



Вести ЛЮБЛИНО

№ 10 (62) октябрь 2021 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ И ПРЕДПРИЯТИЙ РАЙОНА ЛЮБЛИНО

С наступающим Днём народного единства, дорогие друзья!

Школа № 1186

ЮНЫЕ СОЛИСТКИ

8 октября в Москве прошёл Фестиваль детского народного творчества Федеральных национально-культурных объединений «У природы нет плохой погоды», который организовало Федеральное агентство по делам национальностей России совместно с ФГБУ «Дом народов России». Татарскую общину города Москвы представили юные солистки вокального ансамбля «Балкыш» ГБОУ «Школа № 1186» Амира Мифтахова и Розалия Абульханова с песней о родном языке. Наш район по праву гордится школой № 1186 имени Героя Советского Союза Мусы Джалиля. Здесь умеют и петь, и дружить, и пример брать с Героя!

Юные солистки вокального ансамбля «Балкыш» ГБОУ «Школа № 1186» Амира Мифтахова и Розалия Абульханова с песней о родном языке. Наш район по праву гордится школой № 1186 имени Героя Советского Союза Мусы Джалиля. Здесь умеют и петь, и дружить, и пример брать с Героя!



ГТО – ЭТО КРУТО!

Бодрым осенним утром ученики 9-х и 11-х классов школы имени Ф. М. Достоевского приняли участие в сдаче нормативов ГТО и получили заслуженные значки «Готов к труду и обороне» соответствующих возрастных категорий.

Подготовка к сдаче нормативов ГТО – нелёгкое дело. Учителя физической культуры, тренеры и педагоги школы, ведущие занятия в рамках объединений дополнительного образования, разрабатывают методики, которые позволяют

ученикам из года в год становиться обладателями знаков ГТО, а также победителями соревнований районного и городского уровня, и при этом успешно осваивать школьную программу. Крепость тела поддерживает силу духа!



ИЗ ПИСЕМ В РЕДАКЦИЮ

✓ 65-летняя жительница района Люблино В. В. Солошина 5 октября заняла 2-е место на окружных соревнованиях по плаванию среди пожилых людей. Валентина Васильевна готовится к новым спортивным победам и сдаче норм ГТО.

✓ 2 октября прошёл городской шахматный онлайн-конкурс в рамках проекта департамента образования «Спортивные субботы московского школьника». У люблинцев снова 1-е и 2-е место. Отличились Влад Фингин и Стас Жаворонков из школы № 2010.

Примите пожелания

БЕРЕГИТЕ ДРУГ ДРУГА!



А. П. БИРЮКОВ,
глава управы района Люблино

4 ноября – День народного единства, большой праздник, символизирующий сплочённость и единство российского народа. В этот день в 1612 году народное ополчение, куда вошли представители разных национальностей, сословий и вероисповеданий, освободило Москву от польских захватчиков и отстояло независимость России. История нашей страны убеждает: именно в единстве – наша сила и мощь! Желаем вам, дорогие жители, крепить свои трудом любимую Родину, активнее участвовать в национальных проектах! Будьте счастливы, берегите друг друга, здоровья вам и семейного благополучия!



Ю. А. АНДРИАНОВ,
глава муниципального округа

УРОК ЖИВОЙ ИСТОРИИ НА БОРОДИНСКОМ ПОЛЕ



10 октября кадеты казачьих атамана М. И. Платова кадетских классов школы № 2121 со своими офицерами-воспитателями посетили ежегодный военно-исторический фестиваль «Москва за нами! 1941 год» на Бородинском поле.

Священное место, на котором в 1812 году произошло знаменитое Бородинское сражение между армиями Кутузова и Наполеона, снова обогрелось кровью в октябре 1941 года: здесь сошлись в смертельной хватке с фашистскими захватчиками бойцы и командиры 32-й Краснознамённой Саратовской стрелковой дивизии под командованием полковника В. И. Полосухина. 80 лет назад противника удалось задержать на целых шесть дней, что было чрезвычайно важно для обеспечения подхода свежих сил защитников Москвы. Поэтому рядом с памятниками Отечественной войны 1812 года на Бородино соседствуют монументы Великой Отечественной. Каждый год во второе воскресенье октября сюда съезжаются военно-исторические реконструкторы со всей России и тысячи зрителей. Разворачивается военно-исторический лагерь. Кадеты школы № 2121 узнают здесь много нового. Можно не спеша осмотреть памятники, походить по полевым траншеям и спуститься в ДОТ, посетить интерактивные площадки

«Военно-полевой госпиталь», «Узел связи», «Миномётная батарея» и другие. Реконструкторы в исторической форме 1941 года до начала мероприятия ходят тут же, среди зрителей, отвечают на вопросы, и среди них – наш офицер-воспитатель кадетского класса Дмитрий Иванович Крячко. Сегодня он – красноармеец инженерно-саперной роты, по сценарию должен заминировать танкоопасное направление и подорвать один танк гранатой.

Мероприятие начинается общим построением у памятника-танка Т-34. Кадеты занимают зрительские места. Выступают почётные гости, ветераны, возлагаются цветы. Все замирают в Минуту молчания. И, наконец, начинается реконструкция боя. 500 участников с обеих сторон, танки, бронемашин, мотоциклы, орудия, миномёты. Взрывы, автоматные очереди заглушают голос комментатора, столбы дыма застилают поле. Низко в воздухе с рёвом проносятся боевые самолёты. Из тёплого дня золотой осени 2021 года поневоле переносишься на поле боя 1941-го.

Кадеты внимательно следят за происходящим и, конечно же, переживают за «своих». Из лоцинки на краю поля красноармеец Крячко поднимается, бросает гранату – немецкий танк закопился чёрным дымом. Попал! Радости за своего воспитателя нет предела. Бой заканчивается победой красноармейцев. И вот в уже снова мирном поле общаются и фотографируются участники и зрители.

Подобные уроки живой истории оказывают сильное воспитательное воздействие на детей и взрослых. Хочется сказать слова благодарности всем организаторам фестиваля «Москва за нами! 1941 год»: сотрудникам Бородинского



музея-заповедника, энтузиастам – членам клуба исторической реконструкции, всем причастным, кому дорога память о героическом прошлом нашей Родины.

И. В. СТУЛЬНЕВ,
педагог-организатор ГБОУ
г. Москвы «Школа № 2121
имени Маршала Советского
Союза С. К. Куркоткина»



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ ПО РАБОТЕ С НАСЕЛЕНИЕМ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА «НАШ МИР»

WWW.GBU-NASHMIR.RU



8 (499) 722-02-93
8 (916) 850-46-88

С НАСТУПАЮЩИМ ПРАЗДНИКОМ!



Уважаемые жители района Люблино!

Сердечно поздравляю вас с наступающим праздником – Днём народного единства!

Уважая отечественную историю, мы отмечаем День народного единства как символ национального согласия и сплочения общества, отдаём долг памяти героическому прошлому нашей страны и дань благодарности её защитникам.

В этот день нам необходимо задуматься и о том, как преодолеть трудности, добиться новых высот и достижений.

От всей души желаю вам крепкого здоровья, счастья и благополучия, успешных дел во имя процветания России!

**А. В. ЯНОВ, руководитель ГБУ «Наш Мир»,
депутат Совета депутатов муниципального округа Люблино**

Дартс

ИГРА ДЛЯ ВСЕХ

17 октября, в воскресенье, в рамках спартакиад «Московский двор – спортивный двор» и «Спорт для всех», состоялись окружные соревнования по дартсу в спортивном комплексе «Олимпиец».

Не зря говорят, что дартс – увлекательная игра, которая подойдёт для человека любого возраста. Самым юным участникам было 8 лет, а самому старшему – 59.



К сожалению, район Люблино не смог занять призового места в общекомандном зачёте. Однако, благодаря индивидуальным достижениям представителей нашей команды, люблинцы заслужили призовые места в нескольких номинациях. Особо хотелось бы выделить и поблагодарить Анастасию Карро, Никиту Фролова, Анастасию Сергееву в состязаниях между детьми, а также Дмитрия Нискина и Ольгу Бодрову, представивших район в соревнованиях между взрослыми.

Желаем участникам соревнований не останавливаться на достигнутом! Всегда рады видеть Вас, до встречи на новых соревнованиях!

