю южную планировочную зону в связке с будущей технологической долиной, с конгрессно-выставочным центром «Экспофорум», музеями и парками Царского Села, новыми жилыми кварталами Пушкинского района.

...СЕЗОН ВОДНЫХ ПРОГУЛОК И СУДОХОДСТВА ОТКРЫТ...

➤ Накануне в Петербурге стартовала навигация по рекам и каналам, а с 10 апреля в городе начался сезон разводки мостов. На водных маршрутах работает 19 причалов. Они расположены в самых популярных местах в историческом центре.

...ПЛЯЖ БЛАГОУСТРОЯТ К АВГУСТУ...

➤ Береговую линию Финского залива в Красносельском районе благоустроят, работы будут вести по национальному проекту «Жилье и городская среда». К 1 августа 2024 года на этой территории появятся навесы, лежаки, детская площадка.

До будущей зимы

✍ АННА МИРОНЕНКО /info@spbndnevnik.ru/
📷 Т.МЕ/KEIO_SPB

«СНЕЖНЫЕ» пункты в Петербурге завершили свою работу до следующей зимы. Об этом сообщили в Комитете по энергетике и инженерному обеспечению.

Прошедшей зимой в городе работали 18 сооружений: 11 стационарных снегоплавильных пунктов и 7 инженерно оборудованных снегоприемных пунктов.

В общей сложности «снежные» пункты приняли 3 миллиона 115 тысяч кубометров выпавших на город осадков. 2,3 миллиона кубометров превратились в воду на снегоплавильных пунктах, а еще 800 тысяч кубометров склади-

ровались на снегоприемных пунктах. Как рассказали в ведомстве, рекордсменами минувшей зимы стали снегоплавильные пункты на Мебельной улице (около 450 тысяч кубометров) и на Кушелевской дороге (более 292 тысяч кубометров).

«В период межсезонья сооружения ждет масштабная уборка – будут проведены регламентные работы по очистке песколовок и снегоплавильных камер от песка и мусора, прочистка снегоплавильных камер, проверка оборудования, ремонт и покраска», – рассказали в Комитете по энергетике и инженерному обеспечению.

Сейчас на снегоприемных пунктах проводится рыхление оставшихся снежных масс. Это необходимо, чтобы ускорить процесс таяния.





В поликлиниках идет модернизация

АННА МИРОНЕНКО /info@spbdtvnik.ru/ АЛЕКСАНДР ГЛУЗ

В 2024 ГОДУ на программу модернизации поликлиник в Петербурге выделено более 3,82 миллиарда рублей, из них 1,65 миллиарда рублей выделил городу федеральный бюджет. Как сообщили в Комитете по здравоохранению, общая сумма на модернизацию почти на 265 миллионов больше, чем годом ранее.

«Программа модернизации первичного звена здравоохранения по поручению президента России реализуется во всех регионах с 2021 года. Поликлиники – лицо здравоохранения. В них обращаются за помощью большинство петербуржцев. Наша задача – сделать их максимально эффективными, оснащенными и доступными для горожан», – отметил губернатор Александр Беглов.



Новорожденной удалили опухоль

СВЕТЛАНА ДЯГИЛЕВА /info@spbdtvnik.ru/ GPMU.ORG/NEWS/NEWS3817

ВРАЧИ Санкт-Петербургского государственного педиатрического университета удалили гигантскую опухоль у новорожденной девочки. Как сообщили в вузе, ребенок весил 2,3 килограмма, а образование – 2 килограмма 113 граммов.

«В первые сутки жизни маленькую пациентку прооперировали: неонатальные хирурги удалили крестцово-копчиковую тератому – эмбриональную опухоль, возникшую на этапе внутриутробного развития», – рассказали в Педиатрическом университете.

По словам заведующего кафедрой хирургических болезней детской возрастной группы Алексея Подкаменева, такие образования необходимо удалять без промедления. Сейчас малышка находится в отделении реанимации новорожденных, ее состояние стабильно, она дышит самостоятельно.

