



Филевский ПАРК



№ 6(21) май-июнь 2006 г.



В жизни человека немало памятных событий, но есть среди них особенные, незабываемые. Для школьников это, безусловно, последний школьный звонок. Недавно он прозвучал и для школьников нашего рай-

она, в их числе для воспитанников Центра образования №1816.

Этот Центр, пользующийся заслуженно высокой репутацией, хорошо известен не только в нашем районе. Опыт его работы дав-

Последний звонок

В добрый путь

но стал предметом пристального внимания во многих школах Западного административного округа и города. Естественно, торжественные и праздничные мероприятия здесь тоже проводятся, так сказать, на высоком уровне, собирая многих гостей. Не стал исключением, конечно же, и последний звонок. Поздравить учащихся и преподавателей Центра с этим знаменательным событием прибыли и представители органов местного самоуправления и исполнительной власти района — Руководитель муниципалитета Вадим Викторович Вольнов, депутат муниципального Собрания Тигран Лунтерсович Мкртчян, заведующая сектором социальной политики управы района Надежда Алексеевна Усыпенко. От имени депутата Московской городской Думы Александра Борисовича Миляевского поздравления выпускникам зачитала его помощник Ирина Куракова.

Много добрых слов, взаимных приветствий и поздравлений в адрес выпускников, их родителей, преподавателей, гостей звучало в тот день. Принимал слова благодарности от коллектива Центра и депутат Т. Мкртчян —

за ту деятельную помощь, которую он оказывает ЦО №1816. Он же в свою очередь пожелал удачи всем в сдаче выпускных экзаменов и объявил, что те, кто добьется наилучших результатов — золотых медалей, получат от него в подарок билеты в стилистический салон Сергея Зверева, который недавно начал работу в открывшихся после реконструкции Покровских банях.

— И хотя последний звонок немножко грустное событие и жалко со всеми расставаться, — сказала директор Центра образования Татьяна Алексеевна Астраханцева, — но очень приятно, что мы выпускаем таких грамотных, образованных и талантливых во всем людей.

Да, последний звонок отзвучал, уже начались и скоро закончатся выпускные экзамены. И снова мы будем говорить столь знакомые, но всегда очень значимые слова поздравлений и наилучших пожеланий тем, кто вступает во взрослую жизнь. И снова мы будем говорить: «В добрый путь!». Пусть же для всех он будет добрым, несмотря на все сложности и превратности жизни.

Муниципальное Собрание 30.05.2006 г.

ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ ПОВЕСТКИ ДНЯ

1. О работе по упорядочению объектов игорного бизнеса на территории района Филевский парк в соответствии с Законом города Москвы от 23.11.2005 г. №58 «О размещении объектов игорного бизнеса на территории города Москвы».

2. Об исполнении решения муниципального Собрания от 20.12.2005 г. №11/14, п.3 «Об установлении границ и режимов территории природного комплекса ЗАО №21».

ДОРОГО ВНИМАНИЕ

Очередное заседание муниципального Собрания началось не совсем обычно. Со словами благодарности к депутатам МС и руководству муниципального образования обратился председатель местной общественной организации «Совет социальной защиты черныльцев» района Филевский парк Владимир Александрович Монахов. Эти слова искренней признательности стали откликом на памятную встречу в связи с 20-й годовщиной трагедии на Чернобыльской АЭС. Встреча, напомним, состоялась 27 апреля в красном зале комбината питания «Космос» и была организована для участни-

ков ликвидации последствий аварии на Чернобыльской АЭС, жителей нашего района. По инициативе депутатов МС Т.Шашуриной и О.Петровой, а финансовые средства на ее проведение выделили — депутаты Т.Мкртчян, Д.Прохоров, предприятия ООО «Аква-Сити» и ЗАО «Туристический центр «Фили».

Расширенная информация об этой встрече была опубликована в предыдущем номере нашей газеты, и подробности читателям известны. Все же скажем еще раз, что такая встреча в нашем районе была организована впервые за 20 лет. Такая, подчеркнем, не только по уровню ее подготовки и проведения. Просто, подобных встреч с

черныльцами прежде в районе не проводилась вообще.

Вместе со словами благодарности В.Монахов сообщил, что Московской городской организацией черныльцев учрежден нагрудный памятный знак в связи с 20-летием черныльских событий и этим знаком награждены также депутаты муниципального Собрания Тамара Васильевна Шашурини, Ольга Владимировна Петрова, который и был им вручен под аплодисменты собравшихся. И еще Владимир Александрович выразил общее пожелание всех участников ликвидации последствий черныльской трагедии, чтобы встречи, подобные той, о которой говорилось выше, проводились чаще, ежегодно, хотя бы уж потому, что черныльцев с каждым годом становится все меньше и меньше.

БИЗНЕС БИЗНЕСУ РОЗНЬ

Азартные люди. В принципе это не так уж и плохо, когда человека что-либо увлека-

ет настолько, что он не успокаивается, пока не достигнет желаемого. Беда только в том, что цели, желания и страсти бывают разные, в том числе — несправедливые и пагубные. Известно, что азартные игры



— одно из таких пагубных пристрастий. Сколько бед оно приносит тем, кто хотел бы, да не может выбраться из этого порочного круга. Страдают при этом родные и близкие, несет урон и общество в целом. Одному лишь игорному бизнесу, да тем, кто неплохо кормится около него, это на руку: прибыль-то баснословная при минимуме затрат, значит, всякая мораль и нравственность тут ни при чем.

Открывая обсуждение первого вопроса повестки дня, Руководитель муниципального образования

Ю.Юдин коротко напомнил в общих чертах сегодняшнюю ситуацию с игорным бизнесом в нашем городе. На сегодня в Москве свыше 2500 различных игорных заведений, сколько именно, наверно, не возьмется сказать

никто. Рассредоточены они по всему городу. Есть и передвижные игорные заведения, расположенные в специально оборудованных автобусах и других транспортных средствах, то есть они сегодня здесь, а завтра там. Открыть игорное дело довольно просто, поскольку соответствующая лицензия стоит смешотворно мало — всего 1300 рублей. Каков совокупный доход этого бизнеса тоже можно говорить лишь предположительно, но отрицательные результаты от его деятельности налицо. Особенно пагубно он влияет на

молодежь, способствует развитию преступности, поскольку многие пристрастившиеся к азартным играм готовы добывать для этого деньги любым способом.

К сожалению, законодательно отрегулировать этот бизнес, ввести его в нормальное русло пока не представляется возможным. Соответствующий федеральный закон находится на стадии обсуждения в Государственной Думе, в него вносится множество поправок. Закон города Москвы, направленный на регулирование игорного бизнеса, тоже не отличается совершенством, но хорошо уже то, что он есть, и это дает основания определяться, что в нем следует усовершенствовать, отрегулировать. Необходимы нормы квотирования игорных заведений, региональный контроль над этим бизнесом. Отношение между обществом и игорным бизнесом, коль скоро он существует, надо выстраивать на взаимовыгодной, конструктивной основе. Нельзя не принимать во внимание, что уже сейчас он дает в бюджет города сумму, сопоставимую с годовыми затрата-

(Продолжение на стр. 2)

Военный призыв

ЗАКОН НАДО ЗНАТЬ

За последние годы о нашей армии написано и озвучено всякого разного из того, что называется негативом, столько, что у любого нормального человека, как говорится, волосы могут встать дыбом. Ну а у молодых людей, которым по закону предстоит отправиться на службу в Вооруженные Силы страны, так и подавно. Однако ничего такого не наблюдалось в Объединенном военном комиссариате Кунцевского района Западного административного округа, где 23 мая состоялось очередное заседание призывной комиссии. На лицах ребят, прибывших в военкомат по повестке, не было даже обычного волнения. Спокойно и, можно сказать, дружелюбно вела себя и призывная комиссия.

— В каких войсках больше хотелось бы Вам служить, в воздушно-десантных или пограничных? — спросил военком рослого парня, крепкого телосложения.

— Во внутренних войсках, — ответил призывник.

— Ну что ж, постараемся учесть, — спокойно сказал военком, явно не стремясь навязать свое мнение или сослаться на какие-то объективные обстоятельства, продиктованные требованием текущего момента.

— А у Вас что? — спросил он другого, заметно нервничавшего молодого человека. — Защита диплома? Обязательно дадим защититься до отправки в армию.

Со следующим призывником ситуация оказалась гораздо сложнее. Он тоже рассчитывал на отсрочку, потому что учился в аспи-

рантуре. Выяснилось, однако, что аспирант не очень хорошо знаком с действующим законом. На время обучения в аспирантуре (3 года) действительно положена отсрочка от призыва в армию. Но этот срок уже закончился, а запланированная защита диссертации должна состояться только через полгода, то есть время отсрочки фактически истекло. Иными словами, кто-то ввел человека — возможно, по незнанию закона — в заблуждение и теперь он оказался в крайне неприятном положении.

