



Аппарат Совета депутатов внутригородского муниципального образования — муниципального округа Фили-Давыдково в городе Москве: аппарат-сд-мо-Фили-Давыдково.рф

16+ ДЛЯ ЛИЦ СТАРШЕ 16 ЛЕТ

ГЛАВНАЯ ТЕМА

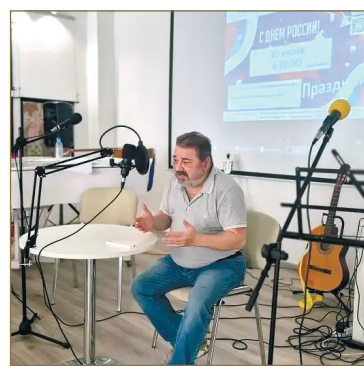
День России

10 июня в библиотеке №202 было проведено праздничное мероприятие, посвященное Дню России

Мероприятие началось с приветственного слова организаторов: представителей Совета депутатов, управы, Совета ветеранов, Молодежной палаты, Российского военно-исторического общества, Казачьего районного общества. Программа была построена таким образом, чтобы объединить историческую дискуссию, музыкальную культуру и неформальное общение.

Важной частью праздника был открытый диспут «Отечественная война 1812 года: взгляд сквозь поколения». Диспут, посвященный ключевым событиям Отечественной войны 1812 года, организовали Молодежная палата района Фили-Давыдково и Российское военно-историческое общество. Участники обсудили малоизвестные факты, исторические параллели и значение патриотизма в современном мире. Особый интерес вызвало выступление приглашенного эксперта — профессора Гагика Сергеевича Оганджаняна, который поделился взглядом на историю через призму разных поколений. Дискуссия прошла в формате живого диалога: зрители задавали вопросы, высказывали свои версии событий.

После обсуждения исторических фактов началась концертная программа казачьего хора «Филевская застава». В исполнении коллектива прозвучали строевые, походные, плясовые и лирические песни. Концертная программа сопровождалась сольными выступлениями ата-



мана и депутата Александра Бутенко и казаков Александра Кутина и Александра Полторакова. Выступление вызвало теплый отклик у зрителей, подарило заряд патриотизма и душевного тепла. Многие гости подпевали артистам.

Необходимо отметить, что в библиотеке №202 уже второй месяц проходит выставка «Казачество в военной истории России». В экспозиции выставки представлены не только макеты холодного оружия далеких лет, но и предметы одежды и быта казаков. И конечно же, книги по истории русского казачества. Выставку посетило более 500 человек!

В завершение мероприятия всех гостей ждало праздничное чаепитие.

Наша районная библиотека №202 стала не просто «избой-читальней», а значимым культурным центром района, где свои духовные запросы могут удовлетворить все жители — разных возрастов и уровней образования!

Выражаем искреннюю благодарность всем, кто пришел и сделал это событие незабываемым! С нетерпением ждем новых встреч и совместных мероприятий в будущем!

Соб. инф.



СЛОВО ДЕПУТАТУ

Морской бриз над Мазиловским прудом

Мы уже неоднократно писали о Мазиловском пруде и о том, что он привлекает внимание юных экологов экоотряда ГБОУ «Школа №2101» и всех неравнодушных жителей района

В 2025—2026 годах пруд снова подвергся ремонтно-восстановительным работам, и жители района были озадачены: удастся ли сохранить биологическое разнообразие нашего пруда таким, каким мы знаем и любим его вот уже 500 лет, или он превратится в красивое, ухоженное, но безликое звено «городского комфортного ландшафта».

В социальных сетях района возникло бурное обсуждение, выкладывались черно-белые фотографии из домашнего архива коренного жителя Мазилово Алексея Паршина (в прошлом труженика завода им. Хруничева). На них изображен пруд, окруженный растительностью.

Напомним, откуда взялась цифра 500 лет и почему нам так дорог этот пруд. Мазилковский пруд — это исторически сложившийся и документально закреплённый топоним. Находится пруд на пересечении улиц Кастанаевская, Малая Филевская и Мазиловская, между открытым участком Филевской линии метрополитена и улицей Кастанаевская. Пруд расположен в естественной пойме речки Фильки.

