

ОБОЗРЕВАТЕЛЬ

www.nesekretno.ru

www.permoboz.ru

Е Ж Е Д Н Е В Н А Я Д Е Л О В А Я Г А З Е Т А



Разгрести и выместить

Главам райадминистратий поручено активизировать работу УК по расчистке придомовых территорий

страницы **2,3**



Закамский узел

Благословить начало проекта стоимостью 2 млрд руб. приехали топ-менеджеры КЭС и федеральные чиновники

страница **4**



Без «бархатных» побряжек!

Пермское УФАС России возбудило дело по факту рекламы абортон

страница **5**

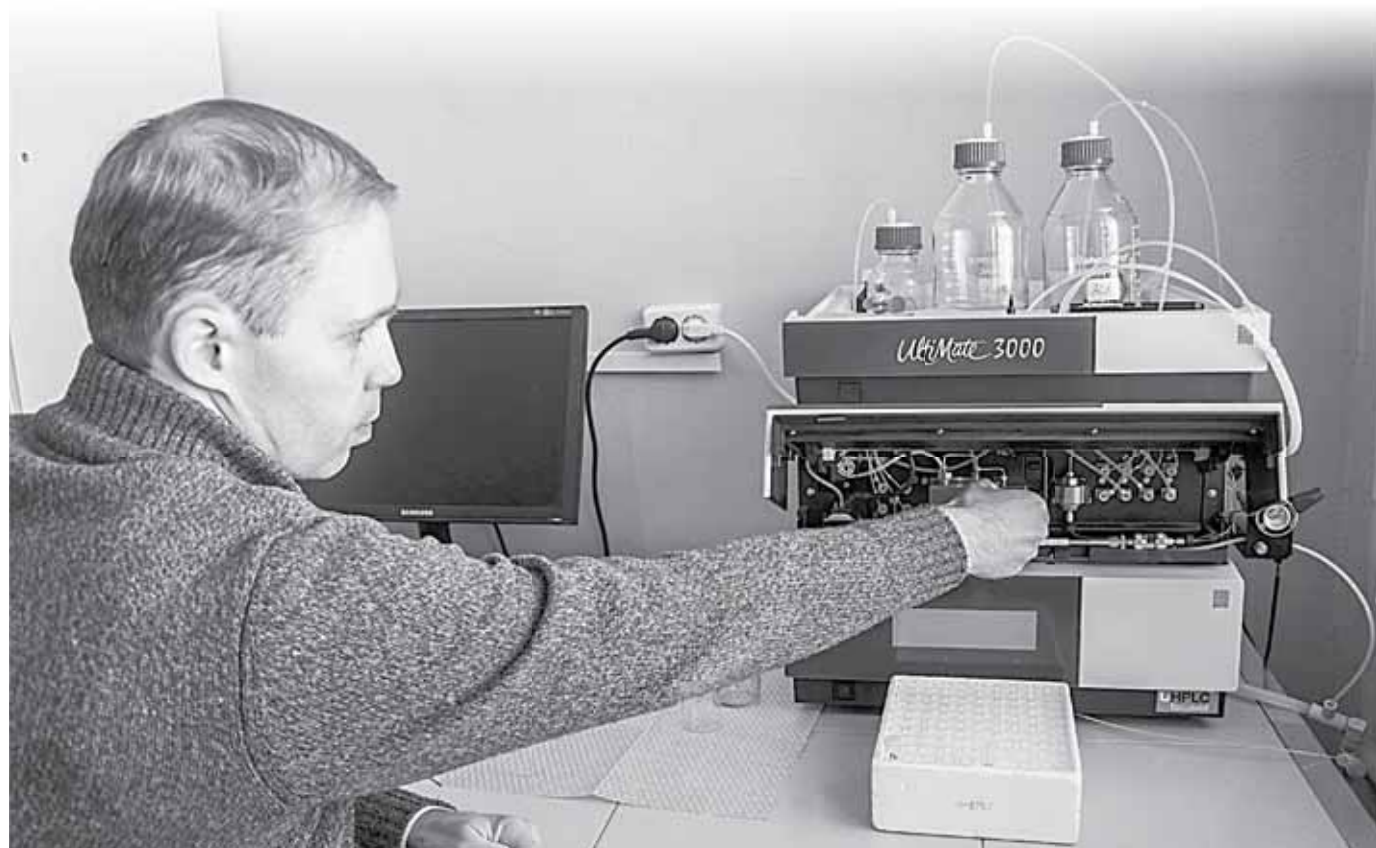


Жить, чтобы есть

Интервью с психотерапевтом

страницы **6,7**

Наука – на здоровье!



В Перми запустили лабораторию качества биологических продуктов **стр. 7** ▶

ПАНОРАМА

С О Б Ы Т И Я

ПОЛИТИКА

Почему бы не голосовать с 16 лет?

Первый зам. руководителя фракции ЛДПР в Госдуме РФ Алексей ДИДЕНКО предлагает разрешить в России голосовать с 16 лет. Депутат полагает, что участие молодежи в политическом процессе отвлечет их от мыслей о протестной деятельности и повысит явку на выборах. Инициативу либерал-демократов подвергли критике представители других партий. Единороссы Владимир ПЛИГИН уверены, что полностью дееспособными граждане становятся только в 18 лет, и эту планку не стоит менять. Кстати, «пониженная» до 16 лет планка возраста голосования используется в ряде латиноамериканских стран.

ВЛАСТЬ

Новые здания для детсадов

На пленарном заседании Пермской гордумы одобрено решение о приобретении в муниципальную собственность двух зданий, где планируется разместить детсады. Новые учреждения обеспечат местами более 370 детей. Как пояснили в городском департаменте имущественных отношений, речь идет о зданиях по ул. Газонной, 19а и ул. Хабаровской, 68. Оба объекта построены нынче. На приобретение здания на ул. Газонной из городского бюджета выделено 30 млн руб., столько же из бюджета края. На приобретение здания на ул. Хабаровской предусмотрены инвестиции в размере 140 млн руб. (по 70 млн из городского и краевого бюджета).

