

Тема номера: *Наша гордость***Летние победы**

16 июля на спортплощадке (Ленинский пр-т, д. 43) прошли районные соревнования по стритболу среди подростков, в которых приняли участие пять команд: 1-е место заняла команда «Ленинский 45», 2-е место – команда «Ленинский 43», 3-е – «Ленинский 41».

**МГТС информирует**

Московские телефонные коды «495», «499» и подмосковный код «498» будут объединены в единую тарифную зону с 1 июля будущего года. Звонки между Москвой и ближайшим Подмосковьем



будут тарифицироваться как местные, тогда как сейчас они считаются междугородними. Звонить по местным тарифам москвичи смогут абонентам 35 субъектов Московской области. Исключение составит подмосковный код «496»: звонки между номерами с этим кодом и номерами с кодами «495», «499» и «498» будут тарифицироваться как внутризоновые и будут стоить дороже.

**В роддоме**

За июль в 25-м роддоме появилось на свет 292 ребенка – 146 мальчиков и 146 девочек. Из них 3 двойни. Рекорд месяца – малыш весом 5200 г, самый маленький новорожденный весит 1380 г.

**В ЗАГСе**

В июле в Гагаринском отделе ЗАГС было зарегистрировано 240 малышей. За тот же период работники ЗАГС



8 июля 2009 года.  
Торжественная регистрация юной москвички Глафиры Ващенко

зарегистрировали 236 браков и 97 разводов.

8 июля, в День любви и согласия (праздник, который отмечается в нашей стране второй год), сотрудники ЗАГС зарегистрировали 8 браков, провели 5 торжественных церемоний юбилеев совместной жизни и 8 торжественных регистраций рождения малышей.

**22 августа – День Государственного флага РФ**

Государственный флаг Российской Федерации – официальный государственный символ. Он подлежит защите как внутри страны, так и за ее пределами, его оскорбление рассматривается как оскорбление чести нации и государства.

Впервые **бело-сине-красный российский флаг** был поднят на первом русском военном корабле «Орел» в царствование Алексея Михайловича. Законным же «отцом» триколора признан Петр I. 20 января 1705 г. он издал указ, согласно которому «на торговых всяких судах» должны поднимать бело-сине-красный флаг, сам начертал образец и определил порядок горизонтальных полос. Статус государственного флага приобрел только два столетия спустя – в 1896 г. Однако пробыв таковым недолго – до апреля 1918 г. 21 августа 1991 г. по решению Чрезвычайной сессии Верховного Совета РСФСР триколор вновь стал национальным флагом нашей страны. 20 августа 1994 г. Б.Н. Ельцин своим Указом постановил считать день 22 августа национальным праздником – Днем флага Российской Федерации.

Но наряду с трехцветным флагом в нашей стране существует Андреевский флаг и «Знамя Победы», также являющиеся государственным флагом.

**Андреевский флаг** – военно-морской флаг, введенный Петром I еще в конце XVII в. и официально принятый в 1703 г. В его основу лег так называемый крест святого Андрея Первозванного, считавшегося покровителем России. В январе 1992 г. Всесоюзное офицерское собрание ходатайствовало о замене военного морского флага СССР на Андреевский флаг, а 16 января было решено поднять на кораблях Андреевские флаги. Затем были разработаны новые рисунки всех флотских флагов, и 21 июля 1992 г. Президентом России был подписан Указ об их утверждении.

**«Символ Знамени Победы»** был утвержден 15 апреля 1996 г. Указом № 561. Это красный флаг с изображением в верхнем углу у древка пятиконечной звезды. Он используется вместе с бело-сине-красным флагом во время государственных праздников, связанных с годовщинами военных побед – 23 февраля, 9 мая и т.д.

**ВНИМАНИЕ! ПУБЛИЧНЫЕ СЛУШАНИЯ**

23 июля в Москве стартовали публичные слушания по проектам Генплана Москвы до 2025 г. и Правилам землепользования и застройки города Москвы. 12 августа состоится общее собрание, на котором свое мнение выскажут уже не простые жители, а специалисты в области строительства и архитектуры. Экспозиция открыта по адресу: Ломоносовский пр-т, д. 18, подъезд 7. Каждый житель сможет посмотреть документы, в случае, если что-то окажется непонятным, консультанты обязаны ответить на вопросы и помочь разобраться в представленных схемах.

Уважаемые жители ВМО Гагаринское! Именно сейчас у вас есть возможность высказать свое мнение о предполагаемом строительстве или сносе дома и солидарно выступить со своими инициативами. В следующий раз такая возможность представится нескоро. Муниципальное Собрание Гагаринское призывает вас не оставаться равнодушными и активно уча-

ствовать в обсуждении Генплана, вносить свои предложения. Такая работа уже ведется депутатами. Например, муниципальное Собрание, действуя в интересах жителей, в июне приняло решение об изменении функционального назначения одного из кварталов района. На публичных слушаниях подобное право есть у каждого гражданина. Публичные слушания – это шанс не только сохранить, но и увеличить площадь природных территорий. Так, красивому скверу рядом с вашим домом можно предложить придать статус особо охраняемой или просто озелененной территории общего пользования. Будьте внимательны: в проектах Генплана и Правил не исключены ошибки. Это произошло, например, с территорией по ул. Косыгина, вл. 7/2-13, публичные слушания смогут исправить эту ситуацию.

Общими усилиями мы сможем сохранить район зеленым и комфортным для проживания!

Председатель муниципального Собрания Гагаринское Кобринский А.Л.



Интервью с заведующей Гагаринским отделом ЗАГС Юлией Борисовной Севастьяновой

**3**  
СТР**2**  
СТР

Декретом «Об уравнении всех служащих в правах» от 15 декабря 1917 г. были отменены все ордена и прочие знаки отличия Российской империи. Вместо орденов стали вручаться именные часы, портсигары, револьверы и т.п.

Решением муниципального Собрания, принятым в феврале 2009 г., жителям района – Героям Советского Союза было присвоено звание «Почетный житель внутригородского муниципального образования Гагаринское в городе Москве».

**3**  
СТР

9 августа – День физкультурника. Накануне праздника мы беседуем с заведующим сектором досуговой, культурно-воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

Сергеем Станиславовичем Кочетковым.

**5**  
СТР

# ГЕРОЙ НАШЕГО РАЙОНА

Решением муниципального Собрания, принятым в феврале 2009 г., жителям района – Героям Советского Союза было присвоено звание «Почетный житель внутригородского муниципального образования Гагаринское в городе Москве»

Василий Петрович Колошенко – фигура в вертолетном мире одна из самых заметных и известных. Заслуженный летчик-испытатель СССР, Герой Советского Союза, почетный полярник и почетный моряк, мастер спорта международного класса, человек, установивший на вертолетах Ми-6, Ми-8, Ми-10 и В-12 пятнадцать мировых рекордов (больше, чем кто-либо из его коллег!). За свою долгую профессиональную жизнь он летал в небе практически всех континентов, став, по общей оценке М.Л. Миля и летчиков-испытателей МВЗ, лучшим летчиком вертолетной авиации.

В.П. Колошенко родился 24 мая 1922 г. В детстве ему пришлось пережить страшный голод, он рано остался без матери, но не сломался, не согнулся под ударами судьбы, а начал строить ее сам. Выбирая путь на всю жизнь, предпочел один из самых непростых – авиацию. В.П. Колошенко поступил в Запорожский авиационный техникум, когда ему было всего 15 лет. Здесь же в аэроклубе он стал летать на планерах, затем и на самолетах. В начале войны Колошенко поступает в Батайскую военную школу летчиков-испытателей, курсантом участвует в воздушных боях, а затем вместе со школой эвакуируется. Позднее переводится в Тамбовскую военную школу летчиков. После окончания школы Колошенко как

отличник боевой подготовки остается при школе инструктором, хотя сам всей душой стремится на фронт. «Единственным утешением, – вспоминает Василий Петрович, – было то, что многие мои ученики успешно громили фашистских захватчиков.»

