



# Стремись к совершенству, не ставь точку на достигнутом!

# Занятая

Страница для школьников и не только ...

Мир вокруг нас

## А какой Выбор СДЕЛАЕТЕ ВЫ?

3 ноября в театре «Модернь» состоялось присуждение первой Ежегодной премии за гражданское мужество и противостояние преступности «Выбор» — событие, крайне необходимое нашему обществу, организованное телекомпанией НТВ и правозащитным движением «Сопrotивление».



«Есть правительственные награды — за мужество, за героизм, так вот «Выбор» — сродним» — сказал Георгий Фрагулян, автор символа премии «Выбор». Действительно, мы привыкли к красочным шоу, где почитают актеров, режиссеров, певцов. Премия «Выбор» присуждается же тем гражданам, кто, рискуя собой, спас чужую жизнь, кто, несмотря на давление со стороны криминальных структур, не отказался в суде от своих показаний, тем, кто не разделяет жизнь на свою и чужую.

Премия «Выбор» была вручена в трех номинациях:

— гражданам РФ, которые, рискуя собой, спасли жизнь другого человека;

— сотрудникам правоохранительных органов, которым дорог не только устав, но и важна совесть;

— общественным и государственным деятелям, представителям СМИ, отстаивающим права жертв преступности в России.

Церемония награждения началась с минуты молчания в память о погибших во время теракта в Тольятти. Выбрать победителей в каждой номинации была задача не из легких, ведь людей, которые достойны этой награды, по всей России оказалось очень много. Об этом говорит не только «география» участников (от Хабаровска до Калининграда), но и их возраст. Самый молодой обладатель премии всего лишь учится в 10-м классе.

Фарман Рамазанов обезвредил грабителей собственной квартиры, сохранив жизнь членам своей семьи.

Род занятий победителей тоже оказался различным. Это и учительница из Липецка Ольга Золотарева, удостоившаяся статуэтки за то, что в одиночку противостояла деятельности деструктивной секты «Богородичников», и прокурор из Ухты Григорий Чекалин, спасший женщину от нападавших по пути на службу. Особенно среди победителей премии «Выбор» выделялась женская половина человечества. Как оказалось, женщины тоже способны и готовы рисковать своей жизнью ради других. Например, Вера Магомедова, сотрудница ГУВД, находясь в декретном отпуске, преследовала и задержала угонщиков автомобиля.

В номинации для общественных деятелей одним из победителей стал председатель комитета по науке и образованию Госдумы Валерий Грибеников. В торжественной церемонии приняли участие Полномочный представитель Президента РФ по Центральному Федеральному округу Георгий Полтавченко, заместитель генерального прокурора РФ Евгений Забарчук, поэт Илья Резник, народная артистка России Светлана Врагова и многие другие.

В рамках церемонии в фойе театра «Модернь» прошла презентация фотопроекта «Жертвы», организованная совместно с общественной организацией «Белое кольцо» из Германии. На презентации были представлены уникальные работы немецких фотографов, посвященные теме семейного насилия и насилия над детьми.

Завершилась церемония словами Ольги Костиной — председателя общественного совета по присуждению премии, руководителя движения «Сопrotивление»: «Завтра в России праздник — День Народного Единства. Каждый видит его по-своему. Мы видим его так».

Антон МОРОЗОВ

Конкурс

## Решение социальных проблем — ГЛАВНОЕ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ

Какое будущее будет у России, мы не знаем. Но зато уже сегодня видно, какие, далеко не простые, замыслы приходят в головы наших школьников, которые через несколько лет могут воплотиться в жизнь.

Конкурс «Если бы я был главой управы» ежегодно проходит по всему городу Москве, а 27 ноября презентацией в школе № 1623 завершился первый его этап по району Чертаново Северное. Все сотрудники управы были в восторге оттого, что в этом году так много школьников представили свои работы.

На презентации были показаны 20 проектов, а это по праву можно считать большим успехом для района. Безусловно, особая благодарность была выражена учениками их наставникам и учителям. Без их помощи и направления многим участникам пришлось бы нелегко. В презентации участвовали работы старшеклассников — как совместные, так и индивидуальные.

На темы, связанные с экологией, было представлено 4 работы (например, проект Е. И. Рыбаковой из школы № 557 «Наш экологически чистый район»), по центрам досуга — 9 работ (одна из них — «Центр досуга «Маминое время» Ю. А. Гуренковой из школы № 1623). А еще была представлена одна необычная работа М. К. Андреевой из школы № 1158 «Семейный доктор». Все



Дипломант конкурса Юлия Гуренкова (шк. № 1623)

остальные проекты были связаны с экономической тематикой, к примеру, работа «Роль главы управы в экономическом и социальном развитии района» Е. М. Паркиной из НОУ «Перспектива».

