

ФИНЛЯНДСКИЙ ОКРУГ

ГАЗЕТА МУНИЦИПАЛЬНОГО СОВЕТА
И МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ ФИНЛЯНДСКОГО ОКРУГА

www.finokrug.spb.ru

№ 10 (189) май 2014 г.

С ПРАЗДНИКОМ, ЛЮБИМЫЙ ГОРОД!



Перенестись из XXI века в Средневековье, во времена прекрасных дам и благородных рыцарей, совершить своего рода путешествие во времени смог каждый, кто оказался 24 мая в Любашинском парке на V Открытом молодежном фестивале исторической реконструкции «Кубок Александра Невского». Столь ярким и полюбившимся многими мероприятием жители Финляндского округа отмечали День города и день рождения небесного покровителя Санкт-Петербурга – святого благоверного Великого князя Александра Невского. Специально к этой дате на территории парка были установлены детские батуты, концертная сцена, возведены шатры и палатки; необходимые для рыцарских турниров постройки. На ветру затрепетали флаги Санкт-Петербурга, Калининского района, Финляндского округа и организаций-участниц мероприятия.

Для посетителей в парке был организован интерактивный лагерь-музей с проведением экскурсий, в ходе которых можно было побывать на реконструкции различных военных стоянок от IX до XXI века. Взрослые и дети с удовольствием примеряли на себя рыцарские доспехи, рассматривали копья, наблюдали за работой в кузнице, пробовали изготовить собственными руками глиняную посуду на настоящем гончарном круге.

Большой интерес у зрителей вызвала молодежная «Богатырская зарница», где участники получили возможность пострелять из лука и автомата, подражаться на настоящем средневековом оружии и посоревноваться в освоении современного, получить навыки и опыт в военном деле, как средневековья, так и нашего времени.

Самым зрелищным моментом фестиваля стали военно-исторические турниры: командные бои 3×3 и бои 1×1 в номинациях «Щит-меч тяжелый» и «Древковое оружие», когда в ход пошли алебарды и копья. В соревнованиях принимали участие различные военно-исторические клубы Санкт-Петербурга,

а также команды и отдельные представители клубов исторической реконструкции из разных регионов России. Турниры проводились на ристалище, обнесенном деревянным барьером, за которым собрались зрители. «Я пришла посмотреть на бой рыцарей и увидела, что они дерутся по-настоящему! Такого я не ожидала! – поделилась своими впечатлениями с нашим корреспондентом жительница Финляндского округа Татьяна. – Зрелище, конечно, впечатляющее!»

Главным отличием от прошлогодних фестивалей в этом году стал конный рыцарский турнир.

Площадка для проведения конного турнира была оборудована специальным барьером. Рыцари в латах, с пиками и мечами достойно выполняли все поставленные перед ними задачи. Всадники соревновались в искусстве владения конем и мечом: рубили на галопе кочаны капусты, имитировавшие головы врагов. Затем, демонстрируя колоссальную точность, снимали на галопе пикой кольца со специальной подставки. Чтобы продемонстрировать силу таранного копейного удара, они поражали специальный вращающийся манекен. Одним из самых сложных и самых зрелищных состязаний оказался подъем кончиком копья платка прекрасной дамы, брошенного ею на турнирное поле. Брошенный платок приходилось поднимать на полном скаку, стараясь не вонзить при этом копье в землю и не вылететь из седла. Публика ликовала!

Для гостей фестиваля и зрителей были организованы внеконкурсные турниры и игры: фехтование на мягких муляжах мечей, метание копий, стрельба из лука, исторические игры и конкурсы, демонстрация различных видов оружия, стрелковый городок.

Ярким дополнением к празднику стало выступление на сцене перед зрителями творческих коллективов фольклорной музыки и танца.

Лиля АГИЛЕЗОВА



Читайте в номере:

- Когда, как и почему?**
Представители соцзащиты и здравоохранения ответили на вопросы жителей **2**
- Любить свой двор, с уважением относиться к соседнему**
Интервью с главой Финляндского округа Всеволодом Беликовым **3**
- Самый главный праздник**
Как мы отмечали День Победы **4**
- Надежное звено в системе профилактики правонарушений**
Центр «Контакт» идет на помощь **5**
- Разрушая стереотипы**
Что такое современная библиотека и работа библиотекаря... **6**
- В здоровом теле – здоровый дух**
Результаты муниципальных соревнований среди школьников **7**

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

Примите участие в конкурсе «Самый-самый...!» Напишите о самом любимом учителе, самом чутком враче, самой заботливой медсестре или самом внимательном библиотекаре. Приносите или присылайте свои работы по адресу: пр. Металлистов, д. 93 «А», каб. № 10 или mo20fo@yandex.ru. Авторы лучших работ и их героев ждут памятные призы от Муниципального совета Финляндского округа.

Полезные встречи

ПОГОВОРИЛИ О НАБОЛЕВШЕМ

«О мерах социальной поддержки» – такой была тема встречи представителей отделов здравоохранения и социальной защиты населения администрации Калининского района с жителями, которая состоялась 14 мая в 18:00 в школе № 139. Специалисты рассказали о той помощи, которую могут получить граждане на основании существующих законов Санкт-Петербурга.

В начале встречи сотрудники ОСЗН напомнили о единовременной выплате юбилярам супружеской жизни в связи с 50-, 60- и 70-летием совместной жизни. Чтобы получить денежный подарок, супругам или их представителю необходимо подать заявление в Многофункциональный центр по предоставлению государственных услуг (МФЦ) на Гражданском пр., д. 104, корп. 1 или на Кондратьевском пр., д. 22. Кроме того, соцработники рассказали об организации досуга пенсионеров, в частности, о социально-досуговом отделении «Улыбка» и социально-реабилитационном отделении инвалидов и людей пожилого возраста. Как отметили специалисты, подобные центры в районе существуют и для семей, воспитывающих детей с ограниченными воз-

можностями. Это Детский центр на ул. Лужской, д. 10, корп. 1, литера «А», Центр социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов на ул. Карпинского, д. 38, корп. 4.

Подсказали, куда обращаться за помощью сиделок и социальных работников, – указали номер телефона Центра социального обслуживания – 542-70-10, по которому можно задать вопросы на эту тему.

Внимание жителей было обращено и на социальный дом, расположенный на Пискаревском пр., д. 50. Было подробно рассказано об условиях заселения и особенностях проживания.

Также было сказано о приостановке денежных выплат должникам по оплате жилого помещения и коммунальных услуг с 1 февраля 2014 года. Особо было отмечено, что по вопросам, связанным с возникновением задолженности и порядком ее погашения, следует обращаться в управляющие организации, ТСЖ, ЖСК, ЖК и к поставщикам коммунальных услуг.

Немало вопросов было задано о предоставлении путевок в дома отдыха, пансионаты и санатории. По закону Санкт-Петербурга право на бесплатный отдых в доме отдыха имеют лишь репрессированные и труженики тыла; в санато-

риях и пансионатах – инвалиды, не отказавшиеся от социального пакета в натуральном виде.

