



Вести ЛЮБЛИНО

№ 11 (75), ноябрь 2022 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ И ПРЕДПРИЯТИЙ РАЙОНА ЛЮБЛИНО

ГЛАВНАЯ ТЕМА

Как воспитать настоящего патриота? Этот вопрос, как показала текущая обстановка, один из самых насущных и для семей, и для школ, потому что, скажем откровенно, немалая часть молодого поколения отравлена вирусом потребительства и не спешит в ряды защитников Родины. А как сделать так, чтобы осознание своего долга перед матерью-Родиной было естественным и хотелось бы равняться на героев, мужественных и смелых, таких, как Муса Джалиль? В школе № 1186, носящей имя героя, знают секреты патриотического воспитания. Читайте стр. 4.

О ВАЖНОМ

Россия – бесконечно прекрасная и единая страна, а её население поражает культурным богатством и разнообразием.

На новых занятиях «Разговоры о важном» ученики люблинских школ обсудили то, насколько велика наша страна, в интерактивной форме познакомились с культурами, народностями и тем, как богат этнический состав Российской Федерации.

На публикуемом снимке запечатлён момент разговора о важном в школе имени Ф. М. Достоевского. Продолжение темы на стр. 3.



МАЛ, ДА УДАЛ



Городским методическим центром в рамках Литературного фестиваля проводится конкурс чтецов «Лучший город Земли». Ученик 2 «В» класса люблинской школы № 460 Демьян Жариков стал призёром отборочного тура этого конкурса. Он исполнил стихотворение Людмилы Чуйко «По шумным улицам столицы...». Поздравляем Демьяна и желаем ему дальнейших побед!

ПОМНИМ ГЕРОЯ

10 ноября наша страна отметила День сотрудников органов внутренних дел. По сложившейся традиции, в этот день глава муниципального округа Люблино Руслан Харисович Багаутдинов и депутаты Совета депутатов Виктор Васильевич Локтионов, Николай Николаевич Зюзин, Марина Анатольевна Асташкина, Юрий Александрович Андрианов вместе с сотрудниками отдела МВД по району Люблино возложили цветы к памятной доске, посвящённой Виктору Леонтьевичу

Хомичуку, установленной по адресу: улица Совхозная, д. 18, к. 1.

25 мая 2001 года заместитель уголовного розыска ОВД района Люблино Виктор Леонтьевич Хомичук, заслонив собой своих товарищей от пуль, героически погиб во время операции по задержанию особо опасного преступника. Указом Президента РФ за личное мужество и героизм старший лейтенант милиции Виктор Леонтьевич Хомичук награждён орденом Мужества (посмертно).



ОБЪЯВЛЕНИЕ

Семьям мобилизованных люблинцев окажут адресную помощь в управе района Люблино на Люблинской, 53 – для детей от 3 до 14 лет билеты на Ёлку. Приёмный день: четверг, с 13:00 до 17:00.



Люблинская школа имени Ф. М. Достоевского объявила о том, что 9 декабря состоится XII Международные Достоевские чтения. Тема Чтений 2022 года: «Значение творчества Ф. М. Достоевского в культуре XIX-XXI веков». XII Международные Достоевские чтения соберут участников из числа обучающихся и преподавателей школ России и зарубежных стран, а в качестве жюри конкурсов выступят всемирно известные филологи, историки, журналисты, писатели, учёные и исследователи широкого круга направлений.

В рамках XII Международных Достоевских чтений проводятся различные конкурсы. Подробную информацию вы найдёте на официальном сайте школы: <https://shkid.mskobr.ru/articles/2821>.

Директор школы имени Ф. М. Достоевского – Ярослав Николаевич Жуков, депутат Совета депутатов муниципального округа Люблино.

Путешествуем!

ЦАРИЦЫН-СТАЛИНГРАД-ВОЛГОГРАД

В дни осенних каникул две группы учащихся люблинской школы № 2121 (директор – Елизавета Константиновна Чиркова, депутат Совета депутатов муниципального округа Люблино) вместе с родителями и педагогами побывали в городе-герое Волгограде.



Программа была насыщенной и разнообразной. По приезду ребят ждала большая обзорная экскурсия, в ходе которой они познакомились с захватывающей историей города, а также узнали о современной Волгограде. За три дня экскурсионные группы московской школы посетили областной краеведческий музей, побывали в мемориально-историческом музее (обороны Царицына), посвящённом событиям Гражданской войны, совершили увлекательное путешествие в музей-панораму «Сталинградская битва», рассмотрели военную технику времён Великой Отечественной войны на выставке под



открытым небом «Оружие Победы». Также в программу вошло посещение музея «Память» с просмотром мультимедийной инстал-



ляции – места пленения фельдмаршала Паулюса в здании центрального универмага.

Участники поездки побывали на экскурсии «Легенды и были старого Царицына», посетили историко-мемориальный комплекс «Героям Сталинградской битвы» на Мамаевом кургане. Поднялись от подножия к вершине кургана, пройдя 200 ступеней – по числу дней и ночей Сталинградской битвы. Увидели смену почётного караула, возложили цветы к Вечному огню.

Огромное впечатление осталось у всех после посещения музея «Дети Царицына-Сталинграда-Волгограда».

По материалам
<https://sch2121.mskobr.ru/edu-news/9463>

НЕ ЗАБУДЕМ!

Осень 1941 года – один из самых драматических периодов в истории нашей страны. В кровопролитных боях стояли насмерть, защищая Москву, бойцы Люблинского батальона и кремлёвские курсанты. Мы никогда не забудем их подвиги!

Рассказывает депутат Совета депутатов муниципального округа Люблино Юрий Александрович Андрианов: «Во время Великой Отечественной войны с ЛЛМЗ ушли на фронт почти четыре тысячи человек, около шестисот работников завода записались в народное ополчение: так был сформирован Люблинский батальон 17-й Московецкой дивизии. Ополченцы почти полностью погибли на подступах к Москве, но мужественно выполнили свой долг: задержали врага, рвущегося к столице.

На 309-м километре Варшавского шоссе находится памятник солдатам-ополченцам Люблинского батальона. Сюда постоянно приезжают ветераны и молодёжь. Памятник был создан на Люблинском литейно-механическом заводе, где довелось мне работать, и я с особой теплотой вспоминаю замечательных людей, с которыми я встретился на этом прославленном предприятии.

Красная звезда на бетонном постаменте и солдатская каска увековечили бессмертный подвиг люблинцев.

В мае 2015 года в Люблино, где находится Московское высшее общевойсковое командное училище, появилась Аллея кремлёвских курсантов, расположенная между Ставропольской улицей и Марьинским парком. В начале этой Аллеи был установлен камень в память о подвиге курсантов-кремлёвцев в годы Великой Отечественной войны, а в перспективе планируется создание мемориального комплекса, посвящённого героям-кремлёвцам.

В Люблино большое внимание уделяется сохранению памяти о великих подвигах защитников

Отчизны. Именно так воспитывается в детях чувство уважения к ветеранам, преданность и готовность служить своей Родине. Ребята приходят к историческим местам, которые в районе чтут и берегут жители, принимают участие в вахтах памяти в сквере имени Михаила Павловича Судачова и в сквере имени Александра Фёдоровича Авдеева, у памятных досок, посвящённых Героям Советского Союза.

Не забыты в районе и ветераны Великой Отечественной войны – они окружены заботой, их постоянно чествуют в праздники и приглашают на районные мероприятия».



СВОИХ НЕ БРОСАЕМ!

Депутат Совета депутатов муниципального округа Люблино, вице-президент Федерации «Нокдаун каратэ России» Александр Вячеславович Янов 4 ноября, в День народного единства и чествования иконы

Казанской Божией Матери, принял участие во встрече представителей православного духовенства и спортивной общественности с ранеными воинами – участниками специальной военной операции.