Пруд имеет площадь поверхности зеркала 4 гектара. Глубина пруда около 3,5 метра, есть яма глубиной 4 метра. Присутствуют подводные ключи, а также пруд питается впадающим ручьем с западной стороны и тальми водами.

Судя по археологическим данным, еще в XVI веке для того, чтобы беспрепятственно преодолеть непредсказуемую речку Фильку, на ней была построена первая плотина из связанных пучками ивовых прутьев (такая конструкция не гниет и является естественным дренажем), в результате чего образовался Мазилковский пруд. Водоем упоминается в указе царевны Софьи (сводной сестры будущего императора Петра I) в 1689 году.

В XVIII-XIX веках жители выращивали в пруду карпа на продажу, а на берегу — со стороны нынешней Кастанаевской улицы — вы-

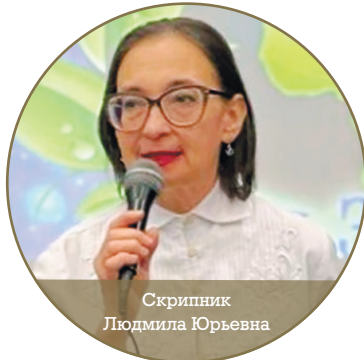
ращивали капусту. Существует легенда о том, что парни деревни Мазилово, которые возили бочками воду поливать огороды, располагавшиеся на месте нынешней улицы Кастанаевской, решили пошутить и сложили из бочек пирамиду. Это сооружение видели люди, проезжавшие мимо деревни по Можайскому тракту и делавшие здесь остановку для смазывания тележных колес (отсюда и название деревни). Они рассказали о диковинном зрелище на Дорогомиловской заставе, и таким образом это событие закрепилось в народной молве. В конце XIX — начале XX веков, когда Мазилово стало дачным местом, пруд использовался для купания, и на нем были построены купальни — деревянно-рогожные конструкции.

Об этом наши жители могли узнать на празднике, посвященном Дню города, в сентябре 2025 года. Одной из интерактивных праздничных площадок стала «сказка на воде» — «Легенды Мазиловского пруда», посвященная стихотворениям А.С. Пушкина. Водолазы Московского морского центра ДОСААФ России и клуба подводного плавания «Зеленая черепаха» провели для школьников показательные спуски, обследование дна и даже подняли часть конской упряжи, вероятно, утерянную кем-то из «эскадрона гусар летучих» в 1812 году.

А еще у нашего пруда есть легенда: если пройти под склоненными друг к другу ивами и загадать желание, оно исполнится. Но оно должно быть обязательно добрым и связанным с районом Мазилово.

Вы знаете, что среди молодых жителей эти знаменитые ивы называются «брокколи» из-за своей природной шаровидной формы?

А еще у нашего пруда есть легенда: если пройти под склоненными друг к другу ивами и загадать желание, оно исполнится. Но оно должно быть обязательно добрым и связанным с районом Мазилово



Скрипник Людмила Юрьевна

Безусловно, такое «место силы» влечет подрастающее поколение. Проект «Заповедный остров: Мазилковский пруд», посвященный формированию экологической грамотности посредством изучения экологии и истории Мазиловского пруда, ведется с 2008 года и посвящен изучению местного историко-географического узла, являющегося системообразующим для деревни Мазилово, а ныне — для микрорайона Фили-Давыдково г. Москвы. Одним из знаковых событий стала работа по увековечению памяти маршевых рот народного ополчения, проходивших боевое слаживание на берегах Мазиловского пруда. Память об этих событиях несет мемориал «Железо-бетонная огневая точка на Мазиловском пруду». Работа была проведена управой района Фили-Давыдково и депутатским корпусом нашего района, за что отдельная благодарность А.С. Анищенко и В.И. Адаму.

Мазилковский пруд даже стал источником вдохновения для поэтов нашего района, например для Венеры Липкявечене — активистки мероприятий по культурологии и экологии в Фили-Давыдково.

И не совсем поэтов — воспитанников экоотряда, выраживших благодарность за идею поэту М. Рябинину и композитору В. Шаинскому и «отредактировавших» прекрасную песню про родительский дом. Мы считаем, что это тот случай, когда духовно-нравственные смыслы не нарушены — Мазилковский пруд — это частичка нашей малой родины.