ГОРОД

Восточный обход лишился мини-рынка

Еще один незаконный объект ликвидирован в Перми — прекращена торговля вдоль Восточного обхода, напротив кладбища «Банная гора». Размещение торговых палаток было не только самовольным, но и создавало проблемы движению автотранспорта. После того как одну палатку демонтировали принудительно, владельцы остальных произвели демонтаж добровольно. Сейчас на месте бывшего мини-рынка устанавливают сплошные ограждения и дорожные знаки.

БЕЗОПАСНОСТЬ

«Альфа-патруль» на охране порядка

Казалось бы, не любишь — так и не живи вместе. Зачем выяснять отношения рукоприкладством? Однако многие пары не понимают этого...

25 октября патруль выехал по вызову на ул. Курчатова. Молодой человек 24-х лет, будучи в нетрезвом виде, нанес телесные повреждения своей жене. Его доставили в полицию.

26 октября в 22.00 на ул. Уфимской телесные повреждения своей супруге нанес уже трезвый гражданин. Его сотрудники «Альфы» также доставили в полицию.

В Краснокамске 26 октября на Комсомольском проспекте «Альфа-патруль» помог женщине, на лице которой были видны следы избиения. Ее доставили в дежурную часть полиции для выяснения обстоятельств. А во дворе дома по ул. Орджоникидзе «альфовцы» пресекали драку.



Были задержаны трое мужчин и две женщины. Все участники конфликта доставлены в дежурную часть ОМВД «Краснокамский».

А К Т У А Л Ь Н О

Разгрести и вымести

Главам администраций районов поручено активизировать работу управляющих компаний по расчистке придомовых территорий.



ДОРОГИ И ТРОТУАРЫ — подрядная организация (полный список на сайте gorodperm.ru)

ДВОРЫ должна чистить управляющая организация (УК, ТСЖ...)

В администрации Перми состоялось заседание штаба по уборке снега. Наибольшие нарекания вызывает состояние дворов. Главам администраций районов и департаменту ЖКХ поручено активизировать работу управляющих компаний по расчистке придомовых территорий. Также штаб принял решение

обратиться к представителям бизнеса с просьбой о расчистке участков, прилегающих к их предприятиям.

Глава администрации Перми Дмитрий САМОЙЛОВ поручил городскому департаменту ЖКХ жестче контролировать уборку придомовых территорий и крыш жилых домов от снега и ледовых

образований. Эту работу по закону должны делать управляющие организации, но, как отметили на штабе, они далеко не всегда выполняют ее качественно.

— У районных администраций не всегда хватает людей на все дома и дворы города, которых у нас более 6 тысяч, поэтому мы призываем жителей города самим про-

РЕКЛАМА

ПЕРМЬ

(342) 220 30 30

ТРЕБУЮТСЯ ВОДИТЕЛИ
на автомобили предприятия
(иномарки с правом выкупа)
ТРУДОУСТРОЙСТВО

АЛЬФА-ТАКСИ

ПАНОРАМА



Особенно заснеженные участки чистили экстренно, даже ночью

являть активность и требовать от своих управляющих организаций расчистки дворов, — отметил Дмитрий Самойлов.

Его заместитель **Анатолий ДАШКЕВИЧ** дал оценку работе районных администраций и их подрядчиков за минувшие сутки. Он отметил положительную динамику во всех районах города, за исключением Свердловского и Индустриального. Он отметил, что уже вызвал руководителей ООО «Большой Урал» и ООО «Спецмонтаж», чтобы «привести с ними воспитательную работу».

Как доложили на штабе сотрудники МЧС, ледяной дождь обошел наш регион стороной, и далее прогнозируется улучшение погодных условий, к выходным количество осадков должно сократиться. Это даст возможность подрядным организациям завершить расчистку тротуаров, остановочных пунктов и приступить к более активной вывозке снега на полигоны.

«За последнюю неделю в Перми выпало столько снега, сколько обычно выпадает за два зимних месяца, наш город оказался в центре циклона. И надо сказать об

этом честно, не везде успевают снегоуборочная техника, не всегда в таких условиях хватает людских рук, чтобы расчистить все без исключения территории, каждый уголок Перми. Мы обращаемся с просьбой к представителям городского бизнеса — найти время и возможности и своими силами расчистить участки возле ваших объектов, возле офисов, магазинов, кафе, парикмахерских.

Знаем, что многие из вас и без призывов делают это, но просим присоединиться к этой акции всех предпринимателей», — сказано в обращении.

КАЛЕНДАРЬ

30 октября в истории

В 1653 году в России вышел указ царя Алексея Михайловича об отмене смертной казни для воров и разбойников, постановивший освободить всех приговоренных к ней по законам времен Ивана Грозного. Казнь заменили наказанием кнутом, отсечением пальца левой руки и ссылкой в Сибирь, в Среднее и Нижнее Поволжье и «украинные» города. Смертная казнь оставалась только для рецидивистов.

В 1834 году пермский губернатор Г.К. Селастенник подписал указ об открытии Пермской губернской дорожной комиссии и о «равномерном открытии уездных дорожных комиссий».

В 1857 году родился Александр Дмитриевич Городцов, организатор народнопеческого дела на Урале. В 1896 году он впервые организовал курсы для руководителей народных хором и учителей пения, бесплатные народно-печеские классы, также Александр Городцов положил начало созданию нотной библиотеки в Перми, занимаясь изданием специальной литературы. В 1909 году его «Каталог Пермской музыкальной библиотеки» и «Отчет о курсах и бесплатном певческом классе» были представлены на Всемирной выставке в Париже.

