



ЛЕНИНСКИЙ ПРОСВЕЩЕНИЕ



ГАЗЕТА ВНУТРИГОРОДСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГАГАРИНСКОЕ В ГОРОДЕ МОСКВЕ ... WWW.GAGARINSKOE.COM ...

Тема номера: **Русские городки**

План мероприятий, посвященных празднованию Дня города

Дворовые мероприятия

6 сентября в 12:00 – Дворовый праздник «Москва – город музыки и света»: выступления фольклорных коллективов; конкурсы, викторины

(Ломоносовский пр-т, д. 7-2)

6 сентября в 12:00 – Дворовый праздник «Моя Москва»: конкурс рисунка на асфальте «Нарисуй свою Москву»; концерт ансамбля «Вдохновение»; вернисаж изобразительных работ «Краски жизни»; игры, конкурсы (ул. Строителей, д. 4 (дворовая площадка))

6 сентября в 14:00 – Дворовый праздник: выступления артистов, игры, конкурсы

(Ломоносовский пр-т, д. 17)

6 сентября в 14:00 – Фестиваль клоунов и затейников: выступления клоунов различных жанров; проведение мастер-классов; награждение победителей

(ул. Молодежная, д. 3-4 (сквер))

6 сентября в 16:00 – Дворовый праздник «Москва золотая!»: награждение организаций и активных жителей района; выступления фольклорных коллективов; конкурсы, викторины, призы

(Ленинский пр-т, д. 45)

6 сентября в 16:00 – Дворовый праздник: праздничный концерт, игры, конкурсы

(Ленинский пр-т, д. 62/1)

Культурно-массовые мероприятия

1 – 12 сентября – Конкурс детских рисунков «Любимый уголок Москвы»

(ГУ ЦСО «Гагаринский», Ленинский пр-т, д. 60/2)

1 – 20 сентября – «Ракурсы – праздничный город». Выставка фоторабот детей, посещающих фотостудию

(ГУ ЦСО «Гагаринский», Ленинский пр-т, д. 60/2)

3 сентября в 16:00 – Торжественное мероприятие, выступления детей; викторина «Что мы знаем о достопримечательностях Москвы»

(ГУ ЦСО «Гагаринский», Ленинский пр-т, д. 60/2)

5 сентября в 12:00 – «Славен град Москва». День города – день открытых дверей. Поэтическая страничка

(Библиотека № 95, ул. Дм. Ульянова, д. 3)

6 сентября 11:00-17:00 – «Город чудный, город древний». Открытый просмотр книжных новинок

(ЦБ № 174, ул. Строителей, д. 8, к. 2)

5 сентября 10:00-18:00 – День открытых дверей в «Планете» «Да здравствуют дети на нашей Планете!»

(ЦРТДиО «Планета», пр-т 60-летия Октября, д. 4)

1 – 8 сентября в 16:00 – Выставка фоторабот «Фотомашина времени»

(Клуб «Свободного Общения», ул. Строителей, д. 6, к. 1)

3 – 7 сентября в 15:00 – Фестиваль цветов

(МУ «ДЦ Гагаринец», ул. Строителей, д. 4, к. 7)

29 августа – 8 сентября в 15:00 – Выставка фоторабот «Мой город – родина моя!»

(АНО Молодежный клуб им. Дж. Рубина, Ленинский пр-т, д. 62/1)

Сентябрь

«О Москве на иностранном». Выставка книг о Москве на иностранных языках. Театральная композиция «Тверской бульвар»

(ЦБ № 174, ул. Строителей, д. 8, к. 2)

«Культурное наследие Москвы». Книжные выставки, краеведческие беседы с видеопозаказом, игры-викторины.

«Столица древняя, родная». Книжная выставка, беседа.

«Края Москвы, края родные». Москва в произведениях поэтов и писателей. Книжная выставка

(Библиотека № 96, Университетский пр-т, д. 9)

Спортивные мероприятия

1 сентября в 16:00 – Районный турнир по игре в дартс

(Ленинский пр-т, д. 32, Спортивный клуб «Спартак»)

2 сентября в 16:00 – Районные соревнования по шахкам среди жителей с ограниченными физическими возможностями на приз внутригородского муниципального образования Гагаринское в городе Москве

(МУ «ДЦ Гагаринец», ул. Строителей, д. 4, к. 7)

3 сентября в 18:00 – Районные соревнования по гиревому спорту

(Ленинский пр-т, д. 41/2, (спортивная площадка))

4 сентября в 14:00 – Районный турнир по шахматам

(Ломоносовский пр-т, д. 4-3)

5 сентября в 11:00 – Районный турнир по мини-футболу в рамках Спартакиады «Спорт для всех»

(Ул. Молодежная, д. 6)

6 сентября в 11:00 – Районные показательные соревнования по авиамодельному спорту

(ул. Косыгина, д. 17, (кордодром))

А также

5 сентября в 12:00 – Городской праздник «Москва – город детства!»

(МГДД(ю)Т, ул. Косыгина, д. 17)

ДЕНЬ ГОРОДА



ДЕНЬ ЗНАНИЙ

Поздравляем вас
с наступающими праздниками –

Днем знаний и Днем города!

Конечно же, в первую очередь хочется поздравить первоклассников. 1 сентября они делают первый шаг во взрослую жизнь. Теперь каждый день будет приносить им замечательные открытия в увлекательном путешествии по стране знаний. И конечно, с началом нового учебного года поздравляем педагогов и всех работников сферы образования. Желаем им стремиться к очередным высотам в своей профессиональной деятельности, успехов в этой нелегкой, но столь важной работе, научных и творческих побед!

В этом году мы празднуем День города 6 сентября. Год от года столица меняется, хорошеет, становится красивей и уютней. Наш город меняется вместе с нами – благоустраиваются улицы и дворы, появляются красивые здания. Для тех, кто родился здесь, и для тех, кто неразрывно связан с Москвой свою жизнь, наш город – единственный и неповторимый, лучший город на всей Земле.

Примите слова благодарности за ваш труд, душевную щедрость, за искреннюю любовь к родному городу. В день рождения Москвы от всей души желаем вам счастья, здоровья, мира, процветания, благополучия и всего самого лучшего!

ИСТОРИЯ ПРАЗДНИКА

Ежегодно в первые выходные сентября Москва отмечает День города. Свой первый юбилей – 700-летие – Москва отпраздновала 1 января 1847 г.

Митрополит Московский Филарет совершил молитву во славу Москвы в Чудовом монастыре в Кремле, по окончании службы звонили колокола Ивана Великого. Проходили молебны и в других московских церквях. В честь праздника огни украшали Кремль со стороны Красной площади, памятник Минину и Пожарскому, Московский университет, Новодевичий монастырь.

Иллюминацией в те времена служили плашки с жиром и фителем, которые быстро гасли на ветру.

Свой следующий юбилей Москва отпраздновала только через сто лет. Торжества по поводу 800-летия столицы состоялись 7 сентября 1947 г. Город украшали флаги и портреты вождей. Вечером центр города был расцвечен огнями иллюминации, а также был дан салют. Была учреждена медаль «В память 800-летия Москвы», которой наградили около 1,7 миллиона человек. С 800-летним юбилеем Москвы связано начало строительства семи высотных зданий, которые стали сим-

волом архитектурного облика столицы. Тогда же в честь юбилея канал Москва-Волга был переименован в канал имени Москвы; перед зданием Моссовета состоялась закладка памятника князю Юрию Долгорукому. К празднованию 800-летия Москвы было приурочено и основание Музея древнерусской культуры и искусства имени Андрея Рублева.

К сожалению, тот праздник не стал ежегодным. И только благодаря инициативе московских властей после 1997 г., когда отмечался 850-й день рождения столицы, День города стал праздноваться каждый год.

По сложившейся традиции День города начнется с церемонии возложения венков и корзин с цветами к Могиле Неизвестного Солдата, памятнику Г.К. Жукову, обелиску «Москва – город-герой». Торжественное открытие праздника происходит ровно в полдень на Тверской площади. Праздничные мероприятия проходят в этот день во всех районах столицы.

Доктор исторических наук А.Л. Кобринский.