Летом 2026 года на базе образовательной площадки № 4

ГБОУ «Школа №2101» два чудесных высокопрофессиональных педагога — Виктория Михайловна Солодухина и Оксана Федоровна Гончарова — целых шесть недель проводили программу «Каникулы с пользой». Много внимания было уделено вопросам патриотического и эколого-краеведческого воспитания. Ребята изучали жизнь малых водоемов, даже сняли несколько клипов с хорошими детскими песнями и забавными сценками из жизни нашего пруда.

Более 30 ребят смогли принять участие в лабораторных опытах по очистке воды, ознакомились с принципами работы Рублевской водонапорной станции и изучили круговорот воды в природе.



Не забыли среди животных пруда вспомнить совсем «новеньких» — водяных черепах, выпущенных весной 2025 года по совету биологов МГУ. Оказалось, что они вписались в биоценоз водоема и не стали его разрушителями — наоборот, выполняют обязанности санитаров пруда.

И конечно же, куда без лягушек! О них сняли клип «Цапли и цапли». Это работа экотеатра школы №2101. В клипе идет речь о бережном отношении к воде, растениям и живому миру малых водоемов.

А в качестве шутки предположили — а что, если бы в нашем

НАПОМНИМ

Мазилковский пруд — это исторически сложившийся и документально закреплённый топоним. Находится пруд на пересечении улиц Кастанаевская, Малая Филевская и Мазиловская, между открытым участком Филевской линии метрополитена и улицей Кастанаевская. Пруд расположен в естественной пойме речки Фильки.

Он имеет площадь поверхности зеркала 4 гектара. Глубина пруда около 3,5 метра, есть яма глубиной 4 метра. Присутствуют подводные ключи, а также пруд питается впадающим ручьем с западной стороны и тальми водами.

пруду завелись акулы и киты? И родился клип на песню Ю. Кима «Рыба-кит».

Даже день начала купального сезона в Москве — праздник Ивана Купалы — отметили экологично в рамках программы «Каникулы с пользой»: матросы-спасатели из ВССК МПГУ рассказали ребятам о безопасности на водоемах во время купания, научили пользоваться спасательными средствами.

Из экоурока «Кто такой экотурист и зачем ему смартфон?» школьники узнали, что их любимый телефон может стать надежным атласом-определителем жи-



СЛОВО ДЕПУТАТУ



Мазилковский пруд даже стал источником вдохновения для поэтов нашего района, например для Венеры Липкявичене — активистки мероприятий по культурологии и экологии в Фили-Давыдково



ЗОЛОТЫЕ ТОПОЛЯ

Золотые тополя у воды
Отдыхают от летней жары...
В отражении листья дрожат
Под кронами тропы лежат
Между влажной сникшей травы...

Нынче ночи уже холодны.
Редко крикают утки в пруду
В камышах на другом берегу.

Ветер легкий не рвет, не гудит.
Плеск осенней воды не шумит.
Засыпают у тихой воды
Тополь золотые мои.