После демобилизации в 1946 г. летчик Колошенко некоторое время работал инструктором по переподготовке летчиков-истребителей. Затем его судьба сделала неожиданный, но вполне закономерный для такого человека вираж – В.П. Колошенко становится полярным летчиком. Летал на самолетах, а когда в полярную авиацию поступили вертолеты, освоил и эту новую для себя технику. В.П. Колошенко впервые успешно применил вертолет на ледовой разведке – его Ми-1 базировался непосредственно на ледоколе «Ермак». Позже, уже на Ми-4, вместе с экипажем успешно работал в составе арктической научной экспедиции АН СССР на станции «Северный полюс-5» и в Антарктиде. Затем получил приглашение руководить звеном вертолетов, базирующемся на первом в мире атомном ледоколе «Ленин».

В 1960 г. В.П. Колошенко переходит на работу в ОКБ Миля, где становится одним из летчиков-испытателей, устанавливающих мировые рекорды. За два десятка лет Василий Петрович участвовал в испытаниях всех вертолетов Миля – от Ми-1 до исполнившего В-12. В 1962 г. на вертолете Ми-6 экипаж Колошенко во время одного полета установил четыре мировых рекорда. В 1965 г. В.П. Колошенко поднимает вертолет Ми-10

на высоту 7151 м с грузом 2000 и 5000 кг и устанавливает два мировых рекорда.

Но по-настоящему «победным» для Колошенко стал гигант В-12. На нем в 1969 г. летчик-испытатель установил восемь

дороги в Швейцарских Альпах и деревянного купола астрофизической лаборатории в Берне, во Франции участвовал в тушении лесных пожаров, за что ему было присвоено звание «Почетный пожарный Парижа».



рекордов мира, и до сих пор они еще никем не перекрыты! Среди них абсолютный рекорд грузоподъемности для вертолетов – груз в 40,2 тонны был поднят на 2250 м.

В семидесятые годы В.П. Колошенко представлял отечественные вертолеты на международных выставках разных рангов, работал во Франции, Швейцарии и Австрии, Индии, Индонезии и Ираке. Выполнял уникальные по мастерству пилотирования монтажные работы по установке опор канатной

Василий Петрович Колошенко сегодня на пенсии. За последние годы он выпустил несколько томов своих мемуаров «Ангел-спаситель». В этих книгах – жизнь, посвященная служению отечественной авиации, полная приключений и опасностей, сотни известных в России и за ее пределами людей, с которыми Колошенко приходилось встречаться и работать на всех континентах.

Евгений Ружицкий, по материалам журнала «Вертолет»

## СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

Декретом «Об уравнении всех служащих в правах» от 15 декабря 1917 г. были отменены все ордена и прочие знаки отличия Российской империи. Вместо орденов стали вручаться именные часы, портсигары, револьверы и т.п.

Первой официальной советской государственной наградой стало Почетное революционное Красное Знамя, которое было введено 3 августа 1918 г. по инициативе члена Коллегии Народного комиссариата по военным и морским делам РСФСР Н.И. Подвойского. Награда представляла собой знамя, которое вручалось особо отличившимся частям РККА. Чтобы отметить выдающиеся заслуги отдельных политических и военных деятелей 16 сентября 1918 г. был принят первый статут ордена Красного Знамени, согласно которому этот знак отличия присуждался всем гражданам РСФСР, «проявившим особую храбрость и мужество при непосредственной боевой деятельности».

Проектный эскиз ордена был поручен художнику В.И. Денисову, однако в виду его болезни фактически всю работу по созданию рисунка ордена Красного Знамени пришлось выполнить его сыну Владимиру (тоже художнику). В.В. Денисов меньше чем за месяц подготовил шесть вариантов рисунка знака нового ордена. Один из них был признан Комиссией ВЦИКа как наиболее точно отражающий суть боевого знака отличия. На нем были изображены: развернутое Красное Знамя, пятиконечная Красная Звезда, лемех плуга, молот, штык, скрещенные серп и молот, дубовые листья венка. На Красном Знамени имелся лозунг «Пролетарии всех стран, соединяйтесь!». В нижней части ордена на красной ленте были буквы «Р. С. Ф. С. Р.». 4 октября

1918 г. этот вариант рисунка ордена Красного Знамени с небольшими исправлениями, сделанными автором по замечаниям членов наградной комиссии, был утвержден Президиумом ВЦИКа.

Орден Красного Знамени РСФСР до 1924 г. вручался 14 598 раз, в том числе несколькими десяткам частей, соединений и городов. После создания СССР орден Красного Знамени постановлением ЦИК

**Официальный список первых кавалеров ордена у специалистов вызывает массу вопросов. Например, на орден под номером 3 претендует сразу несколько человек.**

**Филлип Кузьмич Миронов – герой Гражданской войны. Но уже в 1919 г. он был приговорен к смертной казни за измену, позднее помилован и вновь отправлен на фронт во главе Второй конной армии. Однако в 1921 г. был вновь арестован по подозрению в контрреволюционной деятельности и застрелен часовым в Бутырской тюрьме.**

**Иосиф Сталин считается официально награжденным за оборону Царицына орденом под номером 3. Хотя по документам он был награжден лишь весной 1919 г., и порядковый номер его ордена был 400. Имеется ряд свидетельств, что позднее этот знак был обменян на «свободный» после опалы и гибели Миронова орден № 3.**

**Однако существует ряд исторических документов, указывающих на то, что орден № 3 предназначался начальнику 6-й украинской дивизии Красной Армии атаману Никифору Григорьеву.**

СССР от 1 августа 1924 г. стал считаться высшим боевым орденом СССР. Дизайн его остался прежним, единственное изменение состояло в замене надписи РСФСР на буквы СССР.

Орден Красного Знамени был единственным, поэтому 19 мая 1920 г. ВЦИК постановил производить повторное (а позже и многократное) награждение этим орденом. Всего за подвиги в Гражданской войне дважды орден получило 285 человек, трижды – 31 и четырежды – 4.

# ПЕРВЫЙ СОВЕТСКИЙ

Многие из первых кавалеров ордена стали неоднократными. Так Василий Блюхер пять раз удостоился этой награды, Ян Фабрициус – четыре, а Семен Буденный – семь раз. Семью орденами Красного Знамени были награждены генерал-майор авиации М.И. Бурцев, генерал-полковники авиации С.Д. Горелов и И.Н. Кожедуб и др. Единственным человеком, награжденным орденом Красного Знамени восемь раз, стал маршал авиации, Герой Советского Союза Иван Иванович Пстыго.

В 1943 г., после учреждения ордена Победы, орден Красного Знамени перестал быть высшей боевой наградой. Однако после Великой Отечественной войны высший военный орден Победы практически не вручался, и первая советская награда вновь стала старшим из «действующих» боевых орденов. Этим орденом награждали офицеров Советской Армии – участников боевых действий во Вьетнаме (1965-1975 гг.), Египте (1973 г.), Анголе (1975-1990 гг.), Афганистане (1979-1989 гг.), и в других «горячих точках» мира.

В 1991 г. состоялось последнее награждение орденом Красного Знамени СССР. Всего с 1924 по 1991 гг. зарегистрировано более 580 тысяч вручений ордена Красного Знамени СССР.

Учрежден 16 сентября 1918 г.

Описание ордена:

В центре помещен круглый знак, обрамленный золотым лавровым венком и покрытый белой эмалью. На нем изображены золотые серп и молот. Под круглым знаком помещена перевернутая красная звезда, под которой перекрещиваются молот, плуг, штык и красное знамя с надписью: «Пролетарии всех стран, соединяйтесь!». Снаружи орден обвит золотым лавровым венком, на котором помещена красная лента с надписью «СССР».

Орден Красного Знамени изготавливается из серебра.

Высота ордена – 40 мм, ширина – 36,3 мм.