Еще один случай. Ранее исключенный из вуза за неуспеваемость студент восстановился в этом учебном заведении и теперь считает, что ему положена отсрочка от службы в армии. В действительности оказывается не так — не положена: в соответствии с законом, на лиц, исключенных из вуза за несоблюдение уставных требований, отсрочка от военной службы в дальнейшем не распространяется, даже если они восстановились в вузе.

Что тут скажешь, ситуации, конечно, неприятные. Но все же гораздо хуже, когда люди, преднамеренно нарушая закон, уклоняются от призыва в армию, когда им в этом всячески помогают родители и родственники.

Стало ли таких «уклонистов» больше за последнее время?

Нет, не стало, считает Александр Михайлович Дмитриев,

полковник, военком Кунцевского ОВК. Может быть, даже есть основание говорить о некоторых изменениях к лучшему, пусть пока не столь значительных.

Примерно такого же мнения придерживается и председатель призывной комиссии, Руководитель муниципа-

2006 года в Вооруженные Силы страны, не менее успешно, чем в предыдущие периоды. Есть, безусловно, и случаи преднамеренного уклонения от военной службы, причем не столь уж и редкие. Понятно, что это нарушение закона, которое должно наказываться в установленном



литета муниципального образования Филевский парк Владимир Викторович Вольнов.

— Призывная комиссия работает четко, в полном составе, — сказал он. — Все более активную помощь в обеспечении военного призыва оказывает ОВД «Филевский парк», особенно участковые-уполномоченные, которые проводят соответствующую работу среди населения на своих участках, уделяют, естественно, повышенное внимание призывной молодежи. Все это создает необходимые предпосылки к тому, чтобы успешно выполнить задание весеннего призыва

порядке. Однако наряду с этим имеют место и просто незнание закона, как в тех двух эпизодах с аспирантом и восстановившемся в вузе студентом, и самая обычная неорганизованность, когда забывают своевременно направлять в военкомат соответствующие документы, подтверждающие право призывника на отсрочку. Вывод довольно прост: необходима разъяснительная работа, в том числе через средства массовой информации, да и прямые контакты с военкоматом тоже помогут избежать многих недоразумений.

Затронул Руководитель

муниципалитета и еще один вопрос — военно-патриотического воспитания молодежи. Практика показывает, что там, где этому уделяют надлежащее внимание, нет проблемы «уклонистов». В муниципальном образовании Филевский парк хорошим примером тому может служить отделение политехнического колледжа №42 (бывшее ПУ-39). Здесь военно-патриотическое воспитание отнюдь не пустая формальность. И по форме, и по содержанию оно выстраивается так, чтобы в сознании учащихся колледжа сформировалось подлинно уважительное отношение к тем, кто с полным правом может называть себя Защитником Отечества, к Вооруженным Силам страны. Неслучайно в адрес руководства и преподавательского состава колледжа поступают благодарственные

письма от командования военных частей, где служат выпускники этого учебного заведения — за образцовую службу. Одно из таких писем — на этот раз от командующего Московским военным округом, напомним, было вручено на проходившем в колледже уроке мужества в честь Дня защитника Отечества Марии Ивановне и Владимиру Николаевичу Чернышовым, родителям выпускников колледжа Андрея и Алексея. Была выражена благодарность и преподавательскому составу колледжа. В торжественной обстановке представитель Кунцев-

ского ОВК, подполковник В.Быков вручил также ряду выпускников колледжа Удостоверение гражданина, подлежащего призыву. В целом это было праздничное, красочное мероприятие, в котором приняли участие ветераны Великой Отечественной войны, учащиеся колледжа и их воспитатели, руководители органов местной власти.

Примечательно, что большинство выпускников колледжа, отслуживших в армии, расценивают ее как важный этап непростой школы жизни, где нужны и мужество, и сильный характер, и способность переносить многие трудности. Есть в нашей армии, конечно, и недостатки. О них, однако, сегодня не только говорят во всеулышание, но и принимают конкретные меры по их устранению, о чем свидетельствуют действия со стороны руководства страны и Министерства обороны. Иными словами, наша армия реформируется, постепенно меняется и отношение к ней в обществе. Процесс этот сложный. Но главное, что укрепляется сознание, что без хорошей, современной, боеспособной армии не может быть и настоящему крепкого государства. Это непреложное условие для державы, которая рассчитывает занять подобающее ей место в мировом сообществе, для державы, за которую ее гражданам не будет обидно. Что же касается призывников, то им просто надо знать все, что им положено знать призывнику. Тогда им тоже не будет обидно от сознания, что они по незнанию сделали что-то не так.

Муниципальное Собрание 30.05.2006 г.

(Продолжение.
Начало на стр. 1)

ми на роддом и школы-интернаты. Но поступления в городской бюджет могут и должны быть больше, а издержки от азартных игр меньше.

О работе по упорядочению игорного бизнеса на территории района Филевский парк участником заседания проинформировала заместитель главы управы района Н.Мильцына. В районе была проведена сплошная инвентаризация игорных заведений. Выявлено 27 объектов игорного бизнеса, из них 15 уже выведено с территории района. Но большинство из оставшихся игорных заведений находится на полосе отвода Смоленского отделения Московской железной дороги. Иначе говоря, это чужая территория, на которую полномочия управы района не распространяются и нужна помощь префектуры ЗАО и правительства города. В целом же, есть основание считать, что дислокация игорных заведений в районе упорядочивается, и работа их нормализуется.

Результаты, как говорится, налицо: 12 — это, естественно, не 27. Но все же, если сравнить их с цифра-

БИЗНЕС БИЗНЕСУ РОЗНЬ

ми, которые называют сведущие в этом люди, вопросы все равно остаются. Например, высказываются мнения, что в Москве должно остаться на весь город примерно 30 казино и 150 игровых залов, то есть в среднем, менее чем по 2 таких заведения на каж-



дый район города. Но 2 и 12 — это все-таки большая разница. Кроме того, среди многих вопросов, которые задавали и высказывали депутаты МС, был и такой: как сравнивать игорные заведения между собой, если в одном, скажем, 20, а в другом 120 игровых автоматов? И правомерно ли в таком случае считать эти заведения на шулки?

Заслушав и обсудив всю информацию по рассматриваемому вопросу, муниципальное Собрание РЕШИЛО:

1. Информацию принять к сведению.
2. Муниципальному Собранию муниципального

образования Филевский парк обратиться в Московскую городскую Думу с предложением о внесении дополнений в Закон г.Москвы:

— о необходимости введения квотирования (норматива) игорных заведений на количество жителей города;
— об увеличении существующей стоимости лицен-

зии на игорную деятельность с 1300 рублей до 300000 рублей;

— о разграничений полномочий между Федеральным центром и регионами, утвердив для регионов собственные полномочия, с целью упрощения и повышения эффективности контроля на местах, недопущения ситуации, существующей сегодня в игорном бизнесе;

— о запрещении использования транспортных средств для размещения в них игровых автоматов;

— об ограничении рекламы игорных заведений и повышении требований к качеству предоставленных услуг и оборудования;

— об усилении административной и уголовной ответственности за подделку разрешений на установку объектов игорного бизнеса, а также за посредническое решение вопроса о размещении игровых автоматов за денежное вознаграждение.

3. Руководителю муниципального образования Филевский парк обратиться к руководству Смоленского отделения Московской железной дороги ст. Филевский парк об ускорении вывода со своей территории игрового оборудования и объектов игорного бизнеса.

СЧЕТ ИДЕТ НА ЭТАЖИ

Второй вопрос повестки дня можно считать продолжением вопроса, рассматривавшегося муниципальным Собранием ранее, в декабре прошлого года. Он связан с намечающимся строительством социально-бытового комплекса по ул.Баркляя,9, у станции метро «Багратионовская», заказчиком которого выступает ЗАО «Аурум-Инвест». Одним из основных условий строительства данного объекта является определение границ природного комплекса, расположенного на участке территории вдоль линии метро между станциями «Багратионовская» и «Филевский парк». Такой проект уже разработан и представлен на рассмотрение муниципальному Собранию. В принципе депутаты с предложенным проектным решением согласны, но один вопрос они считают необходимым уточнить — это функциональное назначение и этажность предполагаемого объекта строительства. Эта позиция и получила отражение в решении депутатов. Муниципальное Собрание РЕШИЛО:

1. Информацию принять к сведению.

2. Решение муниципального Собрания внутригородского образования Филевский парк от 20.12.2005г. № 11/4 п.3 о выполнении п.5 постановления Правительства Москвы от 08.07.2003 г. №532-ПП в части разработки проекта границ и режимов проектируемого объекта природного административного округа №21 считать выполненным. Проект согласовать.

3. ЗАО «АУРУМ-ИНВЕСТ» представить новый проект на согласование муниципального Собрания в случае издания распоряжения Правительства Москвы об изменении функционального назначения и повышения этажности предполагаемого объекта строительства.