Венера ЛИПКЯВИЧЕНЕ

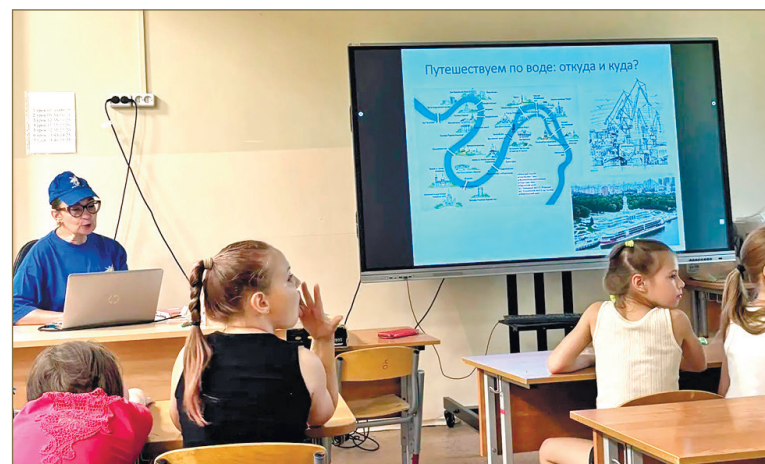
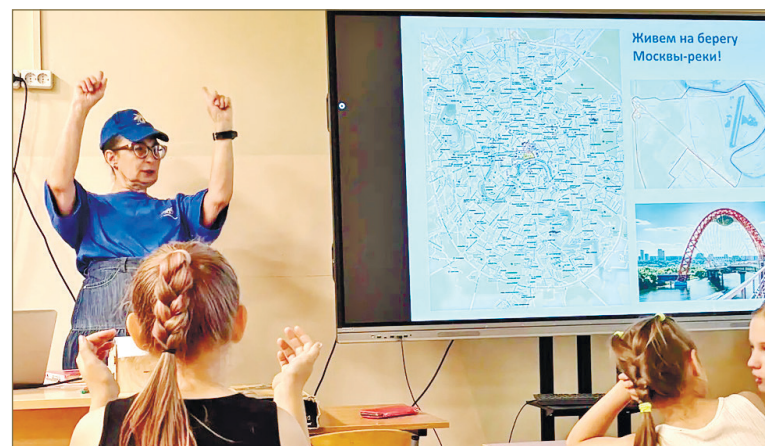
вого мира, поможет проложить экотропу и записать пение птиц и звуки лягушек. Важно знать, как его использовать правильно — для полезного дела и познания.

Возможно, кто-то скажет, что негоже переделывать хорошие песни и играть в небылицы. Но это отличный способ ярко и творчески привлечь внимание ребят к серьезным проблемам своего района, своего города. И хорошо, что старшие товарищи — замечательная администрация ГБОУ «Школа №2101» в лице директора М.В. Востриковой и ее заместителя Р.Т. Валиева, депутатский корпус, управа нашего района, социальные партнеры (военно-спортивный студенческий корпус МПГУ, Московский морской центр ДОСААФ России — всегда открыты к взаимодействию во имя будущего.



Л.Ю. СКРИПНИК,
кандидат педагогических наук, ведущий специалист учебно-методического центра военно-спортивной подготовки и патриотического воспитания молодежи МПГУ, член управляющего совета ГБОУ «Школа №2101», руководитель экоотряда ГБОУ «Школа №2101», куратор школьного музея «С чего начинается Родина»

А.Г. БУТЕНКО,
депутат Совета депутатов муниципального округа Фили-Давыдково г. Москвы, инструктор подводного плавания Федерации подводного спорта России



ГИМН ФЛОТА МАЗИЛОВСКОГО ПРУДА

Где бы ни были мы, но по-прежнему
Неизменно уверены в том,
Что нас встретит с любовью и нежностью
Наш Мазилковский тихий район.

Припев: Мазилковский пруд — начало начал,
Ты в жизни моей надежный причал.
Мазилковский пруд, пускай много лет
Горит над водой твой добрый свет!

И пускай наше детство не кончится,
Хоть мы взрослыми стали людьми.
Над волною нам верится—ходится,
Здесь навек оставляем следы.

Пусть года пролетают стремительно,
Но у синих вечерних зеркал
Для соседей своих и родителей
Ты любимым причалом нам стал.



ЗДОРОВЬЕ

Как подготовиться к осени

Нужно ли пить витамины, чем «поднять иммунитет», какие анализы сдать и как подготовить организм к холодам, рассказывает врач-терапевт, врач-кардиолог филиала № 4 Клинико-диагностического центра № 4 Николай Алексеевич Анисимов.



Кто-то только вернулся из отпуска, кто-то еще завершает дачный сезон и разбирает урожай. Но дни уже стали заметно короче, а вокруг все чаще говорят о простудах и сезонной усталости.

Сразу скажу главное: здоровому человеку, в том числе в пожилом возрасте, не требуется специальная медикаментозная «подготовка к осени». Организм не нужно очищать, перезапускать или срочно укреплять курсом из нескольких препаратов. Гораздо полезнее восстановить режим, сохранить движение, наладить питание и вспомнить о профилактике. Это звучит не так заманчиво, как обещание «поднять иммунитет за семь дней», зато именно простые привычки дают реальный результат.