«Если нужен перекус»

МАРИНА БОЙЦОВА /marina.boitsova@spbdtvnik.ru/ АЛЕКСАНДР ГЛУЗ, ЕГОР АЛЕЕВ/ТАСС

Доктор медицинских наук, профессор Марина Ревна рассказала, когда и с чего лучше начинать правильное питание для ребенка. По ее словам, грудное вскармливание должно быть до годовалого возраста, а еды на бегу лучше избегать.

Мария Олеговна, когда и с чего начинать правильное питание для ребенка, чтобы не было серьезных проблем в будущем?

➤ Единственная профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) – это грудное вскармливание. Но очень важно не передержать ребенка у груди. Обычно ребенок находится на грудном вскармливании до 6 месяцев, дальше с прикормами до года-полутора. Это является профилактикой очень многих заболеваний ЖКТ в будущем. У нас, к сожалению, многие мамы стараются продержат ребенка у груди как можно дольше, это неправильно и с физиологической, и с психологической точки зрения. Такие мамы подменяют материнскую любовь чувством гиперконтроля, и это уже бесполезно. Если кормить малыша грудью до 2-3 лет, у него меняется прикус, характер становится слишком зависимым от мамы, портится поведение. Это психологически неправильный подход. Грудное вскармливание – четко до года.

Имеет ли значение, чем сама мама питается в этот период?

➤ Если ребенок здоров, если нет аллергии, то не имеет значения. Если есть высыпания, а они, как правило, случаются от коровьего молока, которое многие мамы пьют литрами, то тогда, конечно, маме надо ограничить его потребление.

Допустим, мама все делает правильно. Что случается дальше, почему у ребенка начинаются проблемы с животом? Вы говорили про катастрофический рост заболеваемости болезнью Крона, гастритами, целиакией...

➤ Все заменила химия, и это та реальность, с которой сталкивается ребенок. Когда я вижу, что ребенок месяцев девяти жуёт в коляске булочку рафинированную, «долгоиграющую», которая в упаковке месяцами не портится, во мне все переворачивается. И эта рафинированная булочка из самой перерафинированной муки ужасно вредна для нашего кишечника. Если нужен перекус, дайте яблоко, яблочное пюре. Хотя я против еды на бегу.

Я уверена, что 99 процентов родителей вам скажут, что трудно отказать ребенку, он же видит, что едят дети вокруг, и ему тоже хочется.

➤ Если у человека нет вкусовой зависимости от всей этой гадости, если с раннего возраста он это не попробует, то и потом ему это не понравится. Нужно развивать правильные вкусовые пристрастия. Это непросто, но лучше так, чем потом иметь проблемы. Но рафинированная еда – одна из проблем. Еще одна – красители, особенно в мясе. Натуральное мясо почти сразу же обветривается и становится серым, а в магазинах лежит мясо, которое краснеет день ото дня. По идее, мы должны есть то, что производится



в фермерских хозяйствах. Но это дорого и не всегда находится рядом. Кто-то озадачивается, в деревню ездит, кто-то сам выращивает яблоки или помидоры. Если нет такой возможности, хотя бы нюхайте продукты, которые покупаете. Натуральные пахнут. Но то, что вкусно пахнет, дороже стоит. Надо исходить из здравого смысла. Хотя бы минимизировать количество рафинированной еды.

Получается, идеальная еда была в СССР: из фастфуда – сухарики и фрукты, никаких тебе маффинов в пластике и газировок с красителями. Так?

➤ Да, в Советском Союзе питание было практически идеальным. Когда в 1990-е к нам хлынул этот фастфуд, начались заболевания. Детское население не очень здоровое, потому что их рожают уже не очень здоровые родители. Их мамы уже успели переболеть всем, чем только можно. Помимо неправильного питания, речь идет и о ранней половой жизни. У мамы, которая имеет несколько диагнозов

Мария Ревна считается одним из лучших в России специалистов по патологиям желудочно-кишечного тракта. Она возглавляет кафедру поликлинической педиатрии имени академика А. Ф. Тура Санкт-Петербургского государственного педиатрического медицинского университета.

«кус, дайте яблоко»

Д



полная версия



глаза, начинаются заболевания сердца, сосудов, суставов. Сколько детей с мультисистемным кавасакиподобным синдромом попадали в реанимацию! Даже наши реаниматологи не понимали, куда болезнь потечет, на что среагирует. К нам до сих пор поступают дети с адскими головными болями, у некоторых проявляются заболевания, которые дремали, например та же целиакия. Я за 40 лет такого не видела. Это боевой вирус, не простой.