Бесплатное зубопротезирование тоже стало одним из актуальных вопросов. Право на эту услугу имеют граждане, чей доход на одного человека в семье ниже двух прожиточных минимумов в расчете на душу населения, т. е. 14 145 руб.

В ходе встречи были высказаны нарекания в адрес организации приема специалистов поликлиники № 54. Представитель поликлиники подробно рассказал о существующей системе записи на прием и о работе доврачебного кабинета, куда пациентам необходимо обращаться в экстренных случаях.

Особое оживление в зале вызвал вопрос, прозвучавший в адрес депутата Муниципального совета Александры Кирпичниковой: как убрать собаку Машу, проживающую в парадной на Замшина, д. 27, корп. 4? Собака добрая, но из-за ее присутствия в подъезде стоит специфический запах, а у некоторых жильцов появилась аллергия. А.В. Кирпичникова отметила, что в таких случаях следует обращаться в специальные городские службы по отлову бездомных жи-



вотных. Но для начала посоветовала договориться с соседями, которые прикармливают собаку, чтобы пристроить её в более подходящее место.

К концу встречи вопросы из области здравоохранения и социальной защиты перешли в другую плоскость. Жители жаловались на оставленные на газоне машины, на мусор, который люди разбрасывают где попало, на нехватку скамеек во дворах возле домов. Но решение этих проблем было уже

не в компетенции представителей здравоохранения и соцзащиты. Они касались благоустройства и, в первую очередь, воспитания жителей культурной столицы.

Следующая встреча сотрудников отдела социальной защиты населения и отдела здравоохранения администрации Калининского района с жителями состоится 18 июня (среда) в 18.00 в школе № 186 (ул. Замшина, д. 58, корп. 2).

Георгий АЛЕКСАНДРОВ

Событие

ПОЛУЧИЛИ ПАСПОРТА!

14 мая в зале заседаний Муниципального совета состоялась вручение паспортов 14-летним жителям Финляндского округа. Со столь знаменательным событием в жизни семь юношей и девушек поздравил глава муниципального образования Всеволод Беликов. В начале церемонии глава округа пообщался с ребятами, поинтересовался, в каких школах они учатся, принимают ли участие в муниципальных соревнованиях, рассказал о работе Молодежного совета и о тех мероприятиях, которые для школьников организует и проводит Муниципальный совет.

Затем ребята поставили свою первую подпись в главном документе гражданина Российской Федерации и стали полноправными обладателями паспортов. В память об этом событии В.Ф. Беликов вручил юношам и девушкам букеты цветов и сувенирную продукцию с символикой родного округа: пакеты с блокнотом, ручкой и справочниками.

Паспорта в этот день получили: Анна Абдрахманова, Вадим Гусев, Александра Маслова, Никита Орлов, Алексей Павлов, Георгий Тусиков, Артем Шигаев.

Татьяна КАЛИНЯК



К 70-летию Победы

ТРИУМФАЛЬНАЯ АРКА ПОБЕДЫ

В Санкт-Петербурге в 2014–2015 годах по инициативе Межрегиональной общественной организации «Совет Героев Советского Союза, Героев Российской Федерации и полных кавалеров ордена Славы Санкт-Петербурга и Ленинградской области» реализуется народный проект возведения Триумфальной арки Победы, посвященный празднованию 70-летия Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941–1945 годов.

Триумфальная арка будет установлена на перекрестке проспекта Ленина, Гатчинского и Кингисеппского шоссе (Красносельский район Санкт-Петербурга, город Красное Село) в память о защитниках Отечества, погибших в боях за Родину.

Финансирование проектирования и возведения Триумфальной арки осуществляется исключительно за счет народных пожертвований.

РЕКВИЗИТЫ расчетного счета:

Банк получателя – Северо-Западный банк ОАО «Сбербанк России», г. Санкт-Петербург

БИК Банка получателя – 044030653

Счет банка получателя – 30101810500000000653

Счет получателя – 40703810955040000190

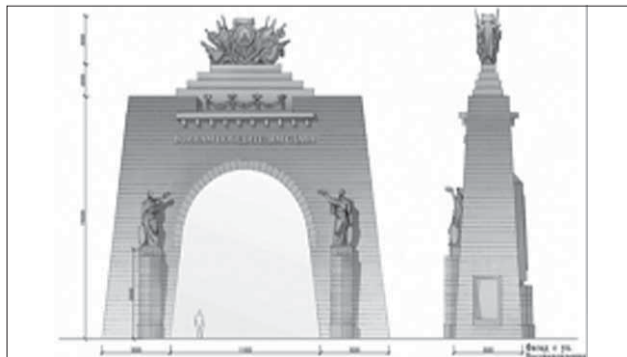
Получатель – МОО «Совет Героев СПб и ЛО»

ИНН получателя – 7840017884

КПП получателя – 783502001

ОГРН получателя – 1077800027821

ОКПО получателя – 09171401

СПАСИ СЕБЯ
ОТ НАРКОТИКОВ!

В Калининском районе 19 мая стартовал месячник антинаркотических мероприятий, посвященный Международному дню борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков.

В течение месяца в районе будут проводиться выставки, мастер-классы, тренинги, беседы и акции, посвященные этой теме. Силами районной администрации, правоохранительных органов и муниципальных образований разработаны буклеты и листовки профилактической направленности, которые будут распространять волонтеры района.

В связи с проводимыми мероприятиями просим вас сообщать информацию о местах сбыта и распространения наркотических средств на территории Калининского района по следующим телефонам:

004 – Городской мониторинговый центр;

495-52-64 – Госнарконтрозоль;

573-21-81 – ГУ МВД России по Санкт-Петербургу и Ленинградской области по номеру;

291-23-41 – Муниципальный совет Финляндского округа.

Кроме того, сообщить имеющиеся сведения можно через сайт прокуратуры Санкт-Петербурга www.procpspb.ru, сайт ГУ МВД России по Санкт-Петербургу и Ленинградской области: www.78.mvd.ru или прислать на электронную почту: antinarkospb@yandex.ru.

Завершится месячник 26 июня.

Разговор с местной властью

КОГДА СКВЕРЫ БУДУТ НАШИ



– Всеволод Федорович, люди к вам часто обращаются с вопросом о состоянии и содержании парков. Какие мысли в связи с этим приходят в голову?

– Да, обращений много. Порядок и содержание Любашинского парка, парка Сахарова, сквера в районе улицы Жукова – серьезная проблема для нас, потому что у города явно недостаточно средств на эти парки. А заниматься ими серьезно, как хотелось бы, муниципалитет не может, потому что это не в нашей компетенции.

Правда, нам удалось сохранить сквер на углу улиц Комсомола и Михайлова, где планировалось построить здание налоговой инспекции Калининского района. Тогда администрация нас услышала, и теперь этот сквер не только сохранен, но и благоустроен, превращен в уютное место для отдыха. Проблема качественного содержания скверов и парков актуальна не только для нашего округа, а для всего города. Понятно, что основной ресурс уходит на поддержание зеленых зон в центральных районах, поэтому мы со своей стороны вышли с ходатайством передать городские скверы и парки нам, муниципалитетам.

