



Вести ЛЮБЛИНО

№ 10 (74), октябрь 2022 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ И ПРЕДПРИЯТИЙ РАЙОНА ЛЮБЛИНО

«Люблинское поле»

ДАЁШЬ КОНКУРСЫ!



В целях улучшения обслуживания населения, удовлетворения покупательского спроса, содействия внедрению современных методов торговли, на ежегодной основе управляющая компания ООО «Стройторг» Торгового центра «Люблинское поле» проводит конкурсы на звание «Лучшее предприятие торговли» и «Лучший продавец».

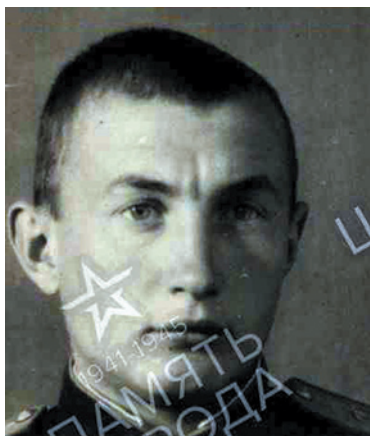
«Лучшее предприятие торговли» определяется по следующим критериям: оформление, участие в программах лояльности и акциях, проводимых в ТЦ, конкурентоспособность и устойчивость на рынке, исполнительская дисциплина, отсутствие нарушений, жалоб со стороны посетителей и покупателей, соблюдение норм и правил торговли, требований.

«Лучший продавец» определяется по следующим критериям: соблюдение стандартов внешнего вида, выявление уровня теоретической подготовки: знание товаров, правил торговли, санитарных норм и правил противопожарной безопасности и противопожарного режима в РФ; учитывается и этика делового общения (умение общаться с покупателем, грамотно представить свойства товаров), решение конфликтных ситуаций с покупателями (используется информация тайного покупателя, с видеонаблюдением, по результатам анкетирования и т. д.).

Эти конкурсы, несомненно, влияют на качество обслуживания населения! Об итогах конкурсов сообщим в новогоднем номере.

ВНИМАНИЮ ЖИТЕЛЕЙ РАЙОНА

Челябинские поисковики обращаются к жителям района Люблино



с просьбой помочь им с поиском родственников курсанта Челябинского высшего военного училища штурманов, младшего лейтенанта КАЮРОВА ЛЕОНИДА ИВАНОВИЧА, 20.04.1924 г. р., уроженца г. Москвы, который погиб 11.08.1944 года при исполнении служебного долга, во время учебного полёта вблизи города Златоуст Челябинской области. Место захоронения уточняется.

По данным поисковиков, родственники Каюрова Л. И. проживают сейчас в Люблино.

Информацию предоставила волонтер Фаттахова Роза (г. Челябинск): 8-903-089-75-79 или rozafattahova@mail.ru

ОДОБРЕН ПРОЕКТ

Одобен проект строительства улично-дорожной сети в районе Люблино в рамках программы реновации. Об этом сообщила председатель Москомэкспертизы Анна Яковлева.

«В рамках проекта предусматривается строительство проезда № 6584 на участке от Краснодонской улицы до дома 13, корпуса 2 на улице Верхние Поля. Также запланировано устройство дождевой канализации, наружного освещения и кабельной канализации», — уточнила Яковлева.

На период строительства для пешеходов организуют специальные деревянные настилы. Для автомобилей будет действовать ограничение скоростного режима, также будут установлены временные дорожные знаки и пластиковые блоки.

Новой улично-дорожной сетью смогут пользоваться все горожане, а для удобства маломобильных лиц ширина пешеходных путей, оснащённых наземными указателями и тактильными полосами, составит не менее двух метров.

В России теперь 89 регионов!

ИСТОРИЧЕСКОЕ СОБЫТИЕ

Друзья! Мы живём в эпоху, которая, безусловно, войдёт в учебники! Мы — свидетели исторического события! Возвращение состоялось! Сами люди выбрали своё будущее! Выбрали воссоединение братских народов!

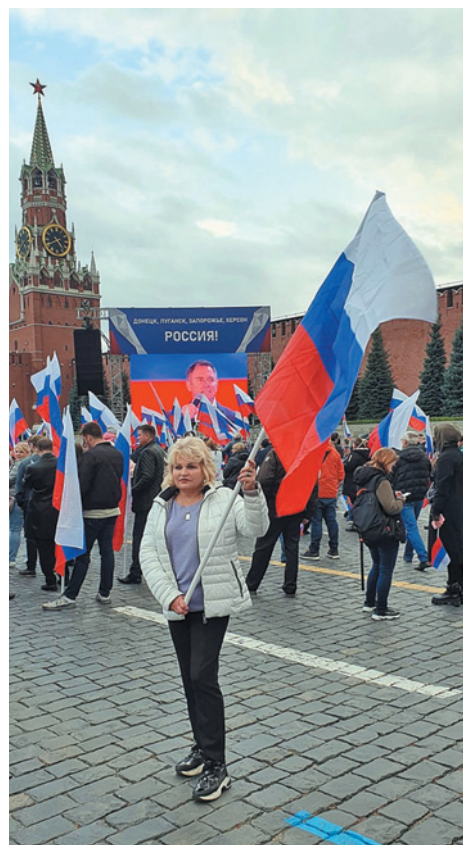
У нас общая история. Вспомним: **Луганск** основан в 1795 году по указу русской императрицы Екатерины Великой; **Херсон** основан в 1778 году по указу русской императрицы Екатерины Великой; **Александровск** (с 1921 г. — **Запорожье**) — основан в 1770 году, назван по крепости, входившей в состав Днепетровской оборонительной линии Российской империи. Территории **Донецка** были основаны запорожскими и донскими казаками. В 1869 году на этом месте возник металлургический завод, вокруг которого появился рабочий посёлок Юзовка, который со временем получил статус города и назывался сначала Юзовка, затем, в 1929–1960 гг., — Сталино, а в 1961 году был переименован в Донецк.

В 2022 году, в результате референдумов, названные местности вернулись в Россию! С коллегами

по работе, по депутатскому корпусу мы были на митинге-концерте, посвящённом этому великому событию. Потрясающее мероприятие на Красной площади Москвы объединило нас в одно бурлящее свободой и силой море!

Результаты референдумов в республиках Донбасса, Херсонской и Запорожской областях были удивительными, их итоги убедительны, прозрачны и не подлежат никакому сомнению, они отражают настроения людей. Об этом заявил президент России Владимир Путин на встрече с лауреатами и финалистами всероссийского конкурса «Учитель года».

Т. Е. БРОНЗЕС,
директор ГБОУ
г. Москвы «Школа
№ 2010 имени Героя
Советского Союза М. П.
Судакова», депутат
Совета депутатов
муниципального округа
Люблино



«СВОИХ НЕ БРОСАЕМ!»

Происходящие события показывают, насколько велико значение патриотизма в нашей жизни. Безусловно, в формировании этого, крайне важного качества, многое зависит от школы. Многие, но не все. Ведь патриотизм — любовь к Родине — воспитывается с самого раннего детства, и пример своим детям показывают родители, бабушки и дедушки — своим отношением к истории нашей страны, к Победе в Великой Отечественной войне. Хорошо, когда дети, с самых малых лет, бывают с родственниками в местах боевой славы, знают, что такое «Бессмертный полк», испытывают гордость за своих предков.

Недавно очередная группа учащихся нашей школы побывала в парке «Патриот». Съездить туда, на 55-й километр Минского шоссе, полезно для души каждого человека. После посещения этого парка, знакомства с его незабываемыми экспонатами, подростки ощущают свою причастность к героями



военного времени и уже другими глазами смотрят на те перемены, которые происходят сейчас в мире, одобряют, как и взрослые, присоединение к России четырёх новых регионов: «Своих не бросаем!».

Единство и сплочённость вновь напоминают о том, что русский народ не сдастся, не отступит перед

преградами — во имя свободы и защиты своих граждан! Мы вместе, и в этом наша главная сила!

Президент России Владимир Путин на встрече с лауреатами и финалистами всероссийского конкурса «Учитель года» отметил убедительные итоги референдумов на освобождённых территориях. Главной целью России было узнать мнение людей, проживающих там. Люди в подавляющем большинстве высказались за присоединение к России. Можно вспомнить историю и сказать, что Донбасс, Запорожская и Херсонская области издавна были российскими, поэтому в волеизъявлении жителей этих территорий нет ничего необычного. Будем двигаться дальше в сторону инфраструктурной и правовой интеграции новых субъектов!