Событие прошло в рамках акции #СВОИХНЕБРОСАЕМ для помощи воинам и всем пострадавшим от нацистов в ходе СВО. Организатор мероприятия – руководитель Новосибирского регионального отделения Федерации всестилевого каратэ России, председатель общественной организации «Золотые купола» С. А. Бурмистров. На встрече в Центральном военно-клиническом госпитале имени А. А. Вишневого Министерства обороны Российской Федерации состоялось вручение иконы с образом Казанской Божией Матери, подарков, литературы, продуктов, медикаментов, инвалидных колясок и протезов (по рекомендации врачей), а также писем школьни-

В ЧЕСТЬ ПАРАДА 1941 ГОДА



Депутаты Совета депутатов муниципального округа Люблино Татьяна Евгеньевна Бронзес, Николай Николаевич Зюзин, Константин Алексеевич Пономарёв, Марина Анатольевна Асташкина и Наталья Михайловна Чистякова приняли участие в митинге, проведённом в нашем районе у памятника Герою Советского Союза Михаилу Павловичу Судачову и посвящённом историческому параду, состоявшемуся 7 ноября 1941 года на Красной площади столицы.

Этот парад по силе воздействия на ход событий приравнивается к важнейшей военной операции. Он имел огромное значение для поднятия морального духа всей страны, показав миру, что Москва не сдаётся и боевой дух армии не сломлен.

Кадеты ГБОУ «Школа № 2010» стройными рядами, в торжественном марше, почтили память своих предков. Школа № 2010 не зря носит имя Героя, в школе есть музей Михаила Судачова, в котором можно узнать историю его жизни и подвига.

О знаменитом параде 1941 года, о том, как важно помнить и знать важные моменты истории своей страны, участникам митинга рассказали депутаты Т. Е. Бронзес и Н. Н. Зюзин, а также командир батальона почётно караула.

Муниципальные депутаты уделяют большое внимание патриотическим мероприятиям, так как считают, что в воспитании настоящих граждан своей страны должны принимать участие все социальные институты общества.



ДЕЛО СДВИНУЛОСЬ С МЁРТВОЙ ТОЧКИ

В депутатской работе очень много времени отдаётся обходам территории, общению с жителями, выявлению проблем, которые требуется решить.

Уже на протяжении нескольких лет в Военном городке района Люблино (ул. Головачёва и ул. Шутова) в течение летнего и осеннего периодов постоянная боль –

подготовка к отопительному сезону. Это связано с тем, что коммуникации давно не ремонтировались капитально, вследствие чего ежегодно наблюдаются перебои с подачей тепла в дома.

Депутаты 4-го избирательного округа Дмитрий Алексеевич Гловтов, Лариса Сергеевна Кутузова, Камран Гамбарович Мамедов,



Евгений Иванович Тимонин и Илья Сергеевич Хохлов участвуют в активизации мероприятий по подготовке к отопительному сезону, озвучивают управляющей компании района выявленные проблемы и стараются их решить как можно быстрее. Однако есть проблемы, которые уже невозможно устранить быстро и, главное, качественно. И все понимают, что капитальный ремонт теплосети – это огромный и сложный вопрос.

Но совместными усилиями дело сдвинулось с мёртвой точки. Достигнута предварительная договорённость с «МОЭК» о включении территории Военного городка в план капитального ремонта в 2023 году, от лица депутатов муниципального округа Люблино направлено официальное письмо с просьбой внести дома по указанным адресам в программу капитального ремонта теплосетей.

Хочется обратить внимание люблинцев на то, что муниципальные депутаты – это, прежде всего, жители района, которые хотят сделать свою малую родину лучше, красивее и удобнее для жизни.

МИРНОГО НЕБА И ДОСТОЙНОЙ ЖИЗНИ!

Это - важно!

ЗАДАЧА - УСКОРИТЬ

Мэр Москвы Сергей Семёнович Собянин поручил ускорить завершение строительства школы на Люблинской улице в составе ЖК «Люблинский парк». Об этом градоначальник рассказал в ходе осмотра объекта во время рабочей поездки.

Собянин напомнил, что за последние годы в столице было возведено около 500 объектов образования. Они строятся с расчётом на современные стандарты обучения, которые сочетают в себе общеобразовательные программы и предпрофессиональные курсы. «Особенно, конечно, востребованы образовательные учреждения в новостройках, где идёт активное масштабное строительство, как здесь, в Люблино. Построен детский сад, достраивается школа. Надеюсь, что она к 1 сентября заработает и примет новосёлов», – заявил Собянин.

Гендиректор подрядчика ПАО «ГК «ПИК» И. Н. Поландов сообщил, что в данный момент строительная готовность здания образовательного учреждения составляет 70 %. В 2022 году планируется закончить фасадные работы и благоустройство, а также смонтировать инженерное оборудование на кровле.

Эксперт уточнил, что объект будет сдан 30 марта 2023 года в плановом порядке. Затем школу передадут на баланс департамента образования Москвы. Плановое открытие учреждения ожидается в сентябре того же года.

Мэр Москвы Сергей Семёнович Собянин в ответ поручил подрядчику ускорить открытие школы. «График нужно выполнять. У вас уже 200 тысяч квадратных метров жилья сдано. <...> Если вы сдаёте жилье, и появляются жильцы и

дети, то должны обеспечивать всё необходимой инфраструктурой», – подчеркнул градоначальник.

Согласно материалам пресс-службы мэра и правительства столицы, школа в ЖК «Люблинский парк» рассчитана на 1 150 мест. Строительство началось в декабре 2020 года на средства инвестора. Впоследствии новое здание включат в состав школы имени Ф. М. Достоевского.

Возводится здание образовательного учреждения по индивидуальному проекту. Площадь объекта составляет 20 тысяч квадратных метров, он рассчитан на обучение детей с 1-го по 11-й класс. Внутри будут расположены универсальные учебные кабинеты, а также IT-полигон с лабораторным практикумом, мастерские по обработке тканей и изучению технологий кулинарии, помещения для художественного и музыкального образования и другие специализированные зоны.

На территории нового здания школы проведут благоустройство. Здесь появятся физкультурно-спортивная и учебно-опытная зоны, причём во второй будут располагаться теплица и участки для посадки растений.

По материалам сайта m24.ru и пресс-службы мэра и правительства Москвы. Фото Владимира Новикова



ПО ПРОГРАММЕ РЕНОВАЦИИ

Десятая новостройка по программе реновации передана под заселение в районе Люблино. Началось переселение жителей в новостройку по адресу: улица Люблинская, дом 109, корпус 1. Об этом сообщил руководитель департамента градостроительной политики города Москвы Сергей Иванович Лёвкин.

«В новый корпус переедут порядка 650 человек из дома 113, корпус 3 на улице Люблинской и дома 5/115 на улице Краснодарской», – рассказал С. И. Лёвкин. Он отметил, что новостройку отличает удобное расположение. В шаговой доступности находятся станции метро и МЦД-2 «Люблино». Рядом много зон для прогулок и отдыха, в частности – парк у ДК «Люблино», Люблинский парк. В двухсекционном доме предусмотрена подземная парковка. Территория вокруг новостройки озеленена и благоустроена – оборудованы детские и спортивные площадки, зоны отдыха.

«Кроме этого, в районе расселяется еще 22 старых жилых дома, в восьми из них – жители полностью освободили жилые площади», – подчеркнул Лёвкин. По его словам, всего в районе Люблино предстоит расселить 152 жилых дома. Новые квартиры по программе реновации получат почти тридцать тысяч жителей.

Напомним, что программа реновации жилищного фонда была утверждена мэром Москвы в августе 2017 года. Всего в рамках программы новые квартиры получат около одного миллиона москвичей, в столице будет расселено 5175 домов.

Музейный урок

«ДЕНЬ НАРОДНОГО ЕДИНСТВА»



Музейные активисты Артём Мудрецов и Алексей Шорников, учащиеся 7 «Г» класса люблинской

школы № 2121 имени Маршала Советского Союза С. К. Куркоткина (директор – Елизавета Константи-

новна Чиркова, муниципальный депутат) провели в школьном музее «Наши реликвии» урок на тему: «День народного единства». Энтузиасты музейного дела с воодушевлением рассказали первоклассникам о нашей стране, в которой проживают в мире и согласии больше ста девяноста народов, и каждый из них обладает собственным языком, имеет свои традиции и обычаи.