В первых вариантах орден Красного Знамени носился на красном банте, который был сложен в виде розетки. Позже к круглому знаку была добавлена пятиугольная колодка, обтянутая красной шелковой муаровой лентой с широкой белой полосой посередине и узкими белыми полосами по краям.



Фото: www.rustrana.ru

**В Москве, как и во всей стране, начался традиционный свадебный бум. Но ЗАГС не только регистрирует браки. Рождение ребенка, чествование юбиляров супружеской жизни, смена имени и, увы, уход из жизни – все эти и другие события – и счастливые, и грустные – связаны с ЗАГС. О работе Гагаринского отдела ЗАГС мы поговорили с его заведующей Юлией Борисовной Севастьяновой:**



# ДАРИТЬ ПРАЗДНИК

## Севастьянова Юлия Борисовна

**Заведующая Гагаринским отделом ЗАГС г. Москвы. Обладательница звания «Лучший по профессии». Председатель Совета молодых специалистов Управления ЗАГС Москвы. Образование – высшее. Замужем. Ребенку шесть лет.**

– Юлия Борисовна, расскажите, как все начиналось?

– Я закончила Институт бизнеса и права по специальности «Государственное муниципальное управление». Когда возник вопрос трудоустройства, подруга посоветовала мне обратиться в ЗАГС, сказала, что с такой внешностью не следует прятаться от людей.

И вот уже 9 лет я работаю в Гагаринском отделе ЗАГС. Здесь мое первое рабочее место, здесь я начинала специалистом, а вот теперь стала заведующей.

– Похоже на историю из фильма «Москва слезам не верит» – от простой работницы до директора.

– Может быть. Но, замечу, очень приятно осознавать, что карьера сделана твоими собственными руками, что твои заслуги оценены, а старания и труды не прошли даром. Значит, сейчас в нашей стране своим умом, трудолюбием и усердием можно добиться результата. Есть еще один секрет – я безумно люблю свою работу, люблю людей, которые меня здесь окружают.

Каждый день я просыпаюсь с радостным ощущением, что мне предстоит новый трудовой день. И я честно скажу, что в отпуске мне не хватает этой праздничной толчеи, этих радостных глаз, смеха, я скучаю по своим коллегам. Мне кажется, что именно эта профессия была предназначена мне

судьбой, ведь здесь я могу максимально реализовать свои возможности.

– Юлия Борисовна, а желания использовать свои внешние данные на другом поприще, например модельном, у Вас никогда не возникало?

– Был у меня в жизни такой момент. В моем окружении нашлись люди, которые настойчиво убеждали меня пойти в модельный бизнес. Я даже окончила школу моделей, и мне предложили участвовать в конкурсе «Мисс Москва». Но сделать подиум своей профессией я не захотела. Моя нынешняя работа гораздо интереснее, и главное – я занимаюсь серьезным и важным делом. Знаете, многие люди считают, что работа в системе ЗАГС – это вечный праздник: музыка, цветы, шампанское. Но ведь мы отвечаем за важные документы. Именно наши сотрудники оформляют свидетельства о рождении и смерти, браке и разводе, смене имени или фамилии. Все это требует внимания и ответственности. Поэтому, дорогие наши посетители, будьте доброжелательны к работникам ЗАГС, которые долго и тщательно проверяют заполненные вами документы!

А мы, в свою очередь, приложим максимум усилий, чтобы сделать ваше семейное торжество ярким и запоминающимся. Я смело могу сказать, что если вы придете в наш отдел ЗАГС, то, начиная с самой первой

минуты и до заключительного аккорда, ваше настроение не будет ничем омрачено. У нас работают профессионалы, которые, несмотря на любые накладные, всегда внимательны и доброжелательны.

– Какие торжественные мероприятия наиболее дороги Вашему сердцу?

– Ни одна из торжественных церемоний – бракосочетание, регистрация малышей, юбилей – не может оставить человека равнодушным. Что же касается меня, то, если бы позволяли обстоятельства, я проводила бы их все. К сожалению, это просто физически невозможно, особенно сейчас, когда я стала заведующей и появилось много административной работы.

– И все же, какое Ваше любимое торжество?

– Юбилей совместной жизни. Потому что юбилеи, наверное, самые благодарные наши гости. С ними приятно общаться и от них черпаешь положительную энергию. К тому же всегда есть чему поучиться у той или иной пары, ведь они прожили вместе так долго, их советами можно воспользоваться и в своей семейной жизни. И конечно, их искренность, отзывчивость не может оставить никого равнодушным. Когда видишь их глаза, полные счастливых слез, или сияющие улыбки, то радуешься, что в твоих силах подарить этим людям праздник.

– Легко ли дарить праздник?

– В первые дни меня поразила ответственность, с которой мои коллеги подходят к своему делу. Каждый сценарий тщательно разрабатывается, а затем не один раз репетируется и испытывается судом друзей. И я поняла, что добиться результата можно только упорным ежедневным трудом. Ведь мы не профессиональные писатели или артисты, но нас выручает взаимная под-

держка, дружеские советы и доброжелательная критика.

– Каждый день Вы произносите одни и те же слова. Есть ли в них искренняя теплота?

– Мы не произносим наши речи автоматически. Каждую историю любви, каждую семейную сагу я пропускаю через себя. Для меня будет большой потерей, если в моей работе когда-нибудь появится равнодушие.

– Юлия Борисовна, какое время самое популярное для заключения браков и почему?

– Август и сентябрь – традиционная пора свадеб. Много браков заключается и на Красную горку и в День города. А вот май молодожены не слишком жалуют, по народной примете боятся «век маяться». Хотя есть и такие, кто стремится заключить брак только 13-го числа и именно в 13 часов. Кроме того, поскольку в последние годы в обществе уделяется достаточно большое внимание религии, то во время церковных постов заметно сократилось число желающих вступить в брак.

– Можно ли заключить брак вне стен ЗАГС?

– Нет, регистрация акта происходит только непосредственно в государственном учреждении. Хотя в последнее время стала очень популярна коммерческая услуга – регистрация с выездом по месту гуляния. Есть мастера художественного слова, которые могут инсценировать торжественную церемонию бракосочетания. И если новобрачные хотят, чтобы документ о заключении брака был им вручен где-то на выезде, они приглашают такого человека. Но до этого им все равно нужно прийти в ЗАГС и зарегистрировать свой брак.

– Какие имена дают новорожденным?

– Сейчас возрождаются старинные русские имена: появились Евдокии, Елизаветы, Арсени, Серафимы. У нас есть 3 тома «Энциклопедии имен», и многие родители просят помочь им выбирать имя, подсказать его значение. Среди популярных имен – Артем, Алина, Арина, Катерина, Дарья. Помню, давали сведения в газету – «гидером» среди девочек была Анастасия – это имя так и держит 1-е место. Среди мальчиков неизменно востребовано имя Александр. Из редких – Захар, Снежана, Клара, Жанна, Милена, Вера.

Беседовала  
Ю. Григорьева

## ДЕТСТВО

### Отдых в каникулы

**Долгожданное лето. За эти три месяца наши дети должны хорошо отдохнуть, набраться сил для нового учебного года.**

Родители, бабушки и дедушки делают все возможное, чтобы вывести своих любимых чад к морю, на дачу, в дома отдыха или санатории. А предоставить возможность полноценно отдохнуть в эти летние дни ребятам, находящимся под опекой и попечительством, детям из неблагополучных семей, подросткам, стоящим на учете в комиссии по делам несовершеннолетних, – эта обязанность легла на плечи работников муниципалитета нашего района.

Этим летом муниципалитет Гагаринский обеспечил путевками детей, находящихся под опекой или попечительством. Дети укрепляют свое здоровье в детских оздоро-

вительных лагерях «Поречье», «Звездный берег» и в международном лагере в Венгрии. В этом году все заявки опекунов были удовлетворены полностью.