Я. Н. ЖУКОВ, директор ГБОУ
г. Москвы «Школа
имени Ф. М. Достоевского»,
депутат Совета депутатов
муниципального округа Люблино



ВЫБОРЫ СОСТОЯЛИСЬ. КТО ЗА ЧТО ОТВЕЧАЕТ

В сентябре 2022 года прошли выборы в Совет депутатов муниципального округа Люблино. Публикуем перечень вопросов, которые решают муниципальные депутаты.

Формирование, утверждение, исполнение местного бюджета в соответствии с законами города Москвы.

Установление порядка владения, пользования и распоряжения имуществом, находящимся в муниципальной собственности.

Принятие решений о разрешении вступления в брак лицам, достигшим 16 лет, в порядке, установленном законодательством РФ.

Установление местных праздников и организация праздничных и иных зрелищ.

Участие в организации праздничных мероприятий, развитие местных традиций и обрядов.

Учреждение знаков отличия муниципального образования как формы признания заслуг и морального поощрения лиц и организаций за деятельность на благо жителей муниципального образования.

Распространение экологической информации, полученной из государственных органов.

Сохранение, использование и популяризация объектов культурно-

го наследия.

Участие в проведении мероприятий по общественному экологическому контролю.

Участие в организации работы общественных пунктов охраны порядка.

Участие в работе призывной комиссии в соответствии с федеральным законодательством.

Участие в организации и проведении праздничных и иных зрелищных мероприятий.

Участие в проведении публичных слушаний по вопросам градостроительства.

Участие в планировании благоустройства территории района.

Согласование перечня домов для капитального ремонта.

Согласование размещения летних кафе и ларьков.

Приём жителей района, помощь в решении вопросов местного характера.

Совет депутатов муниципального округа Люблино пятого созыва уже начал свою работу. На первом заседании намечены ближайшие планы и избраны: председатель Совета депутатов, его заместитель, председатели профильных комиссий и их заместители.

Председатель Совета депутатов

на постоянной основе организует и регламентирует всю работу местного самоуправления. Общим решением депутатов на эту должность избран Руслан Харисович Багаутдинов, его заместитель – Лариса Сергеевна Кутузова.

Бюджетно-финансовая комиссия: Ярослав Николаевич Жуков, Руслан Харисович Багаутдинов.

Комиссия по вопросам ЖКХ, градостроительства, благоустройства и экологии: Виктор Васильевич Локтионов, Евгений Иванович Тимонин.

Комиссия по вопросам промышленности, транспорта, потребительского рынка и услуг: Николай Николаевич Зюзин, Татьяна Евгеньевна Бронзес.

Комиссия по социальным вопросам: Елена Владимировна Бахтина, Александр Вячеславович Янов.

Организационно-правовая комиссия: Елизавета Константиновна Чиркова, Юрий Александрович Андрианов.

Каждая комиссия ставит своей целью проработать основные темы своего направления, которые будут обсуждаться на Совете депутатов, чтобы найти наиболее оптимальное предложение или решение поставленных вопросов.

ДЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ

Муниципальные депутаты, по просьбам жителей, подали в этом году много заявок на установку во дворовых территориях искусственных дорожных неровностей. Из-за большого числа заявок, вопрос решался комплексно – на уровне управы района и префектуры Юго-Восточного округа.

«Конечно, существуют правила дорожного движения, ограничивающие скорость перемещения транспортных средств во дворах, но, к сожалению, эти правила часто нарушаются, что неизменно приводит к несчастным случаям, связанным, как правило, с детьми. Чтобы избежать этого, установили «лежачих полицейских» в тех дворах, в которых данная проблема была остро обозначена, – рассказывает депутат Совета депутатов муниципального округа



га Люблино **Дмитрий Алексеевич Готов**. – Надеемся, что сознательность водителей будет расти, и нам в будущем не придётся прибегать к искусственным дорожным ограничениям, потому что каждый житель должен думать не только о себе, но и об окружающих, их безопасности».

ЧТОБЫ РАСТЕНИЯМ БЫЛО КОМФОРТНО

Наступила осень, когда надо вплотную заняться подготовкой растений к зимнему периоду. Чтобы растениям было комфортно, надо обновить землю, внести удобрения, увеличивающие зимостойкость, провести омолаживающую обрезку.

Под непосредственным контролем муниципальных депутатов во многие люблинские дворы была завезена свежая земля, пересажены старые растения и высажены

новые кустарники и деревья. Депутаты приняли в этих мероприятиях непосредственное участие.

Именно сейчас, в октябре, проводится омолаживающая обрезка растений, чтобы удалить засохшие, больные, лишние ветки. Эти работы ведутся с привлечением общественных советников, знающих каждый кустик в своих дворах.

Сделать район Люблино ещё более зелёным и красивым может каждый неравнодушный житель!

ВМЕСТЕ С ЖИТЕЛЯМИ

13 октября состоялось собрание Совета депутатов муниципального округа Люблино, на котором рассмотрены вопросы образования постоянно действующих комиссий и составления графика приёма граждан депутатами.

Среди новых депутатов – Елена Владимировна Бахтина. Она избрана председателем социальной комиссии. Утверждён график её личного приёма: каждый вторник месяца с 18:00 до 20:00 по адресу ул. Люблинская, д. 149, каб. 151.

Предоставим слово Елене Владимировне: «За время предвыборной компании было решено немало вопросов. Мы способствовали установке «лежачих полицейских», озеленению и благоустройству придомовых территорий, продвижению культурных и социальных проектов.

Чтобы не терять обратную связь с жителями, разработан личный сайт www.bahtinaev.ru. На сайте можно будет следить за моей рабо-



той, узнавать, какие проекты и задумки сейчас реализуются, какие вопросы уже решены, какие в процессе и – самое главное: записаться на приём, чтобы озвучить свои пожелания. Так как меня выбрали председателем социальной комис-

сии, прошу каждого жителя принять участие в голосовании на сайте и предложить, какие мероприятия или проекты Вам хотелось бы реализовать в Люблино. Вместе с жителями мы сможем изменить наш район к лучшему!»

БЛАГОУСТРОЙСТВО – КОМПЛЕКСНОЕ

Каждое лето в районах города Москвы проводится большой

объём работ по благоустройству дворов и улиц. Депутаты Совета

депутатов района Люблино уже несколько лет реализуют свой план по проведению комплексного благоустройства целых микрорайонов. Почему мы добиваемся именно такого выполнения работ? Да потому, что заплаточный ремонт не даёт возможности создать качественно оформленные дворы, потому что любая заплатка смотрится именно заплаткой, нарушает общую эстетику и удобство, а работы, выполненные комплексно, придают нашим дворам совершенно другой вид.

Поскольку депутаты района очень тесно общаются с жителями, то на следующий год уже подали заявки в управу района Люблино на проведение комплексного благоустройства там, где наиболее целесообразно.



Для чего нужны такие площадки? Во-первых, для тренировок питомцев, особенно тех, кому нужна высокая двигательная активность, ведь, чего греха таить, обычная прогулка не даёт необходимую нагрузку для реализации активности животного. Во-вторых, для общения по интересам. Это особенно важно для начинающих владельцев, у кото-

собак в нашей стране идёт не слишком быстро, к сожалению. Когда каждый владелец животного будет понимать, что он обязан учить, ухаживать и любить своего питомца с той самой ответственностью, результат которой не приносит неудобств окружающим людям, тогда содержание и выгул домашних животных будет приятным и безопасным!



Наши дворы

СПАСИБО ЗА КРАСОТУ!

Наши дворы понемногу становятся более зелёными. Благоустройство дворов давно уже стало правилом в Москве. Их приводят в порядок в соответствии с новыми стандартами.



Жители района Люблино охотно проводят озеленение дворов своими силами. Кто-то привозит растения с дачи, кто-то покупает.

Мы, муниципальные депутаты Марина Асташкина и Наталья Чистякова, этим летом побывали во многих дворах района, пообщались с активными жителями. Что интересно: разводят клумбы, сажают цветы и создают композиции

не только женщины, а и мужчины.