Интервью с
руководителем
муниципалитета
Гагаринский
Соболевой
Галиной
Юрьевной

3
СТР

Автором
рисунка ордена
Трудового
Красного
Знамени образца
1928 г.
стал художник
Куприянов В.К.,
автором
рисунка ордена
образца 1935 г. –
медальер Ленин-
градского
Монетного
Двора
Голенецкий В.В.

2
СТР



1 сентября многие
юные жители ВМО
Гагаринское первый
раз идут в школу.
«Как научить ребенка
делать домашние
задания?» – этот
вопрос беспокоит
многих родителей.

5
СТР

В августе в нашем
округе прошла череда
соревнований по
городскому спорту,
в которых активно
участвовала команда
ВМО Гагаринское.

8
СТР

ГЕРОЙ НАШЕГО РАЙОНА

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

Гурий Иванович Марчук родился в 1925 г. в селе Петро-Херсонце Грачевского района в Оренбургской обл. в семье учителя. Свою трудовую деятельность он начал в шестнадцать лет. Во время Великой Отечественной войны Гурий Иванович служил в артиллерийской разведке.

В 1949 г. Г.И. Марчук окончил мехмат Ленинградского государственного университета. С 1953 г. являлся сотрудником Лаборатории «Б» (с 1955 г. – Физико-энергетического института Госатомэнерго СССР). За годы работы он стал автором многих научных трудов по вычислительной и прикладной математике и физике, успешно защитил кандидатскую, затем докторскую диссертации. С 1968 г. – академик. В 1975-1980 гг. Г.И. Марчук был вице-президентом Академии наук СССР и председателем Сибирского отделения Академии наук СССР. С 1980 г. – заместитель председателя Совета Министров СССР, президент Академии наук СССР, председатель Государственного комитета СССР по науке и технике. С 1979 г. – депутат Верховного Совета СССР, с 1981 г. – член ЦК КПСС. Гурий Иванович – лауреат Ленинской и Государственной премии



СССР, награжден четырьмя орденами Ленина и медалями. Звание Героя Социалистического Труда Г.И. Марчку было присвоено 10 мая 1975 г. за выдающиеся достижения в деле развития советской науки.

Гурий Иванович Марчук известен как государственный деятель. Но прежде всего он выдающийся ученый, большой труженик, настоящий человек.

Вот только один штрих к его портрету. «Когда я был еще заместителем председателя Сибирского отделения Академии наук СССР, – вспоминал Гурий Иванович, – был у меня один ученик. Написал диссертацию, защитил ее хорошо. Идеи некоторые я ему предложил. Но они не полностью покрывали диссертацию, а так, частично. Ну, скажем, на одну пятую. Он говорит, давайте опубликовать работу вместе. Нет, отвечаю,

не могу. Это ваша работа. Тогда он сказал: я не буду ее публиковать. Ну, естественно, меня это озадачило, для меня эта публикация никакого значения не имела, а для него – все-таки такой хороший шаг в науке. Тогда я пошел на эдакий трюк. Я ему сказал: ну хорошо, пишем вместе в сибирский математический журнал, даже адрес вам скажу. И написал. Послал. Прошло какое-то время. Получаю корректуру. Вычеркиваю свою фамилию. Когда статья выходит, расстроенный, он прибегает ко мне и говорит – вот что-то такое произошло. Ну, я посмеиваюсь...

А бывает, ученик начинает давать значительно больше идей, чем учитель. Вот здесь должно иметься мужество на каком-то этапе сказать: нет, теперь иди сам. Это твоё дело, двигай и прославляй науку в целом и то направление, которое ты когда-то взял для развития под моим руководством. Если же у научного руководителя не хватает этих качеств, то считайте сразу, что это не очень большой ученый. У настоящего ученого всегда идей очень много. И он хочет, чтобы скорей возникла школа. Под прессом одного авторитета школы никогда не будет. Она возникнет только тогда, когда эти ростки пойдут в разные стороны и перекроют начальные идеи своего научного руководителя.

По материалам сайта www.kraeved.opck.org

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

Орден Трудового Красного Знамени – второй советский орден. Он учрежден Постановлением ЦИК и СНК СССР от 7 сентября 1928 г.

Данный орден предназначался для награждения за выдающиеся трудовые заслуги перед Советским государством в области производства, науки, культуры, народного образования, здравоохранения, в государственной, общественной и других сферах трудовой деятельности.

Автором рисунка ордена Трудового Красного Знамени образца 1928 г. стал художник Куприянов В.К., автором рисунка ордена образца 1935 г. – медальер Ленинградского Монетного Двора Голенецкий В.В.

Еще до создания ордена Трудового Красного Знамени СССР, 28 декабря 1920 г. был учрежден орден Трудового Красного Знамени РСФСР, а несколько позднее подобные ордена были учреждены и в других советских республиках.

Первыми коллективами, удостоенными ордена Трудового Красного Знамени РСФСР, были Тульские оружейный и патронный заводы, Охтенский и Шосткинский капсюльные заводы, награжденные 25 апреля 1921 г. за выполнение программы по производству винтовок и патронов в период угрозы захвата Тулы белогвардейскими войсками Деникина.

Первым частным лицом, получившим орден Трудового Красного Знамени РСФСР, был крестьянин Быховского уезда Гомельской губернии Менчуков Никита, удостоенный этой награды в июле 1921 г. за самоотверженную защиту от ледохода Чигиринского моста.

С учреждением в 1928 г. ордена Трудового Красного Знамени СССР награждение орденом Трудового Красного Знамени РСФСР и аналогичными орденами других союзных республик было прекращено.

Первыми награжденными орденом Трудового Красного Знамени СССР стали механики ВВС Федотов В., Шелагин А. и Квятковский М. за активное участие в спасательной экспедиции по розыску дирижабля «Италия», потерпевшего аварию в районе Северного Полюса (1928 г.).

Орден Трудового Красного Знамени представляет собой знак, в верхней части которого расположено развернутое Красное

Интересно отметить, что воинские подразделения также получали этот, сугубо мирный орден. Так, например, за проявленный героизм в борьбе с наводнением ордена Трудового Красного Знамени РСФСР были удостоены 2-я Приамурская стрелковая дивизия, 220-й Славянский полк 74-й стрелковой дивизии и 19-й авиаотряд «Дальневосточный Ультиматум». Орденом Трудового Красного Знамени СССР также награждались регулярные воинские части. Например, на знамени 19-й стрелковой Воронежско-Шумлинской дивизии помимо орденов Красного Знамени и Суворова есть и орден Трудового Красного Знамени.

Знамя, покрытое рубиново-красной эмалью с надписью «СССР», ниже по окружности помещено изображение зубчатого колеса с надписью по ободу «Пролетарии всех стран, соединяйтесь!». Надпись на знамени, древко и ободки знамени позолочены. Во внутренней части зубчатого колеса помещен позолоченный веночек из дубовых листьев. В центре венка изображены плотина гидроэлектростанции, железнодорожное полотно, проложенное по мосту, совмещенному с плотиной, и река. На их фоне расположены накладные позолоченные серп и молот. Фон между ободом зубчатого колеса и венком покрыт белой эмалью. В нижней части ордена находится веночек из двух рядов колосьев пшеницы. Веночек и нижняя часть зубчатого колеса перевиты позолоченной лентой, на которой расположена пятиконечная звезда, покрытая рубиново-красной эмалью с позолоченным контуром.

СЛАВА ТРУДУ

До начала Великой Отечественной войны в СССР было произведено более 8 тыс. награждений орденом Трудового Красного Знамени СССР.

Поскольку награждения могли повторяться за новые трудовые достижения, существуют кавалеры нескольких орденов Трудового Красного Знамени. Пяти орденов удостоились народная артистка СССР узбекская танцовщица Тамара Ханум, историк академик Ильичев Л.Ф., ученые-физики Леонтович М.А. и Шальников А.И. Среди кавалеров четырех орденов – балерина Галина Уланова, актриса Наталья Ужвий, композиторы Ревуцкий А.М. и Баланчивадзе А.М. и др.

Орден Трудового Красного Знамени – самая распространенная награда для предприятий, организаций и учреждений. После Великой отечественной войны награждение приобрело массовый характер: Московский 2-й часовой завод (1966); Московский горный институт (1969); Московский театр оперетты (1977); Московский автодорожный институт (1980); Ленинградское объединение «Светлана» (1942 и 1966); киностудия «Ленфильм» (1976); Киевский медицинский институт (1944); Киевский институт инженеров гражданской авиации (1966), периодические издания: «Известия» (1949), «Труд» (1951), «Московская правда» (1968), «Работница» (1933), «Молодая Гвардия» (1969), «Зарулем» (1978) и сотни других учреждений.