Позаботились в муниципалитете и о детях из неблагополучных семей и «трудных» подростках. Все, кто изъявил желание, смогли провести летние месяцы в лагерях «Мечта», «Юные ленинцы» и «Поречье».

В этом году в международном лагере в Венгрии отдохнут ребята и из муниципального учреждения Досуговый центр «Гагаринец».

Ну а те подростки, кто все же предпочел остаться в Москве, могут по-прежнему заниматься любимыми видами спорта, авиа- и судомоделированием, шахматами. Ведь для них (как и для всех других детей внутригородского муниципального образования Гагаринское) продолжают работать кружки и секции в различных досуговых учреждениях.

### Сменить школу станет проще

**Правительство Москвы намерено упростить перевод ребенка из одной школы в другую.**

По информации Московской городской Думы, на рассмотрение в столичный парламент поступил проект Закона города «О внесении изменений в статью 18 Закона города Москвы от 10 марта 2004 года № 14 «Об общем образовании в городе Москве» и статью 6 Закона города Москвы от 13 апреля 2005 года № 12 «Об организации деятельности комиссий по делам несовершеннолетних и защите их прав», который упрощает перевод учеников.

В настоящее время московские школы при переводе обучающегося из одного образовательного учреждения в другое или на иную форму обучения столкнулись с

обязательным получением согласия комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав, что закреплено в абзаце четвертом части 3 статьи 18 Закона города Москвы от 10 марта 2004 года № 14 «Об общем образовании в городе Москве».

Районные комиссии по делам несовершеннолетних рассматривают перевод ребенка в течение одного месяца с момента подачи ходатайства, а родители обучающихся требуют немедленного перевода и ставят вопрос об ущемлении прав своих детей на общедоступность образования. Статьей 43 Конституции Российской Федерации предусмотрено, что каждый имеет право на образование. Гарантируются общедоступность и бесплатность дошкольного, основного общего и среднего профессионального образования в государственных или муниципальных образовательных учреждениях и на предприятиях. Согласно проекту Закона, препятствия при переводе учеников будут упразднены.

**В 2009 г. музей СОУ школы № 26, расположенной на территории внутригородского муниципального образования Гагаринское, занял почетное 3-е место в окружном конкурсе военно-исторических музеев.**

Во многих школах Москвы работают военно-исторические музеи. Они, как родники памяти, помогают воспитывать патриотов Родины. И очень хорошо, что в Гагаринском районе есть школа № 26, где прописана легендарная 13-я гвардейская сталинградская дивизия. В школе уже свыше 30 лет живет «Музей Боевого пути 13-й гвардейской полтавской, стрелковой дивизии А.И. Родимцева».

С первых залпов Великой Отечественной войны солдаты 13-й дивизии под командованием генерала сражались, обороняя Киев, Первомайск и др. Но главный удар гвардейцы приняли в Сталинграде. Ратные подвиги воинов не забыты потомками. Они отражены в воспоминаниях ветеранов, литературных произведениях, в экспонатах музея школы № 26, которому присвоено звание – народный. В 2007 г. он получил сертификат «Музей образовательного учреждения». Координирует его деятельность Совет ветеранов прославленной дивизии.

Активную работу с молодежью ведут ветераны Шляев И.А., Смирнов А.П. Участник битвы под Москвой и сражения на Волге Кравчук Г.В. своим талантом художника запечатлел ратные подвиги однополчан на многочисленных полотнах. В 2008 г. он подарил музею портрет легендарного генерала Панфилова И.В. и кавалера трех орденов Славы гвардейца Акиньшина А.В. Неоценим вклад в работу Музея его руководителя – дочери генерала Родимцева, старшего научного сотрудника, кандидата философских наук Натальи Александровны Матюхиной. Она часто напоминает школьникам: «...Мы, наследники наших отцов и дедов, хорошо понимаем, что нет у нас боль-

шего наследства, чем завоеванная в боях старшим поколением Великая Победа».

Работа музея по военно-патриотическому воспитанию учащихся объединяет ветеранов и преподавателей и ведется на протяжении всего учебного года. Традиционным



стало участие ветеранов-гвардейцев генерала Родимцева во всех школьных праздниках – Дне знаний, Дне учителя, Дне Защитника Отечества, Последнем звонке. Кроме того, в школе ежегодно принято отмечать еще один праздник – годовщину присвоения дивизии звания гвардейской.

Школьный музей активно участвует в жизни внутригородского муниципального образования Гагаринское: ученики школы ежегодно возлагают цветы к памятникам погибших воинов, установленным в Гагаринском районе; присутствуют на тради-

ционном торжественном шествии ветеранов Гагаринского района в честь Дня Победы от школы № 26 до мемориала у Академии им. Губкина. В этом году в школе был проведен специальный урок – «Пишем письмо ветерану», и по 15 адресам ребята разослали созданные собственными руками поздравительные открытки. Кроме того, для учеников других школ нашего муниципального образования – №№ 22, 1266 – были проведены экскурсии по теме «65-летию Победы посвящается». Более трех тысяч экспонатов, десятки папок с архивными материалами

# ОГНЕННЫМИ ВЕРСТАМИ ОТЦОВ

времен Отечественной войны делают экспозицию познавательной и интересной для всех. Коллектив поддерживает связи с подобными музеями в Киеве, Волгограде, Липецке.

Работа школьного музея по достоинству оценена общественностью. В апреле в Гагаринском районе состоялся конкурс военно-исторических музеев, посвященный 65-й годовщине Великой Победе. И как радовались ветераны, узнав, что 1-е место присуждено Музею школы № 26.

Почетная грамота и ценный подарок руководству школы и музея были вручены председателем Совета ветеранов Гагаринского района Белоус В.С.

*Не назовешь их поименно –  
Всех, кто много лет назад  
Стальной стеною непреклонно  
У Волги встал за Сталинград!  
А если хочешь ты дознаться,  
Архивов ветхих не тревожь,  
Скажи лишь слово «сталинградцы»!  
И всех ты сразу назовешь.*

Это отрывок из стихотворения фронтовика Александра Полякова, которое было написано в 1943 г. в сражающемся Сталинграде. Но и сейчас эти строчки живы: их знают наизусть ученики школы и часто декламируют при встрече с ветеранами. Ученики и педагоги с гордостью говорят: «Нам не стыдно смотреть в глаза ветеранам». Их подвиг – наше наследство!

**А. Овчаренко**

ДОСУГ

## СОТВОРИ МОДЕЛЬ

## Спортивно-Технический Клуб «СТК-60»



Автомоделлисты из клуба «СТК-60»

Клубу выделили помещение в доме № 67 по Ленинскому проспекту. Комнаты были неудобными и грязными, но силами подростков и тренеров их расчистили от строительного мусора и отремонтировали. К слову, вся материально-техническая база Клуба создана самими моделистами.

С самого начала организаторы Клуба ставили перед собой задачу привлечь к техническому творчеству подростков и жителей района. Главным направлением деятельности Клуба был выбран спортивный моделизм – авиамоделизм, судомоделизм, автомоделлизм.

Моделизм – это конструирование и постройка действующих и стендовых моделей летательных аппаратов, автомобилей, судов и других средств транспорта для спортивных соревнований и демонстраций. Создаваемая конструкция может быть подобна какой-либо существующей, быть ее копией, но может иметь и оригинальную конструкцию. Для того чтобы построить даже самую простую модель, необходимо овладеть целым рядом навыков по обработке различных материалов, а также приобрести определенные теоретические знания. Работая над моделью, ребята учатся

**Клуб «СТК-60» организован в 1960 г. сотрудником МИНХ и ГП им. И.М. Губкина Папко Винмаром Васильевичем (кандидат технических наук, спортивный судья республиканской категории) по поручению руководства института. В течение 46 лет Папко В.В. был «отцом» и организатором Клуба.**

на практике применять эти знания. Кроме того, им приходится знакомиться и с историей той отрасли техники, которой они занимаются, с новейшими достижениями и областями ее применения.