Конечно, таким активистам мы постарались помочь через ГБУ «Жилищник». Завезли землю, саженцы, а некоторые садоводы охотно поделились кустами гортензии, лилейником.

Мы выбрали самые красивые палисадники и наградили любителей красоты благодарственными письмами и подарками.

Ремонт поликлиники

ДОВОЛЬНЫ!

В рамках проекта «Партийный десант», направленного на реализацию «Народной программы» партии «Единая Россия», проведён мониторинг филиала № 1 Государственного бюджетного учреждения «Детская городская поликлиника № 150 Департамента здравоохранения города Москвы».



«Поговорили с посетителями о недавно проведённом капитальном ремонте, — рассказывает в социальных сетях Руслан Харисович Багаутдинов, глава муниципального округа Люблино. — Капитальный ремонт сделан по новому московскому стандарту. Навигация яркая и понятная, с доступной инфографикой. На всём маршруте пациента до кабинета есть подсказывающие вывески, стрелочки и обозначения. Помещения просторные, чистые, светлые. На втором, третьем и четвёртом этажах замечательная зона ожидания медицин-

ских услуг. Соответствует всем требованиям туалет для лиц с ограниченными возможностями. На первом этаже находится буфет — с булочками, салатиками, соками, кофе и т. д. Кстати, попробовали салат и выпечку, очень вкусно и самое главное — всё свежее. Есть бассейн для маленьких.

Мамочки довольны квалифицированными врачами, доброжелательным коллективом. Многие — в ответ на заботу о маленьких пациентах — выразили благодарность в адрес главного врача Ирины Викторовны Ключниковой».



Это важно

О ЗАВЕРШЕНИИ ЧАСТИЧНОЙ МОБИЛИЗАЦИИ В МОСКВЕ

На сайте мэра Москвы С. С. Собянина размещено сообщение о завершении частичной мобилизации в Москве.

«Уважаемые москвичи!

По информации военного комиссара г. Москвы, задачи по частичной мобилизации, установленные на основании Указа Президента и задания Министерства обороны, выполнены в полном объёме.

Пункты сбора мобилизованных закрываются 17 октября 2022 года, в 14:00. Повестки, разосланные в процессе мобилизации по месту

жительства и предприятиям, прекращают свое действие.

Мобилизация стала огромным испытанием для тысяч московских семей, чьи отцы, мужья и сыновья сегодня идут в действующую армию. Тем не менее, выполнение задачи по частичной мобилизации стало возможным в первую очередь благодаря ответственности, чувству долга и патриотизму москвичей.

Дорогие мои, говорю вам слова благодарности и признательности. Мы все волнуемся и переживаем за вашу судьбу, за трудности и опасности, которые вам предстоят и

с которыми вы уже сталкиваетесь. Будем надеяться и молиться, чтобы вы вернулись живыми и здоровыми. Вернулись с победой. Отстояли безопасность и независимость нашей страны.

Москва будет заботиться о ваших семьях и близких. Мы по-прежнему будем оказывать прямое содействие Минобороны в материально-техническом обеспечении. Вместе с руководством регионов, где проходят службу москвичи, будем содействовать улучшению быта в воинских частях.

С уважением и благодарностью,
Ваш мэр»

О ВЫПОЛНЕНИИ УКАЗОВ ПРЕЗИДЕНТА РОССИИ

СОБЯНИН ПОРУЧИЛ УСИЛИТЬ В МОСКВЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ РИТМА ЖИЗНИ

Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин подписал указы о дополнительных полномочиях глав субъектов Федерации. Во исполнение этих указов Правительство Москвы примет необходимые меры по повышению безопасности гражданских

объектов и объектов жизнеобеспечения.

При этом в настоящее время никаких мер, ограничивающих обычный ритм жизни города, не вводится.

Задачи по обеспечению устойчивости экономики, мерам безопас-

ности, координации сил и средств реагирования, гражданской обороны, защите от чрезвычайных ситуаций и другие будут решаться соответствующими федеральными и городскими службами и в основном в рабочем режиме.

<https://www.mos.ru/>

НАША СИЛА - В ЕДИНСТВЕ

В октябре жители нашего района отметили День пожилого человека, День учителя и День отца. Каждый из этих праздников значим по-своему, но особенно — День учителя: в нашем обществе всё больше растёт осознание того, что в нынешнее сложное время учителя — на переднем крае битвы за человека, его духовность и патриотизм. Именно от учителей зависит, каким будет подрастающее поколе-

ние. В праздничный день во всех школах района проведены концерты для ветеранов педагогического труда, им продемонстрировали достижения школьников, вручили подарки.

А совсем скоро, 4 ноября, будет другой важный праздник, подтверждающий, что сила российского народа — в его единении и сплочённости. Хотя россияне принадлежат к разным социальным группам,

национальностям, вероисповеданиям, но это всегда и во всём — единый народ, что являлось и будет являться поводом для нашей особой гордости. И в мирное время, и перед лицом внешней угрозы — во всех своих проявлениях наш народ остаётся единым и сплочённым, снова и снова доказывая, что именно в этом наша сила!

С наступающим Днём народного единства, дорогие жители!



Хорошо попить чайку с ветеранами педагогического труда!

Праздничный день — повод не только для торжественной встречи, а и для серьёзного разговора о воспитании детей. Поздравляя ветеранов, директор школы № 2010 Татьяна Евгеньевна Бронзес подчеркнула, что у корифеев педагогического труда всегда есть чему учиться. Их ценные советы нужны именно сейчас, когда в обществе назрели перемены в связи с атакой на Россию «коллективного Запада». Не секрет, что «вирус потребительства» повлиял на многих мальчишек и девчонок, и им, вместе с родителями и учителями, надо понять не только то, что происходит, но и как действовать в данной ситуации.

Охрана порядка

НЕЗАКОННО? ОТВЕЧАЙ!

Председатели советов ОПОП (общественных пунктов охраны порядка) района Люблино ЮВАО г. Москвы, совместно с сотрудниками полиции — участковыми уполномоченными ОМВД России по району Люблино г. Москвы, обрабатывают информацию, поступающую от граждан на портал «Наш город» по фактам предположительно незаконного проживания мигрантов в жилом секторе.

ОБЪЯВЛЕНИЕ

С 14 октября 2022 года до 30 сентября 2023 года будет ограничено движение на участках пересечения Московской кольцевой автодороги с улицей Верхние Поля. Об этом сообщила пресс-служба столичного департамента транспорта.

С 14 октября недоступны для проезда одна-четыре полосы (в зависимости от даты) на участках пересечения МКАД с ул. Верхние Поля. Это связано с проведением строительных работ. Уточняется: ограничения будут вводить на участках внутренней и внешней стороны МКАД, ул. Верхние Поля, съездов с МКАД и ул. Верхние Поля. Работы по строительству новой транспортной развязки улучшат транспортную доступность районов ЮВАО, в том числе Люблино.



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 460 ИМЕНИ ДВАЖДЫ ГЕРОЕВ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А. А. ГОЛОВАЧЁВА И С. Ф. ШУТОВА»

Дополнительное образование

РЯДОМ ВСЁ, ЧТО НАДО!

Широкий спектр бесплатных и платных занятий в системе дополнительного образования предлагается на выбор родителей и детей в 2022-2023 учебном году в пяти школьных и девяти дошкольных подразделениях ГБОУ «Школа № 460» по социально-гуманитарной, технической, художественной и физкультурно-спортивной направленностям.

ГБОУ «Школа № 460» имеет многолетний опыт сотрудничества со спортшколами Москомспорта, и ученики имеют возможность бесплатно заниматься регби, волейболом, футболом, регулярно участвовать в соревнованиях.

я так была рада, что даже заплакала от счастья и расцеловала инструмент.

Вторая ступенька к моей цели стать педагогом-музыкантом – поступление в музыкально-педагогическое училище. Учёба здесь

со мной. Каждый день я раскрываю таланты у своих маленьких «звёздочек», а затем радуюсь тому, что многие из них не расстаются с музыкой и поступают в музыкальную школу.

Мои воспитанники принимают участие в различных конкурсах, концертах, занимаются в кружках дополнительного образования, и это им очень нравится: для них счастье выступать на сцене и слышать аплодисменты благодарных зрителей.