Режим — важный ориентир для организма

Летом мы живем иначе. Больше гуляем на свежем воздухе, на даче — работаем в огороде, в отпуске — позже ложимся. Осенью все может измениться за один день: вчера — несколько часов активного движения, сегодня — сидячая работа, диван, телевизор. Такая резкая перемена не добавляет бодрости.

Налаживание режима стоит начать со сна. Большинству взрослых требуется примерно семь—девять часов отдыха, хотя важна не только продолжительность, но и его качество. Полезно ложиться и вставать примерно в одно время. Если днем хочется поспать, короткий отдых допустим, но многочасовой сон ближе к вечеру нередко мешает заснуть ночью. Поздний плотный ужин, бесконечные новости и яркий экран перед глазами приводят к тому, что сон становится более поверхностным и прерывистым. Стойкая бессонница, громкий храп с остановками дыхания, частые ночные пробуждения и выраженная сонливость днем — повод обсудить проблему с врачом.

Осень — не повод снижать активность

Для профилактики негативных последствий гиподинамии взрослым рекомендуется не менее ста пятидесяти минут физических нагрузок умеренной интенсивности или семидесяти пяти минут высокой интенсивности в неделю. Для этого совсем не обязательно идти в спортзал. Ходьба остается одним из самых доступных и полезных видов физической активности.

Для людей старшего возраста хороший ориентир — около полутора часа умеренного движения пять дней в неделю. Дорога до магазина, домашние дела, встреча с соседкой, прогулка с внуком — все это тоже движение. Полезно несколько раз в неделю добавлять простые упражнения, поддерживающие силу ног и равновесие: спокойные подъемы со стула, гимнастику для суставов, упражнения у устойчивой опоры. Возраст сам по себе не является противопоказанием к активности, напротив — движение помогает дольше сохранять самостоятельность.

Короткий день может отражаться на настроении

Поэтому полезно сохранять привычные занятия, заранее планировать хотя бы небольшие дела на неделю, больше общаться с близкими и друзьями. Если подавленность, тревога, нарушения сна или потеря интереса к жизни сохраняются больше двух недель и мешают обычным делам, это тоже повод обратиться за помощью, а не ждать, пока «само пройдет к весне».

В питании важен баланс

Наше питание должно быть полноценным и разнообразным. В меню следует включать все группы продуктов, если к этому нет никаких установленных противопоказаний. Клетчатки — больше, полуфабрикатов, жареных и жирных блюд — меньше. Соль нужно ограничить до 5 г, а сахар — до 25 г в день.

С возрастом аппетит иногда уменьшается, но потребность в белке, витаминах и энергии никуда не исчезает. Поэтому пожилым людям важно не сводить питание к чаю с бутербродом.

Нужно помнить и о том, что даже среди самых полезных и богатых витаминами продуктов нет ни одного чудодейственного, который может защитить нас от всех болезней.

Отдельная осенняя тема — домашние заготовки

Соленые огурцы, помидоры, грибы, квашеная капуста могут содержать много соли. При повышенном давлении, сердечной недостаточности и заболеваниях почек это особенно опасно. То же самое с вареньем и избытком в нем сахара. Полностью отказываться от любимых продуктов

обычно не требуется, но пусть они остаются небольшим дополнением к еде, а не ее основой.

Одним из лучших способов сохранения урожая является заморозка: так овощи и ягоды сохраняют пищевую ценность и спокойно могут заменить свежие зимой.

Чистая вода жизненно необходима

Осенью, несмотря на прохладную погоду, не следует забывать про питьевой режим. Универсального правила «ежедневно всем по два литра» не существует. Пить лучше регулярно, не дожидаясь сильной жажды.

Осень — подходящее время для небольшой проверки дома

До затяжных дождей и гололеда стоит посмотреть, не скользит ли обувь, хорошо ли освещены коридор и прихожая, не мешают ли проходу провода и коврики. Устойчивая обувь и исправная лампочка могут оградить от больших неприятностей.

Про лекарства и БАДы

В любое время года важно придерживаться назначенного лечения, не отменять прием препаратов и не менять дозировку без обсуждения с лечащим врачом. Хорошее самочувствие на фоне лечения не означает, что препарат больше не нужен. Очень часто это свидетельствует ровно об обратном: пациент хорошо себя чувствует именно потому, что лечение работает, а лекарство помогает.