В ЛЮБИМОМ СКВЕРЕ



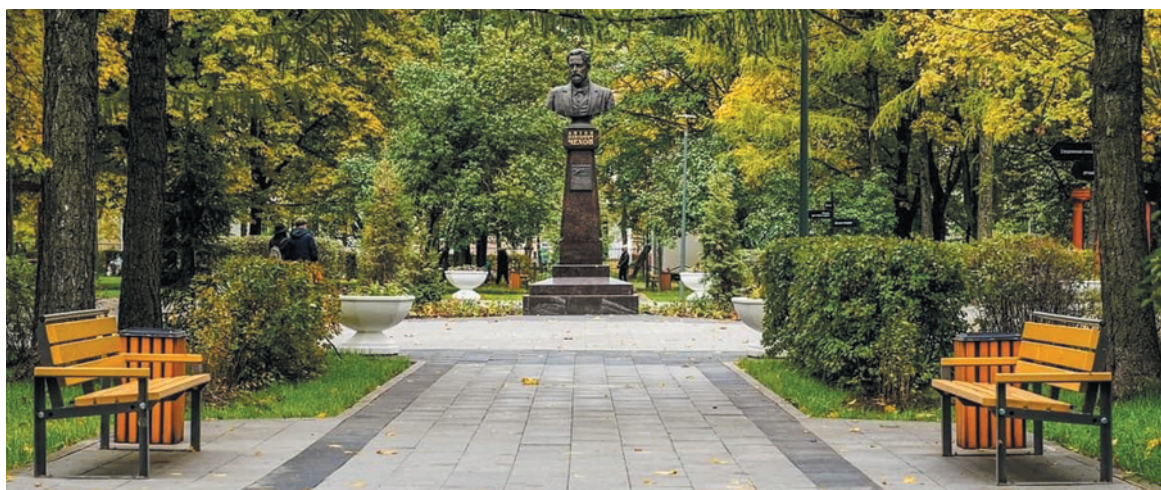
11 сентября, в день 874-летия города Москвы, в нашем районе состоялось долгожданное открытие сквера имени А. П. Чехова, долгое время находившегося на реконструкции.

Жители района приняли участие в массовых гуляниях, организованных коллективом ГБУ «Наш Мир», представившим обширную концертную программу: танцевальные номера, театрализованные представления. Также порадовала всех выставка детских поделок, были организованы мастер-классы. Не обошлось и без сюрприза: в открытии обновлённого сквера принял участие депутат Государственной Думы Пётр Олегович Толстой, поздравивший всех собравшихся с днём рождения столицы.

Сквер имени А. П. Чехова расположен между улицами Таганрогской, Армавирской и Краснодарской. Центральную аллею сквера, где установлен бюст писателя (работа Салавата Щербакова), привели в порядок.



Реконструировали детскую и спортивную площадки, дополнительно высадили кустарники и деревья, привели в порядок газоны, установили новые опоры освещения. Эти и другие новшества сделали сквер ещё более привлекательным.



Волейбол

С ВОЛЕЙ К ПОБЕДЕ



Октябрь стал богатым на окружные соревнования в ЮВАО. Так, в субботу, 16 октября, в рамках спартакиады «Спорт для всех», прошли соревнования команд Юго-Восточного административного округа по волейболу в спортивном комплексе «Территория мяча».

В соревнованиях участвовали практически все районы округа. От Люблино выступили две команды – юношей и девушек. Наши команды играли слаженно и продемонстрировали взаимодействие на высоком уровне, так как формировались преимущественно из учащихся колледжей, давно занимающихся спортом, что позволило выступить очень достойно.

Люблинцы продемонстрировали отличную физическую подготовку, энтузиазм и волю к победе. Игра выдалась напряжённой и захватывающей. Каждая команда достойно сражалась за победу. В зале царила дружеская атмосфера, хорошее настроение и боевой настрой, а болельщики поддерживали наших волейболистов.

По результатам соревнований команда девушек из Люблино завоевала серебро, а команда юношей – бронзу. Молодцы!

Все участники команд-призёров были награждены почётными грамотами и медалями.

После матча команды поблагодарили друг друга за отличную игру.

Из спортивного зала все уходили в приподнятом настроении, так как получили огромный заряд положительной энергии.

Будем надеяться, что интерес к волейболу у жителей района Люблино не утихнет, а только прибавится!



Государственное бюджетное учреждение города Москвы по работе с населением по месту жительства «Наш Мир» приглашает в кружки и секции

Ул. Краснодарская, д. 39 стр. 2 Самбо, Капоэйра, Кикбоксинг, Самооборона, Хореография, Бокс, Дзюдо, Тренажёрный зал	Ул. Ставропольский проезд, д. 17 Гимнастика, Самбо, ИЗО, Современные танцы, Подготовка к школе, Английский язык, Гитара
Ул. Маршала Кожедуба, д. 4 Капоэйра, Каратэ	Ул. Белореченская, д. 25, корп. 2 Студия танца «Нон-стоп», Скалодром
Ул. Краснодарская, д. 39 Резьба по дереву, Шахматы, ИЗО	Ул. Судакова, д. 4 Хореографический ансамбль «Мелисента», Хореография «Начало»
Ул. Новороссийская, д. 8 Гитара, Подготовка к школе, Танцы	Ул. Судакова, д. 11 ИЗО, Декор, Шахматы, Керамика, Английский язык, Подготовка к школе, Вокал
	Ул. Ставропольская, д. 15, корп. 2 ИЗО, Брейк-данс, Хореографический театр

Запись и информация по телефонам:
+7 (499) 722-02-93; +7 (916) 850-46-88 – структурное подразделение Люблино

Мы в соцсетях:
<http://gbu-nashmir.ru>
vk.com/gbu.nashmir
[Instagram.com//gbu.nashmir](https://www.instagram.com/gbu.nashmir)

ЧЕМ ЗАНИМАЕТСЯ МОЛОДЁЖНАЯ ПАЛАТА?



Молодёжная палата (МП) является постоянно действующим совещательно-консультативным органом, созданным для участия молодёжи в разработке управленческих решений и повышения эффективности реализации государственной молодёжной политики в районе Люблино города Москвы.

Мы часто с ребятами проводим различные по своей тематике мероприятия, в том числе в рамках проекта мэра Москвы «Наш двор – добрые соседи». На нашей площадке были проведены: квиз о Москве, мастер-класс для детей и взрослых, лотерея с призами и сим-воликой проекта, мастер-класс по футболу и анимационная программа, главным героем которой стал

члены Молодёжной палаты повесили скворечники!

Мы встречаемся с депутатами разного уровня, представителями органов исполнительной власти и даже с мэром Москвы! Молодёжная палата тесно сотрудничает с управой и принимает активное участие в районных мероприятиях, посвящённых праздничным датам. Проводим и мероприятия, направленные на патриотическое воспитание молодёжи. В первую очередь, это встречи с ветеранами. Также наши ребята довольно часто помогают жителям в качестве волонтеров. Чужого горя не бывает – недавно мы приводили в порядок квартиру погорельцев на Проспекте 40 лет Октября.



Уже несколько раз ходили в собачий приют, собирали средства на корм и лекарства, необходимые животным.

Центр Молодёжного парламента в г. Москвы нередко проводит интересные игры для членов Молодёжных палат, мы

Мишка из всем известного мультфильма «Маша и Медведь». Было невероятно приятно получать тёплые слова от жителей, который посетили наше мероприятие.

Недавно Молодёжная палата провела теннисный турнир, в котором участвовали любители. Жителям понравилось это спортивное мероприятие, они отметили, что члены МП – хорошие организаторы, всем запомнились призы для победителей. Жители попросили, чтобы мы ещё провели такой турнир.

У нас бывают разные интересные конкурсы, например, весной был конкурс скворечников. Сначала мы оценили работы участников, после голосования выдали призы, а потом

участвовали в «Зарнице», это военно-патриотическое мероприятие, в котором члены разных МП соревнуются между собой в эстафетах.

Приглашаем в Молодёжную палату юношей и девушек, проживающих в районе Люблино! Здесь вы найдёте новых друзей, откроете для себя новые возможности, научитесь работать в команде, публично выступать, отстаивать свою позицию!

Если есть желание, пишите: <https://vk.com/z3m0r>

Георгий АБРАМОВ,
председатель
Молодёжной палаты
района Люблино



НАЧАЛАСЬ ВСЕРОССИЙСКАЯ ПЕРЕПИСЬ НАСЕЛЕНИЯ

Всероссийская перепись населения проходит с 15 октября по 14 ноября 2021 года. В этот период по домам ходят переписчики, которым предстоит собрать информацию о численности населения, условиях жизни граждан и социально-демографические характеристики. Предварительные итоги переписи появятся в апреле 2022 года, а окончательные данные будут опубликованы в четвертом квартале 2022 года.

Участников переписи населения ждёт удобное нововведение – **электронный переписной лист можно будет самостоятельно заполнить на портале госуслуг** (с 15 октября по 8 ноября). После заполнения листа на электронную почту и на мобильный телефон придет QR-код. Его нужно показать переписчику, который придет домой. Это необходимо для того, чтобы избежать дублирования записей в базе данных. Перепись на портале госуслуг также можно пройти во всех центрах госуслуг «Мои документы».

Кроме того, принять участие в переписи можно будет на стационарных участках. Там будут работать переписчики, и жители смогут заполнить у них переписные листы. Перечень участков с адресами и телефонами опубликован на сайте Мосстата. Участки в Москве работают с 16:00 до 20:00 в будни и с 10:00 до 18:00 в выходные и праздничные дни.

Как понять, что перед вами переписчик?

Переписчик обязан показать удостоверение, оно действительно при предъявлении паспорта. Обязательные атрибуты переписчика: переписная сумка, планшет, шарф с логотипом Всероссийской переписи населения, жилет со светоотражающими полосами. Также у переписчика с собой планшет со специальным программным обеспечением.

Даже если вы заполнили электронный переписной лист на портале госуслуг, переписчик может посетить вашу квартиру. Он придет, чтобы уточнить, проходили ли перепись все, кто живёт в кварти-

ре. Если вы лично заполняли переписной лист на стационарном участке, переписчик в вашу квартиру уже не придёт.