Эта история – яркий пример того, что личный пример является самым волшебным инструментом воспитания.

Елена Александровна ведёт огромную работу как во внебюджетном, так и в бюджетном секторе, публикует статьи, разрабатывает авторские программы и мето-

дики, и сейчас учусь в аспирантуре Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма.

Мои воспитанницы являются победителями и призёрами городских, областных и всероссийских соревнований. За прошлый год наши гимнастки заслужили 35 спортивных разрядов: 20 юношеских и 15 взрослых. На этот учебный год у нас не менее грандиозные планы! Будем продолжать работать, трудиться и добиваться новых успехов!

Секция «Эстетическая гимнастика» под руководством Е. А. Шуголь – самая многочисленная из платных, самая дисциплинированная, самая трудолюбивая, детишки выдерживают ежедневные многочасовые тренировки, постепенно увеличивая нагрузку и, соответственно, уровень. Воспитанники секции всегда радуют своими выступлениями на школьных праздничных мероприятиях.

В программе студии знакомство с основами рисунка, живописи, цветоведения, графики и другими разнообразными техниками исполнения работ, которые дети уносят домой, и в дальнейшем украшают стены своих квартир и загородных домов. Программа рассчитана на несколько лет. Работы участников «Лотоса» украшают праздничные мероприятия школы.

«Школа журналистики» под руководством педагога-организатора Александра Валентиновича Чувашина – очень важная составляющая школьной жизни, влияющая на патриотическое воспитание учащихся, расширение их кругозора, умение работать с информацией, в том числе во взаимодействии с ветеранами педагогического труда.

Одно из последних ярких событий – декада Московского народного ополчения. Участники выездного урока истории на автобусах выехали в районы Москвы, посетили места формирования дивизий московского ополчения, памятники, могилы ополченцев на Новодевичьем кладбище. Лекторы рассказали об истории формирования и боевых событиях дивизий ополчения. Участники говорили о битве за Москву, исполнили песни фронтовых лет и гимн города Москвы. А юные журналисты творческого объединения «Юнпресс» поработали в формате медиатеки «От винта» (школа № 1383) и «Nulla dies sine linea» (школа № 460).

В октябре 2022 года в школе появились новые внебюджетные объединения: Баскетбольная академия «IBASKET» и «Китайский язык с нуля». Приглашаем на занятия!

Баскетбольная академия «IBASKET» в ГБОУ «Школа № 460» проводит набор мальчиков и дево-



Наша школа уделяет большое внимание участникам проекта «Московское долголетие». Когда была сложная эпидемиологическая обстановка, они изучали в онлайн-режиме английский и испанский язык (педагоги – Е. А. Александровская и С. В. Бакинова). С середины ноября будут работать курсы по информационным технологиям и домоводству. С января 2023-го перечень услуг расширится.

Занятия по интересам помогают попробовать себя, раскрыть и развить способности, быть успешным в выбранном любимом деле. Проводят занятия воспитатели, учителя, педагоги дополнительного образования, тренеры-профессионалы. Расскажем о некоторых, достойных особого признания, наших замечательных педагогах.

Елена Александровна Якубовская, педагог дополнительного образования, музыкальный руководитель высшей категории, делится своей историей «Мой путь к профессии»:

Музыкальный руководитель в детском саду – специалист разносторонний: он должен уметь петь и играть на различных инструментах, владеть элементарными хореографическими навыками, быть режиссёром-постановщиком праздников, спектаклей... Перечень навыков и умений можно продолжать долго. Ещё для музыкального руководителя очень важно любить детей, свою профессию, быть ей преданным, совмещать дополнительное образование, и это, пожалуй, главное условие для того чтобы он состоялся как специалист и как личность.

Мечта стать музыкальным руководителем зародилась у меня в детстве, благодаря педагогу, которая работала в моём детском саду. Я всегда с нетерпением ждала музыкальные занятия со Светланой Михайловной. С интересом и трепетом наблюдала, как она играет на фортепиано, поёт, разговаривает с нами, и восхищалась ею. И, конечно, хотела быть такой же, как она: играть на фортепиано, ласково разговаривать со своими воспитанниками, прививать им любовь к музыке, так же красиво петь и танцевать. Это не могло не найти отклик в сердце любимого педагога: Светлана Михайловна заметила моё особое отношение к музыке и стала доверять мне сольное исполнение песен. Одну из них я запомнила на всю жизнь – это песня «Москва майская» (музыка братьев Дмитрия и Даниила Покрасс, слова В. Лебедева-Кумача). Я пела «Москву майскую» и перед своими сверстниками, и в Доме культуры. А ещё исполняла танцы народов мира.

Родители удивлялись моему увлечению музыкой и отдали меня в музыкальную школу, обучение в которой стало первой ступенькой к осуществлению мечты. А когда родители купили для меня пианино,

оказалась трудной и кропотливой: это повышение техники игры на фортепиано и освоение второго инструмента – аккордеона, обучение теоретическим дисциплинам, разучивание вокальных и хоровых партитур, освоение партитур для народного оркестра, приобщение к профессии дирижёра.

И, наконец, третья ступенька – поступление в Московский педагогический государственный университет, сразу на второй курс музыкального факультета – по большому отбору. Как же я была благодарна преподавателям музыкального училища за хорошую подготовку! Благодаря ей, учёба в университете давалась мне легко.

После успешного окончания вуза – с красным дипломом я начала свою профессиональную карьеру в музыкальном отделении школы № 488 и в детском саду. Работа с детьми меня очень увлекла. И всё-таки в дальнейшем пришлось делать выбор: где же остаться, чтобы целиком и полностью посвятить себя одному делу? И я выбрала детский сад. Почему? Наверное, воспоминания о любимом педагоге сыграли здесь не последнюю роль. Да и работа в дальнейшем, когда наш детский сад присоединили к школе № 460, стала действительно интересной и многогранной. Знаю, что мои воспитанники искренне меня любят – так же, как я их. Они так же, как и я в далёком детстве, с нетерпением ждут музыкальных и дополнительных занятий, с удовольствием готовятся к праздникам и радуются встрече



дочки, участвует лично и с детскими коллективами в многообразных конкурсах различного уровня.

Есть у нас в школе тренер-преподаватель по эстетической и художественной гимнастике, который является образцом для подражания в спорте. Это Екатерина Александровна Шуголь.

Наша секция открылась в 2019 году, и сейчас в наших группах занимаются около 60 гимнасток! – рассказывает Екатерина Александровна. – Сама гимнастка с 20-летним стажем, являюсь мастером спорта, членом сборной команды России по эстетической гимнастике, бронзовым призёром чемпионата Европы и этапа Кубка мира 2021 г., трёхкратной победительницей чемпионатов Европы, неоднократной победительницей и призёром чемпионатов и первенств России, а также всероссийских и международных соревнований. Горжусь тем, что с отличием окончила лучший спортивный вуз в Рос-

Следующий достойный представитель наших бюджетных «допов» – танцевальный коллектив «Лидер» под руководством



Валентины Юрьевны Петраковой был образован в 2016 году на базе ГБОУ «Школа № 460».

Здесь занимаются учащиеся школы с 5-го по 11-й класс. Их танцевальные номера являются украшением любых школьных вечеров и концертов. Неоднократно танцевальный коллектив участвовал в международных и всероссийских конкурсах. «Лидер» входит в топ-10 лучших команд России по чир-хип-хопу, ежегодно побеждает в городских фестивалях, является лауреатом 2-й степени международного online-конкурса «Люди танцуют», лауреатом 2-й степени II Международного конкурса исполнительского мастерства «Территория искусств», победителем ежегодного фестиваля «Даёшь молодёжь!».

Участники коллектива стремятся вкладывать частичку души в каждый номер, независимо от того, концертный он или конкурсный, сольный или групповой. Такую задачу ставит перед собой и перед воспитанницами руководитель Валентина Юрьевна Петракова.

Студия творческого развития «Лотос» под руководством Татьяны Владимировны Догадовой – одна из самых посещаемых бюджетных студий, в том числе детьми с ОВЗ.

чек 1-6-х классов для занятий баскетболом. У нас тренировочный процесс под руководством профессионального тренера, современный инвентарь, тренировки по последним методикам – для малышей занятия проходят в игровой форме. Участие во внутренней лиге «IBASKET» – а лучшие воспитанники, попадая в сборные команды, участвуют в чемпионате Москвы. Тренер – Далер Раджаббеович Рахимов, тел.: 8 901 902 60 15.