– И что бы вы сделали, если бы парки и скверы стали муниципальными?

– Как минимуму, отремонтировали бы дорожки, восстановили газоны, установили достаточное количество детского и спортивного оборудования. Я уверен, что в парках должны быть площадки для выгула собак. Мы готовы установить там и тренажеры, и гимнастическое оборудование, построить детские площадки для детей младшего и старшего возраста. Когда это было возможно, в начале 2000-х годов, мы все это де-

лали, кроме того помогли с освещением, устанавливали скамейки. Сейчас на эти работы нельзя потратить и рубля – это будет называться нецелевым использованием средств. Сегодня у нас 40 внутриквартальных зон озеленения, за которые мы отвечаем. И все они приведены в порядок. Примером комплексного благоустройства можно назвать нашу зеленую зону на ул. Федосеенко, д.25, где есть и место для отдыха, и спорткомплекс, и футбольная площадка. К сожалению, сегодня утром, когда делал обзор территории, я увидел, что там раскурочили ограждение футбольного поля. Наверняка это делалось не один час, но никто из близлежащих домов (а их там шесть – кто-то ведь видел!) не позвонил ни нам, ни в полицию. Что весьма печально.

– Может, не звонят, потому что не верят в действенность?

– Если кому и верить, то нам. На наших площадках мы устанавливаем стенды, на которых подробно расписано, куда следует обращаться в случае поломки оборудования. Специально для читателей напомню наши телефоны: 291–23–40, 544–58–41. Мы всегда разбираемся в подобных инцидентах. И хотелось бы, чтобы люди активнее проявляли свою позицию, любили свой двор и с уважением относились к соседям.

– Во время прогулок по парку Сахарова, особенно в выходные, иной раз можно увидеть, как люди разводят костры, жарят шашлыки. Теперь это разрешено?

– Конечно же, нет. Тем более, что парк Сахарова входит в список адресов культурного наследия. Но, может, есть смысл на существующую проблему посмотреть

с другой стороны и разрешить людям все-таки устраивать пикники, но делать это цивилизованно? Запретами ведь проблему не решишь. Я не ханжа и считаю, что в принципе в скверах и парках можно установить площадки для угольных мангалов с небольшими столами. За определенную плату разрешить ими пользоваться, потом убирать. Как это делается, к примеру, в Беларуси.

Но, возможно, это будет только тогда, когда скверы будут наши, а пока они не под должным присмотром. В то же время следить за порядком должны не только органы власти, но и люди, живущие рядом. Не надо стесняться делать замечания, звонить по поводу беспорядков, которые видят. Я далек от того, чтобы создавать какие-то добровольные природоохранные отряды, а вот идея создания клуба любителей парка Сахарова, которая была озвучена на одной из встреч с жителями, мне понравилась, потому что такие парки – неотъемлемая часть той территории, где мы живем, и нести ответственность за их судьбу должны мы все вместе. Я горжусь тем, что за 14 лет на территории наших скверов и парков не появилось ни одного объекта, кроме «Бестужевской дачи», который не был бы одобрен жителями.

– Не могу не спросить о судьбе парка Сахарова: когда будут увеличены его границы?

– Наша законодательная инициатива находится на рассмотрении в Законодательном собрании Петербурга, она одобрена его председателем Вячеславом Макаровым, и мы надеемся, что в ближайшее время наш проект будет успешно реализован.

Беседовала Светлана ТИТОВА

Свежий воздух и солнце не только дарят возможность отдохнуть и расслабиться на природе, но и, как показывает жизнь, приводят некоторых горожан к потере рассудка. Увы, следы от костров, на которых готовили шашлыки, разбросанный мусор – банки и бутылки из-под пива и энергетиков, пакеты из-под чипсов – все это стало едва ли не привычным дополнением к пейзажу городских скверов и парков. На территории Финляндского округа расположены Любашинский парк и парк Сахарова, где так любят гулять наши жители. Как обстоят дела с содержанием этих зеленых зон, редакция газеты поинтересовалась у главы муниципального образования Всеволода Беликова.

Фотофакт

ТАК ЖИТЬ НЕЛЬЗЯ!



Погуляли в парке Сахарова...



Во дворе ул. Федосеенко, д. 25 через год после благоустройства



Газон – стоянка для богатых и упрямых (штраф – 5 тыс. руб.)



Дорогие петербуржцы!

В первый день лета мы традиционно отмечаем Международный день защиты детей. Справедливо считается, что это не только веселый детский праздник. Он напоминает всему обществу о необходимости уважать и защищать право ребенка на полноценное счастливое детство. Ответственность за это лежит на нас, взрослых, – от родителей до органов власти.

Дети – это воплощение наших надежд. В подрастающем поколении мы видим не только свое будущее, но и будущее нашего города и нашей страны. Окружить детей вниманием, любовью и заботой, защитить их права и создать необходимые условия для полноценного развития, сделать все, чтобы они росли счастливыми, умными и талантливыми, любили свою Родину и уважительно относились к ее истории – забота каждого взрослого.

Большая ответственность за гармоничное развитие каждого ребенка лежит на образовательных учреждениях. Труд педагогов, воспитателей, социальных работников помогает нашим ребятам раскрыть свои таланты и способности, осознать свое призвание, добиться успехов в учебе, творчестве и спорте.

Дорогие петербуржцы! От всего сердца поздравляю вас с Международным днем защиты детей и желаю вам и вашим детям мира, добра, благополучия, счастья и радости.

Секретарь Санкт-Петербургского регионального отделения партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ»,
Председатель Законодательного собрания Санкт-Петербурга
В.С. Макаров

Благоустройство

РАССЧИТЫВАЕМ НА ПОНИМАНИЕ

Уважаемые жители! По адресам: Лесной пр., д. 13/8; Кондратьевский пр., д. 24, 50, 83/1, 75/1, 75/2, 79; ул. Комиссара Смирнова, д. 5/7 в июне будут проводиться работы по благоустройству. Убедительно просим всех автомобилистов для беспрепятственного заезда спецтранспорта убрать свои машины с территории дворов.

Местная администрация

В курсе дела

МЕСТНОЕ САМОУПРАВЛЕНИЕ В РОССИИ

В Москве состоялась Международная практическая конференция «Земские учреждения и местное самоуправление. История и современность». Одним из участников конференции стал председатель Совета муниципальных образований Санкт-Петербурга Всеволод Беликов.

В интервью телеканалу «ВМЕСТЕ-РФ» глава Финляндского округа рассказал о развитии местного самоуправления в России, а также об основных проблемах, которые сегодня существуют в этой сфере.

Посмотреть программу можно в Интернете по адресу: <http://vmeste-rf.tv/>

Безопасность

НЕ ОТКРЫВАЙТЕ НЕЗНАКОМЫМ ДВЕРЬ!