Последний орден Трудового Красного Знамени получил в 1991 г. Шароев И.Г. – заведующий кафедрой российской Академии культуры РСФСР «за заслуги в развитии советского музыкального и эстрадного искусства».



Учрежден 7 сентября 1928 г. В статут ордена вносились изменения Постановлением ЦИК и СНК СССР от 7 мая 1936 года и Указами Президиума Верховного Совета СССР от 19 июня 1943 года и от 16 декабря 1947 года. Указом Президиума Верховного Совета СССР от 28 марта 1980 года утверждён Статут ордена в новой редакции. Орден Трудового Красного Знамени изготавливается из серебра. Серебряного содержания в ордене – 33,218±0,385 г (на 18 сентября 1975 года). Общий вес ордена – 36,5±1,75 г. Высота ордена 44 мм, ширина – 37 мм.

Орден при помощи ушка и кольца соединен с пятиугольной колодкой, покрытой шелковой муаровой лентой темно-голубого цвета с двумя продольными синими полосками по краям. Ширина ленты – 24 мм, ширина полосок по 3,5 мм.

Фото: www.rustrana.ru

ВНИМАНИЕ, ТЕРПЕНИЕ И ТРУДОЛЮБИЕ

Год назад муниципальным Собранием на должность руководителя муниципалитета Гагаринский была назначена Галина Юрьевна Соболева. О том, что изменилось за этот год, чего удалось достичь, мы и решили поговорить.

– Галина Юрьевна, что было сделано за прошедший год? Какие успехи хотелось бы отметить?

– За прошедший год было сделано немало. Муниципалитету постановлением Правительства Москвы было выделено три дополнительных помещения для ведения досуговой и спортивной работы, на 17% увеличилось количество спортивных секций в районе, выросло число жителей – и взрослых и детей, которые активно занимаются спортом.

Хочется отметить и те победы, которых добились наши дворовые команды в этом году. В дни зимних каникул юношеская команда ВМО Гагаринское заняла 2-е место в окружных соревнованиях по мини-футболу на снегу, а ребята 11-12 лет заняли 3-е место в округе по мини-футболу. Хороший подарок к 8 марта преподнесла нам женская команда по волейболу, победившая всех соперников в окружном турнире.

В мае команда нашего района заняла 1-е и 3-е места в городских соревнованиях по кордовым моделям «Кубок памяти Б. Шкурского», а также 2-е место в Первенстве города Москвы по кордовым моделям среди младших школьников. Очень гордимся мы нашими успехами в развитии городского спорта: в марте наша команда заняла 2-е место в окружном отборочном турнире по городскому спорту, а 1 августа – уже 1-е место в округе. Можно было бы еще рассказать и о наших успехах в футболе, пляжном волейболе, плавании и так далее. На мой взгляд, главная причина этих побед – хорошая организация работы: грамотные тренеры, наличие разнообразных секций, плотный график районных соревнований.

– Галина Юрьевна, почему так важно развитие дворового спорта?

– Спорт отвлекает подростков от улицы (а значит, и от наркомании, алкоголизма и других вредных привычек). Если ребенку есть чем заняться после школы, то он не будет без дела слоняться по улице, не попадет в плохую компанию. К тому же невозможно одновременно курить, пить и участвовать в спортивных состязаниях, побеждать в них. Поэтому я считаю, что нашим детям, да и взрослым надо активно прививать любовь к здоровому образу жизни. И это задача не только спортивных школ или фитнес-клубов, но и наша, муниципалитета. И с этой задачей, на мой взгляд, мы неплохо справляемся: наши жители активно участвуют во всех городских спортивных программах, таких как «Московский двор – спортивный двор», «Спорт для всех» и др.

– Расскажите, пожалуйста, о работе Комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав.

– Эта Комиссия объединяет и координирует работу учреждений здравоохранения, образовательных и дошкольных учреждений, общественных организаций для того, чтобы предупредить безнадзорность, беспризорность и правонарушения несовершеннолетних. Так, например,



Галина Юрьевна Соболева

Родилась в Москве. Имеет два высших образования: техническое и педагогическое.

Работала заместителем начальника отдела МОКБ «Марс», директором школы. С 2002 по 2008 г. – в должности заместителя главы управы Гагаринского района по социальным вопросам. С июля 2008 г. – руководитель муниципалитета Гагаринский внутригородского муниципального образования Гагаринское в городе Москве.

Чемпионата Европы по фитнес-аэробике, проходившего в городе Барселона.

В летние месяцы двери муниципальных учреждений «СЦ «Космос» и «ДЦ «Гагаринец» были открыты для детей. А с начала сентября к их услугам множество различных секций (футбол для детей младшего и среднего возраста, волейбол, настольный теннис для лиц с ограниченными возможностями, тяжелая атлетика, фитнес-аэробика, каратэ, хоккей с шайбой, регби и др.) и кружков (театральный, декоративно-прикладного искусства, художественная студия, танцевально-музыкальная студия для дошкольников «Капитошка», фотостудия).

– Галина Юрьевна, пожалуйста, расскажите о совместной работе с муниципальным Собранием.

– Новый состав муниципального Собрания под руководством председателя А.Л. Кобринского с большим пониманием относится ко всем проблемам муниципалитета. За этот год Собранием было принято немало решений, направленных на улучшение жизни района и организацию работы муниципалитета. Когда усилия депутатов и муниципалитета направлены на благо наших жителей, результат очевиден.

– Не за горами один из любимых праздников москвичей – День города. Какие планы по проведению этого мероприятия?

– Действуя в тесном сотрудничестве с управой, мы уже подписали план праздничных мероприятий, посвященных Дню города. Как всегда, на дворовые праздники приглашены артисты, подготовлены призы для участников различных конкурсов, будет проходить награждение активных жителей района. Надеемся, что погода в этом году нас не подведет и жители придут на эти дворовые праздники.

В День города, 6 сентября, будут открыты двери всех наших досуговых учреждений. Практически все кружки и спортивные секции продемонстрируют свои возможности. Таким образом, дети и их родители смогут увидеть, кто будет проводить занятия, каких успехов добиваются ребята, занимающиеся в кружках и секциях. В этом году состоится много спортивных мероприятий, приуроченных к Дню города.

– Галина Юрьевна, что, на Ваш взгляд, необходимо, чтобы добиться успеха в Вашей работе?

– Внимание к людям, терпение и трудолюбие. Необходимо спешить делать добро.

Комиссия организует лекции в школах по темам: «Наркотическая зависимость», «Алкогольная зависимость»; совместно с отделом по делам несовершеннолетних ОВД по Гагаринскому району ведет профилактическую работу с учащимися, состоящими на внутришкольном учете, а вместе с социальными педагогами школ – с детьми, которые не посещают учебное заведение либо имеют неудовлетворительные оценки.

Каждый год в начале сентября Комиссия запрашивает информацию о секциях и кружках, имеющихся в школах, списки учеников, состоящих на внутришкольном учете. Эти данные помогают сотрудниками Комиссии оперативнее реагировать на все изменения в жизни юных жителей ВМО Гагаринское.

– Сколько «неблагополучных» детей в нашем районе?

– По сравнению с другими районами – немного. На профилактическом учете в Комиссии состоит 17 несовершеннолетних детей (большинство – за употребление спиртных напитков), неблагополучных семей, состоящих на учете – 10. С несовершеннолетними и родителями из семей «группы риска», состоящими на профилактическом учете, проводится индивидуальная работа (составляются акты жилищно-бытовых условий, проводятся беседы с родителями, оказывается помощь в оздоровительном отдыхе).

К сожалению, проблему «трудных» подростков быстро решить нельзя. Только за первое полугодие 2009 г. Комиссией было поставлено на учет 13 несовершеннолетних детей и одна неблагополучная семья. Но есть и приятные новости: с профилактического учета в связи с исправлением было снято двое несовершеннолетних детей и две неблагополучные семьи.

– Расскажите, пожалуйста, нашим читателям, как работает Комиссия по опеке и попечительству.