«Китайский язык с нуля!»

Приглашаем на занятия учеников 3–6-х классов! Педагог – Надежда Георгиевна Михайлова, тел.: 8 963 632 88 53.

Возвращаясь к теме личного примера и образца для подражания: Надежда Георгиевна Михайлова – дочь Оксаны Сергеевны Михайловой, замечательного педагога ГБОУ «Школа № 460», и теперь у неё тоже есть ученики.

На все занятия можно записаться на портале mos.ru. Ждём Вас и Ваших детей!

В. В. КНЯЗЕВА,
педагог-организатор ГБОУ г. Москвы «Школа № 460 имени дважды Героев Советского Союза А. А. Головачёва и С. Ф. Шутова»



АНОНС МЕРОПРИЯТИЙ с 28 октября по 19 ноября 2022 года



Что: концерт «Вечер романса и не только...» (6+)

Когда: 28 октября, в 18:00

Где: ул. Люблинская, д. 149

«Вечер романса и не только...» с участием вокалистов Культурного центра.

Гости программы услышат всем известные романсы, а также авторские произведения в данном стиле. Слушателей ждёт по-настоящему тёплый и светлый вечер в обществе замечательных музыкантов и прекрасных артистов.

Вход свободный

Что: концерт «Огни оперетты» (6+)

Когда: 13 ноября, в 17:00

Где: ул. Люблинская, д. 149

Солисты вокальной студии «Гармония» представят всем ценителям и меломанам лучшие образцы жанра оперетты – арии и ансамбли из оперетт «Фиалка Монмартра», «Сильва» и «Принцесса цирка» Имре Кальмана; «Летучая мышь» Иоганна Штрауса; «Паганини», «Страна улыбок» и др. Литературные фрагменты в исполнении бессменного ведущего Кирилла Трёмаскина объединят фейерверк эмоций в единую смысловую канву.

Вход свободный

Что: акция «Единый день открытых дверей» (7+)

Когда: 19 ноября, с 10:00 до 20:00

Где: все площадки Культурного центра

На всех площадках арт-платформы Культурного центра имени И. М. Астахова пройдёт акция «Единый день открытых дверей», в рамках которой будут организованы серии мастер-классов от руководителей студий и открытые занятия. Целый день, с 10:00 до 20:00, двери Культурного центра будут открыты для всех желающих!

Вход свободный



Что: цирк «Приключения Хаги Ваги» (0+)

Когда: 12 ноября, в 12:00

Где: ул. Люблинская, д. 149

Бывший сотрудник заброшенной фабрики игрушек получает письмо от пропавших коллег и отправляется на их поиски. Открыв одну из дверей, он встречает Хаги Ваги. Справиться с ним можно только проявив смекалку. Героям спектакля и зрителям придётся решать множество головоломок, разгадать загадки, раскрыть все секреты, собрать все паззлы для продвижения к своей цели.

Вас ждёт встреча с семьёй Хаги Ваги и её собаками. Киси Миси даст вредные советы. Вы увидите учёных, ставящих эксперименты на игрушках. Вы будете в химической лаборатории и в том месте, где оживают игрушки, которые становятся нашими друзьями. И не важно, как они выглядят, если они приносят тепло и радость.

Билеты на сайте:
<https://астахова.окцювао.рф>



Что: спектакль «Ах, как бы нам «пришить» старушку?» (16+)

Когда: 18 ноября, в 19:00

Где: ул. Люблинская, д. 149

Спектакль-БЕНЕФИС актрисы Валентины Бабенковой.

В неприметном захолустье, среди трущоб и атмосферных хиппи, уже не первый десяток лет живёт очаровательная старушка Памела Кронки, которая беззаветно видит в мире только хорошее. Её верный компаньон – пушистый кот по имени Мистер Теннер.

Однажды в дом к Памеле приходят незнакомцы...

Старушка видит в пришельцах добрых и чудесных людей. Не жалея чая, сахара, нафталина и прочих своих сокровищ, она с радостью принимает у себя новоиспечённых гостей. Трудно представить, что происходит дальше...

Билеты на сайте:
<https://астахова.окцювао.рф>



Что: детский спектакль «Дик-Мечтатель и его Кошка» (6+)

Когда: 20 ноября, в 12:00

Где: ул. Люблинская, д. 149

Добрая и весёлая музыкальная история, написанная на основе английской народной сказки, одной из тех, которые особенно любят дети.

Главный герой спектакля – симпатичный романтик Дик.

В последнее время Дик очень не везёт, он уже было совсем отчаялся, но тут начинаются самые настоящие чудеса!

Дик знакомится с Кошкой, но это не обычная кошка, а самая настоящая Леди Удача. Она учит Дика верить в себя, в свои силы, никогда не унывать.

Конечно же, жизнь Дика начинает стремительно меняться... И это замечательно!

В жизни есть место чудесам...

Билеты на сайте:
<https://астахова.окцювао.рф>

НАБОР В СТУДИИ

**РАДЫ СООБЩИТЬ, ЧТО В СТЕНАХ КУЛЬТУРНОГО ЦЕНТРА
ИМЕНИ И. М. АСТАХОВА ИДЁТ НАБОР ПО НОВЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ**

СТУДИИ «ГИТАРИСТ», «АККОРД», «БРИГАНТИНА», «УКУЛЕЛЕ»

Руководитель – Оксана Кириллова. Адрес: ул. Краснодарская, д. 21.

Более 12 лет Оксана обучает детей игре на гитаре. Авторская методика позволяет студийцам исполнять две-три песни уже после одного месяца обучения! Её студийцы – постоянные участники фестивалей, известные в Москве и других городах.

МЕДИА-ШКОЛА «С ПЕРВОГО ДУБЛЯ»

Руководитель – Надежда Солодянкина, действующий режиссёр ТВ, педагог. Адрес: ул. Люблинская, д. 149.

Изучаются азы создания видеоконтента (от идеи до того, как снимать и монтировать видео). Ребят учат работать в кадре, проводят творческие упражнения, тренинги и мастер-классы от приглашённых педагогов – работников ТВ.

СТУДИЯ «ЛАБОРАТОРИЯ КОМИКСОВ»

Руководитель – Татьяна Алфосова, дипломированный специалист по направлениям «Дизайн среды» и «Изобразительное искусство».

ство», более 10 лет опыта работы с детьми. Адрес: ул. Люблинская, д. 149.

На занятиях изучаются особенности построения сюжета для комикса, детей учат, как пользоваться раскадровкой и композиционными схемами, перспективой, светом и тенью, тоном и цветом. Ребята развивают творческий потенциал, образное мышление, фантазию и графические навыки.

ДЕТСКАЯ ШКОЛА ДИЗАЙНА «РЕДИЗАЙН»

Руководитель – Наталья Корельская, практикующий дизайнер интерьера, графический дизайнер, автор курсов и образовательных проектов по дизайну. Адрес: ул. Люблинская, д. 149.

На занятиях изучаются виды дизайна, композиции, техники. В доступной форме детей знакомят с этапами создания дизайн-проекта, цветоведением, стилями дизайна интерьера, перспективой и др. Ребята научатся создавать дизайн жилых помещений (домов и квартир) и общественных помещений (офис, кафе, магазин).

ТЕАТРАЛЬНАЯ СТУДИЯ «PROTEATR»

Руководитель студии – Владислав Маманенко. Адрес: ул. Люблинская, д. 149.

На занятиях дети получают много информации о театральном искусстве, в разных его проявлениях и жанрах – от драмы до мюзикла. Особенность занятий в студии – возможность сразу же пробовать теоретические навыки на практике. У ребят будет шанс принять участие в профессиональных проектах, которые исполняются на центральных площадках страны – от Красной площади до крупных международных проектов.

СТУДИЯ ТАНЦА «ВЕЛИКИЕ»

Руководитель – Анастасия Филиппова, победитель российских и международных танцевальных конкурсов, тренер сборной России по спортивной хореографии (2013–2018 гг.). Адрес: ул. Люблинская, д. 149.