На территории Калининского района участились случаи грабежей. 28 апреля в полицию обратилась жительница дома № 83 на Кондратьевском пр. с заявлением о том, что в ее квартиру проникли двое неизвестных мужчин и буквально на глазах похитили 20 тыс. руб. из безрукавки, висевшей в коридоре.

Особые приметы подозреваемых:

Один – на вид 30 лет, рост 170 см, нормального телосложения, волосы темно-русые, короткая стрижка, европейский тип лица, одет в темную куртку и темные брюки.

Второй – на вид 40 лет, рост 180 см, плотного телосложения, волосы темно-русые, короткая стрижка, европейский тип лица, одет в темную куртку и темные брюки.

Уважаемые жители, будьте бдительны! Не открывайте двери незнакомым и людям, вызывающим подозрение. При необходимости обращайтесь в полицию по телефону «02».

Заместитель начальника полиции УМВД В.И. Миронкин

Хроника праздника



КАК МЫ ОТМЕЧАЛИ ДЕНЬ ПОБЕДЫ

Этот день всегда ждут не только ветераны, блокадники, защитники Ленинграда. Его ждут школьники и учителя, библиотекари и читатели, его ждут в детских садах, домах творчества, его ждут простые жители. Каждый год весной, 9 мая мы отмечаем великий праздник – День Победы, чтобы выразить свою благодарность тем, кто защищал нашу Родину от фашистских захватчиков в годы Великой Отечественной войны. Специально к этой дате Муниципальный совет и Местная администрация традиционно организуют самые разные мероприятия. И этот год, конечно же, не стал исключением.

Концерт в «Гигант-Холле»

Концерт в «Гигант-Холле» собрал более 400 жителей округа. Перед выступлениями



артистов заместитель главы администрации Калининского района Василий Пониделко и глава Финляндского округа Всево-



лод Беликов поздравили всех присутствующих с праздником и отметили тех, кто, невзирая на солидный возраст и не всегда хо-



рошее самочувствие, принимает активное участие в общественной жизни. Знаком отличия «За заслуги перед муниципальным образованием Финляндский округ» на празднике были награждены активисты общественных организаций: А.А. Солин, Л.Д. Макарова, А.С. Гончарова, Р.К. Зайцева. Почетные грамоты вручены Г.Н. Пикоткиной, Н.В. Старковской, О.А. Арефьевой, М.Ф. Алферовой, А.В. Савельевой, Г.Ф. Куликовой.

В детских садах, библиотеках и школах

Накануне праздника в библиотеке-филиале № 8 воспитанники 30-го садика с чувством и с выражением читали стихи о Победе, ребята из детского сада № 18 показали сказку «Заюшкина избушка». На встречу с детворой пришёл преподаватель ТКУиК, кандидат наук Е.Д. Егин, чьё детство пришлось на военную пору. Многочисленные



мероприятия прошли в школах округа и детских садах.

Воспитанники детского сада № 32 7 мая пригласили к себе в гости ветеранов, бло-



кадников, тружеников и защитников Ленинграда, чтобы в торжественной обстановке поздравить их с этой знаменательной датой. В качестве подарка будущие школьники представили своим гостям концерт, на котором они пели и танцевали, и открытки, выполненные своими руками и читателями библиотеки-филиала № 8. После концерта зрители отправились на уличные гуляния в Любашинский парк.

Уличные гуляния в Любашинском парке

Сюда на исходе рабочего дня потянулись все, кто не захотел оставаться в стороне от торжества. Выступления артистов цирка и петербургской эстрады, вкусная солдатская каша и горячий сладкий чай, добрые улыбки



друзей и соседей и, конечно же, хорошая солнечная погода – все создавало атмосферу праздника и хорошее настроение. Специально для ребятни была организована работа надувного батута, детских машин и электромобилей, продажа сладкой



ПИСЬМА В НОМЕР

ВНИМАНИЕ ВETERANAM!

Мы, ветераны войны, от всей души хотим поблагодарить педагогов и учащихся лицея № 126 за прекрасные концерты, которыми они радуют нас ко Дню Победы и Дню полного освобождения Ленинграда от вражеской блокады. Концерты проходят великолепно, никого не оставляют равнодушными, и к тому же ветераны не уходят после концерта без цветов и теплых слов, сказанных в их адрес.

От имени всех ветеранов нашего общества я хочу выразить огромную благодарность за внимание и доброту генеральному директору Полюстровского рынка Васильеву Виктору Владимировичу. Благодаря ему уже много лет наши ветераны получают продовольственные подарки ко Дню пожилого человека, Дню полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады и ко Дню Победы. Низкий поклон вам от всех ветеранов.

От имени и по поручению ветеранов – председатель первичной организации при ЖЭУ № 3 Т.К. Якурина.

ваты, выпечки, сувениров и ярких игрушек. Изюминкой мероприятия стала возможность сфотографироваться с «защитником» Родины – юношей, переодетым в форму солдата и держащим в руках автомат, – и в тот же вечер получить фото бесплатно. Завершилось уличное гуляние праздничным салютом.

«Чтоб не забылась та война...»

Именно так называется пятый том «Книги памяти» «Никто не забыт, ничто не забыто»,



который Муниципальный совет выпустил специально к этой дате. В книгу вошли воспоминания жителей нашего округа, чье детство и юность пришлось на военные годы.



Об ужасах войны на страницах издания рассказали участники боевых действий, малолетние узники фашистских концлагерей, труженики, защитники и жители блокадного Ленинграда.

Чаепития, кино и экскурсии

Устраивать встречи за чашкой чая для ветеранов в рамках празднования Дня Победы в нашем округе уже стало традицией. В этом году свои двери для таких встреч распахнули педагогический колледж № 4 и центр «Досуг».

ПИСЬМА В НОМЕР

ТРОНУТ ВНИМАНИЕМ

9 мая, в праздник Великой Победы, при возложении цветов на Пискаревском мемориальном кладбище я был приятно тронут тем вниманием со стороны посетителей, которые поздравили меня с Днем Победы и пожелали крепкого здоровья и долгих лет жизни. От всей души выражаю всем им искреннюю благодарность. Также сердечно благодарю за поздравления с Днем Победы 9 Мая и с Днем Ленинградской победы 27 января главу округа Всеволода Беликова, депутатов и муниципальных служащих Местной администрации Финляндского округа.

Житель блокадного Ленинграда, ветеран труда Ю.Г. Полубояринов

Для большинства участников войны чаепития – это хороший повод собраться, обсудить общие проблемы, пообщаться на житейские темы, рассказать о своих детях и внуках. Для любителей кинематографа были организованы показы нового фильма «Гранд-отель “Будапешт”» и ретроспектива «Анжелика – маркиза ангелов».

С большим удовольствием ветераны, блокадники, узники концлагерей съездили на экскурсии в Пушкин и по знаменательным местам Петербурга.