В разные годы в Клубе занимались техническим творчеством выдающиеся люди нашего района – Герой Советского Союза Минин Яков Киреевич, ведущий фотокорреспондент «Комсомольской правды» и журнала «Советский Союз» Гуцин Александр, полковник в запасе Кулаковкин А.В., инженеры и сотрудники ведущих КБ, преподаватели МАИ, МГУ, сотрудники ведущих НИИ. Многим воспитанникам Клуб помог найти свой путь в жизни: кто-то выбрал службу в Вооруженных Силах, другие – науку или производство. Но всех кто работал в Клубе, объединяло одно желание – делиться своим опытом и знаниями с подрастающим поколением. Это же стремление движет и теми, кто сегодня занимается в клубе с ребятами.

За годы работы Клуба из его стен вышло немало спортсменов, среди которых чемпионы мира, Европы, Советского Союза, России.

За последние годы спортсмены Клуба добились значительных успехов на состоя-

ниях различного уровня: братья Сергей и Владимир Боркун – призеры районных и городских соревнований, Киреев Глеб – лучший молодой пилот Москвы; Алябьев Д.А. и Костин С.А. – чемпионы и призеры чемпионатов Москвы, России, Европы и мира. На сегодняшний день два спортсмена Клуба входят в состав сборной команды России по авиамodelльному спорту.

В Клуб принимают независимо от возраста всех желающих заниматься техническим творчеством. Ребята учат технике безопасности; знакомят с устройством самолета, судна, авто- и авиамodelи, с материалами, применяемыми в моделизме, и способами их обработки. Так, начиная с постройки простейших моделей и получения навыков управления, ребята постепенно подходят к созданию более сложных образцов.

Сейчас при поддержке МУ СЦ «Космос» спортивно-технический клуб «СТК-60» снова выходит на лидирующие позиции не только в районе, но и в городе. Руководство МУ СЦ «Космос» оказывает материальную, финансовую и методическую помощь коллективу СТК.

Клуб работает ежедневно без выходных с 12 до 20 часов.

# ВЫХОДИ ВО ДВОР — ПОИГРАЕМ!

День физкультурника, который отмечается во вторую субботу августа, имеет в нашей стране более чем четвертьвековую историю: он отмечается в России на основании Указа Президиума Верховного Совета СССР от 01.10.80 № 3018-Х «О праздничных и памятных днях», в редакции Указа Верховного Совета СССР от 01.11.88 № 9724-ХI «О внесении изменений в законодательство СССР о праздничных и памятных днях». Но популярен праздник стал еще задолго до придания ему официального статуса, в первые десятилетия Советской власти, когда спорт играл особую идеологическую роль. После того как власти поняли, что здоровая нация не может существовать без широкого приобщения к физической культуре, профессия физкультурника стала востребованной и популярной. Годы перестроечного лихолетья, и вот, кажется, опять возрождается любовь мальчишек и девчонок к здоровому образу жизни, которая не заканчивается уроками «физ-ры» в школах, а продолжается на соревнованиях, в спортивных клубах, на дворовых площадках. Что может предложить в плане спорта ВМО Гагаринское?

**О спорте и спортсменах мы беседуем с заведующим сектором досуговой, социально-воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением по месту жительства муниципалитета Гагаринский С.С. Кочетковым:**



## Кочетков Сергей Станиславович

Родился в 1961 г. Житель Гагаринского района. Капитан запаса. В 1992 г. окончил Московский юридический институт (ныне – Московская государственная юридическая академия). С апреля 2009 г. – заведующий сектором досуговой, социально-воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением по месту жительства муниципалитета Гагаринский.

– Сергей Станиславович, как ведется спортивная работа в районе?

– На территории ВМО Гагаринское функционируют 35 спортивных площадок, муниципальное учреждение СЦ «Космос». У нас около 28 тренеров, порядка 800 ребят занимается в различных секциях,

– Какие у Вас ближайшие планы?

– Есть идея создать спортивные клубы по интересам – Клуб любителей бега, Клуб любителей футбола и так далее. Планируем открыть секцию по городскому спорту.

– Это потому, что с ноября 2008 г. Федерацию городского спорта

*С.С. Кочетков с ребятами из Гагаринского района на соревнованиях. 2007 г.*

России возглавляет наш префект А.В. Чельшев?

– Нет. На самом деле мы уже давно задумывались о развитии в нашем районе традиционно русских видов спорта, в том числе и городков. В конце августа на территории МГДД(ю)Т будет открыта городошная площадка. Думается, тренер сможет там работать с детьми, поскольку директор Дворца Дмитрий Львович Монахов всегда идет навстречу нашим просьбам. Хотелось бы открыть и секцию самбо. У нас есть на примете хорошие тренеры. Главное, чтобы решился вопрос с помещением и с оплатой. Ведь, на мой взгляд, любой труд должен оплачиваться. И хотя у нас многие работают за «спасибо», думаю, что это неправильно.

– Какие существуют проблемы?

– У нас с прошлого года отличные тренеры в хоккейной секции. Но для нас остро стоит проблема со льдом. Мы возим детей в «Хрустальный» (в Беляево), но лед нам предоставляют лишь в 6:30 утра. Это очень неудобное время.

– Потому, что детям тяжело так рано вставать?

– Не в этом дело. Просто тренировки заканчиваются около 8:30, и ребята пропус-

кают первый урок. Понятно, что в школе из-за опозданий возникают трудности. Попробуем, конечно, решить этот вопрос.

– А как быть с катками во дворах? В прошлом году лед заливали, но его качество оставляло желать лучшего.

– Будем еще жестче следить за качеством заливки. Конечно, в некоторых районах этот вопрос решается проще – там площадки с хорошим льдом просто запирают, и на них занимаются только ребята из спортивных секций. Но я жесткий противник такой позиции, считаю, что дворовые площадки должны быть открыты для всех желающих в течение целого дня. Если же, чтобы позаниматься на площадке или покататься на катке, жители должны будут ходить за разрешением в муниципалитет, то о массовом спорте можно забыть.

– Каковы успехи ВМО Гагаринское на соревнованиях?

– Районные команды активно участвуют в окружных и городских соревнованиях по многим видам спорта и занимают в них призовые места. Все большую популярность получают дворовые встречи – спартакиада «Выходи во двор – поиграем», «Спорт для всех», «Московский двор – спортивный двор». Молодежь особенно привлекает тот факт, что им предлагают популярные виды спорта, такие как мини-футбол, стритбол (уличный баскетбол), пейнтбол.

– Сергей Станиславович, полтора года назад избрали новый состав муниципального Собрания. Как Вы оцениваете совместную работу с депутатами?

– Очень плодотворно сотрудничаем. Например, депутат К.В. Миронов является директором муниципального учреждения Спортивный Центр «Космос». За прошедший год нам совместными усилиями удалось много достичь: привлекли новых грамотных тренеров, открыли секции (в школе № 1 – регби, волейбол, в школе № 120 – велоспорт, шахматы и т.д.), оборудовали спортивную площадку на Молодежной, д. 6, скоро откроется площадка для пляжного волейбола на Косыгина, д. 5. Помогает в работе и то, что председатель муниципального Собрания А.Л. Кобринский всегда живо интересуется спортивной жизнью в районе и в курсе всех наших проблем. Такая активная позиция позволяет быстрее воплощать в жизнь принятые решения, и, если необходимо, оперативно рассматривать вопросы на заседаниях муниципального Собрания. Надеюсь, вместе мы сможем сделать жизнь в районе лучше, а дворовый спорт – массовым. Ведь наша главная задача не спортивные победы, а здоровье наших жителей – и детей и взрослых.

## ОФИЦИАЛЬНО

### 15 июля депутатами Мосгордумы принят Закон «О физической культуре и спорте в городе Москве».

После вступления в силу 30 марта 2008 года Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» выяснилось, что принятый еще в 1996 году московский закон настолько устарел, что вносить в него изменения не было смысла – нужен новый закон. В процессе работы над законопроектом в нем были определены пути решения многих повседневных задач московского спорта, отражены профессиональные нюансы, учтены интересы различных субъектов отрасли. В целом же новый закон направлен на работу с населением, на максимальное вовлечение всех категорий москвичей в активные занятия физической культурой и спортом.