Занятия способствуют развитию у ребёнка творческого мышления, прививают любовь к спорту и танцу, учат работать в команде. Профессиональный рост – с возможностью получения спортивных разрядов, участия в российских и международных чемпионатах. Студия включает черлидинг – «чир-джаз» (джазовые направления танцев – контемп и модерн, а также акробатические элементы) и спортивную хореографию – работу с предметом «Помпон» (это танец, в ходе которого выполняются рисунки, волны и прочие вариации с помпонами).



СПОРТИВНЫЙ КЛУБ БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВ «АКУЛА»

Москва, Волжский бульвар, тел.: 8 903 293 49 53

Instagram@s.c.b.e_akula

С «АКУЛОЙ» НИЧЕГО НЕ СТРАШНО!

На вопросы редакции газеты «Вести Люблино» отвечает основатель и президент спортивного клуба боевых единоборств с грозным названием «Акула» – Илья Сергеевич Хохлов, заслуженный тренер России ФБСР, главный тренер МСК «Панкратион». Сам Илья Сергеевич незаурядный спортсмен: мастер спорта по вьет во дао (вьетнамским единоборствам), кандидат в мастера спорта по армейскому рукопашному бою. Более сотни его коллег в клубе «Акула» являются кандидатами в мастера спорта и мастерами спорта, каждый – профессионал своего дела.

– Для начала, Илья Сергеевич, скажите, пожалуйста, как попасть в группу, которую Вы тренируете лично?

– Тем, кого заинтересовали тренировки под моим руководством, скажу откровенно: я беру в группу спортсменов любого возраста и с различным опытом. Мальчики и девочки, мужчины и женщины – это не имеет значения, главное другое – желание заниматься боевыми единоборствами, желание достигать поставленных целей! Самых маленьких спортсменов, с четырёх лет, я веду до первых побед!

– Для всех ли открыт клуб? Есть ли ограничения?

– В наш спортивный клуб приходят и дети с ДЦП, и трудные подростки – им также на тренировках помогаем раскрыться. Есть возможность заниматься у нас и вос-

той толстым слоем мелкого песка. В этих поединках действительно определялись самые сильные, ловкие и мужественные атлеты.

Хочу отметить, что, являясь самым оригинальным и самым трудным состязанием древних игр, панкратион сочетал в себе приёмы борьбы в стойке и партере, подсечки и болевые приёмы, удушающие захваты. Разрешалось наносить удары руками, локтями, коленями, ногами и головой. Можно было добывать лежащего соперника и, в то же время, повергнутого на площадку противник имел право, защищаясь, выполнять удары даже лёжа.

Именно в панкратионе атлеты впервые стали выполнять удары в прыжках и сочетать серии ударов с захватами для бросков. Борцы не использовали какое-либо защит-

ное снаряжение. Исход борьбы решался неспособностью одного из участников продолжать схватку. Древний панкратион – это единоборство с минимальными ограничениями. Ещё меньше ограничений было на соревнованиях, проводящихся в Спарте. Кроме того в Спарте существовал не только мужской, но и женский панкратион.

– Удивительно! Но вернёмся к сегодняшнему дню. Хотелось бы узнать, в каких соревнованиях участвуют спортсмены Вашего клуба.

– В самых различных. Последние пять лет спортсмены «Акулы» занимают первые общекомандные места на чемпионатах Москвы и всероссийских турнирах, и это говорит само за себя.

– В чём Ваша сила, секрет победы?



Илья Сергеевич Хохлов с Фёдором Владимировичем Емельяненко, легендой ММА России и тренером клуба «Акула» Александром Валерьевичем Пановым на Кубке России-2022

– Наша сила – в единстве. Вот и результат.

– А теперь вопрос, не относящийся к «Акуле». Недавно Вы стали депутатом Совета депутатов муниципального округа Люблино, приняв участие в серьёзном состязании кандидатов. Что Вам помогло выстоять и победить?

– Опять же – единство, крепость нашей команды. И поддержка жителей. Хочу ещё раз поблагодарить избирателей, которые проголосовали за меня и нашу команду. Огромное спасибо всем, кто помогал, был рядом, за поддержку, доверие, за активную жизненную позицию. Впереди у нас много работы. Надеюсь на совместные усилия, которые будут направлены на развитие и благополучие района Люблино!

Записала
Анастасия ЛОБУНСКАЯ

Отзывы о клубе «Акула»

По-моему, это один из самых сильных клубов ЮВАО. Атмосфера внутри клуба захватывает. Тренеры очень профессиональные и обходительные. Всегда поддержат не только ребёнка, но и родителей. Подскажут, как разговаривать и настроить своего сына на победу.

Елена Совкова

Отличный клуб, очень большой по площади, внутри классно оформлен. Профессиональный тренерский состав.

Роман Мягков

Зал – огонь! Тренеры – на высоте, профессионалы своего дела. Всем, кто хочет начать или продолжить заниматься единоборствами, совету этот спортклуб!

Alex Kalinin

Подробнее <https://www.yandex.ru/search>

На всероссийском турнире – первое общекомандное место, 2021 г.



питанникам детских домов, детям из малообеспеченных семей: в каждой ситуации пытаемся разобраться и помочь, к каждому ребёнку – индивидуальный подход. А по воскресеньям проводим тренировки и мастер-классы для всех желающих.

– Какой вид спорта и почему находится в вашем клубе в привилегированном положении?

– Основной вид спорта в СКБЕ «Акула» – классическое единоборство «панкратион», которое сочетает в себе ударную и борцовскую технику. Гордимся тем, что панкратион впервые был включён в программу древнегреческих Олимпийских игр в 648 году до нашей эры! Легенды называют создателями древнегреческого панкратиона героев Тесея и Геракла!

– Как интересно! Расскажите подробнее.

– Состязания по панкратиону начинались на четвёртый день Олимпийских игр. Сущность этого вида спорта заключалась в проведении поединка двух невооружённых атлетов. Соревнования проходили на специально подготовленной площадке – «мальфо», покры-



Слева направо: Александр Валерьевич Панов и Илья Сергеевич Хохлов с командой юношей и juniоров, 2020 г.



КОМПАНИЯ «СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ ЛИНИИ» (СТЛ) -
ЛИДЕР В ОБЛАСТИ ФИЗИОТЕРАПИИ. МОСКВА, УЛ. ЛЮБЛИНСКАЯ, Д. 42, ОФ. 229.
ТЕЛ./ФАКС: 8 (495) 351-83-72, 8 800 707-78-80. САЙТ: WWW.STL-COMP.RU

ОСЕНЬ – НЕКОГДА БОЛЕТЬ!

Осень — время золотых листьев, долгих прогулок и уютных посиделок в кругу друзей. Но, к сожалению, не всегда получается наслаждаться осенним уютом из-за проблем со здоровьем. Осенью традиционно обостряются некоторые хронические заболевания и увеличивается частота простуд и депрессий. Давайте обсудим, какие самые распространенные осенние проблемы со здоровьем, и как можно их избежать.

ЯЗВА

Язва слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки – локальный дефект слизистой и подслизистого слоя (в отличие от эрозий), образующийся под действием агрессивных факторов: кислоты, пепсина и желчи. Язва заживает с образованием рубца. Язва двенадцатиперстной кишки встречается в 4 раза чаще, чем язва желудка. Язвенная болезнь характеризуется чередованием периодов обострений (обычно весной или осенью) и периодов ремиссии.

Симптомы язвенной болезни зависят от расположения язвы, длительности заболевания, индивидуальной чувствительности больного к боли. Наиболее типичными являются:

- боль в эпигастральной области (проекция желудка): при язве желудка – во время и сразу после еды, при язве двенадцатиперстной кишки, наоборот, натощак, так называемые «голодные боли»;
- отрыжка кислым;
- рвота, уменьшающая боли в животе.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ

Основой профилактики появления язвенной болезни, особенно у лиц, имеющих близких родственников, страдающих этим заболеванием, является тест на наличие бактерии *Helicobacter pylori*. Сейчас это можно сделать просто и недорого. Назначит оптимальный способ диагностики и оценит опасность возникновения у конкретного пациента язвенной болезни врач-гастроэнтеролог.