В состав жюри конкурса входили: Н. И. Гостева, и. о. заместителя главы управы по социальным вопросам, М. Ю. Васильева, заместитель директора школы № 851 по учебно-воспитательной

работе, М. В. Капитонова, исполнительный директор НОУ «Перспектива», Л. П. Сыроежкина, преподаватель школы № 1158, Е. В. Матазов, председатель районного молодежного совета, Т. М. Алексеева, заместитель директора школы № 1158 по правовым, финансовым и экономическим вопросам, Л. В. Котаенкова, специалист социальной службы управы, секретарь комиссии.

В конце презентации всем участникам конкурса были вручены благодарности и поощрительные призы от имени главы управы. Решением жюри 1 место в районном этапе творческого конкурса было присуждено С. Е. Рогачевой, учащейся школы № 1158, за проект «Поддержка малого и среднего бизнеса в районе», который направлен на окружной конкурс.

Итоги творческого конкурса подвела Н. И. Гостева. Обращаясь к ребятам, она сказала: «Анализируя тематику этих работ, мы понимаем, что вас интересуют в большей степени социальные направления, так как все работы были связаны с этой темой, и мне, исполняющей обязанности заместителя главы управы по социальным вопросам, было очень приятно это узнать». Торжественное награждение победителей и дипломантов конкурса состоится в декабре.

Дарья ЕПИШКИНА  
Фото автора

Простые истины

## Энергия ВЗАЙМЫ

Сегодня в молодежной среде все заметнее становится пристрастие к энергетическим коктейлям. Откуда они появились?

История энергетических напитков исчисляется всего лишь двумя десятилетиями, а уже какая популярность! Но ведь еще не так давно они были распространены лишь в странах Юго-Восточной Азии, а также в Южной Америке, где можно найти тропические дикоросы типа гуараны или гинкго-билоба, содержащие кофеин, что и сделало их популярными среди аборигенов и лишь значительно позже — среди европейцев.

По вкусу энергетические напитки напоминают обычную сладкую газированную воду. В состав большинства из них входят углеводы, аминокислоты, витамины и минералы, продукты растительного происхождения и кофеин. Любители этой «заряженной» газировки утверждают, что возбуждающее действие «энергетика» длится 3-4 часа в отличие от кофе, которого хватает на пару часов.

Однако, энергетик не обогащает организм, а лишь поль-

зуется его запасами, черпая их у нас же самих. Это что же получается, что мы берем собственную энергию в «кредит»? А, как нам всем известно, долги нужно отдавать с процентами! И их ставка сегодня очень высока! «Кредит» рано или поздно приходится возвращать и, если его вернуть рано, т.е. после напряженного рабочего дня посвятить часов 10 хорошему глубокому сну, то отрицательных последствий для вашего организма не будет. Но, если продолжать жить в активном ритме, не дав своему организму должного отдыха, то вас обязательно ждут бессонница, раздражительность и депрессия. Энергетики способны вызывать лишь кратковременный повышенный тонус, после чего приходит время «расплаты».

А на банках напитка пишут, что рекомендуемая норма — 250 мл в сутки. Но проблема в том, что, если употреблять рекомендуемую дозу ежедневно, то это приведет к привыканию. Самое опасное, что людям, живущим в интенсивном

ритме, такой заряд бодрости нужен снова и снова. И даже одной баночки в день будет недостаточно. Энергетик становится для них своеобразным наркотиком. Организм привыкает к искусственной выработке «гормона радости», а затем мы начинаем видеть источник счастья исключительно в этой баночке.

Кто-то скажет, что энергетический напиток — продукт молодой, еще не прошло достаточно времени, чтобы делать окончательные выводы о его влиянии на здоровье. Однако, в Дании, Голландии и некоторых других европейских странах продажа «энергетиков» разрешена только в аптеках. А французы вообще не знают вкуса этого «окрыляющего» напитка. Дело в том, что во Франции он был и остается запрещенным продуктом. Такие табу появляются не сразу. Например, осенью прошлого года с инициативой запретить продажу и распространение «окрыляющих» напитков выступили депутаты Госдумы РФ. Но они проиграли. Оппо-



ненты заявили, что этот запрет противоречит как Гражданскому, так и Административному кодексам Российской Федерации. Предложение включить таурин, входящий в состав ряда энергетических коктейлей, в список наркотических веществ, было высказано депутатами Мосгордумы.

Однако, пока в нашей стране «энергетики» не запрещены — в надежде на сознательность и здравомыслие граждан. Необходимо помнить, что их можно употреблять только в самых крайних случаях и очень редко, в среднем не чаще одного раза в месяц. После этого обязательно нужно дать организму хороший продолжительный отдых. А иначе он возьмет с вас «высокие проценты» в виде резкого ухудшения самочувствия.

Лилия НАСЫРОВА