Какие заболевания характерны именно для петербургских детей?

➤ Аллергические. Идут сплошным потоком дети к аллергологам, гастроэнтерологам, а участковые не очень думают о причинах. Участковые педиатры должны быть готовы хотя бы к минимальным обследованиям на аллергии. Скажу крамольную вещь: иногда даже сами мамы лучше справляются. Посмотрят в Интернете и убирают из рациона, например, молоко. И все становится нормально. До этого никто не понимал, почему ребенок не спит, потеет, у него жидкий стул. А это всего лишь молоко.

Действительно ли большую роль играет психосоматика?

➤ Если проблема с желудочно-кишечным трактом у ребенка 3 лет – это одно, а если это подросток, то боли в животе – это отдельная история. На ЖКТ влияют и отношения в семье, и учеба, и нагрузки. Иногда подросток приходит на прием, очень нервничает, дерганый, и уже понимаешь, что ребенок эмоционально берет очень много проблем, а эти проблемы могут приводить к синдрому раздраженной кишки.

Чем опасно самолечение?

➤ Например, вмешательством в иммунную систему, нельзя этого делать ни в коем случае. Чем меньше любой химии в организме, тем лучше. Организм – это самовосстанавливающаяся система, и чем меньше мы вмешиваемся, тем лучше.

в анамнезе, рождается не очень здоровый или недоношенный ребенок, и дальше он продолжает болеть. Рафинированные продукты, антибактериальное мыло, антисептики на любой случай... Мы не имеем той естественной флоры, которая была у наших родственников. Обособленное существование, маленькие семьи, постоянное общение только в одной среде – и микробам нет возможности пообщаться, отсюда и нулевой иммунитет.

Каждое новое поколение болезненней предыдущего?

➤ Да. Кроме того, возникают новые болезни. Например, COVID-19. Я больше 40 лет в педиатрии, но более загадочной, непредсказуемой, непрогнозируемой болезни не видела. Обычно, когда ребенок заболевает, можно сделать прогноз: сегодня у него температура, завтра будет сыпь, послезавтра будет то-то и то-то. А с коронавирусом совершенно непонятно. Вроде и течение заболевания у детей было легче, но через какое-то время у многих начинались страшные вещи. Краснеют



«Родителям ни в коем случае не нужно самим заниматься лечением ребенка, например модным «повышением иммунитета». Мамы и папы начинают читать виферон, кипферон в качестве профилактики».

МАРИНА РЕВНОВА,
ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР



«Это возможность спасти чью-то жизнь»

СЕРГЕЙ СОИН /info@spbdtv.ru/ АЛЕКСАНДР ГЛУЗ

С 15 АПРЕЛЯ в Петербурге проходит Неделя донорства крови. Она приурочена ко Дню донора, который отмечается 20 апреля.

«Донорство – это возможность внести свой вклад в помощь больным и пострадавшим и, возможно, спасти чью-то жизнь. Петербуржцы и ленинградцы во все времена были готовы бескорыстно отдать свою кровь нуждающимся», – сказал губернатор Александр Беглов.

Отметим, что в 2023 году в Петербурге было заготовлено более 71 тысячи литров цельной донорской крови – на 10 процентов больше, чем в 2022 году. В городе живут более 18 тысяч человек, удостоенных звания «Почетный донор России» и «Почетный донор СССР».

Культурный ДНЕВНИК

ЭКСКЛЮЗИВНОЕ
ИНТЕРВЬЮ

АЛЕКСАНДР ЗАПЕСОЦКИЙ

Ректор Санкт-Петербургского гуманитарного университета профсоюзов, член-корреспондент Российской академии наук, заслуженный артист РФ



16+

«ОБЪЕКТИВНО» С АЛЕКСАНДРОМ ПЕТРОСЯНОМ



Солнечная погода в выходные позволила петербуржцам открыть сезон вечерних прогулок по набережным рек и каналов. По прогнозам синоптиков, в ближайшие дни температура воздуха будет понижаться. Но потом весна все равно возьмет свое.



«Бег – это зажигательная история!»