Кроме того, возникновение язвы способствуют несбалансированное питание, вредные привычки, стрессы и т. д. Соответственно, общими рекомендациями по профилактике не только язвы, но и множества других болезней, являются советы вести здоровый образ жизни, наладить режим питания, обратить внимание на качество пищи, исключив фаст-фуд и жирную, жареную, острую пищу, не злоупотреблять спиртными напитками, не курить, меньше нервничать. Если язва уже диагностирована, необходимо посетить гастроэнтеролога для определения причин её возникновения, определения прогноза состояния и возможностей индивидуальной профилактики обострения этого заболевания.

ЛЕЧЕНИЕ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЖКТ

Язва развивается постепенно, под влиянием вредных привычек, на фоне приёма антибиотиков, злоупотребления острой или жирной пищей. Причиной её также могут быть дисбактериоз и гастрит.

В лечении применяются методы традиционной медицины (медикаментозные и народные). Народными средствами следует пользоваться с большой осторожностью и только с одобрения врача. В отличие от физиотерапии, неправильное «природное» лечение способно усугубить ситуацию и спровоцировать развитие более тяжёлых заболеваний.

ЛЕЧИМ ЯЗВЕННУЮ БОЛЕЗНЬ ДОМА

Конечно, ни о каком самостоятельном лечении язвы и речи быть не может, однако с разрешения врачей поддерживать удовлетворительное состояние ЖКТ можно и дома. Для этого специалисты советуют использовать современные физиотерапевтические аппараты АУЗТ «Дельта Комби» и АМТ «Вега Плюс». Действие «Вега Плюс» направлено на снижение болевого синдрома и восстановление работы органов на клеточном уровне. Аппарат локализует воспаление, создавая благоприятную среду для регенерации слизистой.



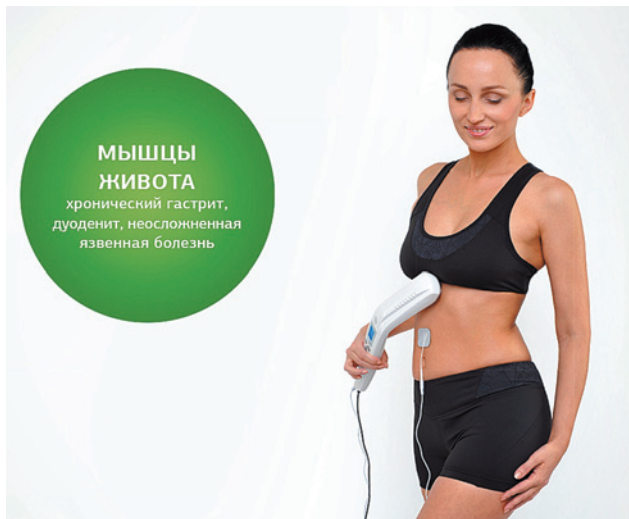
Две физиотерапии
в одном
аппарате

ОРВИ

Как только становится холоднее, сразу вокруг появляются люди, подхватившие «простуду». То, что мы по-простому так называем, в медицине именуется ОРВИ или ОРЗ (острое респираторное заболевание).

ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция) – это общее название всей группы заболеваний, протекающих с преимущественным поражением верхних дыхательных путей и общей интоксикацией, которые вызваны вирусами.

Существует великое количество вирусов, вызывающих болезнь, они объединяются в одну группу, так как симптоматика и лечение заболевания сходны. В отдельную группу выделен только вирус гриппа, потому что это заболевание протекает более тяжело, чем обычная вирусная инфекция, и сам вирус гриппа быстрее распространяется.



**МЫШЦЫ
ЖИВОТА**

хронический гастрит,
дуоденит, неосложненная
язвенная болезнь

КАК ИЗБЕЖАТЬ ОРВИ?

К сожалению, стопроцентной защиты от ОРВИ нет. Более того, для людей с нормальным иммунитетом нормой является болеть ОРВИ 1–3 раза в год для взрослого человека, до 8 раз для школьника и до 10 раз для дошкольника. Причём это не просто нормально, но и даже полезно для поддержания иммунитета в тонусе.

Иммунная реакция в ответ на проникновение респираторных вирусов – это своего рода «учения резервных войск». Для борьбы с вирусом запускается определённый каскад иммунологических реакций, в процессе которого отрабатываются взаимодействия между различными иммунными клетками. При появлении в следующий раз более грозного врага иммунитет отреагирует быстрее и эффективнее.

Но вся эта теория, конечно, является слабым утешением в момент, когда простуда рушит планы, и укладывает вас в постель с головной болью, насморком и кашлем. Поэтому, всё же имеет смысл сделать всё возможное для того, чтобы уменьшить риск заболевания. Как это можно сделать?



ПОЗВОНОЧНИК
остеохондроз,
болезнь
Бехтерева

В развитии любого простудного заболевания есть три основных причинных составляющих: контакт с инфекцией, переохлаждение, стресс. В каждом отдельном случае болезни всегда присутствуют все три фактора, но какой-то один из них преобладает. Для того чтобы повысить свою устойчивость к респираторным вирусным инфекциям, необходимо соблюдать простые, но в то же время для многих современных людей сложные правила:

- соблюдайте здоровый режим: высыпайтесь (продолжительность сна взрослого человека должна быть не менее 7-8 часов в сутки), больше двигайтесь, закаляйтесь;
- не курите и не злоупотребляйте алкоголем;
- ликвидируйте очаги хронической инфекции (проверьте зубы, миндалины, пищеварительный тракт), так как паразитирование и интоксикация резко снижают резервные возможности организма;
- принимайте витаминно-минеральные комплексы в осенне-зимне-весенний период;
- в период сезонных вспышек ОРВИ добавьте в свой рацион лук, чеснок, имбирь, лимоны;
- поддерживайте влажность в помещении дома и на работе, пересушенные слизистые гораздо более восприимчивы к инфекции, чаще проветривайте помещения;
- избегайте контактов с больными респираторными заболеваниями, в период вспышки ОРВИ и гриппа минимизируйте нахождение в местах с большим скоплением людей;
- в период эпидемий ОРВИ чаще мойте руки и применяйте местно солевые растворы для промывания носа;
- используйте аромалампы с маслами эвкалипта, пихты, сосны.
- старайтесь перейти на рациональное питание без полуфабрикатов, с увеличением в рационе доли овощей, фруктов, рыбы;
- следите за регулярностью стула: организму необходимо своевременно избавляться от токсинов и продуктов распада, иначе он будет занят только детоксикацией и не сможет противостоять инфекции;
- по возможности проходите курсы общего массажа минимум два раза в год.



Самый лучший способ защиты от заболеваний – повышение и поддержание иммунитета! Магнитное поле – иммуномодулятор широкого спектра! При воздействии на организм магнитотерапией у человека повышается иммунитет. Магнитное поле

- является носителем информации;
 - способно положительно влиять на ход иммунных реакций;
 - стимулирует деятельность защитной системы организма.
- Низкочастотное магнитное поле в терапевтических дозировках, используемых в аппарате «Вега Плюс», повышает содержание в крови лизоцима, который вызывает стимуляцию возникновения антител, повышающих способность клеток-макрофагов уничтожать болезнетворные объекты и вирусы. Также в крови повышается содержание Т-хелперов и тучных клеток – непосредственных участников человеческого иммунитета.

Эффективно сочетать магнитотерапию с приёмом растительных адаптогенов в виде аптечных препаратов в соответствии с аннотацией: экстракт лимонника; элеутерококк; женьшень; родиола розовая; левзея; корень солодки (для женщин).

Помните: ваше здоровье зависит от вас! Будьте внимательны к состоянию своего организма, берегите его, ведите здоровый образ жизни и своевременно обращайтесь к врачу. Надеемся, что с нашими советами ваша осень будет яркой и приятной!



45 программ
лечения,
2 канала
воздействия,
автосканирование

Получить консультацию по заболеванию, задать вопрос по применению аппаратной физиотерапии, оформить заказ можно по телефону «горячей линии»: 8 (800) 707-78-80 (звонок по России бесплатный).

Обратите внимание, при приобретении нашей продукции Вы получаете:

- дополнительный год гарантии на любой аппарат;
 - бесплатную доставку аппарата по всей России;
 - скидки на дальнейшие покупки;
 - бесплатные консультации специалиста!
- Решение проблем клиента, связанных со здоровьем, – это приоритетная задача компании «СТЛ».