Муниципальным Собранием принято также решение направить депутатский запрос депутата МС Д.Прохорова в жилищную инспекцию Западного административного округа о проверке законности проведения перепланировки магазина «Свет» по адресу: ул. О.Дундича, д.21, кор.3.

День защиты детей

Праздники и будни

Уже более полувека существует Международный день защиты детей. Отмечается он с 1950 года по решению Международной демократической федерации женщин. Давно уже стало правилом отмечать этот день шумным и веселым празднованием детворы. В нашем районе одним из мест, где проходил такой праздник, стал Парк культуры и отдыха «Фили». Состоялся он 1 июня и был организован муниципалитетом муниципального образования Филевский парк и администрацией парка.

Возможно, не все получилось так, как намечалось. Вопреки прогнозам, погода все-таки подвела. Небо хмурилось, с утра накрапывал дождь и дул холодный ветер. Это явно не нравилось даже большому самовару, который капризничал и никак не хотел «раскочегариваться», угрожая лишиться приглашенных на праздник детей и взрослых приятного чаепития. Но дети на то и дети: у них свое восприятие окружающего мира и недоступная пониманию взрослых логика поступков. Иной, к примеру, карапуз залезет в лужу — и несказанно счастлив от того, что брызги, когда он топаёт, разлетаются во все стороны.

Но в парке, где проходил этот праздник, ничего такого, конечно, не было. Дети катались на каруселях, принимали участие в других развлечениях, угощались вкусным натуральным соком и сладостями. Наконец и самовар запыхтел, как того и требовалось. Одним словом, праздник, несмотря на происки погоды, все равно состоялся.

Вместе с тем понятно, что смысловое значение Дня защиты детей не может ограничиваться и не ограничивается одними лишь праздничными мероприятиями.

Уж если речь идет о защите кого-либо, или чего-либо, то непременно есть и нечто, от чего надо защищать, особенно тех, кто, в силу определенных обстоятельств, сделать этого сам не может. Так от чего же, и кому надо защищать детей?

Разные люди отвечали на этот вопрос по-разному. Например, мама многодетной семьи Александра Высоцкая, у которой четверо своих детей и один подопечный ребенок, убеждена, что детей должны защищать, прежде всего, родители. Тут, пожалуй, вряд ли что что-либо возражишь. Нет необходимости говорить и о том, что призваны делать хорошие, заботливые родители. Но нередко бывает так, что в нынешней

социально-экономической ситуации родители при всем желании просто не могут обеспечить своим детям нормальные условия развития.

Вот некоторые цифры и факты. По данным средств массовой информации, в России насчитывается более 30 млн несовершеннолетних граждан, ежегодно детское население уменьшается на миллион человек. В нашей стране остаются злободневными проблемы беспризорности, сиротства, детской преступности и наркомании. Сегодня в России, по оценкам разных источников, насчитывается от 1 до 2 млн беспризорных детей, более 720 тыс. детей-сирот и детей, остав-

шихся без попечения родителей. Ежегодно около 160 тысяч детей уходит из дома, 770 тыс. детей проживает в

заниматься практически всем спектром вопросов, касающихся вышеприведенной статистики. В данном случае

выполняет действующая при муниципалитете Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав. В эту комиссию входят представители управления социальной защиты, здравоохранения, образования, отделе внутренних дел района, государственных учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Один лишь перечень этих специалистов дает представление, сколь широк круг вопросов, которыми приходится заниматься названной комиссией. Значит, защищать детей призваны не только родители, но и многие государственные организации, подразделения и службы.

От кого или от чего защищать? Нередко от самих родителей, которые допились уже до того, что весь их мир ущемляется на дне водочной бутылки. Но есть и весьма уважаемые с виду родители, что-то не поделившие между собой. И вот ребенок становится заложником их имущественной тяжбы, к примеру, дележа квартиры. Сколько тут бывает непорядочности, поганенькой недобросовестности и проявления других не лучших качеств представителей, так сказать, рода человеческого. Тут уж интересы ребенка забываются его родителями напрочь. Подобные сцены не раз доводилось наблюдать на заседаниях муниципальной Комиссии



неблагополучных семьях. Почти 40 процентов детей школьного возраста регулярно употребляют спиртные напитки, 70 процентов из 3 млн наркоманов — дети и молодежь.

Все эти явления, присутствуют, разумеется, и в районе Филевский парк, как и в других районах нашего огромного мегаполиса. Разница лишь в том, что где-то статистика более тревожная, где-то менее. Но везде она очень тревожная и везде свидетельствует о явном неблагополучии в нашем обществе.

Органы местного самоуправления самым непосредственным образом призваны

имеются в виду внутригородские муниципальные образования в городе Москве. На сегодня основным направлением деятельности муниципалитета является именно организация опеки и попечительства. Работа муниципалитетского органа опеки и попечительства ведется по многим направлениям. Сюда входят выявление, учет и устройство детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей; работа с подопечными детьми; защита имущественных и жилищных прав и интересов несовершеннолетних; усыновление (удочерение) детей и т.д. — всего 8 основных вопросов.

Большой объем работы

по охране прав детей. Бывают и другие, не менее сложные ситуации. Случается, что мамы оставляют своих новорожденных детей прямо в роддоме. И т.д. и т.п.

Много, слишком много случается такого, чего никак не должно быть в нормально устроенном обществе. На этом фоне всякое проявление человечности, способности откликнуться на беду наших юных сограждан, прийти им на помощь, обретает еще большую значимость как в нравственном, так и во многих других смыслах. Таких примеров тоже немало, когда многодетная семья принимает на воспитание осиротевшего ребенка и он становится таким же родным, как и другие члены семьи.

Но сколько бы ни было подобных примеров, все равно очень нужна действенная поддержка со стороны государства. Сегодня уже есть основания рассчитывать, что она не только существенно усилится, но и превратится в долговременную политику. Ее элементы отчетливо прослеживаются в послании президента России Владимира Путина Федеральному Собранию, в котором демография названа самой острой проблемой страны. Обращают на себя внимание и слова мэра Москвы Юрия Лужкова, сказавшего в одной из недавних телепередач «Лицом к городу», что в плане поддержки семьи следующий год в нашем городе станет «Годом ребенка» и что на эти цели намечается выделить из городского бюджета порядка 10 млрд рублей. Сумма, конечно, большая. Но какие средства нужны, чтобы в корне изменить сознание в обществе, где сегодня некий гламур и удовлетворение сиюминутных желаний, похоже, привлекательнее, нежели забота о своем будущем, то есть о детях.

Конкурсы

Самые, самые

ченны за активное участие в конкурсе.

«Самыми самыми» представители нашего района стали в большинстве номинаций конкурса. Так, самая со-



держательная работа, по оценке конкурсной комиссии, оказалась у Виктории Корольковой из строительного колледжа №41, а самая лапочка — у воспитанника того же колледжа Михаила Молоземова.

Две ученицы школы №697, Таня Акимова и Ира Макарова отмечены как авторы самой художественной и самой оптимистичной работ. А вот

Артем Довбня из школы №1114, что на Филевской пойме, представил на конкурс самую остроумную работу. Другая юная жительница этого микрорайона, но из

соседней школы №696, Ангелика Кожина отличилась в номинации самая остроумная работа.

Ну а самыми упорными тружениками, точнее, труженицами, судя по всему, являются три ученицы Центра образования №1816 — Таня Розенцвит, Аглая Шмидт и Маргарита Ведерникова. Думать так позволяет то, что все они отмечены в номинации

«Самая трудоемкая работа». Меньшего упеха достиг их соученик Данила Бобкин, который отмечен за участие в конкурсе.

Но зато эта номинация «За участие» — самая массовая. В ее рядах названы и многие воспитанники детского санаторного дома №23 и школы-интерната №8.

Массовость — вот, пожалуй, то что отличает в первую очередь сам конкурс «Будущее без наркотиков». И это уже неплохой результат, которого добились его организаторы. Ведь успешно бороться с таким злом, как наркомания, можно только сообща, всем миром. Усилий одних лишь органов охраны правопорядка и соответствующих специализированных учреждений тут явно не достаточно. Это уже радикальные формы лечения, когда устойчивый положительный результат вовсе не гарантирован. И вообще, болезнь, как известно, легче предупредить, нежели лечить, то есть нужна хорошо продуманная и организованная надежная профилактика. Только вот, как это сделать? Поиск правильных решений требует настойчивости, последовательности и многого другого, где неизведанного несравненно больше, чем известно. Но ясно, что начинать эту

работу надо с раннего детства, где берет начало будущее каждого человека.

Получается, однако, некое теоретизирование, чего дети в большинстве своем явно не любят. Но проявить самостоятельность, остроумие, художественный вкус и другие подобные качества они всегда не прочь. И уж если они в чем-то самостоятельно определились, то непременно будут стоять на своем и убеждать в собственной правоте других. На это, видимо, и ориентировались в первую очередь организаторы окружного конкурса «Будущее без наркотиков».