Узнать своего переписчика можно по номеру телефона вашего переписного участка или позвонив на горячую линию: 8-800-707-20-20.

На какие вопросы нужно будет ответить?

Организаторы предлагают три вида опросных бланков: форму Л, форму П и форму В.

Бланк формы Л содержит 23 вопроса для тех, кто постоянно живёт в России, – здесь попросят выбрать соответствующие варианты на вопросы о поле, возрасте, профессиональной занятости, владении иностранными языками, состоянии в браке, количестве детей, источниках дохода и вопросы о других социально-экономических показателях. В Росстате обратили внимание, что в графе о национальности впервые один человек может указать сразу несколько национальностей.

Бланк формы П содержит 10 вопросов о жилье участником переписи: какого года постройки дом и из какого материала сделаны стены, какова площадь и сколько комнат в доме/квартире.

Заполнить бланк формы В предложат временно находящимся в России иностранцам. В нем семь вопросов, в том числе о цели приезда в Россию и продолжительности проживания в стране.

Какие вопросы задавать не будут?

Переписчики не станут спрашивать о размерах дохода, только о его источнике – работа, пенсия,



пособие, стипендия. Также не спросят, кто собственник жилья. Переписчики не будут просить показать паспорт. А вот уточнить фамилию, имя и отчество могут – это нужно, чтобы одного человека не опросили дважды. Для конфиденциальности информация о фамилии, имени и отчестве не будет храниться вместе с переписным листом.

Почему перепись населения проводится раз в 10 лет?

Мировой опыт проведения переписей показал, что 10 лет – оптимальный временной период. Эту практику инициировала Организация Объединённых Наций, в которую входит и Россия: каждые 10 лет объявляется очередной раунд – в это время странам рекомендуется провести перепись, чтобы в масштабах всей планеты определить, как меняется население и как мигрирует.

Посчитают ли жителей Москвы, переехавших из других регионов?

Посчитают всех жителей города. Критерий простой: если человек живёт в Москве больше 12 месяцев, он автоматически считается её жителем.

Задать дополнительные вопросы можно специалистам, позвонив на горячую линию Всероссийской переписи населения: **+7 800 707-20-20**. Звонки принимают ежедневно с 09:00 до 21:00. В остальное время работает автоответчик, можно оставить свой вопрос, а позже перезвонит оператор.

Подробнее <https://www.mos.ru/news/item/97312073/>

Коронавирус

ОГРАНИЧЕНИЯ В МОСКВЕ С ОКТЯБРЯ 2021 ГОДА

В сентябре Москва вступила в новый период роста заболеваемости COVID-19. По сравнению с августом нынешнего года число выявляемых случаев инфекции выросло в 4 раза – до 42 тыс. случаев в неделю. Повторяется история прошлого года, когда заболеваемость коронавирусом тоже начала расти в сентябре, а её пик пришёлся на декабрь. Но при всей внешней схожести осени 2020 и 2021 годов – между ними есть важные различия. Благодаря массовой вакцинации мы создали значительную прослойку людей, защищённых от ковида. Первый компонент вакцины получили 5 млн москвичей. В основном это люди среднего возраста. Городская система здравоохранения адаптировалась к работе в условиях пандемии и в состоянии оперативно наращивать мощности коронавирусных госпиталей, не снижая объёмы экстренной и плановой помощи. Созданный запас прочности позволил Москве пройти сентябрь и большую часть октября 2021 г. без дополнительных ограничительных мер.

С другой стороны, нынешней осенью эпидемиологическая обстановка серьёзно осложняется из-за **роста заболеваемости ОРВИ и другими респираторными заболеваниями**, чего не было в прошлом году. И самое тревожное – это ситуация с заболеваемостью ковидом среди **старшего поколения**. По правде говоря, мы надеялись, что в начале осени пенсионеры вернутся в Москву с дачных участков и обязательно выберут время, чтобы сделать прививку. К огромному сожалению, этого не произошло. Из 3 млн москвичей

в возрасте 60+ вакцинацию прошли всего лишь 1,14 млн человек – чуть больше трети. В результате сегодня 60 % пациентов ковидных стационаров составляют москвичи в возрасте старше 60 лет. Почти 80 % на ИВЛ – люди пожилого возраста. **Среди умерших от ковида их доля достигает 86 %**. И, как правило, они не сделали прививку.

В этой ситуации мы должны принять **срочные меры**, чтобы защитить старшее поколение и другие



уязвимые категории горожан.

I. С 25 октября 2021 г. до 25 февраля 2022 г. москвичи в возрасте старше 60 лет и граждане, страдающие хроническими заболеваниями, должны вновь соблюдать **домашний режим** – по месту постоянного жительства либо на садовых участках. Прогулки и занятия физической культурой на свежем воздухе не ограничиваются. Работающие граждане вправе оформить больничный. При этом от необходимости соблюдать домашний режим **освобождаются** пожилые и хронически больные москвичи в случае, если они **переболели COVID-19** в течение последних 6 месяцев, либо **прошли вакцинацию**.

II. Также с 25 октября 2021 г. по 25 февраля 2022 г. работодатели, действующие на территории Москвы, обязаны перевести

на **дистанционный режим работы**:

не менее 30 % от общего числа работников;

всех работников старше 60 лет и страдающих хроническими заболеваниями. Исключение – только для сотрудников, чьё присутствие на рабочем месте является критически важным для функционирования организации.

Требование о переходе на удалённую работу не распространяется на вакцинированных и переболевших работников, а также на работников медицинских организаций, предприятий оборонки, «Росатома», «Роскосмоса» и некоторых других стратегических отраслей.

Рекомендуем в первую очередь переводить на удалёнку невакцинированных и неболевших сотрудников предпенсионного возраста и тех, кто по состоянию здоровья находится в зоне повышенного риска.

III. Главный санитарный врач по городу Москве принял решение (постановление от 19 октября 2021 г. № 3) об увеличении требований к обязательной вакцинации работников сферы услуг. В соответствии с ним предприятия и организации, работающие в этих отраслях, обязаны в срок до 1 января 2022 г. обеспечить вакцинацию **не менее 80 %** от общего числа сотрудников. Вакцинацию первым компонентом необходимо провести до 1 декабря 2021 г.

Пожалуйста, сделайте прививку. Тем самым вы защитите свое здоровье и сможете сохранить привычный образ жизни.

Берегите себя и своих близких. **Источник: сайт Сергея Собянина** <https://www.sobyanin.ru/>

СЛАВА ЗАЩИТНИКАМ МОСКВЫ!

В осенние дни 2021 года, когда ощущается приближение особой, судьбоносной даты в жизни страны – 80-летие битвы за Москву, я с большим волнением вновь и вновь обращаюсь к истории этого великого события, открывшего путь к Победе над немецко-фашистскими захватчиками. Подумать только: всего 80 лет (да, по историческим меркам, это совсем немного) отделяют нас от трагического осенне-зимнего периода 1941 года прошлого века, когда знаменитый Люблинский батальон, вступив в народное ополчение, встал на защиту Москвы, когда совсем юные кремлёвские курсанты (им бы жить и жить!) стали надёжным щитом на пути врага к столице! Давайте вспомним всех тех, кому мы обязаны жизнью. Низкий поклон всем защитникам Москвы, всем-всем – и павшим, и живым, которых – увы! – осталось совсем мало. Ваш подвиг – навечно в наших сердцах!

15 октября 1941 года Государственный комитет обороны принял постановление об эвакуации столицы СССР г. Москвы в г. Куйбышев. 16 октября Сталин выехал на передовую, в район села Ленино-Лупиха, в дивизию генерала А. Белобородова, чтобы изучить морально-политический настрой солдат. Главком беседовал с ранеными бойцами, лично награждал их орденами и медалями СССР и в итоге принял твёрдое решение – Москву не покидать. Люди, оставшиеся в те дни в столице, рассказывали позже, какой ошеломляюще-благоприятный эффект произвела на москвичей весть о том, что Сталин решил до победного конца быть с ними. Народ верил: пока Сталин находится в Москве, ничего катастрофического с ней не произойдёт.

Днём 16 октября в Кремле прошло совещание на тему обстановки в Москве. Сталин отдал приказ восстановить работу трамвая и метро. Из Куйбышева самолётом приказано было срочно доставить наличные деньги, необходимые для выплаты рабочим московских предприятий. Главе Мосгорисполкома Пронину и руководителю Московского горкома партии Щербаккову поручили выступить перед москвичами с разъяснением о том, что город оставлен не будет. Листовки за подписью Пронина появились на городских улицах тем же вечером.

На изменение обстановки в Москве, несомненно, повлиял прорыв из Вяземского окружения у села Богородицкое. Произошло это 11 октября 1941 года. Во главе операции командованием Красной Армии были поставлены дивизии народного ополчения Москвы. И вот недавно, 11 октября 2021 года, столица впервые отметила День Московского народного ополчения.