Пациентам, имеющим диагноз «гипертония», нужно чаще измерять артериальное давление, проверять, не закончились ли лекарства и не истек ли их срок годности.

Что касается витаминов и пищевых добавок, то у них есть свое место в медицине. Они могут быть необходимы при подтвержденном дефиците, определенных заболеваниях, особенностях питания или по другим медицинским показаниям. Но назначают их не по календарю, а по потребности конкретного человека. Не стоит самостоятельно начинать принимать различные добавки «для иммунитета», большие дозы витаминов, соглашаться на капельницы «для бодрости» без понятной цели. Антибиотики тем более не подходят для сезонной профилактики и не лечат обычные вирусные инфекции.

На приеме я иногда вижу парадоксальную картину: человек принимает три препарата «для иммунитета», но спит пять часов, почти не выходит из дома и, например, продолжает курить. В такой ситуации начинать стоит не с добавления четвертого препарата. Нормальный сон, повышение двигательной активности, разнообразное питание и отказ от вредных привычек влияют на здоровье значительно эффективнее.

Почему в холодное время года мы болеем чаще?

Сам по себе прохладный воздух не «заражает простудой»: грипп и большинство сезонных ОРВИ вызывают вирусы. Но осенью мы чаще пользуемся общественным транспортом, дольше находимся в помещениях, реже открываем окна и возможностей для передачи инфекции становится больше.



Как защититься от болезней?

Я бы выделил две главные задачи на предстоящую осень.

Первая — вакцинация от гриппа. Проходить ее нужно ежегодно: вирусы гриппа меняются, поэтому состав вакцин пересматривается для каждого сезона. Самое подходящее время — сентябрь и октябрь, до активного роста заболеваемости. Защита формируется около двух недель. Сразу скажу, что прививка не может «заразить гриппом». После нее возможны болезненность в месте укола, небольшая слабость или кратковременное повышение температуры — это не грипп, а обычная реакция иммунной системы. Особенно важна вакцинация людям старшего возраста и пациентам с заболеваниями сердца, легких, почек, сахарным диабетом. Хроническая болезнь

чаще является доводом в пользу прививки, а не против нее. Если сейчас есть высокая температура, острое заболевание или раньше наблюдалась тяжелая аллергическая реакция на вакцину, срок вакцинации нужно обсудить с врачом. Прогулки, сон, чеснок и чай с лимоном могут быть частью обычной жизни, но прививку от гриппа они не заменяют.

Вторая задача — профилактическое обследование. Пока ничего не болит, поход в поликлинику очень легко отложить. Но смысл диспансеризации как раз в том, чтобы оценить факторы риска и обнаружить некоторые заболевания до появления выраженных жалоб. В возрасте от 18 до 39 лет ее проходят один раз в три года, а начиная с 40 лет — ежегодно. Объем обследований зависит от возраста и пола: измеряют давление, оценивают уровень

глюкозы и холестерина, проводят предусмотренные программой исследования и онкоскрининги. Если на первом этапе обнаруживаются отклонения, врач определяет, что делать дальше.

В Москве к привычной диспансеризации добавился еще один удобный и весьма интересный инструмент — «Московский чекап». Воспользоваться им можно прямо дома в приложении «ЕМИАС.ИНФО»: заполнить анкеты, выполнить простые тесты и получить персональные рекомендации по дальнейшему обследованию. Такая программа помогает обратить внимание на риски и выстроить маршрут, но не ставит диагноз по телефону и не заменяет визит к врачу, если уже появились жалобы.

Забота о здоровье не требует героизма, дорогих процедур и резкого начала «новой жизни». Достаточно постепенно наладить режим дня и сон, нормально питаться, поддерживать физическую активность и внимательнее относиться к своему организму — своевременно проходить профилактические обследования, вакцинацию и следовать рекомендациям лечащего врача. Из этих небольших шагов, которые мы повторяем изо дня в день, и складывается наш путь к здоровью.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

В Москве к привычной диспансеризации добавился еще один удобный и весьма интересный инструмент — «Московский чекап». Воспользоваться им можно прямо дома в приложении «ЕМИАС.ИНФО»: заполнить анкеты, выполнить простые тесты и получить персональные рекомендации по дальнейшему обследованию.