А еще, как известно, дети, даже повзрослевшие, любят всякие игры и развлечения. Это тоже учли организаторы конкурса. В тот день, 1 июня, на площадке фонда Благотворительного фонда «Отклик» состоялось веселое развлекательно-игровое шоу, которое предшествовало оглашению итогов конкурса. Были тут и викторины, и музыкальные номера с исполнением любимых песен, и самое интеллектуальное состязание по перетягиванию каната, и что-то, похожее на дэрби и т.д. Иными словами, соединить полезное с приятным вполне удалось.

Есть такой принцип — развлекай, обучай. Кому-то из педагогов, больше склонных к дидактической назидательности, он, возможно, кажется недостаточно серьезным. Но тот, кто владеет этим приемом, добивается, как правило, неплохих результатов. Одно дело, к примеру, просто заставить читать пусть даже очень содержательную и полезную книгу, и совсем другое, когда это делается не по принуждению, а с увлечением. Точно так же можно до бесконечности твердить о страшных последствиях наркотической зависимости или вреде курения, а в результате получить то, что, собственно, мы и имеем сегодня. Наркомания обретает у нас масштабы национального бедствия, в пагубный круг наркотической зависимости все больше вовлекаются дети, подростки, молодежь. Об этом много говорят и пишут, обществу бьет тревогу, а результаты, прямо скажем, удручающие. Значит, назидательность, обилие статистических выкладок соответствующей направленности и рассуждения о том, как это плохо и опасно, не лучший способ противодействия нарастающей наркомании. Надо, что-

бы подрастающее поколение само старалось осмыслить, что хорошо, что плохо, выражать свое отношение к явлениям окружающего мира. На это, по сути дела, и был нацелен конкурс, «Будущее без наркотиков», проходивший в школах и ряде других образовательных учреждений Западного административного округа.

Организаторами этого конкурса выступили окружная комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав ЗАО и Благотворительный фонд «Отклик». Конкурс проводился в рамках программы «Утверждаю жизнь». В нем приняли участие все районы округа. Подведение его итогов было приурочено ко Дню защиты детей. Одним из наиболее активных участников этого конкурса стал наш район Филевский парк. Об этом свидетельствуют результаты.

Лучшие работы определялись в 10 номинациях. Ребята из нашего района были отмечены практически в каждой из них. Наибольших успехов добились ученики школы №590 Никита Посакаев и Ярослав Корыкин, занявшие в целом по округу, соответственно, 1-е и 3-е место. Еще две девочки из этой же школы, Валя Горбатова и Виктория Дерябкина были отме-

СОВМЕСТИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

УПРАВЫ РАЙОНА И МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ФИЛЕВСКИЙ ПАРК ПО СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЕ ЖИТЕЛЕЙ И РАЗВИТИЮ СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ РАЙОНА НА 2006 ГОД

I. Социальная помощь различным категориям населения

№ п/п	Направление расходования средств	Затраты(тыс.руб.)			
		Муниципальное образование		Управа	
		Бюджет.	Привлеч.	ЦБФ	Привлеч.
1.	Приобретение абонементов в бассейн для детей льготной категории семей (дети-инвалиды, дети участников аварий на Чернобыльской АЭС, неполные, многодетные, малообеспеченные семьи) и инвалидов-взрослых (абонемент на квартал)		60,0	100,0	
2.	Приобретение путевок в санатории для опекунов и подопечных, нуждающихся в санаторном лечении	30,0 75,0	64,0	150,0	
3.	Экскурсии по Москве и усадьбам Подмосковья для инвалидов		30,0		
4.	Организация культурного досуга для малоимущих, инвалидов (театры, концерты)		48,0	650,0	2,0
5.	Приобретение технических средств реабилитации инвалидам (трости, костыли и т.д.), поручни в ванну		20,0		
6.	Приобретение для лежащих инвалидов и подопечных ЦСО памперсов, пеленок, одноразовых простыней.		30,0		
7.	Предоставление для воспитанников школы-интерната №8 и д/д №23 лыжной базы, аттракционов, катка с искусственным льдом в ПКИО «Фили»		60,0		
8.	Приобретение мед. техники инвалидам района		20,0		
9.	Установка стеклопакетов семье инвалидов II группы (ул. Баркляя, д.3/2)		согласно смете		
10.	Приобрести и установить стиральную машину инвалиду I группы. Береговой пр-д, д.9/5		10,0		
11.	Поддержка малоимущих, проведение спортивных и общественно- значимых мероприятий		900,0		
12.	Непредвиденные расходы		50,0		
13.	Оказание единовременной материальной помощи			300,0	50,0
14.	Организация бесплатного питания малоимущих граждан				70,0
15.	Обеспечение продуктовыми наборами малоимущих граждан			300,0	
16.	Оплата медицинских услуг в экстренных случаях			30,0	
17.	Оказание помощи в дополнительном бесплатном обеспечении лекарственными препаратами			30,0	
18.	Оказание материальной помощи на ритуальные услуги			30,0	
19.	Предоставление льгот по оплате услуг бань отдельным категориям граждан			100,0	
20.	Ремонт квартир, сантехники малообеспеченным гражданам			20,0	500,0
21.	Приобретение товаров длительного пользования для малоимущих			300,0	
Итого по разделу I:		105,0	1292,0	2010,0	622,0

II. Оказание помощи учреждениям, объектам социальной сферы

№ п/п	Направление расходования средств	Затраты(тыс.руб.)			
		Муниципальное образование		Управа	
		Бюджет.	Привлеч.	ЦБФ	Привлеч.
1.	Строительство спортивной и детской площадок		1000,0		
2.	Содействие в приобретении оснащения для спортивного зала		25,0		
3.	Дополнительное финансирование и распространение газеты «Вестник Муниципального образования Филевский парк»	900,0 450,51			
4.	Покупка оборудования для актового зала школы № 1816		135,0		
5.	Косметический ремонт 2-х палат ГКБ №51Терапевтического отделения		30,0		
Итого по разделу II:		1350,51	1190,0	—	—

III. Организация культурно-массовых, спортивно-оздоровительных мероприятий для жителей района

№ п/п	Направление расходования средств	Затраты(тыс.руб.)			
		Муниципальное образование		Управа	
		Бюджет.	Привлеч.	ЦБФ	Привлеч.
1.	2	3	4	5	6
1.	Детская елка		6,0		
	62-я годовщина снятия блокады Ленинграда и 63-я годовщина битвы под Сталинградом		14,0		
	День защитника Отечества 23 февраля	4,0	51,0		
	Международный женский день 8 марта	18,0	17,0		

1	2	3	4	5	6
	Уличные гуляния на «масленицу»	50,0	105,0		
	День социального работника		5,0		0,3
	День семьи	16,0			
	Катастрофа на Чернобыльской АЭС		60,0		2,0
	Спортивные соревнования машин с ручным управлением «Ралли –Весна»		25,0		
	9 мая День Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.	50,0	15,0	600,0	60,0
	Последний звонок		15,0		
	Выпускные вечера		40,0		
	День защиты детей		30,0		
	Выпускные вечера и последние звонки	25,0			
	День знаний		20,0		
	День Города	50,0			
	Правозащитная Конференция		100,0		
	Семинар для учащихся старших классов		35,0		
	День пожилого человека		102,5		
	День согласия и примирения		15,0		
	День Матери	4,0			
	Новый год	25,0			
	Поздравление подопечных детей с совершеннолетием	2,5			
	Приобретение билетов	30,0			
	Культурно-массовые мероприятия для жителей Филевской поймы		1340,0		
	Поздравление юбиляров – подопечных ЦСО, не выходящих из дома		60,0		
	Проведение праздничных мероприятий для льготной категории жителей района с вручением подарков и призов		160,0		
	Организация общественных акций		60,0		
		274,5	2275,5	600,0	62,3

IV. Подготовка к празднованию 65-летней годовщины битвы под Москвой

№ п/п	Направление расходования средств	Затраты(тыс.руб.)			
		Муниципальное образование		Управа	
		Бюджет.	Привлеч.	ЦБФ	Привлеч.
1.	Поздравление юбиляров-ветеранов ВОВ (80, 85, 90, 95 лет)		19,0		
2.	Поздравление ветеранов войны и труда		6,0		
3.	Выделение средств на содержание хора ветеранов «Надежда»		12,0		
4.	Экскурсии для ветеранов ВОВ		45,0		
5.	День Победы (Концертная программа школа №1114)		180,0		
6.	Экскурсия блокадникам		60,0		
7.	Приобретение рояля		25,0		
8.	Благоустройство и озеленение территории, установка скамеек и урн.		140,0		
9.	Мероприятия по оказанию социальной поддержки ветеранам			317,0	
10.	Ресторан в Покровских банях (праздничные мероприятия)		125,0		
	Итого по разделу IV:	—	612,0	317,0	—
	Итого по разделам:	1730,01	5369,5	2927,0	684,3
	ВСЕГО		7099,51		3611,3
	ИТОГО по программе				10710,81

Затраты управы: **3611,3** (три миллиона шестьсот одиннадцать тысяч триста) руб.