ЛЮБЛИНСКИЙ БАТАЛЬОН

В день начала Великой Отечественной войны, 22 июня 1941 года, в 13 часов на площади у заводоуправления Люблинского литейно-механического завода (ЛЛМЗ) состоялся митинг. Мастер сборочного пролёта Чикин, первым выступивший на митинге, заявил: «Мы дадим для победы над врагом всё,

что потребуется фронту!». Сталевар-мартеновец Селютин в короткой, но горячей речи сказал: «Дадим стране больше стали! Этой сталью зальём фашистских бандитов!». Селютин также сообщил, что мартеновцы, все как один, записались в отряды народного ополчения.

В единодушно принятой резолюции было сказано кратко, но вёско: «Все, как один, пойдём в отряды народного ополчения! Враг будет разгромлен!» Так был сформирован Люблинский батальон – 3-й батальон 2-го полка 17-й Московско-рефторной дивизии народного ополчения. Он состоял в основном из работников завода. Ещё шестнадцать бойцов были сотрудниками Люблинской станции аэрации. В настоящее время, к сожалению, ЛЛМЗ уже нет – на его месте теперь жилой квартал. Школа № 1143, на территории которой в начале войны формировался батальон, вошла в состав ГБУ «Школа имени

боевые порядки наши отступающие части и задержать противника. «Мы подпускали к себе немецких захватчиков на 100-150 метров и открывали по ним огонь из пулемётов, миномётов и винтовок. По несколько раз в день ходили немцы в атаку, и мы их скашивали огнём. Весь спуск к реке был усеян их трупами. Немцы неоднократно бросали на нас бронемашину и танки, но наши артиллеристы расстреливали их в упор», – вспоминает П. Д. Ещенко.

В первых числах октября 1941 года батальон понёс большие потери. Осложнилась доставка боеприпасов и продовольствия, потому что позади уже не было ни наших штабов, ни вообще каких-либо воинских частей. Не имея приказа отходить, батальон продолжал вести ожесточённый бой с наседавшим противником. Снова и снова следовали танковые атаки. Благодаря стойкости бойцов и мужеству

шоссе. По приказу командира Люблинского батальона она была выдвинута вперёд и приняла на себя первый удар танковой колонны фашистов. Бойцы-люблинцы пустили в ход всё стрелковое оружие, а также орудия калибра 45 и 76 мм, забросали вражеские танки гранатами и бутылками с горючей смесью. На шоссе горели гитлеровские бронированные машины, поражённые люблинцами. Встретив упорное сопротивление, 3 октября гитлеровцы направили против Люблинского батальона авиацию. Батальону был нанесён большой урон, от него осталось лишь сорок человек. Тем не менее, бойцы стойко держали оборону.

На шестой день боёв, поздней ночью, группа бойцов и офицеров Люблинского батальона собралась на командном пункте командира капитана Тупицына. Был получен приказ об отходе. Забрав раненых, люблинцы вышли через торфяное болото в сторону деревни Широко. И здесь столкнулись с танками противника. Командир батальона В. Тупицын и начальник штаба М. Бирюков приказали Аркадию Пахомову отходить с ранеными в расположение дивизии. А сами с группой бойцов остались, чтобы задержать танки с пехотой на бронеполосе. Поздней ночью, когда утих бой, капитан Тупицын собрал оставшихся в живых люблинцев и дал приказ отходить. При отходе их начали преследовать и обстреливать трассирующими снарядами немецкие танки. Командир батальона отобрал десять человек с гранатами, чтобы задержать противника и дать возможность отойти с ранеными. Вскоре послышались взрывы гранат – преследование прекратилось. Вернулись лишь двое бойцов, которые сообщили,



Ф. М. Достоевского». И ныне в школьном музее хранятся похоронки, письма и личные вещи бойцов-ополченцев.

Из воспоминаний Петра Дмитриевича Ещенко, начальника боепитания Люблинского батальона: «В своих заявлениях многие указывали, что они отказываются от брони. Возглавили батальон коммунисты завода, офицеры запаса: комиссаром был назначен Пётр Петрович Козлов, секретарь парткома завода, член ВКП (б) с 1917 года, командиром батальона – капитан Владимир Константинович Тупицын, работавший начальником финансового отдела завода, строгий, волевой офицер, имевший опыт Первой мировой войны...

7 июля 1941 года на рассвете батальон был поднят по тревоге и отправлен под Смоленск. Здесь ополченцы занимались боевой выучкой. Люблинский батальон считался лучшим не только в полку, но и в дивизии.

Во второй половине сентября 1941 года начались особо ожесточённые бои. Люблинский батальон занимал позиции на 337-м километре Варшавского (старого) шоссе до хутора Смородинка, что у села Любунь Спас-Деменского района Смоленской области. Танковые колонны врага с пехотой на броне наступали через реку из села Сабуровка, оставленного батальоном, и по шоссе.

Батальон получил приказ командования – пропустить через свои



На снимке (слева направо): секретарь парткома ЛЛМЗ В. Г. Туркин, его зам. Д. Ф. Солопов и зам. начальника завода В. Н. Лагутин. 1975 г.

командира батальона капитана Тупицына, который всегда успевал переговорить с бойцами и поднять их моральный дух, паники не было. Бойцы знали, что ведут бой уже в глубоком тылу врага и понимали, что помощи ждать неоткуда. Но также знали, что дороги каждый час и минута – надо было задержать фашистов на дальних подступах к Москве и дать возможность резервному фронту под столицей подготовиться к встрече с врагом.

Рота, которой командовал Аркадий Пахомов, держала оборону на

что командир, капитан Тупицын, убит.

После того, как Пахомов сдал раненых в медсанбат, он построил бойцов и повёл их к шоссе. Вскоре они увидели большую колонну немцев. По численности она во много раз превышала группу Пахомова. Пропустив немцев, Пахомов повёл бойцов по тому же шоссе. В сумерках немцы не смогли их обнаружить. При этом вдалеке слышалось движение другой немецкой колонны. Так и шла группа Пахомова, вооружённая танковым пулемётом, винтовками, автоматами и гранатами, между двумя немецкими войсковыми колоннами. На рассвете группа свернула в лес и замаскировалась. Затем она начала выходить из окружения, стремясь соединиться с частями Красной армии. Не всем это удалось... Но основная задача, стоявшая перед Люблинским батальоном, была с честью выполнена – враг был задержан, а позднее разгромлен и отброшен от Москвы.

Известно, что в живых из Люблинского батальона остались лишь несколько человек (источник: воспоминания П. Д. Ещенко).

Памятник солдатам-ополченцам Люблинского батальона находится на 309-м километре Варшавского шоссе.

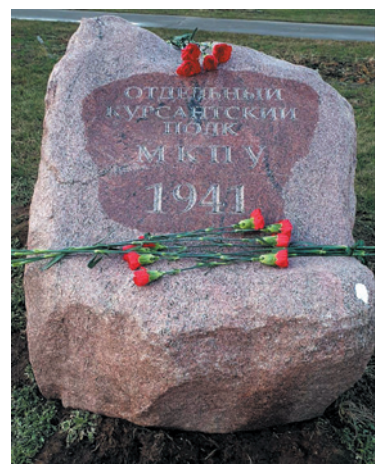
Установлен памятник работникам ЛЛМЗ в год 30-летия Победы.

Надпись на памятной доске гласит: «В октябре 1941 года здесь стоял на смерть Люблинский батальон, сформированный в основном из добровольцев Люблинского литейно-механического завода МПС». С тех пор прошло много лет, но каждый год ветераны ЛЛМЗ приезжают на 309-й километр Варшавского шоссе и возлагают цветы к памятнику героям-люблинцам.

ПОДВИГ КРЕМЛЁВСКИХ КУРСАНТОВ

Для обороны Москвы на Волоколамском направлении 6 октября 1941 года решением ставки Верховного Главнокомандования из числа курсантов, командиров и преподавателей Московского пехотного Краснознамённого училища имени Верховного Совета РСФСР был сформирован Отдельный курсантский полк. Командиром полка был назначен начальник училища Герой Советского Союза полковник Семён Иванович Младенцев, военным комиссаром – полковой комиссар А. Е. Славкин, начальником политотдела – старший батальонный комиссар Д. В. Краснов. Почти все офицеры училища на то время имели боевой опыт – воевали в Гражданскую войну, финскую кампанию, принимали участие в боях у озера Хасан и в районе реки Халхин-Гол. Полк состоял из четырёх стрелковых батальонов, артиллерийской батареи, автомобильной роты, взвода связи и других подразделений обеспечения. В десяти курсантских ротах было 1330 курсантов, 130 красноармейцев и 112 офицеров училища.

В ходе активных оборонительных боёв под Москвой Отдельный курсантский полк задержал превосходящие силы противника почти на два месяца. Было уничтожено более восьмисот и захвачено в плен около 500 немецких солдат и офицеров, 3 артиллерийские и 8 миномётных батарей, захвачено 8 пушек и 12 миномётов, 20 машин (источник: www.pobeda1945.ru/division/6148). За мужество и отвагу, проявленные в боях за столицу, 59 курсантов и 30 офицеров были награждены орденами и медалями. За время боев безвозвратные потери полка составили 811 человек. На братской могиле, в которой захоронено около 500 кремлёвских курсантов и 200 бойцов Красной армии, в селе Ярополце Волоколамского района Московской области установлен памятник.