Маленьким ученикам очень понравилось музейное занятие. Они получили положительные эмоции и новые знания по истории своей Родины. А ещё первоклассники искренне позавидовали своим экскурсоводам. Кто знает, быть может, через несколько лет ряды музейных активистов пополнят те, кому сейчас лишь семь или восемь годов!

ОСЕННИЙ ПРИЗЫВ

В 2022 году из-за частичной мобилизации 300 тысяч резервистов сроки начала осенней призывной кампании сдвинули с 1 октября на 1 ноября. Призыв на военную службу срочников завершится 31 декабря. Планируется призвать 120 тыс. человек.



15 ноября 2022 года в военном комиссариате (объединённом) Люблинского района ЮВАО г. Москвы по адресу: ул. Братиславская, д.14, состоялось очередное заседание призывной комиссии района Люблино. Председатель призывной комиссии – глава муниципального округа Люблино Руслан Харисович Багаутдинов.

Призывная комиссия учитывает пожелания призывников и старается внимательно относиться к каждому юноше. Срок службы прежний – один год. Основная часть призывников направляется в учебные центры.

Внимание: призывники не будут направлены в зону проведения спецоперации.

ИНФОРМАЦИЯ - ДОСТОВЕРНАЯ

Национальный центр управления обороной Российской Федерации (НЦУО РФ) ежедневно анализирует работу «горячей линии» по вопросам прохождения военной службы мобилизованными гражданами и добровольцами.

На брифинге 16 ноября 2022 года было сообщено, что на «горячую линию» Минобороны России за сутки поступили 52 звонка. Всего с начала её функционирования рассмотрены 10 763 обращения.

Работа специалистов «горячей линии» ведётся в круглосуточном режиме и обеспечивает оперативное решение поступающих проблемных вопросов.

Часть звонков, поступивших от родственников военнослужащих, связана с обеспечением их социальных гарантий в период прохождения военной службы по мобилизации. Так, поступило обращение супруги мобилизованного гражданина, в котором она высказала свои опасения относительно его увольнения с предыдущего места работы, пока он проходит службу. В ходе проведённой работы установлено, что компания, в которой работает супруг, сохранила места

за сотрудниками, призванными для прохождения службы по частичной мобилизации. Жене мобилизованного гражданина даны разъяснения, что в соответствии с действующим законодательством работодатель обязан сохранить рабочее место за мобилизованным работником. Все работники, призванные по мобилизации с 21 сентября 2022 года, могут вернуться на рабочие места на прежних условиях после окончания службы.

Украинская сторона активно использует дезинформацию с целью запугивания российских граждан. Показателем такой деятельности являются звонки и сообщения с неизвестными номерами родственникам военнослужащих об их пленении или гибели в зоне специальной военной операции. Этому способствует размещение в сети «Интернет» персональных данных военнослужащих, информации об

их принадлежности к Вооружённым Силам и использование мобильных телефонов в зоне военных действий.

Руководство Минобороны России призывает граждан проявлять спокойствие и сохранять бдительность, не поддаваться на провокации и шантаж, а в случае возникновения проблемных ситуаций обращаться за разъяснением и помощью как на «горячую линию», так и в правоохранительные органы.

Получить информацию о местонахождении военнослужащих и ответы на вопросы о частичной мобилизации можно по телефонам: 8 (800) 100-77-07; 8 (495) 498-43-54 и 8 (495) 498-34-46.

Отметим, что получить официальную информацию о частичной мобилизации также можно с помощью горячей линии 122 и через ресурс правительства «Объясняем.рф».

Департамент информации и массовых коммуникаций Министерства обороны Российской Федерации

ПИСЬМО ДЕДУ МОРОЗУ

18 ноября в столице появились специальные почтовые ящики. Каждый желающий сможет написать и отправить письмо Дедушке Морозу и получить ответ. Для этого требуется совсем немного: лист бумаги, ручка, цветные карандаши, фантазия и огромное желание написать красивое послание. **Чтобы получить ответное письмо от волшебника, важно правильно указать обратный адрес на конверте и не забыть про индекс.**

57 ящиков для писем будут установлены в 34 столичных парках. Также в течение сезона будут появляться и другие новые локации в разных частях города. Узнать их можно по надписи: «Московская усадьба Деда Мороза» и новогоднему оформлению. **Найти ближайший ящик и построить к нему маршрут поможет геосер-**

вис 2ГИС, на картах которого с 18 ноября отмечены все доступные точки. В строке поиска приложения достаточно ввести запрос «Почта Деда Мороза».

Каждую неделю Снеговик-почтовик на специальном брендированном автобусе будет собирать письма и доставлять их в столичную резиденцию Зимнего Волшебника.

Кроме этого, продолжит свою работу онлайн-почта. Отправить письмо и прикрепить к нему рисунок можно по ссылке: <https://dedmorozmos.ru/pismo/>.

Послание также можно направить через отделение Почты России на адрес: 109472, г. Москва, Кузьминский лес, в Московскую усадьбу Деда Мороза.

Присоединяйтесь к замечательной новогодней традиции – напишите письмо Деду Морозу!





ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 1186 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА МУСЫ ДЖАЛИЛЯ»

ГЕРОИЗМ – НЕ ОТВЛЕЧЁННОЕ ПОНЯТИЕ

2 ноября 2022 года Государственное общеобразовательное учреждение города Москвы «Школа № 1186 имени Героя Советского Союза Мусы Джалиля» отметило своё 25-летие.

29 августа 1997 года был издан приказ Московского комитета образования № 318 «Об открытии средней общеобразовательной школы с этнокультурным татарским компонентом образования Юго-Восточного учебного округа». За этим последовал приказ Юго-Восточного окружного управления Московского комитета образования от 22 сентября 1997 года № 430 «Об открытии средней общеобразовательной школы с этнокультурным татарским компонентом образования». Той осенью наша школа заняла своё особое место в системе московского образования.

Уникальность школы в том, что становление личности обучающихся, формирование их гражданско-патриотической позиции обеспечивается, в значительной степени, посредством этнокультурного татарского компонента образования.

За четверть века наша школа стала центром патриотического воспитания молодого поколения, центром формирования культуры межнационального общения, межнациональной дружбы, межконфессионального согласия. Вместе с татарами в школе обучаются дети более чем 32 национальностей.



Педагогический коллектив принял 2 ноября поздравления от депутатов Государственной Думы, Председателя Комитета Совета Федерации по социальной политике И. Ю. Святенко, от Министра образования Республики Татарстан и Всемирного конгресса татар. Поздравление от имени Председателя Московской городской Думы зачитала депутат Ольга Мельникова. Алексей Шапошников выразил уверенность, что коллектив школы будет и впредь трудиться во имя укрепления дружбы между народами.

Педагогический коллектив школы, ряд учителей и ветеранов педагогического труда награждены Благодарностью Московской городской Думы, правительственными наградами Республики Татарстан, ведомственными наградами Департамента образования и науки города Москвы.

Поздравления и подарок от Президента Республики Татарстан Рустама Миннеханова передал Председатель Государственного Совета республики Фарит Мухаметшин. «Вы по праву можете гордиться историей, традициями и успехами родной школы, – сказал Фарит Мухаметшин. – Здесь, в единственной в Москве школе, сохранившей этнокультурный татарский компонент образования, учатся и получают всестороннее развитие дети более 32 национальностей! Это очень ценно! В Москве особенно ярко видно, что наша сила – в многонациональности. Мы чувствуем себя в одной большой семье. Именно в таких школах воспитываются высокие нравственные качества, прививается чувство

ответственности за своих родных и близких, за судьбу родного города и страны».

Усилия педагогического коллектива направлены на то, чтобы дети приобретали не только знания, но и нравственные ориентиры, росли настоящими патриотами России.

В школе происходит постижение



детьми понятных их возрасту представлений и определений об окружающем мире: природе родного края, жизни народа, истории страны, культуре, традициях народа, социальном устройстве общества, определении положительных взглядов на явления в общественной жизни государства.

Что значит для нас патриот? В первую очередь, это человек, который знает историю Отчизны, её культуру и наследие, видных деятелей науки и искусства. Знает и почитает, гордится!