Дорога жизни – дорога памяти

3 мая состоялся автопробег по Дороге жизни, организованный территориальным комитетом Калининского района профсоюза работников образования. Колонна участников автомобильного пробега, украшенная зелеными флажками профсоюза об-



разования, проследовала от первого километра легендарной блокадной трассы до берега Ладожского озера. В поселке Осиновец в дар музею «Дорога жизни» были переданы рисунки на тему войны и блокады, выполненные воспитанниками детского сада № 41, учащимися начальных классов лицея № 126, а также воспитателями детского сада № 41 Н.А. Ступа и детского сада № 85 Е.А. Косьминой.

Участие в торжественно-траурных церемониях

Делегация от Финляндского округа 8 мая приняла участие в торжественно-траурных церемониях на Пискаревском и Богословском мемориальных кладбищах. Депутаты Муниципального совета возложили венки и цветы к монументу Матери-Родины и братским могилам. Почтили память погибших минутой молчания.

Ты не один

ЕСТЬ «КОНТАКТ»!

В Калининском районе открылся отдел социального сопровождения несовершеннолетних правонарушителей службы профилактики асоциального поведения молодежи «Городской центр социальных программ "КОНТАКТ"».

Отдел, который находится по адресу: улица Руставели, д. 37, ежемесячно будет помогать несовершеннолетним. Шесть специалистов по социальной работе, педагог-психолог и юрист-консульт будут работать с подростками, которые совершили административные, уголовные правонарушения, а также оказались в группе риска. Опытные сотрудники отдела будут контролировать регулярное посещение ими учебных заведений, помогут найти работу, окажут психологическую и юридическую помощь. Специалисты отдела наладили контакт с подростково-молодежным центром «Калининский». Туда они будут направлять ребят для занятий спортом и творчеством в свободное время. Кроме того, отдел планирует организовывать для подростков бесплатные экскурсии, посещение театров и

музеев, а в период школьных каникул – отдых в детских оздоровительных лагерях Ленинградской области.

Социальное сопровождение

Несовершеннолетних, которые состоят на учете в полиции, находятся под следствием или условно осуждены, специалисты отдела будут брать на социальное сопровождение. Сначала специалист по социальной работе соберет всю необходимую информацию о подростке и правонарушении, которое он совершил. Эти сведения помогут понять проблемы молодого человека и конфликтные ситуации в его окружении. На втором этапе специалист будет работать над устранением причин, которые привели к совершению правонарушения. В период социального сопровождения юношам и девушкам оказывается содействие в получении психологической, юридической и медицинской помощи, организации досуга, профориентации, трудоустройстве.



Кроме того, особое внимание отделы социального сопровождения несовершеннолетних правонарушителей уделяют профилактической работе с молодежью. Так, в рамках программ «День правовых знаний» и «Все, что тебя касается» специалисты отдела проводят лекции и семинары о правовой грамотности и здоровом образе жизни для учащихся школ и студентов средних специальных учебных заведений.

Накопленный опыт

На базе городского центра социальных программ и профилактики асоциальных явлений среди молодежи «КОНТАКТ» отделы социального сопровождения несовершеннолетних правонарушителей работают уже в 14 районах города. Они активно сотрудничают с органами и учреждениями профилактики безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних. В частности, с комиссией по делам несовершеннолетних и защите их прав, отделами полиции, с федеральным судом, отделом по молодёжной политике и взаимодействию с общественными организациями районной администрации районными учреждениями социальной защиты населения, учреждениями образования и здравоохранения.

«Наш отдел станет еще одним звеном в общей районной системе профилактики безнадзорности и наркозависимости несовершеннолетних. Уже существовавшие в районе ведомства и органы вводят нас в курс дела, на

пример, в данный момент мы активно сотрудничаем с "Центром социальной помощи семье и детям Калининского района". Надеюсь, общими силами мы сможем еще эффективнее помогать подросткам и их родителям», – отмечает руководитель отдела социального сопровождения несовершеннолетних правонарушителей Калининского района Татьяна Горячева.

В отделах социального сопровождения несовершеннолетних правонарушителей Центра «КОНТАКТ» работают только профессионалы своего дела, которые прошли курс повышения квалификации по специальным программам в области девиантного поведения несовершеннолетних и молодежи. Обучение проходит в учебно-методическом центре, который входит в структуру СПб ГБУ «ГЦСП "КОНТАКТ"». Курсы повышения профессиональной компетентности могут пройти все специалисты, работающие в сфере профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на территории Санкт-Петербурга.

«АРСЕНАЛ» ПОЗДРАВИЛ ВЕТЕРАНОВ

В преддверии празднования 69-й годовщины Победы в Великой Отечественной войне на Санкт-Петербургском «Арсенале» прошли торжественные мероприятия.

Сотрудники Машиностроительного завода и Конструкторского бюро «Арсенал» возложили цветы к Вечному огню на Комсомольской площади и к памятным доскам, расположенным на зданиях предприятия.

Затем в клубе состоялся праздничный концерт. Для ветеранов Великой Отечественной войны, которые проработали на предприятии многие годы, выступили арсенальские таланты с вокальными и танцевальными номерами. Поздравить ветера-



нов пришли и ученики подшефной гимназии № 148 имени Сервантеса, сотрудничество с которой осуществляется в рамках реализации проекта «Социальное партнёр-



ство». Ученики 7-го класса вместе с учительницей Натальей Толкачёвой исполнили вокально-танцевальную композицию «Необычный диалог», а ученик 8-го класса Ки-

рилл Стрелков прочитал стихотворение «Ты бы пошёл с ним в разведку». Затем ученица 9-го класса Алёна Дриацкая, уже не первый раз выходящая на арсенальскую сцену, исполнила песни «Край» и «Ой, то не вечер». В заключение мероприятия для ветеранов был организован праздничный фуршет, на котором они вспоминали военные годы и поздравляли друг друга с Победой.

Также делегация ветеранов и сотрудников МЗ и КБ «Арсенал» приняла участие в торжественно-траурной церемонии возложения цветов и венков на Пискаревском и Богословском мемориалах.

Михаил СИНИЦИН

Уроки ЖКХ

ДОЛЖНИКИ ЛИШАТСЯ КОМПЕНСАЦИИ

В соответствии с Законом Санкт-Петербурга «О форме предоставления мер социальной поддержки по оплате жилого помещения и коммунальных услуг в Санкт-Петербурге» гражданам, имеющим право на меры социальной поддержки по оплате жилья и коммунальных услуг, с 1 января 2010 года предоставляются денежные выплаты по оплате жилого помещения и коммунальных услуг (вместо ранее предоставляемой скидки по оплате).

В соответствии со ст. 160 Жилищного кодекса Российской Федерации компенсации расходов на оплату жилого помещения и коммунальных услуг предоставляются гражданам **при условии отсутствия у них задолженности по оплате жилого помещения и коммунальных услуг или при заключении и (или) выполнении гражданами соглашений по ее погашению.**

С 1 февраля 2014 года предоставление денежных выплат **приостановлено** гражданам, которые имеют задолженность по оплате жилого помещения и коммунальных услуг.