– Основные задачи органов опеки и попечительства – выявление детей, находящихся без родительского попечения, защита прав и законных интересов подопечных, контроль за деятельностью опекунов и попечителей, контроль за соблюдением имущественных и неимущественных прав детей, например таких, как право на общение с родителями, право на защиту от жестокого обращения и т.д.

Всего у нас на учете состоит 51 ребенок. Это дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей. По данным на 12 августа из них 40 детей находятся под опекой, 11 – в государственных учреждениях. За первое полугодие 2009 г. на территории нашего района было выявлено два ребенка, оставшихся без попечения родителей.

– Что предлагает муниципалитет Гагаринский нашим детям?

– В течение всего года у нас идет непрерывная работа по организации спортивных и досуговых мероприятий. На территории ВМО Гагаринское работают муниципальные досуговые учреждения – МУ «ДЦ «Гагаринец» и «СЦ «Космос», которые помогают детям раскрыть способности и таланты, помогают их всестороннему развитию.

Хочется отметить успехи муниципального учреждения «Досуговый центр Гагаринец». В мае, в Международный день семьи, в рамках фестиваля-конкурса «Можно все преодолеть, когда вместе» работы учащихся изостудии «Старая школа» участвовали в выставке «Добрый мир семьи и детства». Отрадно знать, что коллектив секции по фитнес-аэробике «Гагаринец» вошел в десятку лидеров

НОВОСТИ

В роддоме

За август в 25-м роддоме появилось на свет 319 детей – 185 мальчиков и 134 девочки. Из них 4 двойни и 14 богатырей, чей вес превышает 4 кг. Самый маленький новорожденный весит 1970 г.

В ЗАГСе

В первой половине августа в Гагаринском отделе ЗАГС было зарегистрировано 123 ребенка. За тот же период работники ЗАГС зарегистрировали 268 браков и 39 разводов.

Физкульт-привет

8 августа на окружной Спартакиаде трудящихся, посвященной Дню физкультурника, женская волейбольная команда ВМО Гагаринское заняла 1-е место, а мужчины – 2-е место в округе в турнире по мини-футболу. В этот же день юношеская команда нашего района заняла 3-е место в окружных соревнованиях по футболу.

Дворец приглашает

С 30 августа по 10 сентября ежедневно с 16:00 до 19:00, в субботу и воскресенье – с 12:00 до 16:00 Московский городской Дворец детского (юношеского) творчества (ул. Косыгина, д. 17) и его филиал ДНТТМ (ул. Донская, д. 37) проводят прием детей и школьников 6-18 лет в учебные группы, студии, спортивные секции и творческие коллективы.

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

100 лет

Жигаленкова Раиса Васильевна

95 лет

Добролюбова Олимпиада Васильевна

Калакина Клавди Матвеевна

90 лет

Апреликова Александра Николаевна

Густова Вера Ивановна

Дькова Екатерина Николаевна

Красильщикова Гел Адамовна

Макеева Александра Родионовна

Полежаева Ольга Петровна

Соколов Василий Васильевич

Терешина Раиса Гавриловна

Чувелев Владимир Петрович

Шумска Ирина Феликсовна

Итак, решение взять ребенка в семью, решение подарить радость и уют одинокому сердечку созрело. И не из эгоистичного «хочу» – хочу ребенка, а из осознанного «могу» – могу помочь, могу согреть, могу дать то, чего не смогли дать биологические родители – тепло и ласку, заботу и внимание, радость и беззаботность детства.



Шаг 1. Определите, какая форма семейного устройства ребенка более всего отвечает вашей личной или семейной ситуации. Таких форм четыре: усыновление, опека (попечительство), приемная семья, патронат. Подробную информацию обо всех формах устройства можно найти в Интернете, например на сайте www.opekaweb.ru, либо обратившись в орган опеки и попечительства по месту жительства.

Шаг 2. Получите в органе опеки и попечительства по вашему месту жительства заключение о том, что вы можете быть усыновителем (опекуном, приемным родителем). Это своеобразный «паспорт», который дает вам право получать сведения обо всех детях, оставшихся без попечения родителей, на всей территории России, и выбирать того (тех), с кем хотелось бы познакомиться лично. Для получения заключения необходимо собрать и предоставить в органы опеки и попечительства по месту жительства перечень документов, список и образцы которых вы можете найти в Интернете по адресу www.opekaweb.ru. Там же можно ознакомиться с перечнем требований, предъявляемых к кандидатам в усыновители/опекуны/приемные родители.

Шаг 3. Получив заключение, вы можете приступить к поискам ребенка. Чтобы узнать, какие детишки в соответствии с законом могут быть устроены в семью, обрати-

тесь в региональный или федеральный банк данных, последний из которых находится в Интернете по адресу www.usynovite.ru, а также к официальному сайту органов опеки.

Шаг 4. Выбрав ребенка, вы оформляете ваши отношения: через суд или через орган опеки и попечительства – в зависимости от формы семейного устройства ребенка. Это финальная стадия, к которой, как правило, и усыновители и усыновляемый подходят уже с одинаковыми чувствами: «Поскорее бы уже все это закончилось, и наш малыш был с нами! (и я жил с мамой и папой!)» Последние волнения, бессонная ночь и сам суд. Некоторые приемные мамы и папы рассказывали, что после того, как суд выносил положительное решение об усыновлении, они ощущали неописуемый восторг и счастье, сравнимое разве что с биологическим моментом рождения малыша. Поэтому неудивительно видеть слезы радости у тех, кто впервые ощутил себя самым важным человеком в судьбе малыша, чья судьба до этого момента мало кого искренне волновала. Но самое главное во всей этой длительной и, прямо скажем, нелегкой истории с усыновлением – разительная перемена, которая происходит на следующий же день с вчера еще детдомовцем, а сегодня уже любимым маминим и папиным сыном (дочерью).

ДОРОГА ДОМОЙ

Невозможно объяснить, что же такое за столь короткое время произошло с ребенком, который совсем недавно находился в стенах сиротского учреждения. И дело вовсе не в новой, модной одежде и игрушках, подаренных родителями. Разгадать эту тайну несложно, стоит лишь приглядеться к тому, как новый член семьи держит папу за руку, как снова и снова произносит «мама», наслаждаясь звучанием этого слова и откликом, который теперь всегда-всегда будет следовать на него.

И вот все самое страшное и трудное, казалось бы, позади. Теперь только жить да радоваться. Ан, нет. Вот теперь-то и начинается самая важная и кропотливая часть работы родителя-усыновителя – повседневная жизнь. И вдруг оказывается, что девочка-то наша вовсе не такая милашка и тихоня, какой нам казалась, или наш приемный мальчик никак не может поладить со своей сводной сестрой, в доме постоянный шум-гам, слезы, нервы. Ничто не радует, даже родные дети перестали вас слушать, вам кажется, что мира и согласия в вашей теперь многодетной семье больше не будет никогда. Вот это и есть самая главная опасность и трудность, с которой чаще всего сталкиваются люди, желающие взять в свою семью отказного ребенка. Завышенные ожидания, неопределенность в требованиях к приемному ребенку, психологическая неготовность усыновить чужого, незнакомого малыша, все эти факторы, как показывает практика, способны в прямом смысле этого слова, сломать и без того не сладкую жизнь человека, от которого отказались его родные.

Именно для того, чтобы избежать подобной ситуации, сегодня при многих органах опеки существуют Школы приемного родителя, обучение в которых проводят опытные специалисты – психологи, медицинские работники, педагоги. Они квалифицированно подготовят потенциальных усыновителей не столько к самому процессу усыновления, сколько к дальнейшей совместной жизни. Как бы банально это ни звучало, но усыновление – это непростой шаг, требующий особого подхода, тщательной подготовки и последующего сопровождения квалифицированными специалистами. Потому что речь здесь идет о построении новой жизни не только для вас, опекунов, приемных родителей, но самое главное – для ребенка, который уже один раз пережил трагедию предательства кровных родителей.

По материалам сайта www.7-я.ru

КОМИССИЯ по опеке и попечительству (495) 651-25-03

Дни и часы приема:

Понедельник – 14:00-17:00,

Четверг – 10:00-13:00

Прием ведут:

Начальник отдела опеки и попечительства –

Фролова Ольга Викторовна

Главный специалист –

Абдуллаева Татьяна

Викторовна

ШКОЛА ПРИЕМНЫХ РОДИТЕЛЕЙ

на базе Детского дома № 37 приглашает на свои занятия семьи, желающие взять на воспитание в семью приемного ребенка.