ОЛЬГА МАРКОВА
/двукратная
победительница
Бостонского марафона,
мастер спорта
международного класса/

Прежде чем выйти на свою первую пробежку, нужно понять, чего человек хочет достичь – стать выносливее, улучшить результат, уйти от стресса или улучшить физическую форму. Мотивация необходима, чтобы продолжать идти к своей цели.

Сейчас есть люди, ведущие на тот результат, к которому ты готов. Можно присоединиться к беговому сообществу, где есть наработки, тренеры. Бег в компании интереснее и открывает новые возможности, особенно для новичков, которые не всегда понимают, что могут бежать гораздо дольше, чем десять минут. Первый забег должен быть медленным, но зато человек его преодолеет, оценит силы и поймет, что можно двигаться дальше. Ошибки бывают у всех, даже у опытных мастеров. Сегодня впервые побывала в роли пейсмейкера (бегуна, задающего темп. – Ред.) и бежала чуть быстрее, чем нужно. Всему надо учиться. Но учиться во время забегов – настоящий праздник и ни с чем не сравнимые эмоции. Во время бега мыслительный процесс упорядочивается, улучшается мозговая активность и вырабатываются гормоны радости – эндорфины.



ТИМОФЕЙ БЕРЕЖКОВ
/главный тренер бегового
клуба YORC, мастер
спорта по легкой атлетике,
неоднократный победитель
чемпионатов города,
тренер по физподготовке
ФК «Зенит»-2/

Тем, кто только приступает к тренировкам после длительного зимнего перерыва, рекомендую начать с прогулок от 5 до 10 километров. Хороший вариант – прогулка с работы домой или до фитнес-клуба. Важно подольше ходить в быстром темпе. Потом постепенно подключать чередование бега и ходьбы, снижая количество ходьбы и увеличивая количество бега. Стараться дышать равномерно, вдыхать и выдыхать ртом и носом, не допускать задержки дыхания или глубокой одышки.

Ну и, конечно, не надевать слишком много одежды. Сейчас может показаться, что на улице прохладно, но во время бега вполне достаточно футболки и легкой ветровки. Люди часто надевают на себя десять пуховиков, чтобы не замерзнуть, а в итоге им становится жарко, как в бане. Чтобы не нарушался теплообмен, нужно надевать необходимый минимум одежды.



ЮЛИЯ НИКОЛАЕВА /info@spb dnevnik.ru/ АЛЕКСАНДР ГЛУЗ

В Петербурге открылся беговой сезон. Как правильно подготовиться к дистанции, рассказали марафонцы со стажем.

В БЛИЖАЙШЕЕ время в Петербурге запланированы два крупных старта: 21 апреля пройдет второй этап Кубка губернатора Петербурга по бегу, и 26 мая, в канун Дня города, состоится благотворительный забег «Бегом с Дневником». Все средства от продажи слотов на него будут направлены на приобретение медицинского оборудования для подопечных Петербургского хосписа для детей и взрослых.

С чего же начать тренировки? По словам президента Федерации легкой атлетики Санкт-Петербурга и руководителя бегового сообщества

PushkinRun Дмитрия Павлова, первые шаги должны быть сделаны с удовольствием: «Я уверен, что бегу учиться не надо – это естественный процесс. Главное не торопиться, начинать с комфортного темпа, не стесняться переходить на шаг», – отметил Дмитрий Павлов.

Он подчеркнул: проще всего присоединиться к беговому сообществу. «В кругу опытных людей можно получить подсказки и дальше развиваться в этом направлении. Это зажигательная история», – считает Дмитрий Павлов.



СВЕТЛАНА КРОПАЧЕВА
/постоянная участница
забега «Бегом
с Дневником», амбассадор
Санкт-Петербургского
хосписа для детей
и взрослых/

Подготовка к беговому сезону включает питание, регулярные тренировки, технику бега. Я любитель – и для меня важны комфорт и возможность расслабиться во время бега. Самое главное – это идея, понимание, для чего вы это делаете. Когда я начинала бегать два года назад, то бегала часто и много, чтобы ощущать себя свободной от четырех стен, тяжелого заболевания сына. После смерти сына я бегала надрывно, до изнеможения, чтобы уменьшить боль. Затем я бегала бездумно, с громкой музыкой, чтобы заглушить пустоту. Сейчас я бегу с легкостью и светлыми воспоминаниями. Я научилась с удовольствием наблюдать за маршрутом трассы, за людьми, за своими эмоциями и чувствами. В этом году у меня появился тренер, с которым мы работаем над техникой бега и улучшением времени. И это тоже часть подготовки к беговому сезону, но уже более продвинутый уровень.