В том же году на свет появился еще один известный пермяк: в селе Ильинское родился Павел Васильевич Сюезев, будущий профессор кафедры биологии педагогического факультета Пермского государственного университета, член Русского государственного ботанического общества при АН СССР, исследователь флоры Урала. Был одним из организаторов музыкальных вечеров в Очерском театре. Являлся составителем и редактором уникального «Иллюстрированного путеводителя по Каме и Вишеру с Ковлой», изданного в 1910 году.

В 1901 году в Перми открылось отделение публичной библиотеки — Смышляевской библиотеки, созданной местным либеральным деятелем Дмитрием Смышляевым.

В 1931 году Вишерский целлюлозно-бумажный комбинат, построенный всего за 18 месяцев, выдал первую продукцию. Комбинат стал первенцем целлюлозно-бумажной промышленности Западного Урала и был рассчитан на выработку 20 тыс. тонн высокоортной бумаги в год. Руководил его строительством начальник Четвертого Вишерского отделения Управления Соловецких лагерей особого назначения, сотрудник Всероссийской Чрезвычайной Комиссии Эдуард Петрович Берзин.

В 1938 году у многих американцев, настроившихся на волну радиостанции CBS, началась паника, они решили, что началась война: по радио говорили о нападении коварных и злобных марсиан. Вскоре выяснилось, что это была трансляция спектакля театра «Меркьюри» по роману Герберта Уэллса «Война миров».

В 1958 году была открыта старейшая на сегодня спортивная школа Перми — ДЮСШ «Искра». Ее воспитанники неоднократно становились победителями и призерами краевых, всероссийских, европейских турниров по спортивным единоборствам, волейболу, гандболу и баскетболу.

В 1961 году на военном полигоне на Новой Земле был осуществлен взрыв термоядерной бомбы мощностью 50 мегатонн в тротиловом эквиваленте, разработанной под руководством Андрея Сахарова и собранной в сверхсекретном ядерном центре Арзамас-16. Она была сброшена со стратегического бомбардировщика Ту-15 и взорвалась на высоте 400 м на половинной мощности.

В 1974 году заключенные пермских и мордовских лагерей отметили голодовкой День советского политзаключенного. С тех пор эта дата отмечается как День памяти жертв политических репрессий, а в 1996 году на Егошихинском кладбище в Перми открыт памятник жертвам политических репрессий.

В 1979 году на Маршалловых островах выпущена крупнейшая в мире почтовая марка — 16 на 11 см.

В 1991 году хорватский город Дубровник, прозванный жемчужиной Адриатики, подвергся самой сильной атаке югославских войск за всё время осады во время гражданской войны в Югославии.

ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

Район	Расположение (ул., м/р)	Подрядная организация	Телефон
Дзержинский	Ленина, Петропавловская, ш. Космонавтов, Мильчакова	ООО «СМУ-34»	268-55-55
	Пролетарский, Акулова, Якутская	ООО «ПЗСП»	212-73-10
	Парковый, Заостровка, Малкова, Локомотивная	ООО «ПЗСП»	212-73-10
Индустриальный	ш. Космонавтов, Леонова, Качалова	ООО «СМУ-34»	268-55-55
	Мира (вкл. развязку), Нагорный	ООО «Большой Урал»	220-87-34
Кировский	Кировоградская, Маршала Рыбалко, Светлогорская, Судозавод	ООО «Камаснаб»	244-13-32
	Ласьвинская, Гальперина, п. Крым	ООО «Камаснаб»	244-13-32
Ленинский	Луначарского, Попова, пл. ЦКР, Комсомольский пр., Куйбышева	ООО «СМУ-34»	268-55-55
	Сибирская, Ленина, Петропавловская, дорога Дружбы, комплекс ППИ, Камская долина	ООО «СМУ-34»	268-55-55
Мотовилихинский	Городские горки, Садовый, Рабочий поселок	ООО «Старт»	294-09-11
	Висим, Костарево, Запруд, Гарцы, Центральная усадьба, Вышка 1, Вышка 2, Язловая, Курья	ООО «ДСТ-строй»	293-47-48
	Старцева, Ива	ООО «СМУ-34»	268-55-55
Орджоникидзевский	Кислотные дачи, Чапаевский, Камский, Левшино, Молодежный, Голованово	ООО «СУ-157»	206-02-44
	Гайва, Заозерье	ООО «СУ-157»	206-02-44
Свердловский	Сибирская, Белинского, Южная дамба, Революции, Газеты «Звезда», Юбилейный, Южный, Владимирский	ООО «Спецмонтаж»	206-02-45
	Комсомольский пр., Крохалева, Громовский	ООО «Спецмонтаж»	206-02-45
Новые Ляды	Лядовский тр. от Восточного обхода, УДС в поселке	ООО «Дортехсервис»	249-86-10

ГОРОД

Ж И Л К О М Х О З

Закамский узел

«Благословить» начало проекта стоимостью 2 млрд рублей приехали топ-менеджеры КЭС и федеральные чиновники.



Виктор БАСАРГИН, губернатор Пермского края:

— Проект решает две главные задачи: жители будут экономить на оплате коммунальных услуг за счет возможности регулирования тепла, а с модернизацией инженерной инфраструктуры снизятся затраты на содержание сетей. Инвестиции в проект серьезные, почти 2 млрд руб. вкладывают в его реализацию «КЭС-Холдинг», Пермский край и федеральный бюджет. Мы рассчитываем, что все 138 тысяч жителей Закамска почувствуют улучшение теплоснабжения.