Да, молодому поколению нужны героические личности, чтобы понять смысл жизни и назначение человека. У каждого народа есть свои национальные герои, которые живут в памяти народа. Одним из них является выдающийся татарский поэт-патриот Муса Джалиль, чьё имя носит наша школа. На примере его героической биографии в БООУ «Школа № 1186» организовано патриотическое воспитание.

Детско-юношеская общественная организация имени Мусы Джалиля является структурным компонентом воспитательной системы школы. Ежегодно 15 февраля, в день рождения поэта, под знаменем организации проходит торжественная линейка, на которой одиннадцатиклассники принимают пятиклассников в ряды джалиловцев. С этого дня юные джалиловцы ведут патронаж над памятным знаком Герою на территории школы, изучают биографию Джалиля и его соратников.

С 2012 года в школе вошло в традицию проведение Открытого межрегионального конкурса художественного творчества и проектно-исследовательских работ «Мужество останется в веках», посвящённого М. Джалилю и его соратникам. С каждым годом увеличиваются ряды участников конкурса, в нём принимают участие ребята из разных регионов России – от Москвы до Тюмени. А это значит, что всё

больше и больше молодых людей знакомится с творчеством героя – гимном бессмертию, героизму и стойкости.

Участники конкурса читают стихи Джалиля, исполняют песни на его стихи на русском и татарском языках. Стихи Мусы Джалиля – это эхо человеческого подвига и живое свидетельство мира его души. Латинская поговорка гласит: «Учат слова – увлекают примеры». Пример яркой жизни, подвига во имя Родины – это свет, озаряющий жизнь ребёнка. С этой точки зрения трудно переоценить значение литературного наследия Джалиля, когда от произведения к произведению ученик имеет возможность увидеть, что героизм – не отвлечённое понятие, а способность человека отдавать себя служению народу, что готовность к этому, как и сам героизм, воспитывается не только окружающими, но и самой личностью.

В течение 15 лет в школе проводится Межрегиональный турнир по борьбе на поясах, посвящённый памяти Мусы Джалиля. Участниками ежегодного состязания становятся юные спортсмены Москвы и других регионов РФ.

В рамках недели татарского языка в школе проводятся Джалиловские чтения, литературные вечера. Чтение стихов из знаменитого сборника «Моабитские тетради» даёт безграничные возможности для патриотического воспитания. Поражает, что находясь в плену, Джалиль думал не о своём спасении, а писал стихи, проникнутые любовью к Родине, мечтой о свободе и ненавистью к фашистам. Он прожил короткую, но яркую жизнь, наполненную кипучей деятельно-



стью. Жил, творил и умирал ради своей Родины. Его имя стало олицетворением гуманизма, символом мужества.

Для учащихся нашей школы Муса Джалиль не мифический герой, а реальная историческая личность. Если у первоклассника, только что пришедшего в школу, это имя вначале ассоциируется исключительно с бронзовой фигурой во дворе школы, то со временем оно начинает обретать конкретные живые черты. К нам в гости приходит дочь Джалиля – Чулпан Мусеевна, она делит



ся воспоминаниями об отце. На сцене актового зала школы выступают талантливые музыканты, а том числе внучка Джалиля, Татьяна Малышева, и его правнуки – Михаил и Елизавета. Приезжают в школу и родственники соратников Мусы Джалиля, приносят фотографии, воспоминания, документы. Мы посетили родное село поэта – Мустафино, что в Шарлыкском районе Оренбургской области, общались с его односельчанами и родственниками. Ученица нашей школы Эмилия Мустафина в год 110-летия поэта посетила мемориал жертвам нацизма в Германии – тюрьму Плётцензее, где оборвалась жизнь патриотов, среди которых был Муса Джалиль. То есть, дети видят, что такой человек жил по-настоящему, и всё, что о нём написано, было на самом деле.

Система воспитания в школе

ских мероприятиях и акциях «Лучшая сотня в рамках проекта «Мой район в годы войны», «Георгиевская ленточка», «Не прервётся связь поколений», выставляют свои рисунки о войне на школьных выставках.

Особая роль в воспитании детей в нашей школе отводится семье, ведь семья – первый коллектив, который даёт человеку представления о жизненных целях и ценностях. Патриотические чувства начинают проявляться с раннего возраста, с любви к родителям, бабушкам, дедушкам, членам семьи, дому, улице, где ребёнок играет, посёлку или городу. С возрастом эти чувства усиливаются, расширяются в рамках страны и мира. При этом важную роль играет родной язык. Человек начинает ценить и уважать свою Родину, почитая традиции семьи. Школьникам наиболее понятны все веки истории, которые они воспринимают через жизнь и судьбу близких родственников. Классные руководители, родители и дети с большой ответственностью готовят проекты «Моя семья», «Мой дед – герой войны!», «Моя семья в летописи Великой Отечественной», «Тюбетейка моего деда». Участвуют в конкурсах родословных. Гордо проходят маршем в рядах «Бессмертного полка» с портретами своих дедов.

Опыт показывает, что большую роль в патриотическом воспитании подрастающего поколения играют школьные музеи. Музей боевой славы «Легенды разведки», театральный коллектив «Патриоты» при нём и Музей истории школы вносят свою лепту в формирование исторического сознания и гражданских качеств личности на ярких примерах героического прошлого нашей Родины. В этих музеях проходят уроки мужества, защищаются проектные работы, посвящённые героическому прошлому, организовывается штаб «Бессмертного полка». Галерея культуры мира ведёт проектную деятельность в исследовании культуры народов России и истории России. А Музей культуры и быта татарского народа знакомит детей с особенностями и традициями татар.

Школа является важным источником формирования культуры межнациональных отношений. Формирование у подрастающего поколения ответственности за судьбу Отечества через приобщение к родной культуре, развитие интереса и уважения к истокам, к истории – одна из главных задач современного образования и воспитания. Долг каждого из нас – знать, помнить и прививать интерес к славному прошлому наших дедов и прадедов. Через историю, через постоянное напоминание о подвигах предков и пролегает путь к воспитанию настоящего патриотизма.

**Р. Ж. ШАКИРОВА, директор
ГБОУ города Москвы «Школа
№ 1186 имени Героя Советского
Союза Мусы Джалиля»**





ОСП (обособленное структурное подразделение) «КЦ имени И. М. Астахова» ГБУК г. Москвы «ОКЦ ЮВАО»

г. Москва, ул. Люблинская, д. 149, тел.: +7 (495) 351-59-02 astakova.okcjuvao.rf email: info@ccart.moscow

АНОНС МЕРОПРИЯТИЙ

с 25 ноября по 29 декабря 2022 года

25 ноября, в 19:00



«Звёзды 2022» Арт-платформы

Шоу больших премьер студий Культурного центра имени И. М. Астахова. На Большой сцене участники покажут свои лучшие новинки, которые подготовят специально для этого выступления. Такого Вы ещё не видели!

Билеты на сайте: astakova.okcjuvao.rf

26 ноября, в 12:00



«Чудесное приключение». Театрально-цирковое представление

Премьера новой программы «Чудесное приключение» – волшебное путешествие в страну чудес. В представлении принимают участие заслуженные артисты России и лауреаты международных конкурсов циркового искусства. Невероятным артистизмом, отточенным мастерством артисты помогут поверить в безграничные способности человека. Они покажут свои таланты и поднимут настроение любому зрителю!

Билеты на сайте: astakova.okcjuvao.rf

26 ноября, в 19:00

Концерт юмориста Игоря Маменко

Игорь Маменко – человек-анекдот, артист разговорного жанра, весёлый, добрый и отзывчивый, он сразу заводит зал. И этого не могла не заметить бессменная ведущая «Аншлага» Регина Дубовицкая, пригласив артиста в свою программу. Неподражаемая мимика Игоря Маменко и имитация голосов народов дружественных республик никого не могут оставить равнодушным. Смейтесь на здоровье!