Красная Армия отстояла Москву в тяжелейших боях. Свой вклад в Победу внесли и кремлёвские курсанты, подвиг которых бессмертен! В честь этого подвига 16 мая 2015 года в районе Люблино, где находится Московское высшее военное командное орденов Жукова, Ленина и Октябрьской революции Краснознамённое училище, появилась Аллея кремлёвских курсантов, расположенная между Ставропольской улицей и Марьинским парком (прежнее название улицы – Проектируемый проезд № 813). Основным событием церемонии открытия Аллеи стала закладка камня в память о защитниках Отечества в годы Великой Отечественной войны.

С наступающим праздником – 80-летием Битвы за Москву, дорогие люблинцы!

Ю. А. АНДРИАНОВ,
глава муниципального округа Люблино



Тупицын В. К., командир Люблинского батальона, погиб в октябре 1941 г.



Бирюков М. И., начальник штаба Люблинского батальона



Ещенко П. Д., начальник боепитания Люблинского батальона

СКВОЗЬ ВРЕМЯ

Представьте, что к вам, дорогие читатели, обращается...
Культурный центр имени И. М. Астахова. Да-да, именно он,
с которым вы живёте долгие годы бок о бок.

«Приветствую вас! Совсем скоро мне исполняется 95 лет, и я хочу отметить эту дату с размахом! Ведь 95 – очень даже приличный возраст, и моя жизнь всегда наполнена активной деятельностью. Многих из вас я знаю, поскольку вы являетесь моими студийцами и гостями, но, конечно, есть те, кто обо мне не слышал и с кем мы не знакомы. Поэтому сегодня я хочу рассказать вам свою историю, чтобы мы могли познакомиться поближе.

Моя история началась в 1898 году с крошечного здания, которое относилось к Люблинскому комбинату по очистке сточных вод и предназначалось для молотильных работ. Но уже совсем скоро, по просьбам рабочих, это здание переоборудовали под клуб. И с тех пор началась моя насыщенная творческая жизнь. С каждым днём открывались новые студии по интересам и приходили новые талантливые люди. Был организован хор, духовой оркестр. Были открыты кружки: драматический, танцевальный, физкультурный (последний включал в себя футбольную, легкоатлетическую, волейбольную, городскую и боксёрскую команды). Конечно, нам не хватало места для творческой деятельности! И тогда, в 1953 году, было принято решение о строительстве Дома культуры. Здание возводилось при участии работников завода, это была масштабная коллективная работа, которая завершилась в 1962 году. Завершение всех работ стало большим праздником: мы гуляли, пели и танцевали до позднего вечера. У меня появилось новое имя – Дом культуры Люблинской станции аэрации.



Всё началось в 1898 году
с этого крошечного здания

Дом культуры объединил талантливых и активных людей, теперь мы смогли открыть дополнительно изостудию, хореографические ансамбли «Светлячок» и «Ритм» (1964 г.), последний успешно работает и сейчас; цирковую студию «Пионер» (1963 г.), которая была переименована, сейчас это – «Перспектива»; также по сей день продолжают свою деятельность фольклорный ансамбль «Сударушка» (1964 г.) и студия вокально-академического пения «Гармония» (1965 г.). Коллективов становилось всё больше, и сейчас появляются новые студии, а творческая жизнь всегда радовала и радует меня и наших гостей.

Возникает вопрос: как же так вышло, что я называюсь Культурным центром имени И. М. Астахова? На защиту Родины в годы Великой Отече-

ственной войны ушло 411 работников Люблинской станции аэрации и выпускников подшефной школы № 3 (487) вместе с преподавателями. Из них вернулись домой меньше двухсот. После войны были организованы поисковые работы и сбор информации о погибших. Следствием этой работы стало возведение памятника в память о павших героях. Одним из этих бойцов был Герой Советского Союза, лётчик Иван Михайлович Астахов, чьё имя я с гордостью представляю по сей день. Это настоящий герой, который совершил 283 боевых вылета, участвовал в 63 воздушных боях, лично сбил 12 самолётов противника и 7 – в составе группы. В своём последнем бою совершил таран самолёта противника и погиб.

Трудные времена пережил коллектив Дворца культуры в начале 90-х годов. Существование Дома культуры со всей деятельностью было под вопросом, развернулась настоящая борьба, чтобы отстоять наше творчество, и у коллектива во главе с директором Л. И. Серопяном это получилось. Коллектив обратился в Люблинский Совет народных депутатов, а жители района написали письмо в адрес мэра Москвы с просьбой о помощи. И вот, наконец, долгожданное постановление правительства Москвы: включить Дворец культуры в состав городской сети учреждений культуры! Это была Победа! По сути, мой третий день рождения, и всё благодаря коллективу и его самоотверженному труду – 11 месяцев люди работали на энтузиазме, без каких-либо выплат, и всё – ради того, чтобы отстоять моё существование. После всего у нас прошёл капитальный ремонт, и мне было присвоено новое имя: «Культурный центр имени И. М. Астахова».

В моих стенах всегда было многолюдно: пионерские КВН, кинопоказы художественных фильмов, новогодние ёлки, концерты... Прямо здесь, на моей сцене, не раз выступали Муслим Магомаев и Тамара Синявская, здесь же располагалась их музыкальная студия.

Большой радостью и отдушиной для меня являются те люди, которые отдали большую часть своей жизни служению культуре в моих стенах. Мне бы очень хотелось познакомиться вас с некоторыми из них».

Продолжение следует



Праздничный концерт 9 мая 1965 г.,
20-летие Победы

АФИША МЕРОПРИЯТИЙ

27 ОКТЯБРЯ - 24 НОЯБРЯ 2021 ГОДА

Концертно-театральный зал КЦ имени И. М. Астахова

В связи с эпидемиологической обстановкой в г. Москве дата и время мероприятий могут быть изменены, за актуальной информацией следите на официальном сайте Культурного центра <http://ccart.moscow>

ПУШКИНСКАЯ КАРТА. Концертная программа «ГОЛОСА»

Когда: 29 октября, 19:00

Описание: это яркий, красочный праздник, память о наших предках и корнях, знакомство зрителей с народными традициями, культурой и бытом, встреча с лучшими творческими коллективами Культурного центра. Зрителей ждёт радужный приём в лучших традициях славянского гостеприимства, живое исполнение поистине народных и любимых песен, дополненных поэтическим и хореографическим наследием, при участии юных актёров театральной студии «ProTeatr» и ведущих творческих коллективов города Москвы. **Билеты на сайте <http://ccart.moscow>**

Музикл-детектив «Девчонка в красной шапке»

Когда: 30 октября, два сеанса – в 12:00 и 14:00

Описание: яркий и динамичный спектакль перенесёт Вас на лесную поляну, которая прямо на глазах оживёт благодаря световым проекциям и авторскому музыкальному материалу. **Билеты на сайте <http://ccart.moscow>**

Интерактивный спектакль «Pop Tubes Шоу»

Когда: 31 октября, 12:00

Описание: Вас ждёт светодиодное шоу с использованием современных технологий и спецэффектов. Иллюзия мыльных пузырей: вы окажетесь в химической лаборатории, в течение спектакля каждый из вас создаст своего героя и встретится со своим питомцем.



Билеты на сайте <http://ccart.moscow>

«Огниво» – спектакль Московского музыкального театра «На Басманной»

Когда: 7 ноября, в 12:00 и 16:00

Описание: этот спектакль – по мотивам сказки Андерсена – о любви, дружбе и предательстве, о том, что за деньги не купишь самого главного, а ещё о том, что мечты сбываются, если очень сильно этого захотеть... **Билеты на сайте <http://ccart.moscow>**

ПУШКИНСКАЯ КАРТА. Спектакль «Отголоски» театральной студии «ProTeatr»

Когда: 14 ноября, 19:00



Описание: в основе спектакля – дневники детей от 5 до 14 лет. Это тот возраст, когда всё впервые. Впервые и дневник, причём на войне, а у детей нет опыта старших поколений, нет «прививки» от жизненных невзгод. В дневник не пишут – с дневником говорят. **Билеты на сайте <http://ccart.moscow>**



КАСТИНГ

Для поступления в Школу музикла надо будет пройти прослушивание: рассказать стихотворение, басню или прозу – на выбор, спеть песню (можно под минус), также ребятам будут предложены разные творческие задания. Просьба иметь при себе сменную мягкую обувь, штаны/лосины и минусовую фонограмму

исполняемой песни (если есть).

Первый кастинг состоялся 20 октября в 19:00 на большой сцене КЦ имени И. М. Астахова. Не упустите свой шанс!

ДНИ КАСТИНГОВ

27 октября (среда), 19:00

30 октября (суббота), 15:00



С ДНЁМ РОЖДЕНИЯ, НАШ ДОМ!

Дом-интернат № 11 встретил свой юбилей – ему исполнилось 40 лет! Для дорогих сотрудников и почётных гостей состоялась торжественная праздничная программа.