Глава региона подчеркнул, что государственно-частное партнерство в сфере ЖКХ поможет решить те проблемы, которые накопились в отрасли. Проект в дальнейшем планируется тиражировать не только в Перми, но и в крае. Перевод потребителей на ИТП и реконструкция сетей положительно скажутся на состоянии системы теплоснабжения в целом — будут оптимизированы тепловой и гидравлический режимы ее работы. Ожидается, что в Кировском районе Перми теплопотери в сетях сократятся в среднем на 18%, при этом аварийность снизится на 14%.

В Перми состоялась торжественная церемония завершения пилотной части проекта «КЭС Холдинг» по модернизации тепловой инфраструктуры Кировского района. В мероприятии приняли участие Виктор Басаргин, генеральный директор ЗАО «КЭС» Борис ВАЙНЗИХЕР,

Преимущества установки индивидуального теплового пункта (ИТП)



- снижение аварийности** — 14%
- сокращение потерь на сетях** — 18%
- сокращение теплопотребления** — до 20%
- оплата потребленного каждым зданием тепла определяется по фактически измеренному расходу**

сокращается длина трубопровода тепловой сети

Инвестиции в проект серьезные, почти 2 млрд руб. вкладывают в его реализацию «КЭС-Холдинг», Пермский край и федеральный бюджет.

глава администрации Перми **Дмитрий САМОЙЛОВ**.

Глава региона и руководитель КЭС посмотрели индивидуальный тепловой пункт в доме № 99в по ул. Маршала Рыбалко и открыли памятную стелу «Тепловой меридиан».

В рамках пилотного проекта в Закамском тепловом узле установлены первые 14 индивидуальных тепловых пунктов (ИТП) производства компании «Данфосс» — это 12 жилых домов, детский сад и коммерческое учреждение. Параллельно были выведены из эксплуатации три устаревших центральных тепловых пункта (ЦТП) и произведена реконструкция сетей.

Подключенным к ИТП потребителям предоставляются услуги отопления и

горячего водоснабжения, полностью соответствующие мировым стандартам. За счет внедрения современных ресурсосберегающих технологий сокращение теплопотребления составит до 20%. С потребителями заключены энергосервисные договоры на 5 лет.

Как отметила председатель ТСЖ «М. Рыбалко, 99в» **Нина ПИНАЕВА**, плата за тепло и горячую воду для жителей не изменится, так как оборудование окупается за счет экономии.

Борис Вайнзихер: «Результаты пилотной стадии проекта по модернизации Закамского теплового узла наглядно подтверждают, что уже сегодня в любом российском городе возможно оказание коммунальных услуг на самом высоком уровне качества. Уверен, что пермский опыт будет широко востребован во многих других регионах страны».

Планируется, что в ближайшие два года «КЭС Холдинг» осуществит основную часть проекта по модернизации тепловой инфраструктуры Кировского района. Компания рассчитывает установить ИТП для 1137 объектов, расположенных в контуре Закамского теплового узла — в Закамске, Водниках, Судозаводе и п. Крым. В рамках проекта будут выведены из эксплуатации 60 устаревших ЦТП.

По словам директора департамента энергоэффективности и государственной информационной системы ТЭК Министерства энергетики РФ **Александра МИТРЕЙКИНА**, год назад проект презентовали председателю правительства России **Дмитрию МЕДВЕДЕВУ**, который его поддержал.

цифра **60** устаревших ЦТП в рамках проекта будут выведены из эксплуатации

Александр Митрейкин: «Побольше бы таких проектов, и Россия приблизится к мировому уровню в сфере теплоснабжения. Уникальность проекта в том, что компании КЭС, местным и региональным властям удалось решить комплексную проблему финансирования проекта, проектного управления на базе энергосервисного контракта. Мы совместно работаем над реализацией ФЗ № 261 об энергосбережении, будем поддерживать тиражирование проекта как в Пермском крае, так и других регионах России, в том числе с привлечением средств федеральной субсидии в рамках госпрограммы «Энергоэффективность и развитие энергетики».

ТРЕБУЮТСЯ ВОДИТЕЛИ
с личным автомобилем для работы ТАКСИ

- Иномарки не старше 3 лет, черного цвета
- Соблюдение законодательства
- Хороший доход

Тел. 24-76-999

ЭКОНОМИКА

ЗАКОН И ПОРЯДОК

Горячее дело о горячей воде



Типичный пример «чуткого» управления МПО «Мотостроитель» — двор дома №79а по ул. Куйбышева

28 октября Арбитражный суд Уральского округа подтвердил правоту Пермского УФАС России в споре с ПМУЖЭП «Мотостроитель». В ноябре прошлого года антимонопольный орган установил факт злоупотребления доминирующим положением со стороны предприятия и обязал нарушителя заключить договоры горячего водоснабжения с тремя ТСЖ Перми: «Комсомольский проспект, 71», «Комсомольский проспект, 83» и «Куйбышева-86».

ПМУЖЭП «Мотостроитель», владеющее бойлерной для нагрева воды и водопроводными сетями, необходимыми для поставки воды конечным потребителям, уклонялось от заключения договора на поставку ресурса. Нарушитель заявлял, что не оказывает услуг горячего водоснабжения ввиду отсутствия тарифа, утвержденного уполномоченным органом — Региональной службой по тарифам. Также нарушитель предлагал ТСЖ заключить договор горячего водоснабжения с Пермской сетевой компанией. Как установили специалисты УФАС, теплоэнергия, используемая для нагрева воды, поступала в бойлерную по сетям, находящимся в аренде у ПСК. При этом

ПСК выставляла ТСЖ «Комсомольский проспект, 83» и ТСЖ «Куйбышева, 86» счета за горячую воду, указывая на то, что нагрев воды в бойлерной осуществляется за средства ПСК.