Билеты на сайте: astakova.okcjuvao.rf

28 ноября, в 19:00

Драматический спектакль «Собаки»

Главная идея спектакля Театральной студии «Серсо», поставленного силами старшей группы студии (10-15 лет) при участии драматического артиста театра и кино Вадима Соколова, – напоминание о добре и сострадании к братьям нашим меньшим. Оригинальное воплощение идеи и доходчивость истории создаётся посредством повествования от главных героев – собак. В спектакле привлекает всё: музыка, специальные эффекты, оригинальные костюмы и многое другое. Приходите, и Вы получите большое удовольствие!

Вход свободный

30 ноября, в 19:00



«Отголоски»

В основе спектакля – дневники детей от 5 до 14 лет. Это тот возраст, когда всё впервые. Впервые – дневник, впервые – война, у них нет опыта старших поколений. В дневник не пишут – с дневником говорят. Нет на Земле ближе существа, чем эта тетрадь в колёнковой обложке, чертёжный блокнот, альбомчик с ладонь... И эта близость, эта потребность – зачастую она возникает именно в первый день войны, когда и были начаты эти дневники. Холод. Голод. Любовь. Смерть. Желание жить. Это то, чем пронизан каждый дневник, это то, о чём идёт разговор со зрителем. В спектакле задействованы артисты разных возрастов, разных жанров – драматические актёры, певцы, музыканты. То, что Вы увидите, забываемое!

Билеты на сайте: astakova.okcjuvao.rf

4 декабря, в 12:00



Спектакль Театра кошек Юрия Куклачёва «Мяугли»

Единственный в мире Театр кошек и его знаменитый руководитель Юрий Куклачёв представляют детский спектакль «Мяугли». В этом красивом спектакле принимают участие 23 кошки и 2 забавных пса. Приходите на спектакль всей семьёй, не упустите редкую возможность окунуться в атмосферу тепла и доброты, зарядиться позитивом от талантливых полосатых артистов и их потрясающего руководителя!

Билеты на сайте: astakova.okcjuvao.rf

11 декабря, в 11:00



Театр кукол «Жар-птица» представляет премьеру – спектакль для самых маленьких «Ухти-Тухти».

Это интерактивный спектакль по сказке Беатрис Поттер. Милая трогательная история про девочку Люси, которая всё терпела, и колючую лесную прачку – ежиху Ухти-Тухти, которая заботится о шубках овечек, перчатках котиков, носочках курочек, маечках собачек. В атмосфере игры, тепла и уюта маленькие зрители помогают героям справляться с домашними хлопотами. Продолжительность спектакля – 40 минут.

Билеты на сайте: astakova.okcjuvao.rf

17 декабря, в 14:00

«Алиса в Стране чудес»

Московская академия искусств «Муза» представляет детский балетный спектакль «Алиса в Стране чудес» по мотивам сказки Льюиса Кэрролла. В спектакле сочетаются классический балет, современный танец, искусная игра актёров, акробатика и гимнастика. В

действе принимают участие профессиональные артисты балета, драматические актёры и гимнасты. Ждём Вас с нетерпением!



Билеты на сайте: astakova.okcjuvao.rf

17 декабря, в 18:30

«Classic & Jazz»

Музыкальный эксперимент Московского молодёжного эстрадно-симфонического оркестра имени Владимира Шикина (руководитель и дирижёр – Никита Емельянов). В программе концерта прозвучат известные классические произведения в эксклюзивной джазовой обработке. Мероприятие не имеет возрастных ограничений и будет интересно зрителям разных возрастов.

Вход свободный

19 декабря, в 13:00

Концерт «Новогодний калейдоскоп»

Выступления для участников проекта «Московское долголетие». Поздравление с Новым годом, каждое направление проекта делится достигнутыми результатами.

Вход свободный

25 декабря, в 14:00

«Новый год приходит на порог»

Концерт ведущего творческого коллектива г. Москвы – ансамбля «Сударушка» под руководством Алексея Бекетова. В концерте прозвучат песни о зиме, русские народные и казачьи песни, произведения советских композиторов, современных авторов и популярные шлягеры прошлых лет.

Вход свободный, но количество мест ОГРАНИЧЕНО. Необходима предварительная регистрация по телефону: 8 (495) 351-14-67.

29 декабря, в 19:00

Балет «Щелкунчик»

Знаменитый балет, занимающий особое место среди поздних произведений П. И. Чайковского, представляет Московский театр «Корона русского балета», созданный в 1997 году. В этом театре имеются как балеты классического русского наследия, так и современные постановки. Основываясь на великих традициях русской балетной классики, здесь создают спектакли, понятные и интересные сегодняшнему зрителю. Несмотря на невзгоды жизни, эти спектакли напоминают нам о вере в Бога, в добро и красоту.

Билеты на сайте: astakova.okcjuvao.rf

ПРИГЛАШАЕМ В СТУДИИ

ул. Люблинская,
д. 149

Школа стрит-арта «ccArt»

Занятия теорией и практикой современного уличного искусства в студии – это знакомство с культурой, историей, техниками и стилистикой нашумевшего в последние десятилетия феномена «стрит-арт». Ученики овладевают инструментами живописи и графики, основами композиции, разберутся с понятиями колористики, перспективы, света, теней. Занятия направлены на развитие креативности в работах будущих участников стрит-арта.

Театральная студия

«ПРОТЕАТР» отделение «АРТИСТ МУЗЫКАЛЬНОГО ТЕАТРА» (мюзикл)

Театральная студия «ПроТеатр» знакомит с театральным искусством в разных его проявлениях и жанрах, от драмы до мюзикла. Это современный подход, который обеспечивает всестороннее развитие творческих способностей детей и подростков, интересующихся актёрским мастерством, театром, кино и телевидением. Программа занятий рассчитана на детей в возрасте от 7 до 17 лет, которые хотят связать свою жизнь с театром и кино, поступить в театральные вузы. Особенностью занятий в студии является то, что теоретические навыки студийцы сразу пробуют на практике и получают шанс принять участие в профессиональных проектах. Работы, сделанные в рамках студии, становятся репертуарными и исполняются на постоянной основе.

Мастерская эстрадного вокала

«MUSIC WINGS»

Обучение вокальному искусству в мини-группах от четырёх до шести человек. Популярный формат способствует индивидуальному подходу, а также мотивации учащегося к обучению и самосовершенствованию в компании единомышленников. Ребята учатся работать в коллективе, развивают чувство партнёрства и товарищества, волю и терпение.

Студия воздушной гимнастики

«AIR INSIGHT»

Занятия в студии «Air insight» проходят по принципу индивидуального обучения и подойдут человеку с любым уровнем подготовки. В программе: знакомство с основами воздушной гимнастики и акробатики; воздушная гимнастика на полотнах, в кольце и на оригинальных снарядах; основы партерной акробатики.

«ЛАБОРАТОРИЯ КОМИКСОВ»

Комикс – это рассказ через картинку, посредством изображений. Ученики студии овладевают навыками рисунка, пропорции, основами композиции, перспективы, цвета, света и теней. Занятия направлены на развитие творческого потенциала, образного мышления, фантазии и графических навыков.



СПОРТИВНЫЙ КЛУБ БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВ «АКУЛА»

Москва, Волжский бульвар, тел.: 8 903 293 49 53
С. К. Б. Е АКУЛА ВКонтакте <https://vk.com/public211262962>

ИЛЬЯ ХОХЛОВ: «ЛЮБЛЮ ПОРЯДОК И ТОЧНОСТЬ»

В прошлом номере газеты «Вести Люблино» была опубликована беседа с основателем и президентом спортивного клуба боевых единоборств «Акула» Ильёй Сергеевичем Хохловым. Публикация вызвала немалый интерес, появились дополнительные вопросы. Сегодня Илья Сергеевич отвечает на них.

— Сколько Вам было лет, когда Вы стали серьёзно заниматься спортом? Какое отношение к этому имели ваши родители?

— Мои родители — папа Сергей Иванович Хохлов и мама Надежда Викторовна Хохлова — далеки от спортивной жизни. Но они всегда и во всём поддерживали меня. Видя мой спортивный настрой, интерес к боевым единоборствам, именно мама привела меня в тхэквондо в шесть лет. По определению Чхве Хон Хи, мастера каратэ и создателя нового корейского боевого искусства, тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем,

жить, у меня даже не было сомнений по поводу того, что пойдёшь в армию. Отслужил в Таманской дивизии воинской части № 33755, в 136-м отдельном разведывательном батальоне.