Принятый закон регулирует отношения в области физической культуры и спорта в Москве, определяет систему организации, правовые и финансовые гарантии развития физической культуры и спорта. Он содержит эффективный механизм аналитического обеспечения отрасли за счет мониторинга, проводимого уполномоченным органом исполнительной власти города.

Другой новацией стало введение городского реестра физкультурно-спортивных организаций, рассматриваемого как некий аналитический инструмент, с помощью которого осуществляется мониторинг негосударственного сектора спортивной отрасли, в результате чего

можно будет эффективно развивать частно-государственное партнерство, формировать городские программы развития физической культуры и спорта, а также оказывать целевую и адресную поддержку городским организациям.

Согласно принятому закону, основной задачей развития физической культуры и спорта в Москве является обеспечение свободного доступа всех категорий и групп москвичей к занятиям физической культурой и спортом.

При этом отдельные статьи закона посвящены вопросам развития физической культуры и спорта по месту жительства, по месту работы, а также особенностям развития адаптивной физической

культуры и адаптивного спорта, предусматривающих создание условий для занятий людям с ограниченными возможностями здоровья.

В статье о льготах в области физической культуры и спорта установлено, что платные услуги отдельных категорий малообеспеченных граждан будут предоставляться безвозмездно (за счет городского бюджета), а также по льготным ценам. Помимо этого, закон защищает спортивную инфраструктуру города. Так, согласно норме, установленной в статье об объектах спорта города, не допускается их ликвидация до создания на территории того же района равноценных объектов спорта.

# НЕВИДИМЫЕ СИЛЫ ПРИРОДЫ

**На публичных слушаниях, которые сегодня проходят по Генплану Москвы до 2025 года, мы можем узнать о планах развития нашего района и города, в том числе и об особо охраняемых природных территориях. И что подчас не менее важно, мы можем увидеть границы опасных в геологическом отношении зон. Ведь это непосредственно влияет на безопасность нашего проживания.**

Одна из таких зон – это Воробьевы горы, где есть угроза оползней. Оползни бывают глубокие, когда захватываются породы на глубине до 100 метров, и мелкие – до 5-10 метров. На склонах Воробьевых гор встречаются и те, и другие. По заключению Геоцентра-Москвы, наиболее активно глубокие оползни проявляют себя в нашем районе – на территории от метрооста до Андреевского монастыря. Эта территория считается неустойчивой, и строительство каких-либо инженерных объектов и сооружений здесь не рекомендуется. Ведь повлиять на поведение глубокого оползня почти невозможно.

За состоянием склонов Воробьевых гор ведутся постоянные наблюдения. Но признаки подвижек грунта можно увидеть и самим – это, например, деревья, которые стоят не прямо, а покосившись. Те, кто гуляет на Воробьевых горах из года в год, замечают, что некоторые дорожки как бы «съезжают» относительно более непо-

**Рубрику ведет депутат муниципального Собрания Гагаринское Ирина Леонидовна Абалкина**



*Набережная на Воробьевых горах*

движных предметов, скажем, лестницы.

Инженерно-геологическая безопасность, а именно устойчивость грунта, фундаментов и склонов, в обязательном порядке должна учитываться как при новом строительстве, так и при эксплуатации уже имеющихся объектов. Что будет происходить с территорией Воробьевых гор в ближайшие годы? Посмотрим это в материалах, представленных на публичные слушания.

На территории памятника «Усадьба Дмитриевых-Мамоновых», который расположен как раз посередине между метроостом и монастырем, высоту зданий планируется ограничить 35 метрами. Это высота десятиэтажного дома. Не будем обсуждать, как будет смотреться столь высокое здание на этой территории. Подумаем о нагрузке, которая

ляжет на оползневый склон. Наверное, в инженерно-геологическом отношении такая высотность не является оправданной. Не зря же экологическая экспертиза «забраковала» строительство рядом с метроостом всепогодной горнолыжной трассы – «трубы», которая должна была перекинуться на другой берег Москвы-реки.

А совсем рядом, на площади Гагарина, планируемая высота застройки составит уже 100 м. Это могут быть здания в 35-этажей. Но нельзя исключить, что строительство таких домов может повлечь за собой далеко идущие последствия для тех же Воробьевых гор.

Потенциально опасны не только склоны гор, но и овраги, подземные речки и просто грунтовые воды, которые располагаются совсем близко к поверхности. Вода

может подмывать грунт и тогда в нем образуются пустоты. При уклоне рельефа вода всегда течет сверху вниз. Если перегородить ей течение, например, выстроив здание с заглубленным фундаментом, то воде придется прокладывать новое русло. И не исключено, что при этом она подмоет фундамент этой постройки.

Одна из таких речек у нас в районе – это река Кровянка. Ее водой питается пруд на территории Дворца пионеров – так мы по-старинке называем территорию Московского городского Дворца творчества детей и юношества на Воробьевых горах. А в остальном течении она находится под землей – в коллекторе на глубине около 8 метров. Кстати, русло реки Кровянки на территории Дворца образует красивый овраг, и предлагается московским законодательством в качестве нового памятника природы.

На территории Дворца пионеров максимальная высотность застройки планируется до 100 метров, как и на пл. Гагарина. Но тут возникают уже совсем другие вопросы. Если такое строительство будет начато, безопасно ли это в геологическом отношении? Нужно ли такое высотное здание детям? Как будет обеспечена их безопасность на данной высоте?

Одним словом, с каждым таким вопросом должны разбираться специалисты. Но никто больше самих жителей не заинтересован в том, чтобы вопросы экологической безопасности ставились и, при необходимости, решались.

Поэтому давайте внимательно смотреть материалы, представленные на слушаниях, и высказывать свои замечания и предложения.

## ПОЛЕЗНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ:

Телефон горячей линии Департамента природопользования и охраны окружающей среды  
Правительства Москвы  
Экологическая милиция

**205-85-62, 205-88-38  
254-75-56, 255-13-97**

## «ВОРОБЬЕВЫ ГОРЫ»

### Ловись, ротан, большой!..

**«В день рыбака очисти пруд от ротана!» – под таким девизом 12 июля прошла природоохранная акция в природном заказнике «Воробьевы горы».**

Первым ученым, который дал научное описание и присвоил ротану латинское название, был польский натуралист Бенедикт Дыбовский, обнаруживший ротана в реке Усури в 1877 г. Изначально ротан населял пресные воды Северного Китая и Приморья. Но современная область распространения ротана много шире, и значительную роль в экспансии этого вида сыграли аквариумисты.

А началось все под Санкт-Петербургом в самом начале XX века. В 1912 г. в поселок Лисий Нос приехал некто Ипполит Заливский, натуралист, который привез живых ротанов из реки Зеи и поселил их в аквариуме. В 1916 г. эти ротаны были выпущены в садовый прудик, где стали успешно

размножаться. В 1948 г. ротаны были привезены в Москву ихтиологами – участниками Амурской экспедиции, а уже на следующий год эту рыбку можно было увидеть в аквариумах у многих московских аквариумистов. Под именем «амурского бычка» ротан стал свободно продаваться в Москве на Птичьем рынке. Затем его выпустили в Останкинские пруды. К настоящему времени ротан распространен в водоемах центральных областей европейской части страны, Ленинградской области, Украины, в бассейне озера Балхаш.

Ротан неприхотлив. Он живет в болотах, озерах, речных заливах, горных ручьях, но предпочитает небольшие стоячие, сильно заросшие водоемы. Ротан – хищная и прожорливая рыба. Заселившись в водоем, он причиняет огромный ущерб местным видам рыб и амфибий, уничтожая икру и молодь. Волонтеры и специалисты особо охраняемой природной территории безопасным экологическим способом, при помощи удочек, очищали заповедный Малый Андреевский пруд от дальневосточного хищника. В течение часа усилиями добровольных помощников было поймано около 30 рыб.