Источники материала:

1. <https://stl-comp.ru/wellness/alfavit/yazvennaya-bolezn-zheludka-i-12-perstnoy-kishki-vne-obostreniya.html>
2. <https://stl-comp.ru/wellness/alfavit/immunitet-oslablennyy.html>
3. <https://euromednsk.ru/patients/articles/osennee-obostrenie/>

Аппараты имеют ряд ограничений и противопоказаний. Перед применением ознакомьтесь с руководством по эксплуатации, и при необходимости проконсультируйтесь со специалистом.



ФЕСТИВАЛЬ «ЗОЛОТАЯ ОСЕНЬ»

1 октября 2022 года в г. Котельники Московской области, при поддержке главы администрации города, состоялся традиционный фестиваль по конному спорту для детей с ограниченными возможностями здоровья «Золотая осень».

Фестиваль прошёл на базе конно-спортивной школы олимпийского резерва «Белка», в которой есть все условия для успешного проведения таких значимых, серьёзных и основательных спортивных мероприятий. Ведь участие в подобном соревновании детей, имеющих особенности здоровья, требует от его организаторов особого подхода, а от места его проведения – особых условий.

В 2022 году «Золотая осень» проводилась уже в семнадцатый раз. За прошедшие годы фестиваль успел обзавестись своими традициями и особенностями, стал для его участников знакомым мероприятием и, конечно, одним из самых ожидаемых и любимых. Все без исключения спортсмены готовятся к нему с особым усердием, проводя на тренировках много времени и стараясь как можно лучше выполнять поставленные перед ними задачи.



Традиционно фестиваль собирает большое количество участников – в этом году возможность и право принять участие в «Золотой осени» получили более 300 спортсменов. Обширной оказалась и география: участники представили различные города и регионы России, начиная от Челябинска и заканчивая Сочи. Приезжали спортсмены и из Белоруссии, а значит, за фестивалем с этого года уже по праву закрепился статус международного.

Соревновательная программа фестиваля также оказалась разнообразной и включала задания различных уровней – как самые лёгкие, так и достаточно сложные. Организаторы подготовили для соревнований два манежа. На одном выступили спортсмены-паралимпийцы, а на другом – атлеты Специальной олимпиады.

Безопасность выступлений также была продумана до мелочей. В уровне CS спортсмены должны были просто двигаться на лошадей шагом, при этом их обязательно страховали опытные коневоды. В уровнях CI, BI, AI требовалось безупречное выполнение шага, рыси и

галоп. Конечно, ребята очень старались, но не обошлось и без волнений. Важно, что все участники показали достойный уровень подготовки, завидную стойкость, упорство и настоящее спортивное мастерство. Благодаря именно этим замечательным качествам, а также постоянным тренировкам и профессионализму своих тренеров, многие участники фестиваля добились отличных результатов, успешно преодолев все этапы соревнований.

Фестиваль 2022 года оказался одним из самых ярких, насыщенных и интересных – словно сама золотая осень поселилась в эти дни на территории конноспортивной

школа. Конечно, ребята очень старались, но не обошлось и без волнений. Важно, что все участники показали достойный уровень подготовки, завидную стойкость, упорство и настоящее спортивное мастерство. Благодаря именно этим замечательным качествам, а также постоянным тренировкам и профессионализму своих тренеров, многие участники фестиваля добились отличных результатов, успешно преодолев все этапы соревнований.

Зрители увидели зажигательные показательные выступления, которые представил Центр джигитовки Федерации конного спорта России, смогли посмотреть не только на соревнования, но и на показатель-



школы «Белка» и привнесла в него свои огненные краски и тёплые тона, насытила щедростью и весе-



ные выступления. Нина Принц со своими норвежскими фьордами представила шоу «Воздух». Два её

коня умеют строить рожицы и ходить деловой походкой. А на соседнем манеже состоялось не менее зрелищное выступление – виртуозная джигитовка. По окончании фестиваля призы и подарки получили все участники.

РОО «ФЛЁНА» представила на прошедшем фестивале команду из 17 человек, имеющих разный опыт и уровень подготовки. В её состав вошли и ребята, которые выезжали на этот фестиваль впервые. Это Иван Серёгин, Елизавета Астапова и Тимофей Захарченко. Тимофей – дебютант соревнований подобного рода – по итогам выступлений занял призовое первое место! Для него это огромное достижение в таком серьёзном спортивном соревновании. «Все мы очень гордимся Тимой и поздравляем его с победой, желаем дальнейших успехов!» – сказала заместитель руководителя РОО «ФЛЁНА», старший тренер сборных команд Москвы по конному спорту лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, а также Специальной олимпиады Елена Николаевна Морозова. – Остальные ребята

заняли не столь высокие места, но никто не расстроился, ведь для всех нас главное – само участие. Фестиваль проводился по правилам Специальной олимпиады, а клятва атлетов Специальной олимпиады звучит по-особенному: «Позвольте мне победить, но если я не смогу, пусть я буду смелым в этой попытке». Для наших ребят – настоящих героев подобных соревнований – само участие в них уже победа, награда за годы упорного, физически тяжёлого труда, за тренировки в любую погоду, за порой нелёгкие поездки в наш клуб на городском транспорте, за преодоление непонимания со стороны многих равнодушных людей. И, действительно, наши ребята оказались смелыми. В команде «ФЛЁНЫ» были и паралимпийцы, и атлеты Специальной олимпиады. Среди них – члены сборной команды Москвы по Специальной олимпиаде Мария Иванова, Иван Сипягин, Пётр Чехомов, Игорь Сивов, Алина Грищенко, Кирилл Белов, Анастасия Акаман, Даниил Сазонов, Стас Алексеев. Мы очень рады, что после большого перерыва вернулись к тренировкам и выездам на соревнования Евгения Виноградова и Жанна Тапасханова, эти девушки – одни из сильнейших атлетов Специальной олимпиады. Я уверена, что в следующем году девчата покажут отличные результаты и войдут в состав сборной Москвы, а летом будут участвовать во Всероссийской спартакиаде и представлять наш регион.

Помимо спортивных достижений, подобные фестивали, на мой взгляд, имеют и ещё одно важное значение. Ребята всегда очень радуются, увидев на соревнованиях своих знакомых из других городов, говорят, что у них появляется ощущение «будто они и не расставались со своими друзьями». И им, и их родителям очень нужно такое общение. Ведь в нашем современном, технологичном обществе живого общения не хватает. А вот на этом прошедшем празднике мы все наобщались вдоволь и ушли с подарками, яркими впечатлениями, тёплыми воспоминаниями друг о друге и чётким ощущением, что мы нужны не только своему кругу родных и знакомых, но и всему яркому, интересному и удивительному миру».

Татьяна МАЙОРШИНА

«ВЕСТИ ЛЮБЛИНО»

Информационная газета для жителей и предприятий района Люблино, № 10 (74), октябрь 2022 г.
Учредитель и издатель – ООО «Деловой ритм», издатель районных газет (с июня 2019 г. – ИП Колесник И. Д.)
Адрес редакции: г. Москва, ул. Суздальская, д. 26, к. 2
Главный редактор Татьяна Колесник

Е-mail редакции: delritm@mail.ru
Подготовка и печать писем и информации осуществляется бесплатно
Общественный редакционный совет:
Асташкина М. А., Бахтина Е. В., Зюзин Н. Н., Локтионов В. В.,
Морозова Е. Н., Томиленко М. В.,
Цветкова Т. Л., Янов А. В.

Юрист редакции газеты – А. С. Богданов,
е-mail: delritm@mail.ru
Отпечатано в АО «Красная Звезда»
125284 г. Москва, Хорошёвское шоссе, 38
kr_zvezda@mail.ru
Объём 2 п. л. Тираж 998 экз. Заказ № 4624-2022
СМИ госрегистрации не подлежит.

Без индекса. В продажу не поступает.
Распространяется бесплатно.
Авторы несут ответственность за точность приведённых фактов.
Мнение редакции не обязательно совпадает с мнением авторов. Рукописи не возвращаются.
При перепечатке ссылка на газету обязательна.

По электронной почте газету бесплатно получают 236 предприятий, организаций и учреждений района.
Подпись в печать по графику и фактически 24 октября 2022 г. в 14:00
Выход в свет 25 октября 2022 г. в 9:00,
доставка тиража: 10:00–11:00
Следующий номер выйдет 22 ноября 2022 г.