Затраты муниципального образования: **7099,51** (семь миллионов девятьсот девять тысяч пятьсот десять) руб.

ВСЕГО по программе: **10710,81** (десять миллионов семьсот десять тысяч восемьсот десять) руб.

Заместитель главы управы
Н.А.Мильцына

Руководитель муниципалитета
В.В. Вольнов

Председатель комиссии по социальным вопросам муниципального образования
О.В. Петрова

Комментирует Совместную программу

Руководитель муниципального образования Филевский парк

Юрий Георгиевич Юдин

Наша Программа по социальной защите жителей и развитию социальной сферы района на 2006 год, разработанная совместно управой района и муниципальным образованием Филевский парк — уже вторая по счету. Первая аналогичная Программа была, напомним, принята в прошлом году. Совместная она потому, что прежде подобные программы существовали и в управе, и в муниципальном образовании как бы отдельно — у них свое, у нас свое. Но мы пришли к выводу, что поскольку цели и задачи в социальной защите жителей у нас практически одинаковые, значит, и наши усилия в данном направлении целе-

сообразно объединить, что и получило конкретное выражение в Совместной программе на 2005 год.

Этот первый опыт достаточно четко скоординированной совместной работы дал хорошие результаты. То, что мы намечали сделать совместными усилиями, перевыполнено в суммарном отношении практически в два раза. Так, если по всем разделам нашей прошлогодней Совместной социальной программы планировалось израсходовать 12 млн 512 тыс. 500 рублей бюджетных и привлеченных средств, то фактические затраты составили 27 млн 799 тыс. 200 рублей. Кстати, столь внушительное перевыполнение было дос-

тигнуто за счет активного привлечения внебюджетных средств, выделенных на добровольной основе различными предприятиями и организациями, депутатами муниципального Собрания и другими физическими лицами.

Нынешняя Совместная Программа по форме и содержанию очень напоминает предыдущую. Но есть в ней и некоторые отличия, продиктованные конкретными обстоятельствами, так сказать, текущего момента. Например, в прошлом году мы из всех запланированных мероприятий наибольшее внимание уделили подготовке к празднованию 60-летия Великой Победы, а в нынешней — приоритетной нашей задачей

является забота обо всех социально слабо защищенных категориях населения. Сместился и центр тяжести в распределении финансовой нагрузки. Из публикуемой в этом номере газеты Совместной программы видно, что на этот раз на долю муниципального образования приходится 7 млн 99 тыс. 51 рубль, а на долю управы района — 3 млн 611 тыс. 300 рублей. Хотелось бы подчеркнуть, что здесь нет какой-либо попытки как-то выделить преимущество одной из сторон. Наоборот, это еще раз показывает, насколько рационально и оправдано объединение наших усилий. Ведь жителям, по сути, не столь уж и важно, откуда, по каким каналам поступает к ним социальная помощь. Главное, что она оказывается. Главное, что люди видят конкретные проявления заботы о них со стороны органов власти.

Нельзя не отметить и то, что, по сравнению с прошлым годом, доля привлеченных средств в финансировании Совместной социальной программы стала еще больше и в целом превышает бюджетные ассигнования. Это свидетельствует о том, что мы можем рассчитывать на деятельную поддержку со стороны предприятий, организаций и коммерческих структур, действующих на территории нашего района, а также физических лиц или просто наших сограждан, располагающих определенными средствами. В этом году, например, существенный вклад в пополнение привлеченных средств, направленных на реализацию Совместной социальной программы, внесли ОАО «МТЗ «Рубин», Торговый Центр «Горбушка», Торговый дом «Арома», Туристический центр

«Фили», предприятия «Аква-Сити» и «Интерьер», лично депутаты муниципального Собрания А.Оганов, Т.Мкртчян, О.Петрова, Т.Шашурина, М.Сизов, О.Немилова, Д.Прохоров, а также другие предприятия, организации и физические лица. В этой связи хочу еще раз напомнить, что у нас создан Фонд поддержки социального развития муниципального образования. Вовсе не обязательно, чтобы он пополнялся только за счет каких-то значительных сумм. Такого условия, естественно, нет. Наоборот, мы признательны каждому, кто не равнодушен к жизни района и изъявляет желание оказать посильную поддержку этому фонду, поскольку это идет на благо жителей района, его социального развития.

Есть такая профессия

Потребность души

Старость, говорят, не радость. Да и какая тут может быть радость, когда хворей становится больше, а сил меньше. Хорошо, если есть помощь родных и близких. Но, к глубокому сожалению, случается, что их нет, а бывает и так, что есть и дети, и внуки, только вот вниманием они своих стариков не балуют. Тут уж совсем худо. Одним словом, разговор наш не о радостях жизни, а о прозе, когда очень молодому человеку без помощи других уже не обойтись.

Большую и важную роль в жизни пожилых людей, нуждающихся во внимании и заботе, в нашем районе играет Центр социального обслуживания. Прямо скажем — хороший Центр и вниманием средств массовой информации он не обделен, так что заострить внимание на том, чем заняты по своему функциональному назначению его сотрудники и службы, пожалуй, нет необходимости. Но все же есть категория сотрудников ЦСО, о которых следует сказать особо — это социальные работники, тот есть те, кто обслуживает подопечных Центра, особо нуждающиеся в помощи, на дому.

На первый взгляд, это занятие совсем нехитрое: ну что мудреного в том, чтобы сходить в магазин или аптеку, сделать необходимые покупки, потом отнести их своему подопечному, помочь убраться в квартире и т.д. Что, уважаемый читатель, кажется, вам уже захотелось попробовать себя в роли соцработника? И это

вовне понятно, особенно если учесть, что таких подопечных у каждого социального работника не один и не два, а значительно больше, что сумки с продуктами и другими покупками для подопечных нередко гораздо тяжелее того, что приходится таскать, носить и передвигать женщинам, занятым тяжелым физическим трудом на производстве, что зарплата тут невысокая, меньше, чем, скажем, у дворника.

Но Вера Гавриловна Дергачева, социальный работник ЦСО «Филевский парк» вовсе не считает свою участь тяжелой. Кстати, она обслуживает 12 человек преклонного возраста, четверо из которых лежачие. Примерно такая же нагрузка и у других соцработников ЦСО.

— Да зовите меня просто Вера, — сказала она, когда мы встретились с ней в ЦСО.

Встретились, надо сказать, не просто так, а по вполне определенному поводу: в конкурсе профессионального мастерства она заняла первое место среди соцработников по району Филевский парк, а затем пятое место по Западно-административному округу, что тоже, как мне объяснили, очень даже неплохо. Сравнивались, естественно, не анкетные данные. Мастерство участниц конкурса оценивалось по четырем позици-

ям, куда входили приветствие, домашнее задание, теоретические вопросы и психологический практикум. На этом практикуме и остановимся чуть подробнее.

Вере предложили ситуацию, когда бабушка пожаловалась на нехватку денег. Бабушке



также хотелось, чтобы о ней вспомнили на предприятии, где она проработала многие годы. Ситуация, заметим, типичная для подавляющего большинства наших стариков и столь же безысходная в плане решения этой проблемы, поскольку уровень пенсий большинства наших пенсионеров хорошо известен, а доб-

рожелательное внимание со стороны окружающих, в том числе и на работе, — это по нынешним временам тоже в большом дефиците. Что уж тут говорить о внимании к тем, кто ушел, причем довольно давно, — воспользуемся расхожим выражением прежних лет

знакомых, товарищей по работе, созвониться с ними. Это может дать психологическую, моральную поддержку. Обязательно следует связаться с предприятием, где раньше работал нынешний пенсионер, и обратиться с настоятельной просьбой, чтобы навести своего бывшего работника, а по возможности оказали хотя бы разовую материальную помощь...

Конечно, хорошо бы, чтобы это получилось. Но в это, признаться, слабо верится. На практике подобную психологическую нагрузку, если не целиком, то значительную ее часть, социальному работнику приходится брать на себя. Ведь не секрет, что с годами характер человека зачастую меняется не в лучшую сторону, появляются мнительность, сварливость, капризность и многое другое, что надо уметь выдерживать. Это, пожалуй, даже труднее, чем таскать тяжелые сумки, подниматься на верхние этажи в домах, где нет лифтов. Но Вера, как и многие другие социальные работники, выдерживает все это, находит общий язык со своими подопечными, старается их успокоить, помогает совладать с недугами. Почему? Наверное, вовсе не потому, что никакой другой работы сыскать для себя не в состоянии. Просто характер у нее, должно быть,

так что же можно посоветовать в этой ситуации бабушке-пенсионерке, чем помочь ей? По мнению Веры, надо вспомнить телефоны старых

такой и есть потребность души помогать другим людям. Разные они бывают люди. Иной вот, явно не отличающийся достатком, обязательно бездомную животину покормит, а другой, весь из себя важный и преуспевающий, смотрит на всех других, менее удачливых, как на неодоушвлённые предметы, пригодные лишь для того, чтобы использовать их как-то для своих целей.