### Срывать нельзя, любоваться!



*Колокольчик раскидистый*

В июле 2009 г. в результате исследования флоры и фауны природного заказника «Воробьевы горы», расположенного на территории внутригородского муниципального образования Гагаринское, было обнаружено несколько видов редких растений, включенных в Красную книгу города Москвы.

В ходе научного исследования, проводимого специалистами особо охраняемой природной территории, отмечены астрагал датский, колокольчик раскидистый, горицвет кукушкин, незабудка болотная, фиалки холмовая и душистая, страусник, пузырник ломкий.

Растения смогли вырасти благодаря мероприятиям по восстановлению биологического разнообразия и уменьшению количества нарушений природоохранного законодательства.

Последнее исследование флоры и фауны заказника проводилось в 2005 г. Тогда специалисты насчитали 22 редких вида, среди которых были замечены и растения семейства орхидных.

**Для того, чтобы более оперативно реагировать на возможные нарушения природоохранного законодательства, в природном заказнике «Воробьевы горы» создана «горячая линия». Теперь, если посетители заказника увидели раненую птицу, упавшее дерево или хулиганов, ломающих скамейки, они могут сообщить об этом по телефону: 8 (925) 022-49-90.**

**Звонить дежурному специалисту заказника можно и по более приятным поводам, например, чтобы узнать график движения электромобилей или ближайшие мероприятия на особо охраняемой природной территории. «Горячая линия» работает круглосуточно, без перерывов и выходных.**

**Рубрику ведет главный врач поликлиники № 95, депутат муниципального Собрания Гагаринское Андрей Алексеевич Измайлов**

В последние 10-15 лет люди все дольше сидят у компьютеров, при этом неуклонно возрастает поток информации. Переутомление и зрительная нагрузка, которая постоянно увеличивается, – вот основные причины, по которым все чаще люди даже с нормальным зрением обращаются к офтальмологам с жалобами на неприятные ощущения в глазах: жжение, слезотечение, покраснение, усталость и чувство давления. Все эти симптомы специалисты сейчас объединяют под общим названием «компьютерный зрительный синдром».

#### От чего возникает зрительное утомление?

Негативное влияние на зрение оказывает прежде всего напряженная работа на компьютере.

Во-первых, нам приходится воспринимать информацию не с привычного лежащего на столе листа бумаги, а с вертикально расположенного экрана. Во-вторых, блики, свечение монитора, частота его мерцания и статичная поза человека приводят к более длительному зрительному напряжению.

Как показывают исследования, сосредоточенный на мониторе человек моргает намного реже – 1-5 раз в минуту. В то время как обычная частота моргания составляет 15-20 раз в минуту.

Это приводит к высыханию слезной пленки и, следовательно, к сухости конъюнктивы (слизистой оболочки) и роговицы глаз. Развивается «синдром сухого глаза». Часто он усугубляется табачным дымом, кондиционированным воздухом, недостатком кислорода в закрытых офисных помещениях.

# ТОЧКА ЗРЕНИЯ



**Сегодня невозможно представить себе жизнь без компьютера: на работе и дома мы много времени проводим за монитором. Но за это величайшее благо цивилизации нам приходится расплачиваться собственным здоровьем. И в первую очередь страдает зрение.**

Зрительное утомление наступает и вследствие необходимости часто перевести взгляд на клавиатуру или бумажный текст, а также из-за неправильной организации рабочего места (неверно рассчитанное расстояние от глаз до монитора, излишняя яркость экрана и т.п.).

#### Как предотвратить «компьютерный зрительный синдром»

В первую очередь обратите внимание на организацию рабочего места. Монитор должен располагаться прямо перед вами, а не сбоку и не наискосок. Расстояние до монитора должно составлять не менее 50-60 см (это правило не распространяется на ноутбуки). Лучше, если центр монитора будет располагаться на 15-20 градусов ниже уровня глаз.

Монитор не должен стоять напротив окна. Предпочтительнее, чтобы окно было сбоку от дисплея. Если нет возможности поставить монитор так, как следует, используйте шторы или жалюзи, чтобы прямой свет не попадал в глаза.

Освещение рабочего места должно быть равномерным и приглушенным, нельзя работать за монитором в темной комнате. Хорошо, если в поле вашего зрения не будут попадать яркие и отбрасывающие блики предметы: зеркала, блестящие поверхности, красочные настенные плакаты и т.д.

Яркость и контрастность монитора следует уменьшить до предела, при котором вам комфортно работать. По возможности откажитесь от сине-фиолетовых цветов в настройках экрана: они наиболее утомительны для глаз. Предпочтительнее светлые, зеленовато-коричневые оттенки.

Оптимальный размер шрифта на экране легко рассчитать по принципу «тройного правила»: вы должны четко видеть текст на экране с расстояния, в три раза превышающего ваше обычное рабочее расстояние. Например, вы работаете на расстоянии 50 см от экрана монитора. Значит, вы должны четко видеть текст на расстоянии 150 см.

**Важно!** Периодически переводите взгляд с экрана монитора вдаль, выбрав

какой-то предмет в комнате или за окном. Моргайте каждые 3-5 секунды, постарайтесь контролировать себя. Хороший отдых для глаз – просто закрыть их на пару секунд. Через каждый час работы необходимо делать перерыв на 10-15 минут. Если вы целый день не отрывались от компьютера, вечером, после работы, сделайте контрастные (холодные и теплые) компрессы для глаз с отваром ромашки, чая. После этого можно использовать крем для век.

#### Естественный способ коррекции зрения

Американский офтальмолог Уильям Бейтс в начале XX века совершил открытие: он пришел к выводу, что упражнения на расслабление глазных мышц – самый эффективный способ улучшить зрение. Предлагаем вам 5-минутный ежедневный комплекс упражнений для глаз по методу Бейтса.

- Закройте глаза на несколько минут и представьте что-нибудь приятное, например тихое, спокойное место в любимом парке. Дышите медленно и глубоко.

- Положите локти на стол. Закройте глаза ладонями. Посидите так несколько минут, позволяя теплу расслабить глаза.

- Сфокусируйте взгляд на том, что находится в центре вашего поля зрения. Например, обратите внимание на границу между небом и крышей. Проследите эту линию глазами, поворачивая голову и не напрягая взгляд. Повторите несколько раз в день.

- Закройте глаза и подставьте лицо солнцу. Медленно поворачивайте голову, дайте солнечным лучам согреть сетчатку глаз. Попеременно закрывайте рукой то один глаз, то другой. Это стимулирует светочувствительные рецепторы глаз.

- Представьте, что ваши глаза – кисточки. Мысленно мягко «гладьте» кисточкой предметы, касаясь всех деталей.

**Рубрику ведет главный врач поликлиники № 41, депутат муниципального Собрания Гагаринское Раиса Николаевна Селихова**

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), до 80% населения планеты страдают различными заболеваниями позвоночника и стоп. Отечественная статистика отнюдь не лучше.

Исследования, проводимые в школах и детских дошкольных учреждениях Москвы, показывают, что более 60% малышей дошкольного возраста имеют нарушения осанки и отклонения в физическом развитии, и более 97% учащихся выпускных классов имеют те или иные ортопедические отклонения, нуждающиеся в лечении (коррекции). При этом примерно у 30% этих детей есть различные врожденные аномалии. За последние 5 лет, по данным диспансеризации учащихся школ, практически в 2 раза выросло количество таких заболеваний позвоночника, как нарушение осанки (сутулость), сколиоз (искривление позвоночника), гиперлордоз, юношеский остеохондроз, которые в 80% случаях приводят к остеохондрозу (грыжи диска, радикулиты и т.д.) и инвалидности у взрослых.