С поздравлениями и наилучшими пожеланиями выступили: министр правительства Москвы, руководитель департамента труда и социальной защиты Евгений Петрович Стружак; директор дома-интерната № 11 Виктор Николаевич Суродин; заместитель руководителя департамента труда и социальной защиты населения Оксана Владимировна Шалыгина; председатель Комитета Совета Федерации по социальной политике Инна Юрьевна Святенко; глава управы района Люблино Алексей Петрович Бирюков; вице-президент Федерации дзюдо г. Москвы, генеральный директор Спортивного комплекса Олимпийской деревни-80 Москомспорта, председатель комиссии по делам молодёжи и спорта Общественной палаты г. Москвы Дмитрий Валериевич Кузнецов; директор ГБОУ «Центр физической культуры и спорта ЮВАО г. Москвы»

Москомспорта Анатолий Владимирович Куликов; начальник Управления социальной защиты населения ЮВАО Ольга Сергеевна Корчагина; глава муниципального округа Люблино Андрианов Юрий Александрович; депутаты Совета депутатов муниципального округа Люблино: главный врач ГБУ «Городская поликлиника № 134 ДЗ г. Москвы» Ири-

на Викторвна Козлова, директор ГБОУ «Школа № 2121 имени Маршала Советского Союза С. К. Куркоткина» Елизавета Константиновна Чиркова, председатель правления Союза автошкол Александр Викторович Ачкасов; директор ГБОУ «Геронтологический центр "Люблино"» департамента труда и социальной защиты населения



г. Москвы Елена Леонидовна Тягачева; директор ГБОУ г. Москвы «Психоневрологический интернат № 10» Вадим Владимирович Николаев; директор ГБОУ г. Москвы «Научно-практический реабилитационный центр» департамента труда и социальной защиты Бэла Алихановна Сырникова; директор Фонда «Димина мечта» Елена Анато-

льевна Володина; директор Благотворительного фонда «Просто люди» Марина Андреевна Рис; генеральный директор Художественного центра «Дети Марии» Мария Леонидовна Елисеева.

В знаменательный праздничный день звучали слова благодарности всем сотрудникам, ребятам и, конечно же, директору – Виктору Николаевичу за процветание дома-интерната, сплочённый коллектив и проделанную колоссальную работу.

Праздничная концертная программа порадовала зрителей своим музыкальным репертуаром и подарила массу приятных впечатлений. Также для наших ребят в спортивном зале были организованы интересные творческие мастер-классы и аквагим. Сладкожки угощались сладкой ватой и попкорном.

Праздник удался на славу! С Днём рождения, наш любимый Дом-интернат № 11!

Дмитрий КРАВЧЕНКО



Встреча с необычным волонтером

ЧТОБЫ ЖИЗНЬ БЫЛА КРАСИВОЙ

Гуляя по улицам района, мы, депутаты муниципального округа Люблино, не раз встречали удивительно красивые места – цветочные оазисы у многоквартирных домов.

В один из летних солнечных дней прогулка по Таганрогской улице привела нас к дому номер девять, который был особенно красив, так как утопал в цветах, среди которых хлопотала пожилая миловидная

женщина. Познакомились. Оказывается, **Людмила Николаевна Литвиновская** не первый год, абсолютно добровольно, вкладывая в свою любимую работу не только душу, но и свои небольшие сред-

ства, создаёт уют, стараясь сделать свой дом красивым, зелёным, по-настоящему домашним.

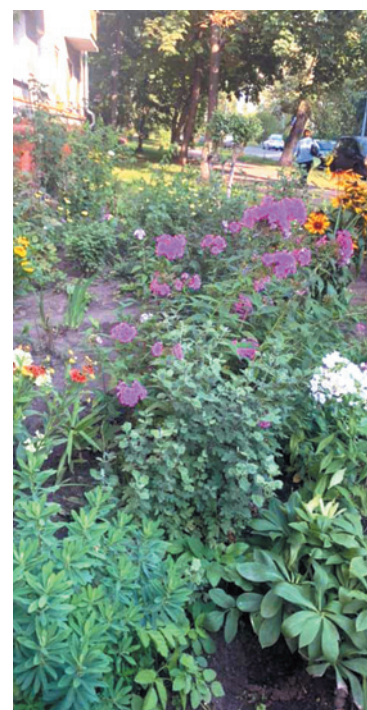
В беседе с нами Людмила Николаевна поделилась тем, что при оформлении цветников у дома она ничего ни у кого не просит, сама копает, сама, на свои деньги, приобретает рассаду цветов, сама создаёт декоративные элементы. Хотя в её возрасте это не совсем просто. Но она очень увлечённый человек, и ей хочется принести радость не только себе, но и соседям, да и просто прохожим.

Как же хорошо, что есть такие инициативные и небезразличные люди, которым не всё равно, где и как они живут, которые думают, как украсить и облагородить территорию около своего дома!

Людмила Николаевна – самый настоящий волонтер природной красоты. После знакомства с ней возникло стойкое желание последовать её примеру и украсить цветами свой дом и свой подъезд.

По нашему запросу ГБУ «Жилищник» привёз к дому, в котором проживает Людмила Николаевна, землю для обустройства палисадника, и мы очень надеемся, что в следующую весну он расцветёт буйными красками, радуя люблинцев. А мы пожелаем Людмиле Николаевне здоровья, творческих успехов, фантазий и идей, чтобы сделать жизнь в нашем районе не только комфортной, но и красивой, в самом прямом смысле.

Марина Анатольевна АСТАШКИНА,
Наталья Михайловна ЧИСТЯКОВА –
депутаты Совета депутатов
муниципального округа
Люблино





11 МИФОВ О ФИЗИОТЕРАПИИ

Несмотря на большое количество публикаций в газетах и журналах, специальных передач на радио и телевидении, всё же у наших граждан представления о физиотерапевтическом лечении оставляют желать лучшего... Давайте поговорим о наиболее распространённых мифах относительно физиотерапии.

Миф 1. Физиотерапия – вторичный и не столь уж важный вид лечения, без которого вполне можно обойтись. Главное – это терапия медикаментами.



На самом деле использование физиотерапевтических средств позволяет в 1,5-2 раза сократить время на лечение, приостановить дальнейшее прогрессирование хронического заболевания и снизить частоту рецидивов. С физиотерапией восстановление организма происходит намного полноценнее, чем только при приёме лекарств. Ведь физиотерапевтические методы стимулируют защитно-компенсаторные силы организма, естественные механизмы самоочищения, самооздоровления и регенерации. Поэтому комплексное лечение с использованием физиотерапевтических средств способствует быстрому выведению шлаков и токсинов, стиранию энергетических следов болезни, резко увеличивает снабжение тканей кислородом и питательными веществами, обновляет клетки, нормализует деятельность эндокринных желез и нервной системы.

А когда проходит острый период болезни, физиотерапия вообще становится основным средством медицинской помощи. Кроме того, физиотерапия не только прекрасно сочетается с приёмом медикаментов, но часто усиливает их действие, позволяет сократить дозу лекарств, уменьшает вероятность появления побочных эффектов.

Миф 2. Физиотерапия предпочтительнее других методов лечения, она вылечит от всего, а без лекарств можно обойтись.

Это другая крайность. Лекарства, хотя и имеют массу побочных эффектов, засоряют организм и чужды ему по своей природе, но, всё же, принимать их необходимо, особенно во время острого периода заболевания. Другое дело, что часто из длинного списка рекомендуемых лекарств действительно необходимы максимум два-три, а остальные вполне можно заменить физиотерапевтическими средствами и, по мере улучшения вашего состояния, постепенно переходить на немедикаментозные средства и всё меньше принимать лекарств.

Миф 3. Все физиотерапевтические методы являются прогреваниями и потому потенциально опасны.

На самом деле непосредственно тепловой эффект сопровождает лишь некоторые виды физиолечения. Никаких подтверждённых данных о вреде, якобы наносимом физиотерапией, нет. Это касается и тепловых воздействий. Рекомендованные к применению физиотерапевтические аппараты предварительно проходят многочисленные этапы научной и клинической апробации с целью выявления возможных побочных эффектов и противопоказаний. Если появились какие-то опасения, нужно поделиться ими с врачом, и будет найдено оптимальное решение.

Миф 4. Чем короче курс физиопроцедур, тем лучше.

Даже если видимые симптомы заболевания прошли, вы беззащитны как маленький ребёнок – столько сил потрачено организмом в борьбе за выздоровление! Не долечить заболевание – значит не дать организму полноценно восстановиться, привести в норму все адаптивные и защитные функции. Поэтому так много хронических заболеваний – «более важные» дела заставляют людей

мчаться куда-то в то время, когда организму ещё нужно как минимум две-три недели для полной компенсации.

Любые методы, которые ускоряют процесс восстановления, – это великое благо, и в этом с физиотерапией не сравнится ничто. Никогда не стоит ориентироваться на самочувствие при решении вопроса – сколько процедур принимать. Следует доверять научно обоснованным разработкам, которых придерживается врач. Возможно, после лечения одним физиотерапевтическим средством он, исходя из практического опыта, назначит курс других физиопроцедур – для вашего блага.

Миф 5. Чем больше физиопроцедур принимать одновременно, тем быстрее наступит выздоровление.