Однако материалы дела свидетельствовали о том, что подачу горячей воды конечному потребителю в лице трех ТСЖ осуществлял именно «Мотостроитель». А значит, муниципальное предприятие нарушило «Закон о защите конкуренции», необоснованно отказав в заключении договора. Пермское УФАС России направило в адрес «Мотостроителя» предписание, которое нарушитель безуспешно пытался обжаловать в трех судебных инстанциях. Арбитражный суд Уральского округа подтвердил законность выводов антимонопольной службы, а также признал незаконными действия ПСК, которая выставляла перечисленным ТСЖ счета за горячую воду.

«Все судебные инстанции пройдены. Теперь ПМУЖЭП «Мотостроитель» обязано заключить договор горячего водоснабжения с конечными потребителями», — сообщил Андрей УЛЬЯНОВСКИЙ, начальник отдела контроля естественных монополий Пермского УФАС России.

Реклама абортотв запрещена

Специалисты Пермского УФАС России возбудили дело по признакам нарушения закона «О рекламе» в отношении ООО «Веларт». Организация является администратором интернет-сайта tz.pertm.ru, на котором была размещена рекламная информация об оказании услуг по медикаментозному прерыванию беременности — так называемому «бархатному» аборту. При этом, согласно п. 9 ст. 7 ФЗ № 38, реклама медицинских услуг по искусственному прерыванию беременности не допускается ни в каком виде.

В целях осуществления контроля за рекламой специалисты антимонопольного органа провели осмотр сайта клиники,

в ходе которого и была выявлена данная информация. В случае установления факта нарушения закона «О рекламе» как рекламодателем, так и рекламораспространителем грозит административный штраф.

«Положения федерального закона о рекламе четко и однозначно говорят о том, что реклама абортотв, как и реклама табака, строго запрещена на территории Российской Федерации. В зависимости от результатов рассмотрения дела будет принято решение о привлечении нарушителей к административной ответственности», — сообщила Марина КУДРЯВЦЕВА, заместитель руководителя Пермского УФАС России.

«Микро» не для электроники

Специалисты Пермского УФАС России в суде апелляционной инстанции доказали свою правоту в споре с ООО «Электроника». Организация не согласилась с выводами надзорного органа и попыталась оспорить решение ведомства о признании в действиях «Электроники» нарушения закона «О защите конкуренции». Решение было вынесено Пермским УФАС России еще в декабре 2013 года. Тогда в ходе рассмотрения жалобы специалисты ведомства установили, что на протяжении 2011-2013 годов ООО «Электроника» систематически осуществляло передачу денежных средств под проценты по договору займа. Сумма займов колебалась в диапазоне от 11 тыс. до 4,5 млн руб. При

этом нарушитель утверждал, что договоры займа общество заключало только с собственными сотрудниками — в целях оказания им финансовой помощи. Однако специалисты антимонопольного органа установили по меньшей мере 64 факта заключения договора займа между ООО «Электроника» и сторонними лицами, которые не являлись сотрудниками организации. Антимонопольный орган выдал ООО «Электроника» предписание о прекращении действий, нарушающих законодательство.

«Действия ООО «Электроника» приносили убытки в виде недополученных доходов другим МФО, добросовестно осуществляющим деятельность в данной сфере. Органи-



этом организация не числилась в реестре микрофинансовых организаций (МФО), что позволяло обществу уклоняться от надлежащего контроля со стороны государства и получать таким образом необоснованные преимущества перед зарегистрированными МФО.

зации грозит административный штраф», — пояснил Сергей МИХЕЕВ, начальник отдела контроля финансовых рынков Пермского УФАС России.

Материалы подготовлены пресс-службой Пермского УФАС России

ООО «Медиагруппа «Пермский обозреватель» приглашает на работу

МЕНЕДЖЕРОВ ПО ПРОДАЖАМ

Вы мечтаете найти работу менеджера по продажам рекламных площадей и интернет-рекламы? Нам нужны талантливые и амбициозные менеджеры по продажам, которые готовы стать частью команды!

ОБЯЗАННОСТИ:

- поиск и привлечение новых клиентов для печатных изданий и портала,
- работа с существующей клиентской базой, с рекламными агентствами,
- ведение клиентской базы,
- телефонные переговоры (в том числе холодные звонки),
- проведение презентаций, заключение договоров, ведение отчетности,

Собеседования только после отсылки резюме (в свободной форме о себе, об опыте работы) с фотографией на адрес: dzygar08@gmail.com

Тел. 299-99-76 (доб. 330)

- встреча с рекламодателями

ТРЕБОВАНИЯ: коммуникабельность, инициативность, стрессоустойчивость, обучаемость, нацеленность на результат, опыт успешных продаж, уверенный пользователь ПК и оргтехники

УСЛОВИЯ:

- оформление по ТК РФ
- оклад +% от заключенных договоров, премии

Жить, чтобы есть. Интервью с

Наши отношения с едой напоминают бесконечный сериал – передаем, тщательно считаем каждую калорию, худеем, снова набираем вес... Порой кажется, что выйти из замкнутого круга невозможно, и еда давно стала центром жизни.



Как формируются нездоровые отношения с едой, почему она так важна для нас, и почему диеты часто не помогают, «Росконтролю» рассказал врач-психотерапевт **Сергей ОБЛОЖКО**, специалист по психокоррекции пищевой зависимости.

Сплошное расстройство!

Ключевой причиной переедания является механизм тревоги. Когда у человека нет возможности съесть ту или иную еду, у него растет желание этот продукт получить. Но пищевая зависимость и переедание связаны не только с отрицательными эмоциями и стрессом. Человек ест не потому, что голоден, он ест для того, чтобы стало хорошо. А когда ему и так хорошо, он ест, чтобы стало еще лучше. То есть человек начинает пользоваться едой, чтобы улучшить свое психическое состояние. При этом еда может давать два типа удовольствия: удовольствие от количества, ощущение полной сытости и удовольствие от качества, выбора продукта, от его приготовления. Очевидно, что удовольствие от количества приведет к лишнему весу, а удовольствие от качества позволит оставаться в форме.