Насчёт ситуации в мире скажу следующее: мне очень жаль, что из-за действий агрессивных политиков страдают мирные жители (дети, бабушки, дедушки, инвалиды и т. д.). Конечно же, если придёт моё время отдать долг Родине, я исполню его безоговорочно, к тому же у меня растут сыновья, и они должны знать, что на наших мужских плечах лежит ответственность по защите Отчизны.

физической культуре в школе № 572. Работал с коррекционными классами. Имею дополнительное образование по работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

— Расскажите, пожалуйста, хотя бы немного, о смешанных боевых искусствах, называемых также MMA.

— MMA — это от англ. Mixed Martial Arts — боевые искусства (часто неверно называемые «боями без правил»). Смешанные боевые искусства представляют собой сочетание множества техник, школ и направлений единоборств. MMA является полноконтактным боем с применением ударной техники и борьбы как в стойке (клинч), так и на полу (партер). Термин «Mixed Martial Arts» был предложен в 1995 году Риком Блюмом, президентом Battlecade, одной из ранних органи-

заций MMA и впоследствии нашёл устойчивое применение и в неанглоязычных странах.

Истоки MMA уходят во времена до нашей эры: ещё древние греки на первых Олимпийских играх соревновались в панкратионе, однако до 1990-х годов MMA не могли похвастаться значительной популярностью в мире. Лишь со становлением и развитием таких организаций как «Ultimate Fighting Championship» (англ. «Абсолютный бойцовский чемпионат»), «Pride Fighting Championships» (англ. Бойцовский чемпионат «Прайд») и т. д. популярность MMA резко возросла.

Современные MMA являются одним из наиболее быстро развивающихся видов спорта.

— В СССР предком MMA называли самбо. Почему?

— Действительно, самбо — предок MMA, существовавший в СССР. Самбо — система, разработанная в 1938 году в результате синтеза многих видов единоборств, благо-

даря приказу № 633 «О развитии борьбы вольного стиля». Из всех существующих сегодня спортивных боевых искусств самбо наиболее близко напоминает MMA по арсеналу используемых приёмов. Здесь необходимо уточнить, что самбо подразделяется на два главных направления: спортивное и боевое. Если в первом случае основной задачей является демонстрация бросковой техники или техники болевых приёмов, то боевое самбо гораздо ближе к MMA по своей сути, так как в нём первоочередной является способность бойца максимально эффективно и быстро лишить противника возможности к сопротивлению. Частично в связи с этим боевой раздел самбо до 1991 года был доступен лишь для силовых структур. Кроме того, в вооружённых силах СССР, начиная с 1979 года, проводились соревнования по АРБ, правила которого весьма схожи с правилами смешанных единоборств.



а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников. Занимался я с огромным желанием, и это — главное! Убеждён, что способности, талант человека надо поддерживать с самого детства!

— Сейчас Вы сами являетесь папой, у которого подрастают два сына. Чем они увлекаются?

— Да, у меня два сына: Богдан, которому шесть с половиной лет, и Игнат, ему четыре года. Старший занимается робототехникой и скалодромом, увлекается паркуром — скоростным перемещением и преодолением препятствий с использованием прыжковых элементов. Словом, вступил на путь боевых единоборств.

Младший пока ищет себя, но яркий интерес проявляет к борьбе. В свои четыре года он уже довольно силен и, по-моему, талантлив в выбранном направлении.

— Вы служили в армии. Как Вы оцениваете этот период и что можете сказать насчёт сегодняшней ситуации в мире?

— Мой отец, Сергей Иванович, был участником афганской войны. Поэтому, когда пришло время мне слу-

— У Вас солидная спортивная карьера, больше 20 лет. Чего удалось добиться?

— Многого. Назову свои достижения: чемпион Европы по восточному боевому единоборству вьет во дао, многократный чемпион России по кодзюцу, чемпион дивизии по армейскому рукопашному бою, чемпион Москвы по тхэквондо. Являюсь главным тренером сборной Москвы по панкратиону, главным тренером юношеской сборной Москвы по Союзу «ММА», заслуженным тренером Федерации боевого самбо России (ФБСР). Состою в общественной группе офицеров России.

С 2022 года стал действующим депутатом Совета депутатов муниципального округа Люблино. На публикуемом снимке я вместе с коллегами-депутатами. Крайний слева — Дмитрий Алексеевич Глов, справа от меня — Лариса Сергеевна Кутузова, Камран Гамбарович Мамедов и Евгений Иванович Тимонин.

Также являюсь президентом Фонда развития боевых единоборств «Акула». Кроме того, работаю учителем физкультуры в колледже архитектуры, дизайна и реинжиниринга № 26. До этого обучал детей



Рад сообщить, что с 17-го по 18 декабря в Саратове пройдёт уже ежегодное и значимое для большинства любителей смешанного боевого единоборства событие — всероссийские соревнования по смешанному боевому единоборству (ММА) памяти заслуженного тренера России Абдулманапа Магомедовича Нурмагомедова. Соревнования станут завершающим событием 2022 года по виду спорта «Смешанные единоборства» (ММА).

— У Вас так много обязанностей, что приходится удивляться, как Вы всё успеваете. Вы, наверное, сторонник строгой дисциплины?

— Конечно. Люблю порядок и точность. В спорте, как и на службе в армии, дисциплина — одно из основных условий для достижения конкретных целей.

Записала
Анастасия ЛОБУНСКАЯ



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

САМЫЕ ЗИМНИЕ БОЛЕЗНИ: ОТ ОРВИ ДО ИНФАРКТА

Простуды, обострение хронических болезней сердца и суставов, заболевания аллергического характера и даже депрессия – всё это часто сопровождает людей зимой. Почему же возникают эти заболевания именно в морозные дни?

ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ВИРУСНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Распространённая проблема со здоровьем зимой – острые респираторные инфекции. Одной из самых опасных среди них является грипп. По данным Centers for Disease Control and Prevention (CDC), эпидемия начинается, как правило, в октябре и достигает пика именно зимой. Наиболее опасен вирус для маленьких детей, людей с сопутствующими заболеваниями (болезни лёгких, сердца и почек, сахарный диабет), а также пациентов старше 65 лет. Для этих категорий грипп может быть смертельно опасен.

Увеличение числа заболевших ОРВИ врачи объясняют целым рядом причин, среди которых:

- понижение иммунитета на фоне переохлаждений, недостаточного витаминного питания;
- дефицит витамина D (витамин вырабатывается под действием ультрафиолета, поэтому зимой за счёт более короткого светового дня организм страдает от его нехватки);
- нахождение в закрытых помещениях (зимой люди меньше времени проводят на улице, а в закрытых пространствах концентрация вирусов повышается намного быстрее; болеющий человек при каждом покашливании или чихании может разносить инфекцию на расстояние около семи метров, многие вирусы способны выживать в воздухе и на поверхности предметов, в пыли несколько недель);
- центральное отопление (батареи высушивают воздух, а это напрямую влияет на местный иммунитет – пересохшая слизистая не в силах быть полноценным барьером для инфекции);
- холодный воздух (так же, как и сухой, влияет на местный иммунитет, к тому же, например, риновирусы активизируются именно при низких температурах).

АСТМА И АЛЛЕРГИЯ

По статистике, астмой сегодня страдают более 300 миллионов детей и взрослых по всему миру. И зимой количество приступов существенно учащается. Одной из ключевых причин является холодный воздух. При морозной погоде дыхание учащается, и человек начинает делать вдохи ртом. В этом случае поступающий воздух не успевает согреться и попадает в нижние дыхательные пути очень холодным, что приводит к спазму бронхов и развитию приступа астмы.