Вовсе не обязательно. Каждое физиотерапевтическое средство имеет свой специфический механизм действия. Нужно понимать: любое физиолечение – это воздействие на весь организм в целом, при этом запускается сложный комплекс компенсаторно-приспособительных реакций, которые характерны только для используемого вида терапии. Сбивать тонкую настройку организма другим воздействием не всегда целесообразно, а иногда – и вредно. Особенно в острый период заболевания, когда имеющиеся резервные механизмы и так напряжены. Назначение в это время двух и более процедур может привести к ещё большему обострению. Кроме того, организмы людей очень различаются. И тут трижды подумать надо, сколько и чего назначить, чтобы не навредить. В этом отношении нужно всецело доверять рекомендациям врача: он назначит вам лечение, исходя из возможностей вашего организма.



Миф 6. Вам обязательно поможет то, что помогло соседу, куме или попутчику в общественном транспорте.

Многие пациенты настаивают на назначении тех процедур, о которых они слышали похвальные отзывы. Большинству болящих такие процедуры, как электрофорез или ультразвук, кажутся слишком простыми, чтобы излечить их быстро и качественно. Предварительно выяснив у страдающих примерно тем же заболеванием, что им помогло, люди мчатся в клинику и требуют, например, только «лазер» или «электромассаж». Всё это было бы смешно, но... Во-первых, заболевание может быть совсем другое. Так, боли в поясничной области могут служить симптомом не только остеохондроза. Во-вторых, различные стадии болезни требуют применения разных физиотерапевтических средств. И наконец – это самое главное! – каждый человек реагирует на то или иное воздействие очень индивидуально. Одно из достоинств физиотерапии и заключается в том, что можно подобрать лечение для каждого, исходя из его индивидуальных особенностей. Но это должен делать врач, руководствуясь научными рекомендациями, своим профессиональным опытом и интуицией.

Миф 7. Вам обязательно поможет то, что помогло в прошлый раз.

Вопрос сложный. С одной стороны, если человек хорошо реагирует, к примеру, на высокочастотную терапию, то она, конечно, даст определённый лечебный эффект и при повторном применении. Но не обязательно и далеко не всегда в той мере, «как в прошлый раз». Организм – очень сложная и динамичная систе-

ма, он непрерывно меняется, и его болезни отражают эти изменения. Так, если вам когда-то помогла магнитотерапия при тромбозе, совсем не факт, что она так же удачно снимет обострение язвенной болезни, и не стоит требовать её назначения от врача.

Миф 8. Процедуры, которые не сопровождаются какими-либо ощущениями, ничего не стоят, так себе, слишком слабые.

Очень распространённая просьба: назначить «что-то посильнее». Это означает: пропишите процедуру, дающую достаточно сильные ощущения. Вроде как нет ощущений – нет действия, и нет эффекта. Таков ход мыслей немалого количества людей. Разубедить их может только личный опыт. Когда за несколько процедур магнитотерапии проходят боли, онемение, отёк, которые мучили пару месяцев, трудно оставаться скептиком. Человек, которого по-настоящему беспоко-



ит состояние своего здоровья, который хочет поправиться на долгосрочную перспективу, конечно, прислушается к рекомендациям врача и будет лечиться так, как тот считает нужным.

Миф 9. Если уж выбрал время для физиотерапии, нужно пролечить все имеющиеся заболевания.

Совершенное заблуждение. Каждое заболевание – это сложный процесс, в ходе которого происходит борьба патологических изменений и компенсаторных реакций организма. Для каждого из них подходят только определённые физиотерапевтические средства и определённые методики. Правда, если два заболевания имеют приблизительно общие причины возникновения и механизмы развития (к примеру, остеохондроз позвоночника и остеоартроз суставов) или представляют собой разные симптомы одного патологического процесса (аллергический насморк и бронхиальная астма), то можно лечить их вместе, может быть, и одним методом физиолечения. Но геморрой и холецистит, артрит и воспаление уха – извините...

Применение нескольких физических воздействий на разные области по поводу различных заболеваний чревато перегрузкой защитно-компенсаторных систем, что точно принесёт вред. Поэтому сопутствующие болезни лечатся только тогда, когда основное заболевание уже переходит в стадию ремиссии, когда пойдёт выздоровление.

Миф 10. Если в прошлом была переносимость какого-либо физиотерапевтического средства, значит, и остальные будут давать побочные эффекты.

Убеждение, совершенно не соответствующее действительности. В самом факте переносимости нет ничего страшного, ведь и продукты питания мы не все переносим – просто индивидуальная реакция организма. Часто то же средство, применённое на другую часть тела и в другой дозировке, прекрасно переносится и оказывает хорошее лечебное действие. Разумная и своевременная коррекция лечения позволяет помочь человеку в любом случае, правда, если нет абсолютных противопоказаний.



Миф 11. «Сделал уже аж три процедуры, а ничего не помогает».

Немало потрудившись для того, чтобы собрать к 40 годам кучу заболеваний, человек зачастую убеждён: сделав одолжение и обратившись наконец-то к врачу, он должен вылечиться от всего, сразу и надолго. Любопытный феномен массовой популярности различных шарлатанов объясняется, видимо, именно этим нетерпением. Вот они и обещают «с гарантией» оздоровить с головы до пят и навсегда. Не то что скучные рекомендации и прогнозы врачей. Однако такого волшебства не бывает, в том числе – и в медицине.

Любая болезнь имеет латентный, скрытый период и фазу клинических проявлений. Латентный период длится годами и представляет собой неощущаемую нами упорную борьбу организма с вредоносным фактором, стремление его победить, ограничить или к нему приспособиться. Фаза клинического проявления означает, что организм проиграл, его защитно-компенсаторные возможности истощились и не могут справиться с болезнью. К этому времени патологический процесс уже «встроен» в организм, в его клеточные и энергоинформационные структуры. Стремление человека за несколько дней компенсировать то, что разрушалось годы, и в срочном порядке «вырвать с корнем» болезнь свидетельствует просто о его полном невежестве в области медицины и собственного здоровья.

Нужно время, и немалое, чтобы купировать острые симптомы, помочь организму начать постепенную перестройку из болезненного в компенсированное состояние, восстановить истощённые энергетические ресурсы. Никакое физиотерапевтическое средство не может творить такие невероятные чудеса. С помощью аппарата можно относительно быстро победить боль, снять воспаление, отёк и т. д., но хронический процесс требует достаточно длительного лечения. Вполне может быть, и после десяти сеансов существенного улучшения не будет. К этому нужно быть готовым, раз уж взялись лечиться. Терпение – и болезнь отступит.

Из книги Т. А. Проценко «Физиотерапия для здоровья и долголетия»

Получить консультацию по заболеванию, задать вопрос о применении аппаратной физиотерапии или оформить заказ медицинского аппарата 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 по всей России;
- скидки на дальнейшие покупки;
- бесплатные консультации специалиста!

Решение проблем клиента, связанных со здоровьем, – это приоритетная задача компании «СТЛ»!

10%

СКИДКА

ДЕРЖАТЕЛЯМ
СОЦИАЛЬНЫХ
КАРТ СКИДКА

8 (800) 707-78-80
звонок бесплатный

ТЛ

СТЛ



История успеха

НАСТОЯЩАЯ СЕМЬЯ

Мы продолжаем рубрику «История успеха». В материалах под этой рубрикой – рассказы о достижениях воспитанников РОО «ФЛЕНА», о том, с чего ребята начинали свой путь в иппотерапию и большой спорт, об их увлечениях, трудностях и преодолении себя. В этом номере мы расскажем о Ксении Ялуниной, которая уже шесть лет приходит во «ФЛЕНУ», по праву считая её своей второй семьей.

«Ксения – настоящий боец, – рассказывает её мама Татьяна. – Она никогда не сдаётся. И всегда старается достичь своей цели, кто бы её перед ней не ставил – врачи, тренеры или учителя. И очень радуется, сумев выполнить задание, хотя усилий, которые она для этого прикладывает, ей требуется гораздо больше, чем обычному ребёнку. Из-за родовой травмы девочка растёт с особенностями здоровья. Если бы не занятия иппотерапией, Ксения никогда бы не смогла добиться тех успехов, которыми мы сейчас очень гордимся. Занятия она посещает несколько раз в неделю и уже не представляет свою жизнь без «ФЛЁНЫ», любит и ценит здесь всех. Со временем мы увидели реальные результаты тренировок – появились позитивные сдвиги в её здоровье. Да и заниматься дочке очень нравится, она старается, всегда с удовольствием ждёт поездок, готовится, дома много разговоров о тренировках, друзьях, прошедших и предстоящих соревнованиях. Она уже несколько раз участвовала в различных спортивных мероприятиях – в фестивале «Золотая осень», в местных соревнованиях, а также в городских соревнованиях по конному спорту для лиц

с ограниченными возможностями здоровья всех категорий. По итогам состязаний награждена двумя кубками и многими грамотами, на её счету немало призовых мест».

Ксюша живёт в Царицыно, в школу ходит в Марьино, а на занятия во «ФЛЕНУ» приезжает в наш район Люблино. Но даже если бы её любимый конный клуб находился совсем далеко от дома, она ни за что бы не отказалась от него, и это несмотря на то, что в начале занятий иппотерапией ей приходилось совсем нелегко. Ксения пришла во «ФЛЕНУ», когда боли в ноге донимали очень сильно, координация тела была нарушена, а стоять и двигаться было тяжело. Приходилось контролировать каждое движение, особенно трудно давался контроль правой руки, но девочка очень старалась и, благодаря её собственным усилиям и грамотным действиям тренеров, постепенно все правильные движения стали получаться.