В дальнейшем при погашении задолженности или при заключении и (или) выполнении гражданами соглашений по ее погашению предоставление денежной выплаты автоматически возобновляется с момента ее приостановления. То есть в случае погашения задолженности гражданин получит денежную выплату за период, в течение которого она не выплачивалась.

Приостановление и возобновление предоставления денежной выплаты будет осуществляться автоматизированно на основании данных, которые будут поступать от управляющих организаций, ТСЖ, ЖСК, ЖК и поставщиков коммунальных услуг.

Информацию о наличии задолженности, о ее погашении, заключении соглашений по погашению задолженности указанные организации будут ежемесячно пред-

ставлять в государственное унитарное предприятие ВЦКП «Жилищное хозяйство».

По вопросам, связанным с возникновением задолженности и порядком ее погашения гражданам, необходимо обращаться непосредственно в управляющие организации, ТСЖ, ЖСК, ЖК и к поставщикам коммунальных услуг.

Комитет по социальной политике
Санкт-Петербурга

РАЗРАБОТАНА ПРОГРАММА «ЖИЛЬЕ ДЛЯ РОССИЙСКОЙ СЕМЬИ»

Утверждена новая редакция госпрограммы Российской Федерации «Обеспечение доступным и комфортным жильем и коммунальными услугами граждан Российской Федерации».

Как поясняется в справке к постановлению, размещенной на сайте Правительства РФ, госпрограмма направлена на реализацию указов Президента РФ в сфере обеспечения граждан доступным и комфортным жильем и повышения качества жилищно-коммунальных услуг. По программе «Жилье для российской семьи» предполагается, что к 2020 году доля семей, обеспеченных доступным и комфортным жильем, в общем числе желающих улучшить свои жилищные условия, достигнет 60%.

К 2018 году планируется снизить стоимость 1 кв. м жилья на 20%. Также госпрограмма предполагает увеличение количества предоставленных ипотечных жилищных кредитов, снижение процентной ставки по таким кредитам, рост ввода жилья для сдачи его внаем.

С полным текстом госпрограммы можно будет ознакомиться на сайте Минстроя России: <http://www.gosstroy.gov.ru/> и портале госпрограмм: <http://www.gosprogrammy.gov.ru/>.

Грант АГАСЬЯН

ПАМЯТИ ГЕНЕРАЛА

Несколько дней до праздника Победы не дожил легендарный житель нашего округа, генерал-майор, кавалер ордена Жукова Иван Григорьевич Колотилин.

Он родился, когда в России еще правил император Николай II. Воевал с басмачами, во время Второй мировой командовал гаубично-артиллерийской бригадой, после 45-го служил в Военно-артиллерийской академии.

Командуя сначала артиллерийским полком, затем бригадой, в годы Великой Отечественной войны он принял участие в нескольких знаковых сражениях, в том числе в битвах за Ленинград и Сталинград. Один из немногих, кто был удостоен ордена Жукова и трех боевых орденов Красного Знамени.

В 2009 году в день своего 100-летия он поделился с журналистами секретом долголетия: ни грамма спиртного и ни одной сигареты.

Прощание со старейшим артиллеристом и участником Великой Отечественной войны, ветераном Михайловской военной артиллерийской академии генерал-майором в отставке Иваном Георгиевичем Колотилиным, который на 105-м году ушел из жизни, состоялось в Михайловской военной артиллерийской академии 10 мая 2014 года.



27 мая – Всероссийский
день библиотек

Отмечать Всероссийский день библиотек 27 мая в нашей стране стали по указу, изданному в 1995 году Президентом РФ Борисом Ельциным.

Дата эта была выбрана не случайно. Более двухсот лет назад, 27 мая 1795 года, появилась первая государственная общедоступная библиотека России – Императорская публичная библиотека, или, как мы называем ее сегодня, Российская национальная библиотека.

Справедливо будет отметить, что Всероссийский день библиотек – это, в первую очередь, профессиональный праздник самих библиотекарей.

К сожалению, существует стереотип, что библиотекарь – скучная, типично женская специальность. Но это далеко не так. Библиотекарь – проводник, который помогает книге найти дорогу к читательскому сердцу. От вкуса и энтузиазма этих людей во многом зависит развитие кругозора и мировоззрения нас, читателей. Они мало говорят о себе и о своих заслугах, предпочитая скромно делать свое дело.

В преддверии праздника мы попросили заведующих библиотек-филиалов ЦБС Калининского района, расположенных на территории нашего округа, поделиться мыслями о своей работе.

Прочитав их высказывания, вы поймете, как повезло нам, посетителям библиотек, в том, что нас окружают такие творческие, неравнодушные люди, настоящие мастера своего дела.



Чтение – мое любимое занятие, лучший отдых для души. Библиотека – это собрание книг, значит, часть моей души принадежит библиотеке. Я работаю для того, чтобы наши читатели по-настоящему отдохнули, ведь я знаю, как это здорово – читать.

Харламова Наталия Владимировна,
заведующая библиотекой-филиалом
№ 3 (Кондратьевский пр., д. 83)

ЧТО ЗНАЧИТ ДЛЯ МЕНЯ МОЯ РАБОТА?

Уважаемые работники библиотек!

Искренне поздравляем вас с вашим профессиональным праздником! Это праздник всех, кто любит и ценит книгу, кто не мыслит своей жизни без чтения. Никакие современные электронные источники знаний не способны заменить настоящую книгу, передать тепло ее страниц.

Желаем, чтобы залы ваших библиотек всегда были полны благодарными и любознательными читателями. Чтобы все больше людей приходило в читальные залы. Благодарим вас за верность делу и преданность профессии. Здоровья вам, терпения, удачи, творческих успехов и всегда прекрасного настроения!

Выражаем отдельную благодарность за отзывчивость, плодотворное сотрудничество и высокий профессионализм методисту ЦРБ им. Белинского Надежде Каменевоу.

Депутаты Муниципального совета Финляндского округа,
редакция газеты



Что для меня значит моя работа? Работа для меня – это и есть жизнь, и сегодня я не могу представить, как смогла бы жить без любимого библиотечного дела. А еще моя работа – это мой самый верный Учитель в жизни. Здесь я учусь преодолевать трудности, совершенствую различные навыки, осваиваю новые технологии, учусь искусству общения с абсолютно непохожими друг на друга людьми. Я считаю библиотеку Храмом Культуры, а понятие Культуры ассоциирую с чем-то поистине божественным, трудиться во имя Культуры – большая честь и радость для меня, поэтому я могу сказать, что труд в библиотеке – это моя Молитва...

Бродацкая Ксения Евгеньевна,
заведующая библиотекой-филиалом № 10
(Пискаревский пр., д. 16)



Книги любила и люблю. Читала всегда много. Но не предполагала, что буду работать в библиотеке. О профессии библиотекаря не только не мечтала, но даже в мыслях ничего подобного не было. Все вышло совершенно случайно. В сентябре 1989 года я пришла на работу в библиотеку и работаю по сей день.