Немаловажную роль играет и дефицит витамина D. Согласно исследованиям, проведённым Queen Mary University of London в Великобритании, именно этот витамин может стать важной составляющей в лечении астмы. Так, у больных, которые регулярно принимают витамин D, на 50 % снижается риск развития тяжёлых приступов. Кроме этого, у них на 30 % уменьшалась потребность в лечении стероидными препаратами. Витамин важен и для профилактики ОРЗ, которые часто являются причиной астматических приступов.

По некоторым данным, для астматиков может быть вреден ибупрофен – один из ключевых препаратов (нестероидное противовоспалительное средство), который рекомендован для симптоматического лечения ОРВИ. В частности, сегодня ибупрофен чаще всего прописывается именно в педиатрии. Однако врачи отмечают, что медикамент может вызывать аллергическую реакцию и приступ астмы.

Вообще врачи отмечают зимой ухудшение состояния людей, склонных к аллергии разного рода. И речь идёт не только о гиперчувствительности к холоду, у аллергиков учащаются приступы, вызванные пылью, шерстью животных, плесенью и другим. Объясняется это тем, что в морозное время люди больше времени проводят в закрытых помещениях, и здесь контакт с потенциальными аллергенами более вероятен.

Люди, страдающие поллинозом, должны позаботиться о своём здоровье уже зимой. Исследования American College of Allergy, Asthma and Immunology показали, что при потеплении в феврале может появляться небольшое количество пыльцы. При контакте с ней у некоторых людей развивается гиперчувствительность, и позже, весной, когда пыльцы будет слишком много, у таких пациентов наблюдаются очень тяжёлые аллергические реакции.

Также врачи отмечают, что именно в зимний период люди часто путают симптомы аллергии с симптомами ОРЗ. Поэтому, если простуда длится более 7-10 дней, насморк и кашель не сопровождаются высокой температурой, имеет смысл обратиться к аллергологу.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИОТЕРАПИИ

Одним из методов повышения эффективности базисного лечения остаётся применение прибора «Вега Плюс» от компании «СТЛ». Данный аппарат является генератором магнитных полей и электрических импульсов разной частоты и силы. Благодаря сочетанию этих двух механизмов удаётся снизить отек слизистой оболочки. Кроме того, магнитотерапия способствует улучшению функции внешнего дыхания, повышает бронхиальную проходимость. Становится легче дышать, уменьшается частота приступов удушья. Повышается резистентность организма к инфекциям.

За счёт магнитных полей происходит перераспределение клеточной и внеклеточной жидкости, меняется концентрация микроэлементов, что влияет на биохимические реакции организма.

Основные преимущества использования аппарата «Вега Плюс»:

- уменьшение частоты приступов;
- приступы удушья становятся менее выраженными;
- снижение доз медикаментов для минимизации риска побочных эффектов;
- возможность лечения в домашних условиях, без посещения физиотерапевтических кабинетов.

АРТРИТ И ОСТЕОАРТРИТ

Пациенты, страдающие артритом, отмечают, что зимой боли в суставах усиливаются. Связано это, в частности, с изменением атмосферного давления, которое повышается в морозную погоду. Немаловажным фактором в ухудшении состояния пациентов с артритом становится постоянное переохлаждение – на его фоне усиливаются воспалительные процессы, и болезнь обостряется. Также на суставах сказываются сезонные простуды, сопровождающиеся интоксикацией организма, которая усугубляет течение артрита. Особенно часто боли проявляются на фоне сильной лихорадки.

Учёные из McMaster University обнаружили, что в прогрессировании остеоартрита ключевую роль играет иммунная система. В ходе исследования, в котором участвовали 22 женщины с заболеванием и 22 здоровых пациентки, было выявлено, что уровень моноцитов и лейкоцитов, необходимых для регулирования иммунных реакций, был повышен у группы испытуемых с остеоартритом.

Британские исследователи из University College London и University of Birmingham выявили связь ревматоидного артрита с нехваткой витамина D. Оказалось, что у пациентов с таким диагнозом некоторые типы клеток, взятые непосредственно из зоны воспаления, стали резистентными к этому нутриенту. Поэтому зимние авитаминозы способны ухудшать состояние больного артритом.

СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ РЕВМАТОИДНОГО АРТРИТА

Разработано несколько схем лечения, включающих разные комбинации препаратов в различных дозировках, вводимые внутрь сустава, в мышцу, внутривенно, в виде таблеток.

Её основа – сочетание различных препаратов, это:

- препараты золота;
- антибактериальные (пенициллины, сульфаниламиды) препараты;
- нестероидные противовоспалительные;
- глюкокортикоидные гормоны;
- иммунодепрессанты (цитостатики);
- антималярийные препараты.



Большинство из перечисленных средств крайне токсичны для организма, вызывают нарушения функции печени, почек, но, оценивая вред, наносимый лечением и опасность, которую несёт жизни человека РА, врачи выбирают лекарства. Нелеченный ревматоидный артрит быстро приведёт к невозможности самообслуживания, на его фоне разовьётся дыхательная, сердечная недостаточность. Поэтому пить таблетки, назначенные доктором, необходимо! В качестве дополнительных методов сохранения подвижности суставов используются ЛФК, физиотерапия и санаторно-курортное лечение.

ДОМАШНЯЯ ПОМОЩЬ ПРИ РЕВМАТОИДНОМ АРТРИТЕ

Использование дома портативных физиотерапевтических аппаратов поможет уменьшить боль, сохранит дольше подвижность суставов, замедлит прогресс заболевания.

Первое место по эффективности принадлежит мультимедийному устройству для магнитотерапии

Аппарат магнитотерапии «Вега Плюс». С его помощью пациенты значительно замедляют развитие деструкции суставов, купируют болевой синдром. У аппарата есть противопоказания к применению: ношение металлических имплантов, ортопедических конструкций, кардиостимуляторов.

Второй по эффективности в лечении РА аппарат **«Дельта Комби»** – совмещающий ультразвуковую терапию с электромышечной стимуляцией.

Третье место в своеобразном рейтинге эффективности занимает аппарат для электроимпульсной терапии **«Меркурий»**. Его действие основано на раздражении электрическими импульсами, периферических нервных окончаний, мышечных волокон.

ИНФАРКТ МИОКАРДА

По данным American Heart Association, количество сердечных приступов повышается отнюдь не в жаркую погоду, а именно зимой. В мороз атмосферное давление растёт, а это даёт дополнительную нагрузку на сердце и увеличивает риск инфаркта миокарда. Среди других причин кардиологи называют следующие:

- в холодную погоду сердце вынуждено перекачивать больше крови, чтобы согреть организм, пульс учащается, и на этом фоне могут обостряться разные заболевания сердечно-сосудистой системы;

- мороз приводит к спазму сосудов, иногда процесс захватывает и коронарные артерии. И если у человека есть ишемическая болезнь сердца, при которой просвет сосудов сужен за счёт атеросклеротических бляшек, спазм может привести к полному перекрытию кровотока;

- повышенная физическая нагрузка (американские кардиологи часто упоминают в этом контексте уборку снега, которая может привести к серьёзному ухудшению состояния людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы; однако зимой даже обычная ходьба в быстром ритме становится испытанием для сердца – верхняя одежда может оказаться достаточно тяжёлой, сковывать грудную клетку и мешать полноценному дыханию);

- неправильное питание (зимой в рационе уменьшается количество фруктов и овощей, а вот жирных блюд становится больше, это приводит к повышению «плохого» холестерина в крови и усугублению атеросклероза и ишемической болезни сердца – главной причины инфаркта миокарда).

СЕЗОННОЕ АФФЕКТИВНОЕ РАССТРОЙСТВО (САР)

Сезонное аффективное расстройство – нарушение настроения, которое очень часто проявляется именно зимой. Люди, страдающие САР, находятся в депрессивном состоянии, у них понижается стрессоустойчивость, а иногда даже появляются мысли о самоубийстве. Врачи связывают развитие заболевания, прежде всего, с уменьшением светового дня, поскольку это так сказывается на организме:

- нарушаются циркадные ритмы, за счёт чего люди страдают от бессонницы или, наоборот, сонливости. Это приводит к гормональному дисбалансу, в первую очередь, меняется соотношение мелатонина и серотонина, последний часто называют гормоном счастья, и вырабатывается он под действием солнечных лучей;
- нехватка витамина D, этот вид авитаминоза является

одной из причин не только инфекционных заболеваний, аллергии и воспалений, но и нарушений настроения.