Мужчина и женщина

Распространенность избыточного веса и ожирения у женщин и мужчин почти одинаковая. Полных женщин больше всего на 5-10%, но за помощью к врачу, как правило, обращаются именно они. Получается, женщины гораздо чаще осознают наличие лишнего веса как недостаток. Среди мужчин с ожирением очень распространено отрицание заболевания, когда человек не считает себя больным, а рассуждает, что это особенность фигуры, «трудовая моль». Мужчины больше склонны обесценивать проблему, и чтобы осознать необходимость перемен, должны довести себя до серьезных осложнений со здоровьем.

Как правило, психологические механизмы переедания чаще встречаются у женщин. Особенности воспитания таковы, что еще в детском возрасте они испытывают определенное социальное давление.

Мужчины редко передают из-за эмоциональных проблем, и соответственно, этот же фактор меньше влияет на успешность процесса снижения веса.

Родом из детства

Во многом пищевое поведение является отражением поведения родительского. В



Неправильно пользоваться едой, чтобы улучшить свое психическое состояние.

Причина переедания – в невозможности вовремя остановиться. Не нужно путать голод и аппетит. Первый нас кормит, второй закармливает

в отличие от взрослых, гораздо больше радостей!

Не стоит запрещать ребенку сладкое, так как ограничительное поведение – один из механизмов набора лишнего веса. Самое главное, чему должна научить мама, – строить отношения с конфеткой. Как получить удовольствие и остановиться, когда тебе еще хорошо, а не когда уже плохо. И сделать это может только та мама, которая сама умеет строить свои отношения с едой.

Если мама не научила

Почему люди приходят к проблеме лишнего веса к психологу, и что предлагает специалист по лечению пищевой зависимости?

Для человека с нездоровым пищевым поведением работа со специалистом является источником корректирующего опыта. Психотерапевт его не стыдит, он на него не злится, а продолжает заботиться и предлагает более конструктивные способы поведения. И со временем у человека в голове появляется внутренний психотерапевт, который подсказывает, как правильно вести себя в той или иной «питательной» ситуации.

Конкретный пример. Когда женщину обижает муж, она убегает на кухню, достает ведерко мороженого и ест. Задача специалиста в том, чтобы у человека между импульсом что-то съесть и актом переедания

появилась возможность сделать паузу и спросить себя: «Что я чувствую? Я переживаю, злость? Что я могу с этим сделать?».

Специалист учит человека устанавливать контакт со своим подсознательным, находить компромиссы с бессознательным, более эффективные стратегии.

То есть если наша обиженная обещает мороженому, то ситуацию с мужем она точно не решит, а если попробует кому-то рассказать о своей обиде, ей станет легче, и она сможет поговорить с мужем конструктивно, без обид.

Так же и с детьми. Успешность коррекции пищевого поведения зависит от того, насколько родители осознают проблему, насколько включаются в сотрудничество с психотерапевтом и ребенком. Если мама переедает, не умеет контролировать свой вес и приходит к специалисту с мыслью «ладно, я уже списанный материал, помру толстой, ребенка хотя бы моего спасите», то такая стратегия заведомо не работает.

Во многом успешность снижения веса у ребенка зависит от того, насколько успешно родитель контролирует свой вес, насколько он сам использует правильные пищевые и эмоциональные стратегии.

Душа vs Разум

Ожирение – не просто особенность фигуры, а заболевание, которое убивает. И прогноз, насколько качественно человек будет жить, увидит ли он своих внуков и

Психотерапевтом

roscontrol.com

правнуков, определяется умением контролировать вес.

Часто у людей с избыточным весом голова хочет чего-то одного, а душа — совершенно другого. «Безобразия! Ты посмотри на себя — где это видано, чтобы у женщины было три цифры на весах?! Ведь ты не такой хотела быть, ты же принцесса!» — говорит голова. А душе хочется расслабиться. Но для нее слова «расслабиться» и «пересесть», в общем-то, синонимы. И если голова хочет сбросить вес, то душа не понимает, зачем.

Работа должна строиться в двух направлениях. Первое: усилить наше сознательное, дать человеку базовые навыки по правильному питанию, научить контролировать свое состояние, понимать, когда и почему он ест. И второе: разобраться, каковы глубинные причины переедания, и постараться избежать стрессовых ситуаций, которые толкают к перееданию.

Жрица ночи

Каждая вторая пациентка, которая приходит в клинику, рассказывает одну и ту же историю: «Днем я еще как-то ничего, контролирую себя, а когда спускаются сумерки, я превращаюсь в «жрицу ночи».

Первая возможная причина — накопленный голод. Часто люди с избыточным весом едят один или два раза в день. Утром быстро перекусывают чем-то легким, весь день на работе им не до того, зато вечером они добирают по полной...

Вторая причина в том, что вечером за столом собирается вся семья, общение происходит за полноценной едой. Но тот, кто, в отличие от прочих, пытается нормализовать свое пищевое поведение, вынужден брать свою морковку и уходить в другую комнату, чтобы не сорваться.

Часто бывает, что вечер — единственное время, которое у женщины остается для себя. Переделав домашние дела и пообщавшись с мужем и детьми, она наконец остается наедине с собой, чувствует опустошенность и... начинает есть!

Для мужчин вечернее переедание — это отдых и поощрение после трудового дня. И чем больше мужчина работает, тем больше он нуждается в награде, а выпивка и еда — самые простые способы награды.

Нельзя забывать и про социальный механизм. Совместный прием пищи объединяет людей, и мужчины после работы идут не в спортзал, а в ресторан, где их ждет общение и опять же переедание.