Приведенные данные и медицинская практика показывают, что более 90% детей со сколиозом и плоскостопием нуждаются в амбулаторной помощи, главные цели которой – приостановить дальнейшую деформацию и стабилизировать позвоночник. Однако из-за отсутствия единой государст-

# СТОЙТЕ ПРЯМО!

## О профилактике нарушений осанки и сколиоза у детей и подростков

Рассказывает заведующий кабинетом профилактики и коррекции сколиоза и плоскостопия консультативно-диагностического центра Научного центра здоровья детей и подростков РАМН. Ортопед, профессор, врач высшей категории, **Мацкеплишвили Теймураз Яковлевич**



венной программы и недостаточного развития сети специализированных медицинских учреждений для лечения детей и подростков с нарушениями осанки и начальных форм сколиоза, подавляющее большинство из них остаются без лечения или попадают в

руки непрофессионалов. К примеру, если в Москве проживает около 12 млн человек и из них 2,5 млн – дети, можно представить актуальность данного вопроса. Эта проблема является не только медицинской, но и социально-экономической.

*Можно ли предупредить развитие сколиоза и его тяжелые последствия?*

Несомненно. Особенно при ранних формах сколиоза, когда еще не наступили костные структурные изменения в позвоночнике. Поэтому ведущую роль играют профилактика, раннее выявление болезни и своевременное начатое лечение. Повышенное внимание следует уделять борьбе с нарушениями осанки, поскольку они являются фактором, предрасполагающим к последующему сколиозу. Сколиоз легче предупредить, чем лечить.

Осанка – это привычная поза свободно стоящего человека, которую он принимает без лишнего напряжения мышц, то есть при правильной осанке позвоночник испытывает минимальную нагрузку. Правильная осанка – показатель здоровья человека.

Позвоночник здорового ребенка только к 6-7 годам приобретает нормальную постоянную форму и физиологическую осанку. Однако у детей школьного возраста осанка нестабильна, она во многом зависит от психики ребенка, от состояния его нервной и мышечной систем, развития мускулатуры.

При различных позах – сидя, стоя – позвоночник принимает новый динамический стереотипный характер, и таким образом формируется неправильная осанка, а затем – сколиоз. Когда ребенок сутулится, обычно следуют замечания: «Выпрямись!», «Сиди ровно!» и т.д. Конечно, дети в таких случаях поправляют осанку, но из-за слабо развитой мускулатуры эффект кратковременен. Для исправления нарушенной осанки необходимо своевременно начатое лечение.

*Продолжение в следующем номере.*



## План спортивно-массовых мероприятий на август

**8 августа в 12:00**

Соревнования по армспорту, посвященные Дню физкультурника (Ленинский пр-т, д. 32, с/к «Спартак»)

**11 августа в 18:00**

Турнир по настольному теннису, посвященный Дню физкультурника (Ленинский пр-т, д. 41)

**20 августа в 18:00**

Турнир по игре в дартс, посвященный Дню государственного флага РФ (Ленинский пр-т, д. 72)

**27 августа в 18:00**

Районный турнир по городскому спорту, посвященный Дню города (Ленинский пр-т, д. 43)

**31 августа в 12:00**

Турнир по шахматам, посвященный Дню знаний (ул. Строителей, д. 4, корп. 7, МУ «ДЦ Гагаринец»)



От всей души  
поздравляем жителей  
Гагаринского района,  
отметивших в июле  
свои юбилеи!

**100 лет**

Клюквина  
Мария Николаевна

**90 лет**

Брозголь  
Лея-Саша Шлёмовна

Губанова  
Клавдия Павловна

Костюшко  
Иван Иванович

Круликовская  
Ирина Павловна

Ваш юбилей –

совсем немного,

Но годы прожиты не зря.

Большая пройдена дорога,

Большие сделаны дела.

Пусть будет жизнь

всегда такой:

Чтоб годы шли,

а Вы их не считали,

Вовек не старились душой

И никогда бы горько

не вздыхали.

Приглашаем вас принять участие 15 августа 2009 г. в общегородской благотворительной акции по оказанию помощи детям из малообеспеченных семей под девизом «Соберем детей в школу».

В учреждениях социального обслуживания работают пункты сбора вещей от населения.

Принимаются вещи, бывшие в употреблении, в хорошем состоянии, либо новые: одежда и обувь для детей и подростков, детские развивающие игры, письменные принадлежности, канцелярские товары, книги, игрушки.

**Адрес передвижного пункта: площадка у ЦСО «Гагаринский»: Ленинский пр-т, д. 60/2, время работы с 10:00 до 21:00.**



Участница  
турнира

## ЮНЫЕ ТАЛАНТЫ

В июне 2009 г. в Московском городском Дворце детского (юношеского) творчества на Воробьевых горах состоялся традиционный турнир городов России по художественной гимнастике.

В соревнованиях принимали участие около 250 гимнасток из спортивных школ Москвы, Калуги, Селятино, Орла, Нижнего Новгорода, Арзамаса, Выксы, Киржача, Архангельска, Тулы. Возраст спортсменок – от 6 до 15 лет.

Главной целью ежегодного турнира городов России, по словам организаторов, является дальнейшая популяризация художественной гимнастики, повышение уровня спортивного мастерства юных гимнасток, укрепление дружеских связей спортсменов городов России и стран ближнего зарубежья, совершенствование программ по новым правилам художественной гимнастики. Турнир служит подготовительным этапом к более ответственным стартам.

Юные гимнастки выполняли гимнастические и танцевальные упражнения с обручем, мячом и лентой. Внешний вид, музыка, техника исполнения, хореография – вот основные критерии в оценках судейской комиссии.

Победители и призеры соревнований определялись отдельно в каждой возрастной группе. Участницы, занявшие вторые и третьи места, награждены дипломами и медалями, а лидеры соревнований получили еще и кубки. Всем участницам были вручены памятные сувениры.

Несмотря на то, что мероприятие носило соревновательный характер, атмосфера царила очень благожелательная и праздничная!

Алина Осмак

## 300-ЛЕТИЕ ПОЛТАВСКОЙ БИТВЫ

9 и 10 июля в России, в том числе и в Москве, широко отмечалось 300-летие Полтавской битвы. Значение этой битвы трудно переоценить. Разгром шведов под Полтавой в 1709 г. не только спас Россию от интервенции, но и сделал ее крупнейшей мировой державой.

Празднования этой знаменательной даты были организованы на различных столичных площадках, а в парке Коломенском даже прошло грандиозное шоу – историческая реконструкция Полтавской битвы. Жители нашего внутригородского муниципального образования смогли также принять участие в торжественных мероприятиях, посвященных этой дате.

11 июля 2009 г. в зоне отдыха «Тропарево» состоялся окружной спортивный праздник, посвященный 300-летней годовщине победы российской армии под Полтавой. В программу праздника вошли соревнования по пляжному волейболу среди мужчин и женщин, перетягивание каната и семейные соревнования «Веселые старты». В состязаниях участвовали сборные команды двенадцати районов Юго-Западного административного округа. А поскольку многие спортсмены давно знают друг друга и не раз приходили на



С.С. Кочетков и команда ВМО Гагаринское

помощь соперникам, атмосфера на площадках в тот день была очень дружественной. Первыми закончились соревнования по перетягиванию каната. В одном из полуфиналов сошлись вечные друзья-соперники из Ясенево и Гагаринского района. (В предыдущей встрече гагаринцы перетянули команду Черемушек и заняли 3-е место). В упорной борьбе команда нашего района уступила чемпионам города Москвы по перетягиванию каната команде из

Ясенево. В семейных «Веселых стартах» команда семьи Паниных заняла почетное 5-е место среди 24 семей. Кипели страсти и на площадках для игры в пляжный волейбол, где шла бескомпромиссная борьба между всеми командами округа. В женском финале встретились две лучшие команды округа: Коньково и Гагаринского района. В упорной борьбе наша команда уступила более молодой команде из района Коньково и заняла 2-е место.