Но есть, слава Богу, и другие люди, которые не вдаваясь, как говорится, в высокие материи, добровольно выполняют свое будничное и в то же время, очень важное и нужное, по большому счету, дело. Однако, им самим тоже нужна помощь и поддержка. Неплохо бы, рассуждает Вера, чтобы зарплату повысили, уж очень это мало, четыре с половиной тысячи рублей в месяц. Да и труд социального работника надо облегчить, может быть, наладить старикам, подопечным ЦСО, доставку основных продуктов через Интернет-магазины или еще как-то.

Однако пока не повысили и не наладили. Правда, кое-что обещают, но пока все остается по-прежнему. Нет, Вера не возмущается, говорит она обо всех трудностях с мягким юмором. Человек она улыбочивый и, судя по всему, располагающий к себе людей. Счастливым свойством характера? Может быть. Но, скорее всего, не только это помогает ей хорошо выполнять свою непростую работу.

Человечество проходит «испытание комфортом». Сегодня мы владеем большим количеством информации, больше успеваем, но и больше устаем. Достижения науки и техники, современная организация производства, освобождая человека от изнурительного физического труда, резко увеличивает при этом нагрузки на нервную систему. Добавим к этому и постоянно сопутствующие факторы риска — курение, алкоголь, переедание, недостаток движения, порождающие многие хронические болезни. В наши дни, как никогда, человеку нужны сила и настойчивость для преодоления коварных опасностей, угрожающих здоровью.

Регулярные занятия физическими упражнениями, рациональное питание активизируют процессы обмена веществ, укрепляют нервную и другие системы, оздоравливают весь организм, повышают его устойчивость и жизнеспособность, избавляют от избыточной массы. Методические пособия и другие материалы, подготовленные во врачебно-физкультурном диспансере №6, могут стать активными помощниками на пути оздоровления вашего организма.

Здоровый образ жизни

ВФД №6 — это лечебно-профилактическое учреждение, где осуществляется медицинское обеспечение и наблюдение за состоянием здоровья спортсменов и лиц, занимающихся физкультурой и спортом. Здесь используются лечебная физкультура и другие методы восстановительного лечения для детей и взрослых, проживающих в Западном административном округе.

Основное направление в работе отделения ЛФК — занятия лечебной физкультурой с детьми и подростками, у которых имеются нарушения осанки, сколиотическая болезнь, плоскостопие и другая ортопедическая патология, восстановление здоровья у больных после перенесенных травм. В отделении ЛФК проводятся групповые и индивидуальные занятия с пациентами, страдающими заболеваниями нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной систем (в том числе ожирением), гинекологическими заболеваниями и др.

Для всех категорий больных и инвалидов организовано применение комп-

лексных методов лечения: лечебная физкультура с использованием тренажеров, различных видов массажа, механотерапии и т.д.

Для определения объема и характера восстановительного лечения, динамического наблюдения за состоянием пациентов работает отделение функциональной диагностики. Для дополнительного исследования пациентов прием ведут узкие специалисты, проводится ультразвуковое исследование. Оказываются консультативная помощь больным с тяжелыми травмами на дому. Их посещают врач и инструктор ЛФК, массажист. Кроме того, диспансер активности посещают и летят спортсмены-ветераны ЗАО.

Во врачебно-физкультурном диспансере №6 разработаны крайне необходимые методические пособия по физической реабилитации больных с нарушениями опорно-двигательного аппарата, нарушениями осанки, сколиозом и по оздоровительному бегу, ходьбе и т.д. Кроме того, большое значение придается пропаганде здорово-

го образа жизни (борьба с курением, алкоголизмом). Одним из ведущих аспектов здорового образа жизни является активный двигательный режим.

На протяжении многих лет используются такие виды двигательной активности, как дозированная ходьба и бег, так как, не отличаясь сложной технологией, они предусматривают правильное распределение нагрузки на работающие мышцы и не требуют специальных спортивных сооружений. Одним из непреложных правил рациональной системы занятий бегом и ходьбой является врачебный контроль. Врач дает соответствующие рекомендации, как строить программу занятий дозированной ходьбой. Кроме того, важен также самоконтроль — самонаблюдение за общим состоянием, самочувствием, работоспособностью. Рекомендуется вести дневник самоконтроля, в котором следует ежедневно регистрировать показатели состояния организма (время возникновения, продолжительность таких симптомов, как сердцебиение,

перебои, учащение дыхания, определение частоты пульса до и после нагрузки; отмечаются также результаты взвешивания, которое проводится раз в месяц). Нормальный вес человека равен: рост тела в сантиметрах минус сто (при росте до 165см), сто пять (при росте 165-175см) или сто десять (при росте более 180см).

Дозированная ходьба как средство лечения (лечебная ходьба) рекомендуется лицам, перенесшим те или иные заболевания, или травмы, вынудившие их к длительному постельному режиму. Это способствует восстановлению нарушенных функций организма. Получив разрешение лечащего врача, необходимо в течение недели, ежедневно в привычном темпе проводить контрольную дистанцию 100 метров, при этом учитывать число шагов в минуту, время прохождения дистанции, пульс до и через 10 минут после ходьбы. Все это записывается в дневнике самоконтроля. Если после заданной 100-метровой ходьбы пульс восстанавливается через 10 ми-

нут (т.е. приходит к исходным данным до нагрузки), а утренняя частота пульса остается постоянной (самочувствие хорошее), то занятия лечебной ходьбой можно продолжать.

Режим ходьбы — 350-500 метров по ровной местности в привычном темпе (2 недели). Если после такой нагрузки пульс восстанавливается через 5-10 минут, а утренний пульс не учащается, можно перейти на ходьбу в темпе 60-70 шагов в минуту (расстояние то же). Этот этап продолжается 2-3 недели. И если показатели пульса и общее состояние улучшается, то в дальнейшем ежедневное расстояние ходьбы увеличивается на 250-400 метров и доводится до 2000 метров за одно занятие. Далее в течение месяца такое расстояние следует проходить при темпе 75-80 шагов в минуту, затем — последующий месяц в темпе 85-90 шагов в минуту.

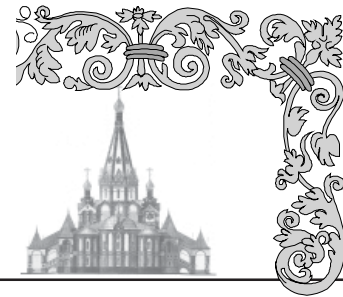
Для индивидуальной консультации необходимо обратиться к врачам Врачебно-физкультурного диспансера.

(Продолжение на стр.8)

А.Сидоров,
главный врач ВФД
№6



ВЕРУЮ



Православная газета строящегося храма Всех Святых,
что на Филевской пойме г. Москвы, в газете «Филевский парк»

Преподобие отче Серафиме, моли Бога о нас!

В пятидесятый день после Светлого Христова Воскресения мы, православные, празднуем и прославляем еще одно особо важное в нашей жизни событие. Пятидесятница или праздник Святой Троицы — воспоминание о сошествии Святого Духа на Апостолов, которое ознаменовало новый вечный Завет Бога с человеком.

... В третьем часу ночи (по нашему в девятом часу утра) в Сионской горнице, где находились после вознесения Христа в постоянной молитве апостолы, внезапно раздался шум с небес, который заполнил все вокруг, и в воздухе появилось множество огненных языков, мгновенно опустившихся на головы апостолов. Они не жгли, но лишь светили и этим светом наполняли и воспламеняли сами души апостолов, которые вознесли к небу слово хвалы и благодарения

Великому в Своих благоденствиях к роду человеческому Богу. И каждый из них, облагодетельствованный, вдруг обрел дар владения доселе неизвестными языками, на которых они отныне могли произносить слова проповедей, и нести в неведомые и многочисленные страны истинное учение. Сошествием Святого Духа на апостолов открылась действительная сила третьего Лица Пресвятой Троицы, и учение Господа Иисуса Христа о Троице Боге и участие Трех Лиц Божества в спасении рода человеческого достигло совершенной явственности и полноты. «Ибо, —

Святая Троица



рассуждал св. Григорий Богослов, — как Сын Божий явился на земле видимо, то и Духу Святому надлежало явиться видимо»...

Величайшая благодать схождения Духа Святого была дарована апостолам, как озарение и величайших дар. «Взор человеческий, — поучает св. Лев Великий, — как не может зреть Отца и Сына, так не может видеть и Святого Духа».

Но, свершившись в подтверждение истинности учения Господа нашего Иисуса Христа, доселе и во все времена в храмах Господних на каждого из нас по молитве происходит и будет происходить невидимое, но чудесное схождение Духа Святого. Потому-то День празднования Святой Троицы и считался издревле днем рождения Церкви Христа Спасителя, созданной не по воле имышлениям человеческим, а по воле Божией и Его величайшей Благодати.