Жизнь после похудения

Снижение веса — очень мощная эмоциональная волна. Ты встаешь на весы и видишь результат, ты знаешь, что заботишься о себе и становишься лучше с каждым днем. Очень важно, насколько человек сможет эту эмоциональную волну

использовать, чтобы зафиксировать изменения в своей жизни.

Снижение веса открывает новые возможности и в работе, и в отношениях, и в жизни. То, как человек этим пользуется, это уже другой вопрос.

Основная причина рецидивов — психологические проблемы, которые вызвали лишний вес. Однако нормализовать вес — это лишь половина проблемы. Контролировать его, жить «в стройном виде» — гораздо сложнее.

Часто, сбросив вес, человек приходит к пониманию, что его пищевое поведение — не зло, а результат. И если основные психологические проблемы не решены, то есть риск, что нарушение пищевого поведения вернется. Например, если женщина была склонна себя обесценивать, всё время была собой недовольна, то и похудев она не научится себя ценить. А значит, похудение не принесло ей счастья, на которое она рассчитывала, и вероятность рецидива в ее случае очень велика. Чтобы получить долговременный результат, ей нужно научиться не только правильно питаться, но и ценить себя.

Говоря о пищевой зависимости, можно однозначно утверждать, что риск рецидива, возвращения лишних килограммов останется на всю жизнь, потому что у человека такая биохимическая особенность, его тело склонно набирать лишние килограммы. Единственное, чему можно научиться — это контролировать вес, и сделать так, чтобы контроль давался легко. Это должно стать привычкой, как чистка зубов перед сном. Увидев на весах один-два лишних килограмма, очень важно спохватиться как можно раньше и откорректировать вес небольшими усилиями.

Неприятно, конечно, что всё время надо следить за собой. Но это полезное качество касается и других аспектов жизни: мы регулярно ходим к стоматологу, сдаем дежурные анализы... Это, как и контроль веса, увеличивает качество жизни.

Мотивация и еще раз мотивация

Какую мотивацию для сбрасывания веса можно считать правильной?

Как правило, мотивация «от головы» (для здоровья или для красоты) — не работает. Нужны более конкретные, эмоциональные мотивы, способные конкурировать с удовольствием от еды. «Сбросить вес, чтобы отомстить», «сбросить вес, чтобы надеть красивое платье и увидеть, что муж (или ребенок) мною гордится».

За главный посыл можно взять следующую мысль: «Если я люблю сладкое, но помню, что у меня есть мечта, цель, и если для моего подсознательного она служит источником положительных эмоций, то она может весьма результативно конкурировать с едой».

ИННОВАЦИИ

Наука — на здоровье!

В Перми запустили лабораторию качества биологических продуктов.

АНАСТАСИЯ КАЛИНИНА
ПРЕСС-СЛУЖБА ПГНИУ

Ученые Пермского университета начали проводить анализ качества продуктов биологического происхождения. Благодаря новейшему оборудованию эксперты по заказу предприятий определяют, насколько полезны и безопасны продукты питания.

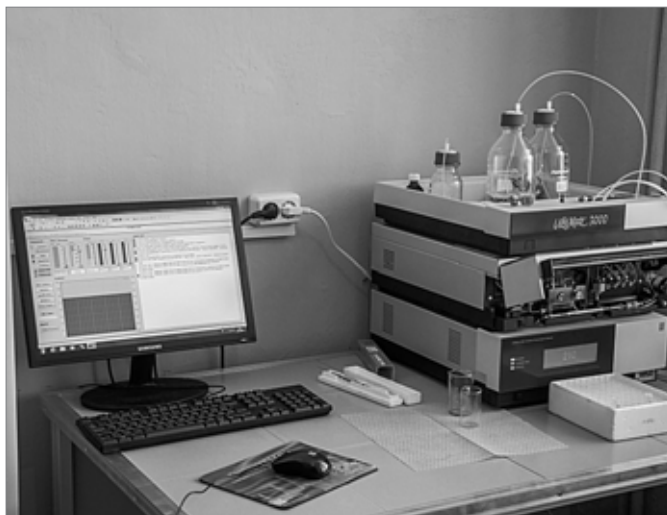
В своей работе сотрудники Лаборатории почвенных ресурсов и качества биологической продукции используют современную технику: жидкостный хроматограф, спектрофотометр и вольт-амперометрический анализатор, приобретенные в рамках программы развития национального исследовательского университета. С помощью этого оборудования специалисты определяют качество биологических продуктов и их состав, наличие тяжелых металлов, пестицидов и токсинов, содержание витаминов, аминокислот и микроэлементов.

Так, биологи провели комплексное исследование прикамского меда и пришли к выводу, что липовый мед, самый известный и популярный, отличается своими противораковыми свойствами,

антиоксидантными свойствами в силу высокого содержания фенольных соединений. «Клеверный мед, которого много в Пермском крае, обладает более высоким количеством витаминов С, В6 и РР», — отмечает сотрудник лаборатории, доцент биологического факультета ПГНИУ Роман Кайгородов.

Исследования помогают предприятиям сельского хозяйства, фармацевтической и пищевой промышленности корректировать технологические процессы, увеличивать количество получаемых полезных веществ и более рационально использовать биологические ресурсы. «Например, мы провели исследования и на основании полученных результатов скорректировали технологию получения биологически активных веществ из прополиса, снизив расход сырья на 10%», — поясняет Роман Кайгородов. Предприятия используют исследования биологов ПГНИУ для внутреннего контроля качества продуктов.

Сотрудники лаборатории регулярно проходят стажировки и обмениваются опытом с ведущими зарубежными лабораториями и образовательными учреждениями. В ближайшее время, после получения аккредитации, ученые намерены расширить спектр проводимых испытаний.