Библиотека стала для меня вторым домом, а профессия библиотекаря – не просто работой, а призванием, состоянием души. Я счастливый человек, потому что библиотека – это часть меня, нет, основа моей жизни. Главной причиной стала уверенность в том, что человек, дающий книгу, несет людям свет познания, помогает через книгу преодолеть свои сомнения, разочарования, испытать истинные минуты счастья. Важно, что я чувствую себя на своём месте – здесь комфортно моей душе, я иду на работу с удовольствием, в обществе книг и читателей испытываю большую радость и удовлетворение. Сегодня моя жизнь окружена умными, добрыми и верными друзьями – книгами. Они делают мою жизнь наполненной, содержательной. Но все-таки главное богатство, обретенное мною, – это замечательные люди, с которыми я работаю. Мой замечательный коллектив филиала № 1. Я люблю свою работу. Человек всегда «есть», пока он ощущает, что нужен кому-то. Я это ощущаю в полной мере.

Коростелева Елена Васильевна,
заведующая библиотекой-филиалом № 1
(Пискаревский пр., д. 10)

Для меня работа в библиотеке – это возможность привести свои мысли и чувства в порядок, шагнуть в ногу со временем, раскрывать свои творческие способности, получать новый практический опыт, позволяющий создать благоприятные условия для удовлетворения культурных, информационных и духовных потребностей жителей Санкт-Петербурга, комфортно и содержательно проводить ими свободное время.



Ефанова Светлана Владимировна,
заведующая библиотекой-филиалом
№ 8 (ул. Васенко, д. 6)



Сегодня библиотека формирует информационную культуру населения, работая в различных направлениях и ориентируясь на современного пользователя, который рассчитывает получить в библиотеке полный объем информационных услуг, начиная от нужной книги до возможности доступа к электронным ресурсам. Мы надеемся, что для большинства читателей наша библиотека уже сегодня является именно таким местом, где можно найти ответ на любой свой запрос.

Судник Марина Александровна,
заведующая библиотекой-филиалом
№ 2 (Кондратьевский пр., д. 51)

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Считается, что самая первая библиотека на Руси была основана Ярославом Мудрым в 1037 году при Софийском соборе в Киеве.

На приеме у юриста

Ведущая рубрики юрисконсульт МА МО Финляндский округ
Марина СОЛОВЬЕВА

Уважаемые жители!

В здании Муниципального совета по адресу: пр. Металлистов, д. 93 «А»:

- по вторникам с 16.00 до 18.00 в кабинете № 17 приём ведёт юрисконсульт Местной администрации;

- по четвергам с 17.00 до 19.00 в кабинете № 21 приём ведёт юрисконсульт Муниципального совета.

Как выяснить, кто наши соседи?

Куда мы должны обратиться с тем, чтобы выяснить, кто и по какому праву живет в нашем доме, не представляют ли они опасность для окружающих? Кто отвечает за взыскание задолженности по квартплате?

Татьяна Федоровна

Законность проживания в квартире иностранных граждан может проверить отдел полиции, куда вы вправе подать заявление, а взыскание задолженности по квартплате входит в компетенцию Управляющей компании или иной организации, обслуживающей дом.

Жалуйтесь на неправомерные действия банка

Куда можно пожаловаться на неправомерные действия банка, а также на игнорирование моих претензий?

Виолетта Геннадьевна

В данной ситуации вы можете обратиться в Управление Роспотребнадзора по г. Санкт-Петербургу или в Главное управление Центробанка России по Санкт-Петербургу для организации проверки обоснованности действий сотрудников отделения банка.

Оплата больничного листа

Может ли организация отказать в оплате больничного листа, если больничный постоянно продлевается?

Любовь Григорьевна

Нет, так как законодательством гарантированы выплаты работникам пособий по временной нетрудоспособности. Согласно ст. 183 ТК РФ при временной нетрудоспособности работодатель выплачивает работнику пособие в соответствии с федеральными законами.

В соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2006 № 255-ФЗ «Об обязательном социальном страховании на случай временной нетрудоспособности и в связи с материнством» пособие при утрате трудоспособности вследствие заболевания или травмы выплачивается застрахованному лицу за весь период временной нетрудоспособности до дня восстановления трудоспособности (установления инвалидности).

Проверяем действия управляющей компании

У нас с 1 января нет горячей воды! Мы проживаем на 8-м этаже, аварийная протечка произошла в квартире под нами, в которой в течение последних лет никто не проживает, соответственно доступа туда нет. Коммунальщики заварили стояк на уровне 6-го этажа, с нами на контакт не идут. Каковы наши действия?

Олег Иванович

Обратитесь в Государственную жилищную инспекцию Санкт-Петербурга для проверки действий управляющей компании.

Прокуратура сообщает

НАРКОМАН ЗА РУЛЬ НЕ СЯДЕТ!

Одним из приоритетных направлений деятельности органов прокуратуры является надзор за исполнением законодательства в области обеспечения безопасности дорожного движения.

Практика надзора показывает распространенность дорожно-транспортных происшествий по вине водителей, находящихся в состоянии наркотического опьянения.

В ходе проверок выявляются граждане, состоящие на учете в амбулаторных наркологических отделениях с диагнозом «синдром зависимости от наркотических средств и психотропных веществ».

Согласно перечню медицинских противопоказаний для осуществления деятельности, связанной с источниками повышенной опасности, утвержденному Постановлением Правительства РФ от 28.04.1993 № 377, наркомания является противопоказанием при получении водительского удостоверения. Несмотря на это, многие

больные наркоманией имеют водительские удостоверения.

Федеральным законом «О безопасности дорожного движения» установлено, что ухудшение здоровья водителя, препятствующее безопасному управлению транспортными средствами, подтвержденное медицинским заключением, является основанием прекращения действия права на управления транспортными средствами (ст. 28).

В целях защиты прав граждан, снижения угрозы возникновения транспортных происшествий, прокуроры пользуются предоставленным ст. 45 ГПК РФ правом обращения в суд с требованием о признании недействительными водительских удостоверений, выданных гражданам, состоящим на учете в наркологических диспансерах, а также прекращении действия водительских удостоверений лиц, лишённых права управления транспортными средствами.

Спорт, здоровье, успех!

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЙ ПРОБЕГ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

В Любашинском парке 21 мая состоялся легкоатлетический пробег среди учащихся школ округа, посвященный 69-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг. Победители выявлялись в личном зачете.

Результаты пробега:

Девушки

- 1 место – Буренкова Елена (146-я школа)
- 2 место – Ветрова Анастасия (126-я школа)
- 3 место – Кузьмина Екатерина (138-я школа)

Юноши

- 1 место – Журавлев Александр (126-я школа)
- 2 место – Ромазанов Магомед (146-я школа)
- 3 место – Афанасьев Максим (126-я школа)



ИТОГИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

14 мая в бассейне лицея № 126 состоялись муниципальные соревнования по плаванию на дистанцию 50 метров вольным стилем среди учащихся школ округа.