Занятия ведут специалисты, имеющие опыт работы с замещающими семьями:

социальные педагоги, психологи, юристы и медицинские работники.

Все занятия проводятся бесплатно.

Школа работает:

по понедельникам и четвергам с 18:00 до 22:00.

Специалисты службы сопровождения Детского дома № 37 помогут семье и детям найти друг друга.

На собеседование можно записаться по телефону:

8 (499) 724-40-13.

Наш адрес: 117574, Москва, ул. Вильнюсская, д. 7, корп. 3

Отдавая ребенка в школу, родители заботятся о том, чтобы школа была хорошей, учителя – знающими, одноклассники – детьми из хороших семей.

Но выбор школы – это не единственная задача родителей. Они должны помочь ребенку адаптироваться в коллективе и, конечно же, справиться со всеми трудностями, возникающими во время учебного процесса. И не надо сразу же бежать к репетиторам, если возникает необходимость «подтянуть» школьника, особенно младшеклассника. Часто бывает достаточно терпения и знания элементарных правил.

Как научить ребенка делать домашние задания?

Для детей, особенно первоклассников, домашние задания – это новый вид самостоятельной деятельности, требующий не только усидчивости, но и умения организовать процесс. Это сложная работа, ведь при этом ребенок должен уметь:

Воспринимать, понимать и удерживать в памяти задание.

Если ребенок несколько раз переписывает задание или выполняет только его часть, нужно выяснить: понимает ли он смысл всех слов, понимает ли, что и как сделать, запоминает ли все задание.

Как помочь? Если есть какие-то проблемы, необходимо спокойно и терпеливо разобрать задание, объяснить; сложное задание при необходимости разделить на части.

Планировать последовательность действий.

Дети 6-8 лет нуждаются в руководстве взрослых при разработке алгоритма выполнения домашнего задания. Родители должны помочь выработать последовательность шагов при решении задач и упражнений, и особенно при подготовке устных заданий.

Например, если алгоритм решения задач по математике объясняет учитель, то просьбу «пересказать» какой-нибудь материал дети нередко воспринимают как необходимость выучить текст наизусть, то есть механически запомнить. Это требует много времени и сил, а результат часто неудовлетворителен.

УЧИМСЯ ВМЕСТЕ

Правила домашней работы

1. Лучшее время для приготовления домашних заданий – от 15-16 до 17-18 часов. Позже можно что-то повторить, например выученное стихотворение. Занятия после 19 часов неэффективны, приводят к слишком большому напряжению (назавтра приходится все повторять) и возбуждению, которое нередко не позволяет ребенку спокойно заснуть.

2. Ребенка надо научить готовить рабочее место, необходимые учебники, тетради, принадлежности и пр. для того, чтобы не отвлекаться потом на поиск линейки или карандаша, книги или альбома.

3. Начинать выполнение домашних заданий надо с того, что у ребенка получается. Это помогает включиться в работу и дает положительный эмоциональный настрой.

4. Первоступенчик может, не отвлекаясь, трудиться не больше 5-10 минут, второступенчик – 10-15 минут, учащийся

3-4-го классов – 20-25 минут. В более старшем возрасте время это доходит до 30-40 минут. Это значит, что требование «пока не сделаешь, сиди и занимайся» лишено смысла. Надо научить ребенка переключаться: сделать несколько упражнений, подвигаться, выпить стакан сока, съесть яблоко и т.п. и вновь включиться в работу. В противном случае ребенок будет тянуть время, искать разные причины, чтобы отвлечься.

5. Желательно, чтобы во время приготовления уроков ребенку ничто не мешало. Если ребенок сидит за уроками, а в этой же комнате бабушка смотрит телевизор, младший брат играет с котенком, мама разговаривает по телефону, школьник сосредоточиться не может.

6. Не стоит сидеть за спиной и следить за работой ребенка, но он должен быть уверен, что взрослые готовы помочь.

момент, когда родители решают: пора ребенку самому готовить уроки. И здесь они вдруг сталкиваются с сопротивлением. Это результат «сидения за спиной», а не вина ребенка. Его просто не научили самостоятельно работать.

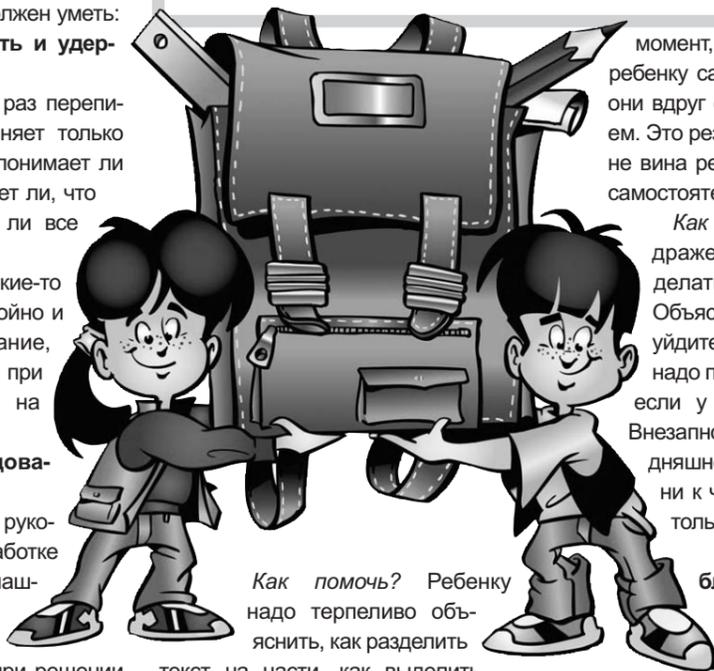
Как помочь? Постепенно, без раздражения и упреков, приучать делать уроки без взрослых. Объяснив, что и как нужно делать, уйдите в другую комнату. При этом надо показать, что вы готовы помочь, если у ребенка возникнут вопросы. Внезапное решение «хватит, с сегодняшнего дня готовишь уроки сам» ни к чему хорошему не приведет, а только вызовет стресс.

Сформулировать свою проблему и попросить о помощи.

Чаще дети стесняются, не знают, как обратиться за помощью. А многие просто уверены, что у них нет такого права – переспросить, уточнить, просто сказать «непонятно, не знаю».

Как помочь? Очень важно научить ребенка разбираться в проблеме, понимать, что у него не получается, почему это происходит. И не бояться обращаться за помощью и к родителям, и к учителю.

По материалам сайта www.7-я.ru



Как помочь? Ребенку надо терпеливо объяснить, как разделить текст на части, как выделить главную мысль и т. п.

Самостоятельно следить за правильностью выполнения действий (видеть и исправлять ошибки).

Как правило, взрослые берут эту задачу на себя. Они буквально сидят за спиной и сами контролируют выполнение заданий. Ребенок быстро привыкает к тому, что его поправят, и «отдает» ответственность взрослым. Но наступает

ПАМЯТКА

ЗА I ПОЛУГОДИЕ 2009 г. ПРОВЕДЕНО 9 ЗАСЕДАНИЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО СОБРАНИЯ

ФИО ДЕПУТАТА	ПРОПУЩЕНО ЗАСЕДАНИЙ	ПРИСУТСТВОВАЛ НА ЗАСЕДАНИЯХ
1. Абалкина И.Л.	2	7
2. Аксенов А.В.	4	5
3. Журавлев Г.В.	0	9
4. Измайлов А.А.	0	9
5. Кобринский А.Л.	0	9
6. Кондрашева А.Г.	1	8
7. Миронов К.В.	0	9
8. Монахов Д.Л.	3	6
9. Орлова Е.В.	3	6
10. Селихова Р.Н.	0	9
11. Чирков М.А.	0	9
12. Ширковская А.О.	8	1

График приема населения депутатами муниципального Собрания внутригородского муниципального образования Гагаринское на 2009 год

Кобринский Александр Львович
Руководитель МО Гагаринское
2-я и 4-я среда каждого месяца
с 18:00 до 20:00.
Университетский пр-т, д. 5
(муниципалитет Гагаринский)



Абалкина Ирина Леонидовна
Депутат муниципального Собрания
1-й вторник каждого месяца
с 19:00 до 20:00
Ленинский пр-т, д. 62/1
(муниципалитет Гагаринский)



