

Общество

Испытание отдыхом

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫЙ отдых не всегда способствует укреплению семейных уз. Как констатирует Росстат, после новогодних каникул этого года количество обращений к юристам по семейным делам выросло на 7,8%.

«После продолжительных праздников всегда количество обращений к семейным психологам возрастает в разы, — рассказывает практикующий психолог и семейный терапевт Елена Шамова. — Современный ритм жизни и нахождение вне дома большую часть дня приводят к тому, что очень часто люди отвыкают друг от друга. А когда пары вдруг оказываются вместе на протяжении нескольких дней, они не могут грамотно спланировать совместный отдых. Зато на поверхность всплывают старые обиды, начинаются скандалы и так далее».



В Московской городской службе психологической помощи населению также отмечают эту печальную тенденцию. «Я и мои коллеги после каждого праздника отмечаем увеличение предразводных ситуаций в семьях, — подчёркивает специалист службы Наталья Болдырева. — В повседневной жизни многие пары хорошо существуют в команде: они работают, отводят детей в садик и школу, покупают еду. Вечером встречаются с друзьями, занимаются спортом, ходят в кино и театры. Создаётся впечатление наполненной событиями и отлаженной жизни. Но контакт происходит на уровне звонков и сообщений. Личного контакта нет. А праздники позволяют людям взглянуть в глаза друг другу. И зачастую при личном контакте оказывается очень холодно, пусто и одиноко».

Есть и другие причины постпраздничных конфликтов. Как объясняет Болдырева, люди сначала хотят хорошо отдохнуть, а весь негатив оставить «на потом». А разобравшись с ним, начать новую жизнь. Психолог надеется, что парам всё-таки удастся вернуться в отреставрированный брак, а не развестись.

Что же нужно сделать, чтобы научиться позитивно отдыхать вместе? Е. Шамова считает, что надо просто научиться отдыхать и расслабляться. Прежде всего взять мозговую паузу — забыть о делах и проблемах. И придумать такое, что будет отличать отдых от повседневной рутины. «Наши люди обычно как отдыхают? Либо дома сидят, либо по гостям ходят, либо в торговые центры ездят, — говорит психолог. — А нужно, чтобы мозг получил другие раздражители и эмоциональные картинки. Лучший вариант — поехать куда-то. Не обязательно за границу». Это может быть познавательная поездка в усадьбу, интересный город или дом отдыха. Такие поездки дают очень сильные положительные эмоции. «И не надо заранее ограничивать себя опасениями, страхами, что поездка не удастся. Всё удастся, если ехать с позитивными мыслями и не начинать конфликтовать по мелочам. Как из искры возгорится пламя, так и из незначительной ссоры может возникнуть серьёзный конфликт интересов».

ПО ИНФ. СМИ

Форум

У добровольцев — масштабные планы

27 ФЕВРАЛЯ
В НИЖНЕТУРИНСКОМ
ГОРОДСКОМ ОКРУГЕ ПРОШЁЛ
ФОРУМ «ДОБРОВОЛЕЦ-2018»,
ОПРЕДЕЛИВШИЙ ЗАДАЧИ,
ПЛАНЫ И ТЕНДЕНЦИИ
ДОБРОВОЛЬЧЕСТВА
НА ЦЕЛЫЙ ГОД. В ФОРУМЕ
ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ
ПРЕДСТАВИТЕЛИ ВСЕХ СЛОЁВ
НАСЕЛЕНИЯ: ОТ ПОДРОСТКОВ-
ВОЛОНТЁРОВ, РАБОТАЮЩЕЙ
МОЛОДЁЖИ В ВОЗРАСТЕ ДО 35
ЛЕТ ДО ВЕТЕРАНСКИХ И ДРУГИХ
ОБЩЕСТВЕННЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ.
ОТКРЫЛ ФОРУМ ГЛАВА НТГО
АЛЕКСЕЙ СТАСЁНОК.