ОЛЕГ ГАБЫШЕВ
/солист балета
Санкт-Петербургского
академического театра
балета Бориса Эйфмана,
участник марафонских
забегов/

Если проводить параллели между бегом и балетом, то в обоих случаях силы дает хорошая мотивация. Правильно поставленная цель всегда поможет бегуну завязать утром шнурки на кроссовках, а балерине пуанты. Лично мне в беге добавляет энтузиазма участие в различных стартах, которыми славится наш город. Весной практически каждое воскресенье можно наблюдать какой-нибудь беговой праздник. Подготовка к соревнованию помогает не только тренироваться с особым настроением, но и репетировать. Ну и, конечно, как и во всех сферах жизни, стараюсь следовать важным правилам: начинать от простого к сложному, увеличивать нагрузку постепенно и давать время на адаптацию и восстановление. Один из самых ярких стартов – марафон «Белые ночи».

Помню, несколько лет назад Россия готовилась принять чемпионат мира по футболу, было много туристов. Тут же проходила репетиция Главного военно-морского парада. Все было ярко и атмосферно. Я бежал в толпе марафонцев, среди которых было много гостей-иностранцев, и испытывал особую гордость за Петербург.



Регистрируйтесь на третий благотворительный забег «Бегом с Дневником»

#бегомсдневником

Фоторепортаж
о том,
как «Ораниенбаум»
преображается после
долгой зимы, – в одном
из следующих номеров
«Петербургского
дневника».



Парк украсят, как 300 лет назад

МАРИНА АЛЕКСЕЕВА Imarina.alexeeva@spbdtv.ru ДМИТРИЙ ФУФАЕВ

Дворцово-парковый ансамбль «Ораниенбаум» готовится к старту туристического сезона, который состоится 27 апреля. Парк украшают цветами, скульптуры освобождают от защитных футляров. Генеральная уборка проводится и внутри дворцов.

СОТРУДНИКИ «Ораниенбаума» делятся весенним настроением с каждым посетителем.

НА ОСНОВЕ АРХИВНЫХ ДАННЫХ

«В парке представлено большое количество тюльпанов разных сортов, например, махровые тюльпаны «акелона» или белоснежные необычной формы «уайт либерстар», – рассказывает заведующая отделом по благоустройству и обслуживанию парков «Ораниенбаума» Анастасия Громова.

Потом наступит время петуний, бегоний и алисумов. Все они замечательные медоносы, которые источают восхитительный аромат. Большинство растений прибывает из собственных

оранжерей. Парк украшают, основываясь на архивных данных. Так, например, Александр Меншиков обожал померанцевые деревья, ставшие впоследствии символом Ораниенбаума. Их в кадках выставляют в парке, лишь только немного потеплеет.

За самыми древними деревьями нужен особый присмотр.

«За дубами возле Китайского дворца – им уже более 300 лет – мы бережно ухаживаем в течение всего года. Подкармливаем, делаем санитарные обрезки и пытаемся сберечь все, что дошло до наших дней еще с петровских времен», – говорит Анастасия Громова.

Летом прошлого года в парке «Ораниенбаум», площадь которого более 160 гек-

таров, завершилась масштабная реконструкция. Сегодня за его красотой ухаживают 46 садовников.

ДОЛОЙ ФУТЛЯРЫ

Всю зиму скульптуры дворцово-паркового ансамбля провели в специальных защитных футлярах. Сделано это для того, чтобы их внешний вид не пострадал от сложных погодных условий.

«Вода, попадая в мелкие поры, при переходе температур ниже нулевого значения замерзает, расширяется и приводит к постепенному разрушению поверхности камня», – объясняет хранитель музейных предметов фонда «Скульптура «Ораниенбаума» Арсений Шевлягин.