Аксенов Александр Васильевич
Депутат муниципального Собрания
4-й вторник каждого месяца
с 17:00 до 19:00
Молодежная ул., д. 3, под. 12
(помещение техника-смотрителя)



Журавлев Георгий Владимирович
Депутат муниципального Собрания
3-й четверг каждого месяца
с 17:00 до 18:00
Ленинский пр-т, д. 62/1
(муниципалитет Гагаринский)



Измайлов Андрей Алексеевич
Депутат муниципального Собрания
3-й понедельник каждого месяца
с 16:00 до 18:00
пр-т Вернадского, д. 9/10
(городская поликлиника № 95)



Кондрашева Анна Григорьевна
Депутат муниципального Собрания
2-й понедельник каждого месяца
с 18:00 до 20:00
Ленинский пр-т, д. 62/1,
подъезд 12а, (ГУИС)



Миронов Кирилл Владимирович
Депутат муниципального Собрания
1-я среда каждого месяца
с 18:30 до 20:00 и
4-я суббота каждого месяца
с 12:00 до 15:00
Ломоносовский пр-т, д. 21
(школа № 01)



Монахов Дмитрий Львович
Депутат муниципального Собрания
1-я среда каждого месяца
с 18:00 до 20:00
ул. Косыгина, д. 17, каб. 311
(МГДД(ю)Т)



Орлова Елена Владиславовна
Депутат муниципального Собрания
1-я пятница каждого месяца
с 14:00 до 16:00
Университетский пр-т, д. 3
(школа № 26)



Селихова Раиса Николаевна
Депутат муниципального Собрания
1-й и 3-й понедельник каждого
месяца с 17:00 до 19:00
Университетский пр-т, д. 4
(детская поликлиника № 41)



Чирков Максим Андреевич
Депутат муниципального Собрания
Последняя пятница каждого месяца
с 16:00 до 18:00
Университетский пр-т, д. 5
(муниципалитет Гагаринский)



Ширковская Анна Олеговна
Депутат муниципального Собрания
4-й понедельник каждого месяца
с 18:00 до 20:00
Ленинский пр-т, д. 62/1
(муниципалитет Гагаринский)



ЗА ГЕНПЛАН ОТВЕТИЛИ

12 августа в 18:00 одновременно во всех районах Москвы прошли публичные слушания по Генплану и Правилам землепользования и застройки.



12 августа. Выступление главного архитектора А.В. Кузьмина. В президиуме – Р.Н. Селихова, А.Е. Твердохлебов, А.Л. Картышев

На публичных слушаниях в Гагаринском районе, состоявшихся в школе № 1265, присутствовали главный архитектор Москвы А.В. Кузьмин, председатель Мосгордумы В.М. Платонов, глава управы Гагаринского района А.Е. Твердохлебов и другие представители власти. Муниципальное Собрание Гагаринское представляла депутат Р.Н. Селихова.

Одна из причин, по которой главный архитектор Москвы оказался именно в нашем районе, – высокая активность жителей. Оказалось, что большинству из нас не безразлична судьба дома, двора, района. По данным Москомархитектуры, Гагаринский район – один из лидеров по количеству замечаний по проекту Генплана. (Напомним, что информационные материалы по теме публичных слушаний были представлены на экспозиции с 23 июля по 7 августа. Участвовать в публичных слушаниях мог любой желающий.)

Зал, где проходили слушания, был заполнен до отказа: жители не только заняли все имеющиеся стулья, но и столпились в проходах. Многие пришли с плакатами: «Слуги народа, прекратите беспридел!», «Нет строительному терроризму» – эти лозунги вызвали сочувствующий отклик у большинства присутствующих жителей.

Первые полчаса общественные слушания по Генплану проходили очень бурно: все были возбуждены и разговор шел на повышенных тонах.

Но главный архитектор во время своего выступления сумел настроить жителей на конструктивный диалог. Он подробно рассказал собравшимся о Генплане и Правилах землепользования и застройки,

о городских строительных программах на территории района. Александр Викторович Кузьмин успокоил: никаких новых дорог в районе не будет, лишь Ломоносовский проспект станет участком Четвертого транспортного кольца, а также планируется построить «дублер» Профсоюзной улицы в районе улицы архитектора Власова с выходом на Третье транспортное кольцо. Правда, Кузьмин не уточнил сроков начала и окончания работ. Зато пообещал, что, все замечания будут внимательно рассмотрены, и каждый, кто написал свои предложения, получит ответ, несмотря на то что таких документов тысячи. Главный архитектор столицы также гарантировал, что с учетом мнений жителей большинство микрорайонов Гагаринского района будут отнесены к зоне сложившейся застройки.

В ходе встречи А.В. Кузьмин ответил на вопросы жителей по Генплану и Правилам землепользования и застройки. Как и ожидалось, наиболее острые вопросы касались новой застройки. Одно из требований – вернуть детскую площадку во дворе дома № 48 на улице Вавилова. Жители просили отнести свои районы к категории «сохраняемых», пересмотреть этажность и плотность застройки.

Многие из этих вопросов уже поднимались на заседаниях муниципального Собрания Гагаринское, а в начале августа А.Л. Кобринский направил А.В. Кузьмину письмо с предложениями к проектам.

Надеемся, что совместные усилия жителей и муниципального Собрания помогут сохранить наш район таким, каким мы его любим – зеленым, уютным и комфортным.



Участники публичных слушаний

Решение муниципального Собрания № 22/4 от 24.06.2009 г.

В рамках рассмотрения проекта актуализированного Генерального плана развития города Москвы на период до 2025 года внести в Городскую комиссию по вопросам градостроительства, землепользования и застройки при Правительстве Москвы предложения по развитию территории внутригородского муниципального образования Гагаринское в городе Москве (Приложение).

Приложение

1. Включить территорию по адресу: ул. Косыгина, вл. 2, входившую в границы памятника садово-паркового искусства «Усадьба Дмитриева-Мамонова», в границы особо охраняемой природной территории – природного заказника «Воробьевы горы».
2. Исключить строительство объекта физкультуры и спорта в границах особо охраняемой природной территории – природного заказника «Воробьевы горы» и в границах объектов культурного наследия по ул. Косыгина, д. 2 из плана первоочередных мероприятий размещения объектов капитального строительства общественно-делового назначения.
3. Придать кварталу 25-26 Гагаринского района ЮЗАО города Москвы статус зоны сохранения и комплексного благоустройства сложившихся территорий.
4. Предусмотреть строительство физкультурно-оздоровительного комплекса для нужд района на территории квартала 25-26 Гагаринского района ЮЗАО в плане первоочередных мероприятий размещения объектов капитального строительства общественно-делового назначения.
5. Изменить статус многофункциональной общественной зоны № 10 Гагаринского района ЮЗАО на статус зоны жилых микрорайонов и жилых групп многоквартирной застройки.
6. Исключить строительство объектов общественного питания на пл. Тамма и рядом с универмагом «Москва» из плана первоочередных мероприятий размещения объектов капитального строительства общественно-делового назначения.
7. Предусмотреть строительство детской и взрослой районных поликлиник на территории Гагаринского района ЮЗАО города Москвы.
8. Установить границы территории природного комплекса «Бульвар по ул. Академика Зелинского» по всей ширине бульвара.
9. Установить красные линии по ул. Академика Зелинского на участке от дома 6 до ул. Косыгина по линии тротуара.
10. Исключить строительство гостиницы на месте Черемушинского рынка и сохранить размещение сельскохозяйственного рынка.

Председателю Москомархитектуры А.В. Кузьмину

О предложениях к проектам актуализированного Генплана города Москвы до 2025 г. и Правилам землепользования и застройки

Уважаемый Александр Викторович!