Праздник Всех святых

Этот праздник отмечается в следующее воскресенье после дня Святой Троицы, праздника сошествия Святого Духа на апостолов. Это не случайно, так как благодать Святого Духа, дарованная Церкви, более всего проявилась в святых, которые просияли подвигами, невозможными для человеческого естества без помощи Божией. Святые поразили мир своим нравственным совершенством, обилием благодатных даров, чудотворениями. Благодать Святого Духа дана всем христианам, но ее действие в человеке зависит от его собственных усилий, согласно учению Христа-Спасителя о трудности пути, ведущего ко спасению. Из-за человеческой греховности необходим аскетический подвиг для победы над падшей природой. Этот подвиг совершается с помощью Божественной благодати и приводит к приобретению духовных даров, к способности обновления человека, к тесному общению с Богом.

«Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного» — так молимся мы, обращаясь со своими чаяниями и надеждами, преисполненные верой, что Господь не оставит нас Своей Благодатью.

Сколько до нас и сколько россияне после нас, будут произносить эти слова — не счесть. И во все времена незримо нашим искренним обращением к Господу будут милостиво вторить голоса святых земли русской, верой и стойкостью духа своего просиявших.

Нигде, и это — правда, нет столько святых, как на русской земле. Многие испытания лишь укрепляют истинную веру и вселяют надежду. Сама Матерь Божия возлюбила нашу землю и наш народ, став всем нам Всемиловитой Заступницей, даровав множество чудодейственных икон для утешения страждущего русского народа.

Ей в помощь были укрепленные верой, истинные Молитвенники земли русской. Они удалялись от мира, чтобы где-то, в глухих лесах и пустынях, в лишениях и бесконечных духовных испыта-

День Святых, в земле Российской просиявших

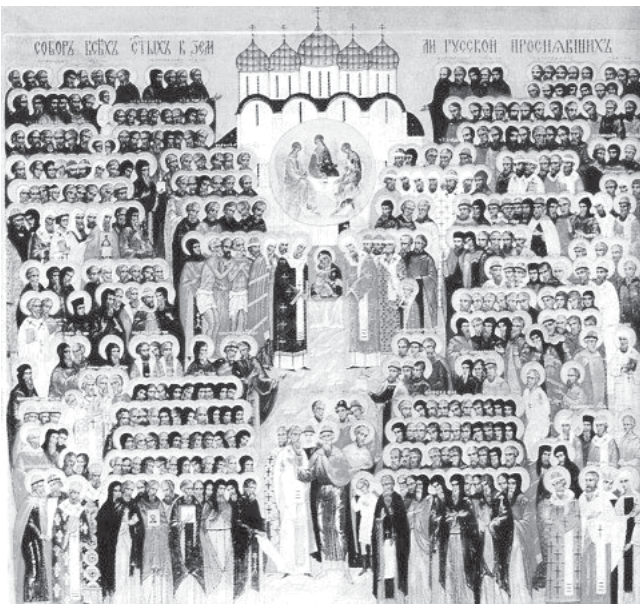
ниях, вести невидимую миру борьбу за истину и православие, вознося молитвы обо всех нас.

Кто-то скажет: бежали от реальности. Но они отрекались как от почестей и богатства, так и радостей, и печалей мирской жизни, не для личного благополучия и личного духовного спасения. Их «корыстью» земной было стяжание Духа Святого. Но и полученную благодатную награду они стремились обратить на пользу братьев по вере, не столь крепких духом, как они. Их сила была в бесконечном самоотвержении во имя истинной православной веры и неустанных молитвах за всех за нас. Их имена мы помним и чтим их память.

Преподобный Сергей Радонежский не только молитвой, но силой убеждения, дарованной ему Господом, оказал много помощи обиженным перед всемогущими князьями. И они его слушали. Следуя заповедям преподобного, его братия, жившая после него в Троице-Сергиевой Лавре, помогала Отечеству в смутное время 1612 года молитвами, жерт-

вованиями и поднимала народ на борьбу с неприятелем.

трудились для Отечества, создав Киево-Печерскую Лавру,



Святой князь Александр Невский своей кротостью и крепостью веры смягчал татарских князей и отстаивал веру православную.

Преподобные Антоний и Феодосий Киево-Печерские по-

в которой нашли утешение многие страждущие.

И как не вспомнить самого равноапостольного князя Владимира, который, отказавшись от языческого заблуждения, и обретя кротость и ми-

лосердие, открыл всему русскому народу через святое крещение путь к истинному Спасению.

Невозможно, даже кратко, перечислить всех, кто положил свои жизни на алтарь нашей общей веры. Как невозможно перечислить и всех их добрых дел, совершенных во имя Отечества и российского народа.

По своим грехам мы ответим на Страшном Суде за прожитое и содеянное. Но и тут праведники земли Русской не оставят нас своими молитвами. Они, прославленные у Господа за свое ангельское земное бытие, будут стремиться отвратить от нас справедливый гнев Божий, потому что преисполнены любовью и кротостью. Но каждое наше беззаконие, вольно или невольно творимое, отзывается болью и осуждением и в их душах, которые преисполнены подлинным милосердием к каждому, кто в нем нуждается.

Преподобный Серафим Саровский, который по праву занимает в сонме святых подвижников земли русской достойное место, не раз помогал и мудрым наставлением

и чудесным избавлением от немощей душевных и физических тем, кто к нему обращался за поддержкой. Еще при жизни земной он обещал и впредь не оставлять тех, кто к нему прибегает за милостью.

«Когда меня не станет — вы ко мне на гробик ходите, — говаривал он, — Как вам время, вы и идите — и чем чаще, тем лучше. Все, что есть у вас на душе, чтобы ни случилось с вами, придите ко мне, да все горе с собой-то и принесите на мой гробик! Припав к земле, как к живому, все и расскажите, и услышу я вас, вся скорь ваша отлетит и пройдет! Как вы с живым всегда говорили, так и тут! Для вас я живой есть и буду во веки!»

Так помолимся батюшке Серафиму, Саровскому чудотворцу, за все его праведные дела, помолимся в день памяти всем святым и праведникам земли русской, просиявшим на все времена своей силой духовною. Попросим их смиренно не оставить нас своей милостью и помочь стяжать, по их примеру, Духа Святого.

Петров пост

Весенний мясоед, который последовал за строжайшим Великим постом, завершается. Начинается летний пост, который носит название Петрова поста.

Год от года его начало меняется в зависимости от того, как рано или поздно бывает Пасха. Но завершается он неизменно 12 июля, в день святых апостолов Петра и Павла, потому именуется еще и Апостольским постом. Соответственно, меняется и его продолжительность. Самый длительный из Апостольских постов продолжается шесть недель, а самый короткий — седмицу (неделю) с днем.

Нынешний — средний по продолжительности, продлится 22 дня. С 19 июня по 11 июля. И 12 июля, среда, не будет, вопреки правилам, постным днем. Это — праздник, День Славных и всехвалных первоверховных апостолов Петра и Павла.

В ряду четырех многодневных постов, которые ежегодно соблюдают православные, Петров пост самый нестрогий — если, конечно, говорить о вкушении пищи. Разрешается рыба, грибы, крупы с растительным маслом. В понедельник — горячая пища без масла. Зато в среду и пятницу — строго: сухоядение.

А если говорить о сути, то пост — есть пост, и он не терпит послаблений, когда дело касается духовного воздержания. Он требует покаяния, всепрощения и строжайшего соблюдения заповедей, данных нам Господом нашим Иисусом Христом.

Молитва и воздержание — вот средства, которые помогут достойно пройти очередной постный путь, дабы в конце снискать радость духовного очищения. И хоть на шаг приблизиться к главной цели христианина — стяжанию Духа Святого.