Такой формат подведения итогов и определения главного курса на новый период является традиционным в нашем округе. Ведь за последние годы число волонтерских, добровольческих орга-

низаций выросло в разы. В первую очередь связано это с тем, что люди готовы сегодня делиться частичкой своего тепла и доброты с другими. Идея сплотиться в объединение, отряд или другую структуру на общественных началах, что называется, не за деньги, стала популярной. Влияет на нацеленность людей на добровольчество и всё возрастающая роль в поддержке волонтеров структурами государственной власти. Не зря 2018 год объявлен Годом добровольчества в России, а 2017 год был Годом добровольчества в Свердловской области. Появился и новый государственный праздник, который будет отмечаться 5 декабря, — День волонтера (добровольца).

Особую атмосферу и заряд на диалог всем участникам форума придал визит на мероприятие Ольги Глацких, директора Департамента Молодёжной политики Свердловской области, члена областного правительства СО. ■

ПОДРОБНЕЕ О ТОМ, КАК ПРОШЁЛ
ФОРУМ, — В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ



А. Стасёнок и О. Глацких вручают волонтерские книжки
Фото из архива музея Н. Туры

Акция

Юбилейный пробег «ВИТЫ»



После пробега 23 февраля. Фото из архива «Виты»

СВОЁ СОРОКАЛЕТИЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ
КЛУБ «ВИТА» ОТМЕТИЛ В
ПРОШЕДШЕМ ГОДУ.

И сорок лет назад, 23 февраля 1978 года, состоялся первый легкоатлетический пробег в честь защитников Отечества, организовал и до сих пор проводит который бессменный руководитель этого уникального по своей связи с историей Малой Родины, преемственности поколений и патристическому воспитанию подростков и молодёжи объединения Владимир Петрович

Сюзев, Почётный гражданин Нижней Туры.

23 февраля 65 человек, ветераны-ВИТОВЦЫ, целые семьи, сподвижники, подростки, которые сегодня ежедневно занимаются общефизической подготовкой в клубе, несмотря на морозный день, пришли в 9 утра в здание администрации НТГО. Ведь именно отсюда начинается этот легендарный пробег. Единение и сплочённость, сила воли и сила духа, радость от преодоления трудностей, — всё это ребята приобретают в ходе пробега и посвящают тем, кто не вернулся с поля боя, кто отдал жизнь, защищая Родину в годы службы, тем, кого нет с нами!..

Мы знаем, что у «ВИТЫ» есть своя стена Героев-ВИТОВЦЕВ, которых они вспоминают в День защитника Отечества.

Традиционно перед пробегом все вместе они делают фото на память на ступенях главного Мемориала Нижней Туры, которое затем превращается в календарь на целый год. Год предстоящих важных дат и событий, год очередного взросления и возмужания мальчишек, которые вырастают в «ВИТЕ» в настоящих защитников Отечества!

Т. УФИМЦЕВА
г. Нижняя Тура

Инициатива

Стрелки идут вперёд

В Госдуму внесён законопроект о возврате летнего времени. Предлагается перевести часовые стрелки в стране на час вперёд. С инициативой выступил депутат от «Единой России» Андрей Барышев. Он полагает, что нововведение позволит «рационально использовать светлое время суток поздней весной, на протяжении всех трёх летних месяцев и ранней осенью».

Это «не только сэкономит ресурсы, но и укрепит здоровье граждан РФ», полагает автор, ссылаясь на «многочисленные обращения» граждан в Госдуму с требованиями «вернуть летнее время». Он также упоминает «выводы научных медицинских работников и практических специалистов, биологов о вреде здоровью от десинхронизации биологических ритмов с новой системой времяисчисления». Депутат приводит расчёты учёных геофака МГУ. По его утверждению, они подсчитали, что с отменой летнего времени ежегодно люди теряют около 200 светлых часов (конкретное число потерянных часов зависит от часового пояса).

«Таким образом, жители России не просто лишаются солнечного света, но и тратят больше электроэнергии на освещение, а, соответственно, растут их расходы на услуги ресурсоснабжающих организаций», — считает автор законопроекта.

В руководстве «ЕР» не видят необходимости в возврате к летнему времени. Об этом заявил первый заместитель руководителя фракции Андрей Исаев. По его словам, законопроект о возврате к летнему времени не был согласован с фракцией, и необходимости в его принятии нет.

ПО ИНФ. СМИ