В рамках публичных слушаний по проекту актуализированного Генерального плана города Москвы на период до 2025 года и проекту Правил землепользования и застройки в городе Москве прошу включить в протокол публичных слушаний следующие предложения:

По проекту актуализированного Генплана:

1. Придать всем микрорайонам Гагаринского района (за исключением кварталов пятиэтажных домов) статус зоны сохранения и комплексного благоустройства сложившихся территорий вместо статуса зоны реорганизации.
2. Исключить статус многофункциональных общественных зон №№ 3, 7, 10 (с индексом функционального назначения 120) для соответствующих территорий Гагаринского района ЮЗАО и придать указанным территориям статус зоны жилых микрорайонов и жилых групп многоквартирной застройки (с индексом функционального назначения 200).
3. Предусмотреть сохранение объектов социальности на территории Гагаринского района.
4. Предусмотреть строительство в районе детской и взрослой поликлиник.
5. Предусмотреть строительство в районе 2 ФОКов (с бассейном). В качестве возможных мест размещения ФОКов рассмотреть территорию муниципальной спортплощадки на ул. Фотиевой и территорию между Детским музыкальным театром им. Н.И. Сац и Цирком на проспекте Вернадского.
6. В здании на месте Черемушинского рынка либо между универмагом «Москва» и домом № 52 по Ленинскому проспекту предусмотреть административные площади для нужд района (размещения районной управы и органов местного самоуправления).
7. Запланировать разбивку сквера около станции м. Университет.
8. В случае демонтажа памятника «Ракета» на ВВЦ, предусмотреть место для его размещения в Гагаринском районе города Москвы.

По проекту Правил землепользования и застройки в городе Москве:

1. Предусмотреть изменения в проекте Правил согласно предложениям в проект Генплана, представленным выше.
2. Придать участку по адресу: ул. Вавилова, д. 48, статус территории общего пользования.
3. Рассмотреть вопрос о целесообразности размещения по адресу: ул. Косыгина, вл. 7/2-13, социального объекта (детского сада, поликлиники или ФОКа с установлением индексов для данной территории соответственно 2003 01, 1005 03 или 1006 04) либо предусмотреть максимальное снижение этажности возводимого объекта.

С уважением, Председатель муниципального Собрания – руководитель внутригородского муниципального образования Гагаринское в городе Москве
А.Л. Кобринский

ПРИРУЧИТЬ БЕССОННИЦУ

Каждому из нас прекрасно знакома беспощадная борьба – за сон. Некоторым в этой схватке не удается одержать победу. А значит, стоит поискать другой подход к бессоннице, чтобы использовать ее в мирных целях.

Путь к победе

Допустим, завтра предстоит судьбоносное интервью или решающая презентация, где надо быть в идеальной форме. Однако сон все не приходит, потому что в голову лезут кошмарные мысли о завтрашнем дне. Наутро гарантировано чувство разбитости, красные глаза, глубокая апатия и неуспех. Сам ужас по поводу бессонницы увеличивает стресс и оставляет все меньше и меньше шансов заснуть. То есть борьба с бессонницей усиливает бессонницу.

Что можно сделать? Здоровому человеку не так уж страшна бессонная ночь, даже если наутро его ждут великие свершения. Значит, если вы провели в безнадежной борьбе за сон 20-30 минут и в результате только пришли в отчаяние, лучше встать, пойти в другую комнату и заняться теми делами, на которые не хватило времени днем. Не стоит снова ложиться спать до тех

пор, пока не придет усталость. Только тогда постель перестанет восприниматься как место пытки. И если это не хроническая бессонница, следующая после недосыпа ночь принесет сладкий сон.

Осторожно, снотворное!

Конечно, проблему сна можно было бы решить медикаментозно: существуют же эффективные снотворные препараты, позволяющие упасть и выключиться до утра. Но есть риск ошибиться с выбором.

Снотворное действительно позволяет легко провалиться в бессознательное состояние, потому что оно снижает тревогу и временно угнетает центральную нервную систему. Однако для человека важна не только «отключка», но и качество сна. А наш сон имеет разные фазы, в частности, так называемую фазу быстрых движений глаз (БДГ), когда мы спим, но наш мозг активно работает. Многие снотворные



Распространенные причины бессонницы

- перевозбужденное состояние психики: тревога, забота, гнев, ожидание, радость
- перемены в жизни: например, переезд на другую квартиру или выход на новую работу
- окружающая среда: шум, свет, температура
- боли любого происхождения
- заболевания сердца, легких, желудочно-кишечного тракта, суставов
- употребление алкоголя, никотина, кофеина
- употребление снотворного и транквилизаторов
- депрессия

средства подавляют эту фазу, важную для гармоничного сна. Так что стоит серьезно задуматься о том, что предпочесть: бессонницу или таблетку. Еще опаснее то, что к снотворному можно быстро привыкнуть, и тогда лекарство станет болезнью: заснуть без таблеток невозможно, а их действие

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

все слабее. В любом случае помочь выбрать снотворное должен специалист.

Бессонница учит заботе о здоровье

Чаще всего люди не могут заснуть из-за трех простых вещей: кофеина, еды и недостатка движения.

Если вас мучит бессонница, прежде всего стоит задаться вопросом о том, правилен ли ваш привычный образ жизни. Вот несколько простых советов.

Не следует пить вечером крепкий чай или кофе: кофеин циркулирует в крови очень долго, за 6 часов из организма выводится лишь половина принятой дозы.

Лучше воздержаться от поздних ужинов и тяжелой пищи перед сном.

Попробуйте увеличить физическую нагрузку в течение дня. Причем важно помнить, что физическая активность непосредственно перед сном может усилить бессонницу. Возможно, достаточно следовать этим советам, и проблемы со сном исчезнут.

И наконец, поставьте телевизор, ноутбук подальше от кровати. В постели явно не стоит работать, заполнять счета или смотреть фильмы по романам Стивена Кинга. Пускай спальня служит только для отдыха.

ЗДОРОВЬЕ НАШИХ ДЕТЕЙ

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

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

Продолжение. Начало в номере 07 (50) июль 2009



Сколиоз – одно из самых распространенных детских ортопедических заболеваний, основным симптомом которого является боковое искривление позвоночника, а также его скручивание вокруг своей оси (торсия). Эта прогрессирующая патология, развиваясь, вызывает тяжелые, зачастую необратимые деформации скелета ребенка.

Чаще всего заболевание встречается у детей дошкольного и школьного возраста. Наиболее опасным является период между 8 и 14 годами. В школьном возрасте девочки заболевают в 4-6 раз чаще, чем мальчики.

В большинстве случаев болезнь начинается с нарушения осанки, которое впоследствии, если не будут приняты соответствующие меры, может перейти в сколиоз. Измененная поза в положении сидя, стоя, а также неправильная походка ребенка не должны оставаться незамеченными родителями, воспитателями детских садов, педагогами, школьными врачами и педиатрами.

Выявление сколиоза на ранней стадии его развития (до того, как произойдет искривление позвоночника и это заметит неспециалист) и, соответственно, своевременно начатое лечение дают желаемые результаты. Поэтому необходимы профилактические осмотры, так как они дают возможность своевременно выявить и исключить дальнейшее развитие тяжелых степеней деформации позвоночника.

Родителям следует знать:

1. Нельзя сажать и ставить на ноги раньше времени грудного ребенка, тем более если ребенок физически слаб.

2. Нельзя долго держать малыша на одной и той же руке.

3. Надо следить за ребенком во время сна. При неправильном положении в мягкой постели в одной и той же позе происходит неправильное развитие позвоночника. Необходимо, чтобы дети привыкли лежать и спать только на спине или на животе и обязательно на жесткой постели, подушка должна быть маленькой и плоской. Положение на спине и животе разгружает позвоночник ребенка, уравнивает тонус мышц и устраняет неравномерное давление на позвонки и межпозвоночные диски (хрящи). Чтение книг в постели недопустимо.

4. Важно следить за позой сидящего ребенка, добиться того, чтобы он прямо

держал спину. Когда ученик сидит, его спина должна касаться спинки стула, руки – лежать на столе до локтей, книга – располагаться под углом 45° и находиться на расстоянии 30 см от глаз, освещение должно быть достаточным и падать с левой стороны. Привычка сидеть «нога на ногу» может вызвать отклонение и деформацию позвоночника.

Надо следить также за тем, чтобы ребенок сидел за письменным столом, высота которого соответствует его росту. Это особенно необходимо в первые четыре года учебы, когда у детей могут развиться и сформироваться характерные привычки.

В последнее время в нашу жизнь вошел компьютер. Длительное время сидя перед дисплеем, дети находятся в одном и том же положении, выполняют одни и те же движения, что, конечно, не способствует сохранению правильной осанки.