Расписание богослужений в храме преп. Серафима Саровского на Филевской пойме на ИЮНЬ

1 чт.	Вознесение Господне	9.00	Литургия
2 пт.	Обретение мощей свт. Московского Алексия	8.00 17.00	Утренняя, Литургия Всенощная
3 сб.	Владимирской иконы Божией Матери	9.00 17.00	Литургия Всенощная
4 вс.	Неделя 7-я по Пасхе	9.00	Литургия
7 ср.	Третье обретение главы Предтечи и Крестителя Господня Иоанна	8.00	Утренняя, Литургия
8 чт.	Апп. от 70-ти Карпа и Алфея	8.00	Утренняя, Литургия
9 пт.	Отдание праздника Вознесения Господня	17.00	Вечерняя, Утренняя (Заупокойная)
10 сб.	Троицкая родительская суббота	9.00 17.00	Литургия (Панихида) Всенощная
11 вс.	День Святой Троицы	9.00	Литургия
12 пн.	День Святого Духа	8.00	Утренняя, Литургия
16 пт.	Перенесение мощей блгв. царевича Дмитрия	8.00	Утренняя, Литургия
17 сб.		10.00	Молебен с Акафистом прп. Серафиму Саровскому Всенощная
18 вс.	Неделя 1-я по Пятидесятнице. Всех Святых. Заговение на Петров пост	17.00	Литургия
21 ср.	Вмч. Феодора Стратилата	9.00	Утренняя, Литургия
23 пт.	Сщмч. Тимофея	17.00	Всенощная
24 сб.	Иконы Божией Матери «Достойно есть»	9.00 17.00	Литургия Всенощная
25 вс.	Неделя 2-я по Пятидесятнице. Всех святых, в земле Российской просиявших	9.00	Литургия
28 ср.	Свт. Ионы, мит. Московского и Всея Руси	8.00	Утренняя, Литургия
30 пт.	Мчч. Мануила, Савела, Исмаила	8.00	Утренняя, Литургия

Спорт для всех

Голы на любой вкус



Интересный турнир по мини-футболу среди дворовых команд района Филевский парк состоялся на Филевской пойме. Турнир был посвящен Дню независимости России. И даже переменчивая погода в этот день не смогла помешать организаторам и участникам этого увлекательного состязания.

Матчи проходили на спортивной площадке школы №696. На поле играли по шесть игроков из каждой команды. Отведенных регламентом турнира двадцати минут иногда не хватало для выявления победителя. Борьба на поле была

бескомпромиссной и порой даже жесткой, не случайно главный судья соревнований Константин Антипов показал довольно много желтых карточек нарушителям. Но так часто случается, когда каждый старается победить. Много голов было забито из стандартных положений, что слегка напоминало проходящий в Германии чемпионат мира по футболу. Были в этот день и пенальти, и вратарские сэйвы.

Первое место заняла команда «Зеленые». Второй стала «Барса». В матче за третье место встречались команды «Филевец» и «Биохимик». Лучше к это-

му матчу смогли подготовиться игроки «Филевца», забившие в ворота соперников пять безответных мячей.

Все, кто пришел в этот день поболеть за своих, могли увидеть зрелищный атакующий футбол, множество голов на любой вкус и получили массу положительных эмоций, как и сами спортсмены и организаторы этого турнира.

Лучшим нападающим, по общему мнению, был игрок команды «Зеленые» — Алексей Савин, он не раз заставлял серьезно понервничать оборону

противников. Лучшим атакующим защитником стал Чернов Дмитрий из «Барсы». Лучшим вратарем признан Рамиз Абдрахманов.

Помог организовать весь этот праздник депу-

тат муниципального Собрания Артур Оганов, всегда уделяющий большое внимание развитию спорта и воспитанию здорового поколения молодежи.

Чемпионы и призеры, а также лучшие болельщики турнира были награждены памятными призами, грамотами, футболками и бейсболками с символикой муниципального образования Филевский парк.

Дмитрий Тихонов



Рекомендуемая программа первого года для впервые начинающих систематические занятия оздоровительным бегом предусматривает 4 этапа разной сложности в зависимости от возраста: I — оздоровительную ходьбу, II — смешанный бег и ходьбу, III и IV — бег, удлиняющийся по дистанции и слегка повышающийся по темпу.

Лица в возрасте свыше 60 лет с умеренно выраженными возрастными изменениями организма могут приступать к медленному бегу только после достаточно продолжительного периода занятий дозированной оздоровительной ходьбой при условии хорошей приспособленности к такой нагрузке и при получении на это разрешения врача.

Стоит с должной критичностью оценивать свое состояние во время и после каждого занятия в течение всего дня учитывать степень и продолжительность утомления, вызванного занятиями, а также реак-

Оздоровительный бег

цию пульса на тренировочную нагрузку.

Для старших возрастов недельный цикл должен включать не более трех, для молодых — до 5 занятий. Ввиду замедленного процесса восстановления у лиц старших возрастов более частые не рекомендуются. В остальные дни рекомендуется утренняя гимнастика, прогулки.

Перед каждым занятием бегом следует проводить 7–10-минутный комплекс гимнастических упражнений, охватывающий все группы мышц, дабы подготовить организм к предстоящей беговой работе. Каждое занятие должно завершаться серией 5–6 минутных упражнений на расслабление и дыхательных. Беговые занятия проводятся утром после легкого завтрака или в предвечернее время, не ранее, чем через 2 часа после приема пищи и не позже, чем за 1–2 часа до ночного сна.

Оптимальный эффект оздоровительной ходьбы и бега может быть достигнут лишь при условии соблюдения правильного общего режима дня, в частности, правильного соблюдения режима труда и отдыха, рационального питания, исключения курения, употребления алкоголя. Питание должно быть разнообразным и сбалансированным, т.е. содержать необходимое количество полноценного белка — молочного и мясного, углеводов и жиров в полном соответствии с энергетической потребностью организма и с учетом возможных ограничений, в каждом конкретном случае в зависимости от возраста и состояния обмена веществ в организме. Использование режимов питания, не согласованных с врачом, недопустимо. Следует предусмотреть достаточное содержание овощей и фруктов.

Наиболее благоприятное влияние занятий бе-

гом и ходьбой достигается сочетанием их с элементами закаливания. Используемые средства закаливания следует отражать в дневнике самоконтроля.

При всей несомненной пользе оздоровительной ходьбы и бега не следует рассматривать их как единственное физкультурно-оздоровительное мероприятие в борьбе с гиподинамией, как единственное средство профилактики, а тем более лечения всех без исключения заболеваний, гарантирующее здоровое долголетие.

Вместе с тем надо иметь в виду, что бег противопоказан:

- при гипертонической болезни II и III стадии, а также лицам, страдающим повышенным артериальным давлением любого происхождения, при склонности к гипертоническим кризам;

- после перенесенного трансмурального инфаркта миокарда и ин-

сульта, а при непроницающих инфарктах миокарда — не ранее, чем через три года стойкого клинического выздоровления и с разрешения лечащего врача;

- при наличии бронхиальной астмы с частыми приступами удушья, а также при туберкулезе легких вопрос решается с лечащим врачом;

- при наличии врожденных или приобретенных пороков сердца показана только дозированная ходьба;

- при частых приступах желчекаменной и почечнокаменной болезней;

- при глаукоме и прогрессирующей близорукости, угрожающей тяжелому осложнению — отслойке сетчатки;

- при распространенном остеохондрозе позвоночника, если они сопровождаются корешковым радикулитом, вызывающим боли и затруднение движения.

В период острых заболеваний (грипп, ангина,

острые респираторные заболевания и др.) занятия бегом категорически запрещены. Даже тогда, когда снизилась температура, исчезли боль в горле, кашель и другие признаки заболевания, нельзя считать болезнь законченной. Полное выздоровление и восстановление нормальной работоспособности после этого, как правило, продолжается еще несколько дней. Преобладающее большинство инфекционных заболеваний сопровождается явлениями общей интоксикации организма. Это бывает даже при легких формах заболевания, которые нередко переносятся «на ногах». Поэтому раньше, чем возобновить занятия, необходимо пройти медицинское обследование и получить соответствующий совет врача. Стандартных сроков перерыва в занятиях в связи с болезнью не может быть. Вопрос решается врачом в каждом конкретном случае с учетом всех данных врачебного обследования.

На заметку

Социальная реклама и некоммерческие объявления жителей района Филевский парк публикуются в газете «Вестник муниципального образования Филевский парк» **БЕСПЛАТНО**.

Например, «Отдам щенка в хорошие руки...», или «Производится набор в детскую спортивную секцию. Обучение бесплатное...» и т.д.

В помощь населению

С 1999 г. в Москве осуществляет работу «Единая справочная служба ритуальных услуг 702-0000».

Служба создана во исполнение постановления Правительства г.Москвы №520 от 30.06.98г. «О погребении и похоронном деле в г.Москве» при содей-

ствии Департамента потребительского рынка и услуг Правительства г.Москвы.

Служба 702-0000 — единственная некоммерческая организация, которая круглосуточно и бесплатно предоставляет информацию населению Москвы и ближайшего Подмосковья о ритуаль-

ных услугах, оказываемых специализированными службами по вопросам похоронного дела. Основной целью Службы 702-0000 является достоверное информирование населения о деятельности всех специализированных служб по вопросам похоронного дела, а также доведение важной инфор-

мации о социальных льготах, предусмотренных для различных категорий граждан (ветеранов, малоимущих), закрепленных правовыми актами РФ, г.Москвы и Подмосковья.

К услугам — агенты по Москве и области, перевозка умерших, ритуальные принадлежности, венки из живых и искус-

ственных цветов, отправка цинка, транспорт, бальзамирование, музыкальное сопровождение, поминальная трапеза, памятники, ветоуслуги, санитарная обработка помещений.

Справки и консультации — бесплатно. Тел. 702-0000 многоканальный.

<http://www.702-0000.ru>