На бесплатные занятия иппотерапией во «ФЛЕНЕ» Ксюша попала по направлению департамента труда и социальной защиты населения города Москвы. Первыми тренерами девочки стали Анатолий Викторович и Дмитрий Анатольевич Морозовы. Именно они научили Ксению сидеть

на лошадке, держать спину, выполнять сначала нехитрые, а затем и более сложные упражнения. Постепенно, шаг за шагом, стала приходить уверенность в себе, уменьшились боли в ноге, улучшилась координация, девочка окрепла физически. На эти, казалось бы, совсем незначительные сдвиги в здоровье



ушли годы упорных тренировок и еженедельных, порой тяжёлых занятий. А доброжелательное отношение тренеров, неформальная обстановка, практически домашняя атмосфера, в которую сразу попадаешь во «ФЛЕНЕ», помогли Ксюше расширить границы своего мира, найти друзей, поверить в свои возможности.

Сейчас Ксения уже самостоятельно ездит на лошади. Она занимается с Викторией Михайловной Мартиновой, удивительным человеком

и уникальным тренером, которая помогла десяткам ребят открыть и реализовать свои способности, за рутинной будничной занятостью увидела в них потенциальных чемпионов, научила упорно идти к своей цели, даже если ноги не хотят или не умеют слушаться.

Виктория Михайловна рассказывает: «Ксения Ялунина занимается у меня сравнительно недавно, порядка двух лет. Она попала ко мне, уже неплохо владея базовыми навыками езды верхом, что позволило ей даже принять участие в ряде городских соревнований для начинающих всадников. Тем не менее, этого всё же оказалось недостаточно для того, чтобы начать участвовать в стартах уже высокого уровня. Поэтому нам пришлось начать углублённую работу над посадкой и средствами управления. У Ксюши достаточно серьёзные поражения опорно-двигательного аппарата, ко всему прочему, она ещё совсем юная и активно растёт, что вносит в нашу с ней работу дополнительные сложности. Но Ксения – настоящий боец! Она не пасует ни перед чем и старается добиться максимума на каждой тренировке! И это позволяет ей всё больше оттачивать навыки и постоянно совершенствоваться. Сейчас мы начали подготовку к чемпионату Москвы 2022 года, который пройдёт в конце января – начале февраля следующего года. Работы предстоит очень много, но мы к ней готовы!»

Было бы совсем неправильно считать, что дети с ограничениями по здоровью – замкнутые и скучные, ничем не увлекающиеся, отгороженные от всего мира. Доказательство тому – воспитанники «ФЛЁНЫ», активные, интересные ребята, очень доброжелательные и целеустремлённые, ответственные и трудолюбивые. Именно такая и Ксения Ялунина. Сейчас ей уже 15 лет, она учится в восьмом классе, занимается в детской инклюзивной театральной студии «Сны Алисы», участвует в спектаклях, за любое дело берётся с удовольствием, она очень общительная и жизнерадостная девочка, открытая для всех окружающих.

Терпение и старание, привитые дома, а также увлечение любимым занятием, поддерживаемое на тренировках профессионализмом тренеров, пересиливают физическую боль и душевную обиду от неудач, часто преследующих таких детей как Ксюша в силу их физических ограничений. И можно только восхищаться упорством этих подростков в стремлении покорять всё новые вершины и искренне радоваться их счастливым улыбкам, когда в натруженные ладони ложатся с таким трудом завоеванные ими заветные медали.

Желаем Ксении Ялуниной спортивных побед, здоровья, удачи, надёжных друзей и много интересных событий!

ГЛАВНОЕ – ЖЕЛАНИЕ ТВОРИТЬ

4 октября в новой студии изобразительного искусства, расположенной на Совхозной улице, д. 16, корпус 1, прошло первое занятие, которое провёл наш любитель, художник Сергей Николаевич Перов.



На одной из встреч с жителями района депутат Совета депутатов муниципального округа Люблино Елена Николаевна Морозова познакомилась с интересным, творческим человеком, Сергеем Николаевичем Перовым, переехавшим в 1992 году из центра столицы в наше Люблино. Как рассказал Сергей Николаевич, он был покорён красотой района, его парками и прудами, неповторимой историей и очарованием старинной дурасовской усадьбы. И это не удивительно – Люблино издавна притягивало не только писателей и художников, но и обывателей, стремящихся к тишине и уединению. Недаром оно долго носило название «Люблино-Дачное».

На встрече Сергей Николаевич обратился к своему депутату с просьбой помочь организовать

выставку, которая с большим успехом прошла в нашем районе. Елена Николаевна побывала на выставке и была настолько вдохновлена яркими работами художника, что, познакомившись ближе с его творчеством, предложила ему вести открывающуюся на Совхозной улице студию изобразительного искусства. Работа различных кружков, созданных для ребят, посещающих РОО «ФЛЕНА», ещё одно важное направление деятельности этой организации. Занятия с профессиональными педагогами – психологом, нейропсихологом, дефектологом, уроки музыкальной терапии, проводимые во «ФЛЕНЕ», помогают детям с эмоциональными нарушениями улучшить общение с окружающим миром, расширить игровую деятельность, снять психологи-

ческое напряжение. «Уроки рисования в студии изобразительного искусства, – уверена Елена Николаевна Морозова, – станут для воспитанников «ФЛЁНЫ» своеобразной арт-терапией, а создаваемые ими под руководством Сергея Николаевича Перова рисунки и картины – своеобразными автопортретами флэновцев, которые расскажут об их отношении к самим себе, к миру и окружающим людям».

«Если до этого у меня и были ещё какие-то сомнения, – рассказывает Сергей Николаевич, – то, увидев на первом занятии глаза ребятшек, полные радости и нетерпения, я понял, что дело это нужное. Рисованием я занялся сравнительно недавно – открывался новый проект «Московское долголетие», и я пришёл во Дворец культуры имени И. М. Астахова, где набирали группу живописи. В 2018 г. в МФЦ «Мои документы» района Люблино у меня состоялась первая персональная выставка. Позже участвовал в фестивале творчества «Дороги, которые мы выбираем», в котором занял первое место в номинации «Живопись и графика». Принимал участие в фестивале «Салют Победы в Люблино», где мне вручили диплом I степени, а также в различных выставках. Сейчас в библиотеке № 105 на Тихорецком бульваре, д. 12, корп. 1, проходит моя очередная персональная выставка».

В декабре 2019 г. С. Н. Перов был удостоен звания «Человек года-2019» в номинации «Достижение года» в проекте мэра Москвы С. С. Собянина «Московское долголетие». Его творчество было оценено по достоинству – ведь всего за год он смог добиться высоких

результатов в творчестве. А летом стал участником большого арт-эксперимента «Выставка Клавдии Семёновны» в парке Зарядье и под руководством художника Константина Тотибадзе создал две интересные работы.

«Занятия в студии изобразительного искусства будут проводиться два раза в неделю, – продолжает Сергей Николаевич. – Посещать их могут все, кому интересна живопись – дети и взрослые, люди серебряного возраста, молодёжь. Ведь творческому процессу все возрасты покорны. И для того, чтобы начать рисовать, совсем не обязательно иметь талант и специальную подготовку. Главное – желание творить. И своих учеников я, прежде всего, хочу научить видеть окружающую их красоту, привить им любовь к природе своей страны, своей малой родины. В нашем районе для этого есть все условия –

чудесная природа, уникальная история. Теперь вот открылась эта замечательная студия, в которой можно общаться, передавать свой опыт. Наша цель – создавать интересные творческие работы, организовывать выставки, нести людям красоту. Хочу пожелать всем, кто придёт сюда, постоянного самосовершенствования, ведь лучший способ изменять себя и свою жизнь – ежедневно менять к лучшему свои мысли, чувства, слова и поступки».

Примером такого совершенствования может стать и сам Сергей Николаевич. Целеустремлённый, активный, оптимистичный, он вдохновляет людей старшего поколения быть успешными в любом возрасте и с радостью готов передать молодому поколению свой опыт и умение запечатлеть карандашом и красками чудесные мгновения жизни.

Татьяна МАЙОРШИНА



«ВЕСТИ ЛЮБЛИНО»

Информационная газета для жителей и предприятий района Люблино, № 10, октябрь 2021 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 в печать писем и информации осуществляется бесплатно
Общественный редакционный совет:
Асташкина М. А., Бахтина Е. В., Эозин Н. Н., Локтионов В. В., Морозова Е. Н., Томилко М. В., Цветкова Т. Л., Янов А. В.

Юрист редакции газеты – А. С. Богданов, тел.: 8 (499) 409-71-24
Отпечатано в АО «Красная Звезда»
125284 г. Москва, Хорошёвское шоссе, 38
kr_zvezda@mail.ru
Объём 2 п. л. Тираж 998 экз. Заказ № 5794-2021
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 25 октября 2021 г. в 14:00
Подпись в печать фактически 25 октября 2021 г. в 14:00
Следующий номер выйдет 23 ноября 2021 г.