Но сейчас, с наступлением тепла, скульптуры уже

“ Мы хотим, чтобы у посетителей радовался не только глаз, поэтому сознательно работаем над атмосферой, которую туристы связывают с посещением «Ораниенбаума».

АНАСТАСИЯ ГРОМОВА, ЗАВЕДУЮЩАЯ ОТДЕЛОМ ПО БЛАГОУСТРОЙСТВУ И ОБСЛУЖИВАНИЮ ПАРКОВ «ОРАНИЕНБАУМА»

без сожаления сбрасывают свой защитный короб.

«Они перезимовали хорошо. Никаких изменений в структуре камня или трещин нет», – успокаивает специалист.

Всего в парке представлено порядка 90 разных произведений искусства, включая декоративную пластику и малые архитектурные

формы. Половина из них – это копии, выполненные в конце XX или начале XXI века. Оригиналы находятся в фондах.

МУЗЕЙНАЯ ОЧИСТКА

Уборка полным ходом идет и во дворцах «Ораниенбаума». В Большом Меншиковском дворце, в создании которого принимал участие

сам светлейший князь, более тысячи предметов.

«Какие-то из них очищаются от пыли при помощи кистей и сухих салфеток. Какие-то моют», – делится профессиональным секретом заведующая отделом хранения и изучения памятников «Ораниенбаума» Юлия Никитина.

Например, уникальный наборный столик с видами резиденции можно чистить только при помощи сметок и мягких салфеток. Такую процедуру проделывают каждый вторник. Но, если пыль появляется раньше, ее убирают и каждый день.

Официально туристический сезон откроется 27 апреля. До этого дня вход в парк «Ораниенбаум» бесплатный.

Газета выходит с 2003 года.

Учредители:

Комитет по печати и взаимодействию со средствами массовой информации Правительства Санкт-Петербурга, АО «Информационно-издательский центр Правительства Санкт-Петербурга «Петроцентр»

Адрес редакции:

197 046, Санкт-Петербург, ул. Чапаева, д. 11/4, лит. А
Тел. 670-13-05, факс 670-13-06
E-mail: info@spbdtv.ru

Главный редактор
СМИРНОВ К. И.

Ответственные за номер:

ТИЩЕНКО И. В., КОЛМАКОВА А. В.

Издатель и распространитель:

АО «Информационно-издательский центр Правительства Санкт-Петербурга «Петроцентр»

Генеральный директор
СМИРНОВ К. И.

Адрес издателя:

197046, Санкт-Петербург, ул. Чапаева, д. 11/4, лит. А
Тел. 346-46-92, факс 670-13-02

Рекламная служба:

670-75-55
reklama@petrocentr.ru

Служба распространения:

670-13-03
distribution@petrocentr.ru

Проект реализован при финансовой поддержке Комитета по печати и взаимодействию со средствами массовой информации

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Санкт-Петербургу и Ленинградской области.

Свидетельство ПИ № ТУ 78-00757
выдано 22 декабря 2010 года.

Типография:

ООО «Типографский комплекс «Девиз», 190020, Санкт-Петербург, вн. тер. МО «Екатерингофский», наб. Обводного канала, д. 138, к. 1, литера В, пом. 4-Н-5-часть, ком. 311-часть

«Петербургский дневник»

№68 (3251)
Дата выхода в свет – 16.04.2024
Сдача номера:
по графику – 19:00 15.04.2024
фактически – 21:40 15.04.2024
Заказ № ДБ-1737

Перепечатка, использование материалов частично или полностью без разрешения редакции запрещены.

Точка зрения обозревателей может не совпадать с мнением редакции и позиций правительства Санкт-Петербурга.

Все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые лицензии и сертификаты.

Редакция не несет ответственности за достоверность информации, содержащейся в рекламных объявлениях и материалах.

Распространяется бесплатно [16+]

PDF-версия газеты на сайте
www.spbdnevnik.ru

ISSN 1992-8068



**ЧИТАЙТЕ
В СРЕДУ:
КАКИЕ НОВЫЕ
ОБЩЕСТВЕННЫЕ
ПРОСТРАНСТВА
ПОЯВЛЯТСЯ
В ПЕТЕРБУРГЕ**