5. Чаще обращайтесь внимание на то, как ребенок стоит. В положении стоя голова ребенка должна быть чуть поднятой, тело выправленным, плечи слегка опущенными и отклоненными назад, грудь чуть вперед, живот втянутым. Привычка стоять, опираясь на одну ногу, может вызвать отклонение и деформацию позвоночника.

У детей, которые постоянно носят в одной руке тяжелую сумку, также может развиваться боковое искривление позвоночника. Поэтому учащимся рекомендовано хотя бы до пятого класса носить ранец.

6. Большое значение в профилактике сколиоза имеет физическое развитие ребенка. Выработка правильной осанки должна начинаться с младенчества. Физические упражнения и массаж, начатые еще с 2-3-месячного возраста, способствуют правильному формированию опорно-двигательного аппарата. Грудных детей с 2-3 месяцев необходимо класть на живот, так как в этом положении дети стараются поднять голову. Это укрепляет мышцы шеи и спины и помогает формированию правильной осанки.

У школьника должно оставаться время для отдыха, активных игр и прогулок на свежем воздухе, занятий спортом. Для общего развития и укрепления мускулатуры рекомендуются активные игры (такие виды спорта, как волейбол, баскетбол, плавание, зимой – лыжи и катание на коньках).

Своевременное принятие профилактических мер: укрепление организма ребенка, лечебная гимнастика, массаж, плавание, ортопедический режим – дает возможность избавить детей от выраженных деформаций и способствует нормальному развитию позвоночника.

УДАРИМ ПО-РУССКИ



Упоминание о старинной русской игре городки можно найти в былинах, а первым мастером этого вида спорта был, судя по всему, славный богатырь Добрыня Никитич. В историческом романе «Князь Серебряный» А.К. Толстой пишет, что в городки с удовольствием играли русские бояре времен Ивана Грозного.

В Государственной публичной библиотеке хранятся альбомы с гравюрами 1805-1812 гг., посвященными этой русской игре.



Команда ВМО Гагаринское: верхний ряд слева направо – Кобринский А.Л., школьники Умарходжаев А. и Кутибашвили И., Миронов К.В., Уткина В.В., Старостин В.В., Позорельская И.А., Кочетков С.С., нижний ряд слева направо – Ефременко С.В., Ахунов К.В., Чирков М.А.

В августе в нашем округе прошла череда состязаний по городошному спорту, в которых активно участвовала команда ВМО Гагаринское. И не просто участвовала, а побеждала. Об успехах, продемонстрированных командой, нашей газете рассказали руководитель внутригородского муниципального образования Гагаринское А.Л. Кобринский и заведующий сектором социальной и спортивной работы С.С. Кочетков.

В сборную команду, защищавшую честь района на окружных состязаниях 1 и 15 августа, вошли А.Л. Кобринский, депутаты К.В. Миронов и М.А. Чирков, сотрудники муниципалитета и управы, а также ученики школ района. Тренером команды стал кандидат в мастера спорта К.В. Ахунов.

Для большинства из тех, кому 1 августа довелось защищать честь Гагаринского района, это состязание было первой «настоящей» игрой в городки, а некоторые держали биты в руках первый раз в жизни. Именно поэтому была так радостна и неожиданна эта победа. Наша команда показала выдающийся результат: набрала 50 очков, выбив все 10 фигур и сохранив 12 бит. Соперник, команда Черемушек, занявшая 2-е место, набрала 40 очков, сбив 8 фигур.

Но говорить о том, что интерес к городошному спорту в нашем районе возник только перед этими соревнованиями, нельзя. Уже более года по инициативе председателя муниципального Собрания А.Л. Кобринского на территории района идет кропотливая работа по возрождению городошного спорта: подыскиваются места для площадок, тренер К.В. Ахунов готовит ребят. Ведь, по мнению руководителя ВМО Гагаринское, необходимо развивать, в первую очередь, национальные виды спорта. К тому же городки имеют ряд неоспоримых преимуществ.

Во-первых, это очень недорогой вид спорта – инвентарь и площадки служат многие десятилетия и не требуют значительных средств на содержание и ремонт;

Во-вторых, это семейный вид спорта, поскольку доступен всем поколениям и муж-

В детстве, как и многие мальчишки, играл в городки во дворе. Но в настоящих городошных состязаниях участвовал впервые.

А.Л. Кобринский, председатель муниципального Собрания Гагаринское

чин и женщин. А общение детей и взрослых во время игры помогает укреплять семейные отношения.

Поэтому очень жаль, что до марта 2008 г. в нашем районе развивались дорогие и нетрадиционные для нас виды спорта (боулинг, пейнтбол...!) Как говорится: «Что имеем – не храним, потерявши – плачем».

А ведь игра в городки была достаточно распространена в дореволюционной России. В городки с увлечением играли Петр I и Николай II, А.В. Суворов и другие. Среди почитателей игры – академик И.П. Павлов, певец Ф.И. Шаляпин, поэт В.В. Маяковский, писатели Л.Н. Толстой и А.М. Горький, летчик-испытатель В.П. Чкалов, музыкальный критик и композитор В.В. Стасов. В 1914 г. только на Путиловском заводе в Петербурге кружок любителей игры в городки насчитывал 14 команд по 6 человек.

Советская власть придала игре официальный статус, поскольку городки считались пролетарской игрой и противопоставлялись «буржуазным» кеглям, гольфу, бильярду, теннису.

20 августа 1923 г. были утверждены «Единые правила игры в городки», разработанные и составленные методистом физкультуры С.В. Сыроевым. В этом же году в Москве были проведены первые Всесоюзные соревнования. Поэтому 1923 г. считается годом рождения городошного спорта.

В 1928 г. городки были включены в программу первой Всесоюзной спартакиады. С 1936 г. регулярно проводились личные и командные чемпионаты СССР. В городки стали играть повсеместно, городошные площадки были практически на всех стадионах, во всех домах отдыха, пансионатах и пионерских лагерях. Часто городошные площадки оборудовали в парках, во дворах и на территориях заводов и фабрик.

После распада СССР были организованы Федерации городошного спорта России, Украины, Белоруссии и Международная федерация городошного спорта (МФГС). В настоящее время в МФГС входят десять

Дети, выступавшие на соревнованиях, занимаются с тренером К.В. Ахуновым. Опыта в городошном спорте у них практически нет. Но они очень хорошо подготовлены физически и могут участвовать в любых соревнованиях: надо бегать – бегают, прыгать – прыгают, надо будет плавать – поплывут.

С.С. Кочетков, заведующий сектором досуговой и спортивной работы

стран. Членами МФГС являются национальные федерации России, Украины, Республики Беларусь, Финляндии и Эстонии, а также спортивные организации в Германии, Швеции, Латвии, Молдове и

Казахстане. С 1995 г. стали проводиться чемпионаты Европы, а с 2001 г. – чемпионаты мира.

За прошедшие 86 лет основные положения Правил городошного спорта почти не изменились. Остались те же 15 фигур, выбранные для официальных соревнований в 1923 г., а юношеские команды выбивают 10 фигур. Не изменились и размеры «городов», расстояния до «кона» и «полукона», длина городка и биты.

Будем надеяться, что августовские успехи послужат хорошим фундаментом для дальнейшего развития городошного спорта в нашем районе!

ПРАВИЛА ИГРЫ

Правила игры довольно просты. Игроки в городки на специальной площадке. Команда стремится первой выбить определенное количество фигур. Любая фигура – пушка, колодец, письмо и т.д. – состоит из 5 городков, расположенных в известном порядке на площадке – «городе» (квадрат со стороной 2 м). Выбивают городки при помощи специальных бит. Площадка, из пределов которой производятся броски по фигурам, называется коном. Расстояние для броска 13 м (для юношеских команд – 6,5 м).

Перед началом состязаний участникам предоставляется десятиминутная разминка. Игру начинает команда правого «города», далее соперники выполняют броски поочередно, используя в каждом выходе по две биты. Игроку запрещается выполнять в одном заходе два броска одной и той же битой.

Все фигуры игроки начинают выбивать с кона, но выбитый городок фигуры дает игрокам право выбивать остальные городки с полукона. Исключение представляет только фигура «письмо», которая вся выбивается с кона. Городок считается выбитым только тогда, когда он полностью вышел за заднюю или боковую линию города. Городок, вышедший за линию и вновь вернувшийся в город, считается выбитым.

Партия считается выигранной той командой, которая выбила меньшим количеством бит все фигуры данной партии.