Результаты:

Девушки

- 1 место – Ветрова Анастасия – 126-й лицей (33,16)
- 2 место – Елчева Елизавета – 186-я школа (35,19)
- 3 место – Павлова Елена – 126-й лицей (35,25)

Юноши

- 1 место – Минин Алексей – 126-я школа (29,44)
- 2 место – Другачук Станислав – 126-й лицей (29,65)
- 3 место – Киселёв Артём – 138-я школа (29,82)

Командный зачет

- I место – 126-й лицей лицей
- II место – 138-я школа
- III место – 139-я школа
- IV место – 186-я школа
- V место – 146-я школа
- VI место – 28-я школа-интернат



Будьте здоровы!

АТЕРОСКЛЕРОЗ – БОЛЕЗНЬ ВЕКА



Предполагалось, что бурное развитие медицинской науки в XX столетии разрешит все проблемы, связанные с развитием атеросклероза, однако и в XXI веке это заболевание не потеряло свою актуальность, а его самые грозные осложнения – инфаркт и инсульт не уступили первенство в причинах смертности населения как в России, так и в большинстве европейских стран.

Атеросклерозом называется уплотнение стенок артерий из-за отложения в них целого комплекса веществ: жиров, холестерина, сложных углеводов, элементов крови, фиброзной ткани и кальциевых отложений. Образуются так называемые «атеросклеротические бляшки». Этот процесс присутствует в совершенно здоровом организме и является защитной реакцией на повреждение сосудистой стенки, образуя таким образом, своеобразные «заплатки». Однако в какой-то момент (и именно эта проблема не решена до сих пор) происходит сбой, и организм сам начинает повреждать собственные сосуды, откладывая в их стенках атеросклеротические комплексы. А для их строительства идет, в первую очередь, холестерин, который на-

чинает скапливаться в крови в больших количествах.

Другая причина развития атеросклероза – это избыточное поступление холестерина извне. Дело в том, что холестерин присутствует в совершенно здоровом организме и играет в нем несколько ключевых ролей: входит в состав гормонов, желчных кислот, а также является важнейшим компонентом клеточных мембран. Холестерин вырабатывается клетками печени, а также поступает извне с пищей. Организм в норме сам регулирует баланс холестерина: если последний поступает с пищей в большом количестве, тормозится выработка собственного, и наоборот. Если же холестерин в течение длительного времени поступает в организм в избыточном количестве, механизм саморегуляции выходит из строя, и холестерин начинает откладываться в стенках артерий.

Локализация заболевания

Раньше других артерий атеросклерозом поражается аорта, коронарные артерии и артерии головного мозга. Доказано, что процесс атеросклероза начинается уже в 20-летнем возрасте, а к 30 годам атеросклерозом поражено уже 20% аорты.

В зависимости от преимущественной локализации процесса атеросклероза в организме человека развиваются те или иные осложнения. При поражении коронарных артерий сердца развивается ишемическая болезнь сердца с ее грозным осложнением – инфарктом миокарда. При поражении сосудов головного мозга – цереброваскулярная болезнь с ее осложнением – инсультом. При поражении аорты развивается

аневризма, при поражении сосудов нижних конечностей – так называемая «перемежающаяся хромота», болезнь, при которой у человека во время ходьбы появляется острая боль в икроножных мышцах, заставляющая его останавливаться.

Настоящая же катастрофа возникает в случае разрыва атеросклеротической бляшки и последующей полной закупорки артерии. Резко возникающее прекращение кровоснабжения органа приводит к его повреждению – инфаркту, инсульту.

Раз в три года

Из всего сказанного выше вытекает важность контроля уровня холестерина и липопротеидов в крови, особенно для людей в возрасте 40 лет и старше. На сегодняшний день такая возможность предоставлена прикрепленному к поликлинике населению в рамках диспансеризации определенных групп населения. Согласно нормативным документам, регламентирующим порядок прохождения диспансеризации, каждый прикрепленный житель должен пройти установленный для его возрастной категории объем обследования один раз в три года. Поскольку развитие атеросклероза характеризуется медленным и постепенным течением, такая кратность обследования вполне достаточна для того, чтобы вовремя выявить заболевание либо факторы риска, predisposing его развитию, и принять соответствующие меры.

Что же относится к факторам риска развития атеросклероза?

Условно их можно разделить на две группы: управляемые и не-

управляемые. К неуправляемым факторам риска относится пол (мужчины подвержены развитию данного заболевания в большей степени, чем женщины), возраст, семейная предрасположенность, наличие хронических заболеваний, таких, как сахарный диабет, гипотиреоз, желчно-каменная болезнь, цирроз печени. К управляемым факторам относится: нарушение питания (избыточное, несбалансированное питание), злоупотребление алкоголем, курение, малоподвижный образ жизни, хронический психоэмоциональный стресс. Также к повышению уровня холестерина может привести прием некоторых лекарственных препаратов. Поэтому необходимо внимательно прислушиваться к рекомендациям врача при назначении лекарственной терапии.

Профилактика атеросклероза

Не нужно иметь специальные медицинские знания, для того чтобы понять, что же нужно делать для предотвращения развития атеросклероза, исходя из перечисленных управляемых факторов риска. Вопрос исключения вредных привычек даже не следует обсуждать, ответ однозначен. Необходимы регулярные физические нагрузки. Приемлемы любые виды физической активности: ходьба, бег, велопрогулки, плавание, а также любые виды фитнеса. При регулярной физической нагрузке избыточный холестерин начинает активно «сжигаться» и выводиться из организма.

Непростой вопрос – рациональное питание. Здесь необходима помощь консультанта-диетолога, который научит подсчитывать калораж употребляемой пищи, а также составлять пра-

вильный рацион. Из общих рекомендаций можно сказать, что лицам с выявленными факторами риска или с уже установленным диагнозом «атеросклероз» не следует употреблять в пищу сдобную выпечку, отдавая предпочтение хлебу из муки грубого помола. Макароны лучше употреблять из твердых сортов пшеницы, а еще лучше заменить их рисом, ячневой или пшеничной крупой. Молочная продукция допускается к употреблению с низким содержанием жира. Полностью исключаются майонез, концентрированные сливки, густое молоко. Рыба приветствуется, особенно белых пород, а вот в жирной (например, зубатка) и копченой рыбе и икре следует себя ограничить. Из мясных изделий исключаются варенные колбасы, сосиски и сардельки. Мясо предпочтительно нежирное, лучше курица, индейка, крольчатина или телятина. Ограничивается прием сливочного масла (полностью исключить нельзя, так как содержит незаменимые аминокислоты), ограничивается вплоть до полного исключения употребление мороженого, бисквитов, шоколадных конфет, маргарина, солодовых напитков (пиво, квас). Очень внимательно нужно относиться к выбору постного масла, особенно для жарки. Использовать лучше рафинированное, вымороженное подсолнечное, кукурузное или оливковое. Категорически нельзя использовать масло для жарки повторно, а также употреблять жареную пищу в местах общественного питания, так как нельзя исключить повторное использование постного масла в подобных заведениях.

Берегите себя и своих близких и будьте здоровы!

Юрий ЗЕРНЮК