«ВЕСТИК ГОСУДАРСТВЕННОЙ РЕГИСТРАЦИИ»

Региональный уполномоченный представитель
Медиа-группа «Пермский обозреватель»

Режим работы: с 10.00 до 17.00, обед с 13.00 до 14.00 (по рабочим дням). Прием сообщений в текущий номер прекращается по средам в 14.00.

Требования к оформлению документов — на сайте www.vestnik-gosreg.ru

г. Пермь, ул. Пермская, 39а, тел. (342) 299-99-76

НЕФОРМАТ

КАЛЕЙДОСКОП

Невозможно отказать!

Совместный проект с сайтом
о творчестве AdMe.ru

Иногда нам очень трудно о чем-то попросить. Но смотрите, как с этим справляются животные! AdMe.ru собрал фото зверей, которым можно отдать всё, что они просят. Нам определенно есть чему поучиться! Итак, как правильно просить печенки.



Мне бы воон тот кусочек! Нет, этот слишком маленький... да именно он, спасибо!



Дайте печенку!.. Что? Вам послышалось — я просил три!



Извините, а у вас медовых пирожных не осталось?



Слушай, ну дай одну котлетку, жалко, что ли?



О, бог водоема, ниспошли мне дождь из рыбок
В мире грустит один котик, когда вы съедаете чью-то сметану

Ежедневная газета «Пермский обозреватель». Выходит 5 раз в неделю. РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

Учредитель и издатель:
**ООО Медиа-группа
«Пермский обозреватель»**

Адрес редакции и издателя:
614000, г. Пермь,
ул. Пермская, 39а
Тел./факс (342) 299-99-76
E-mail: permoboz@permoboz.ru
Тел. факс отдела рекламы
(342) 299-99-76 доб. 331
Интернет-версия: www.permoboz.ru

ВЫХОДИТ ПЯТЬ РАЗ В НЕДЕЛЮ
Материалы, отмеченные знаком «РФ», опубликованы
на правах рекламы. Все рекламируемые товары и
услуги подлежат обязательной сертификации и ли-
цензированию.

Газета зарегистрирована Управлением Феде-
ральной службы по надзору за соблюдением за-
конодательства в сфере массовых коммуникаций
и охране культурного наследия по Приволжскому
федеральному округу 29 июня 2006 года.
Свидетельство ПИ № ФС18-2907

Свердловский район
Отель «Визит»
Отель «Спорт»
Центр «Кук&Кук»
БЦ «Экватор»
«Лондон лаб»
КофеШоп (Швацо-
ва, 41, Революции, 13)
Г/м «Семья»,
корп. 1 (3 эт.)

Ленинский район
БЦ «Екатерининский»
Ресторан «Суфра»
Г-ца «Прикамья»
Театр «У Моста»
Кафе «Дежавю»
Кафе Citrus

Газета «Пермский обозреватель» распространяется:
НИПИ «Галургия»
Органный зал
Г-ца «Урал»
Библиотека
им. Горького
Дом творчества
Юных
Антикафе
«Культурный диван»
Ресторан «Горький»

Ресторан «Суфра»
Кафе «Суши весла»
Редакция «ПО»
Ресторан Geese
Underground Cafe
Ресторан
Santabarbara
КофеШоп
(Компрос, 1)

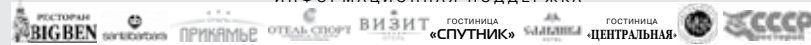
КЦ «Росток»
ТЦ «Центральный»
ТЦ «Товары Прикамья»
Г-ца «Центральная»
Г-ца Eurotel
«Макональдс»
(Ленина, 45)
Г-ца «Амакс»
«Заябар»

Гимназия №11
Дзержинский район
Г-ца «Славянка»
Д.К.Ж.
Индустриальный район
Красная детская
больница
Центр «Кук&Кук»

ОЦ «Мирный»
ТУ Минсоцзащиты
Ресторан «СОС»
Мотовилихинский район
Планетарий
Г-ца «Спутник»
М-н «Добрыня»
Ресторан «Биг Бен»
Кафе «Гранд»
БЦ на ул. Юрша

**РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО
ПО ПОДПИСКЕ: УФПС** – индекс 53431
«Урал-Пресс-Пермь» – 222-01-23 (-24, 25, 26)
«Пресса-Люкс» – 278-67-76
ФГУП «Звезда» – 212-13-96, 212-93-44
(безналичный расчет)

Передача и использование материалов, опублико-
ванных в газете, без письменного разрешения редак-
ции запрещены. Мнения авторов могут не совпадать с
мнением редакции. Редакция не несет ответственности
за достоверность информации, представляемой на
страницах газеты рекламодателями.
Отпечатано в ООО «Типограф», 618540, г. Соликамск,
Соликамское шоссе, 17. Тел. (34 253) 77-306.
Лепить офсетная.
Отпечатано с готовых оригинал-макетов.
Подписано в печать 29.10.2014.
Время подписания в печать, установленное по графику
и фактическое, – 19.00. Тираж – 1500 экз. Заказ № 3543



Редакция

Главный редактор
Татьяна СОКОЛОВА
Редактор «НеСекретно»
Алексей КОЛЫШКИН
Технический редактор
«НеСекретно»
Василий НОХРИН

Андрей **ДЕРБЕНЁВ**
Елена НОВЫХ
Офис-менеджер
Елена ФОТЕЕВА

Вадим **ПАНДЖАРИДИ**
Игорь ПЛЮСНИН
Транспорт
Егор КОЛЕСОВ

Технический редактор
Влад МИКОВ
Корректор
Светлана КРЮКОВА
Компьютерное
обеспечение
Андрей ПАРАНДОВСКИЙ



Партнер газеты -
Группа предприятий «АЛЬФА»