Симптомы САР, в частности апатия, плаксивость, приступы гнева, нельзя игнорировать. Сезонное аффективное расстройство не только понижает работоспособность и в принципе тяжело переносится человеком, но также может стать причиной других заболеваний. Так, люди в депрессии склонны переедать, а это приводит к разным степеням ожирения, усугублению болезней суставов, сахарному диабету 2-го типа, нарушению работы желудочно-кишечного тракта. Кроме этого, подавленное психологическое состояние нередко упоминается в контексте обострения сердечно-сосудистых болезней. Во-первых, стрессы и волнения могут сказываться на сердечном ритме. А во-вторых, на фоне депрессий пациенты часто нарушают правила приёма медикаментов, и болезни сердца обостряются.

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 зима будет яркой и приятной!

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: https://medaboutme.ru/articles/samye_zimnie_bolezni_ot_orvi_do_infarkta/ <https://stl-comp.ru/wellness/alfavit/revmatoidnyy-artrit.html>

<https://stl-comp.ru/wellness/alfavit/bronhialnaya-astma.html>

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



Новости из научной среды

«ФЛЕНА» ДЕЛИТСЯ ОПЫТОМ

29 сентября 2022 года, в рамках XXV Всероссийских конкурсов по итогам 2021 года, состоялась научно-практическая конференция Ассоциации женщин-предпринимателей России (АЖПР) «Российские регионы: перспективы устойчивого развития в современных социально-экономических условиях». Одной из участниц итоговой конференции стала заместитель директора РОО «ФЛЕНА» Елена Николаевна Морозова.

В конференции, прошедшей в режиме онлайн и офлайн, приняли участие около шестидесяти человек. Руководители региональных отделений АЖПР, директора предприятий и участники всероссийских конкурсов из самых разных уголков страны делились своими практическими наработками, опытом применения в сфере своей деятельности новейших достижений и технологий. Были представлены Республика Башкортостан, Республика Саха (Якутия), Республика Коми, Саратовская и Московская области, Москва, Ангарск и другие города. Участников конференции приветствовали зарубежные коллеги из Китая, Туниса и Израиля.

В своих выступлениях руководители региональных отделений АЖПР и участники всероссийских конкурсов рассказали о важной роли предпринимательства, об инициативах женщин-руководителей. Выступающие подчеркнули, что будущее России во многом зависит от развития предпринимательства, изучения и распространения передового опыта победителей всероссийских конкурсов, чьи достижения целесообразно использовать во всех регионах Российской Федерации.

С докладом на тему «Иппотерапия и развитие адаптивного конного спорта» на конференции выступила заместитель руководителя РОО «ФЛЕНА», старший тренер сборных команд Москвы по конному спорту лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата и интеллекта Елена Николаевна Морозова. По итогам XXV Всероссийских конкурсов 2021 года Елена Николаевна стала победителем в конкурсе «Женщина – директор года». Почти



15 лет Е. Н. Морозова вместе со своим коллективом руководит деятельностью организации, призванной содействовать развитию спортивно-оздоровительной верховой езды и иппотерапии. И по истории своего создания, и по основам деятельности РОО «ФЛЕНА» по праву входит в перечень уникальных, единственных в своём роде организаций не только России, но и ближнего и дальнего зарубежья.

Успешно реализуя социальные программы, разрабатывая и применяя современные методики иппотерапии, развивая адаптивный конный спорт, «ФЛЕНА» вносит серьёзный вклад в реабилитацию людей с ограниченными возможностями здоровья.

Высокий организационный уровень проведения мероприятий, профессионализм тренеров РОО «ФЛЕНА», их постоянная готовность помогать детям и молодым людям с ограниченными возможностями здоровья в борьбе с болезнями – всё это даёт колоссальный реабилитационный эффект, является мощной поддержкой, особенно необходимой тем, кто с раннего возраста столкнулся с жизненными трудностями и недетскими социальными проблемами. За прошедшие годы в стенах «ФЛЕНА» были подготовлены десятки спортсменов, успешно выступивших на соревнованиях регионального, российского и международного уровня.

Свою практическую деятельность Елена Николаевна Морозова активно совмещает и с научной – её доклады и выступления были с интересом отмечены в научной среде на многих международных конференциях последних лет. Не стало исключением и её выступление на сентябрьской конференции АЖПР. Именно таких инициативных женщин-руководителей, считают в Ассоциации, необходимо продвигать в экспертные группы при

органах власти и структурах, связанных с социальным предпринимательством, практиковать их участие в общественных обсуждениях и на форумах.

Выступление Е. Н. Морозовой вызвало большой интерес и тёплый отклик у аудитории. По его итогам появились предложения о сотрудничестве, обмене опытом, совместной практической и научной деятельности. Одним из них стало предложение выступить на XIV Конвенте Российской ассоциации международных исследований. Также по итогам выступления Е. Н. Морозовой было принято решение способствовать продвижению на российском и международном уровне достижений РОО «ФЛЕНА» с целью развития иппотерапии и адаптивного конного спорта. Особое внимание обращено на предложение этой организации по оказанию адаптивной помощи российским воинам, раненным в ходе ограниченной специальной военной операции на Украине.

Участники научно-практической конференции обратились с предложениями к представителям органов власти, бизнеса и гражданского общества, СМИ, ко всем заинтересованным организациям и лицам:

оказывать деловую и духовную поддержку участникам военной операции на Украине, исходя из адекватного восприятия ситуации и единой цели к победе над нацистами; приветствовать мероприятия по нравственному оздоровлению общества в связи с ситуацией, сложившейся в обществе, и необходимостью воспитания детей и молодёжи в патриотической атмосфере, с освобождением от «пандемии» потребительства и иждивенчества; крепить российские семьи, повышая в них роль женщин как хранительниц домашнего очага и беречь наших детей и внуков.

Наш корр.

УСПЕХИ И ВОЗМОЖНОСТИ ИППОТЕРАПИИ

13–15 октября 2022 года в МГИМО – одном из ведущих институтов страны – состоялся XIV Конвент Российской ассоциации международных исследований (РАМИ) на тему «Мир. За пределами привычного». С докладом о современных здоровьесберегающих технологиях на одной из конференций Конвента выступили Елена Николаевна и Флёна Анатольевна Морозовы – победительницы всероссийских конкурсов, проводимых Ассоциацией женщин-предпринимателей России. Елена Николаевна Морозова заслужила звание «Женщина – директор года», а Флёна Анатольевна стала лидером всероссийского конкурса «Молодой директор года».

Конвент Российской ассоциации международных исследований ежегодно собирает сотни лучших экспертов мирового уровня. За время своего двадцатилетнего существования РАМИ стала ведущей национальной ассоциацией по изучению международных отношений. РАМИ входит в Ассоциацию международных исследований и является одним из учредителей Всемирной конференции по международным исследованиям. Президент РАМИ – ректор МГИМО, академик РАН А. В. Торкунов.

Основная задача Российской ассоциации международных исследований – создание эффективной платформы для взаимодействия исследователей, преподавателей и экспертов-практиков в области международных отношений, международного права, международных экономических отношений и других дисциплин с международным компонентом. Ассоциация способствует развитию неформальных контактов между представителями политических и научно-исследовательских кругов, руководителями министерств и ведомств России, зарубежных стран, знаковыми представителями бизнес-сообщества.

Более половины участников каждого Конвента представляют российские регионы, а также исследователи и практики из стран ЕС, Центральной и Восточной Европы, Юго-Восточной Азии, постсоветского пространства, стран Африки. РАМИ – это эффективная площадка для проведения различных специальных мероприятий.

В 2022 году на Конвент Российской ассоциации международных исследований собрались более 1,5 тысячи ведущих экспертов, обсудивших важнейшие исторические, социальные, экономические и политические вопросы, особенности формирования национальной циркулярной экономики, экологического мониторинга, современные инструменты финансирования проектов в сфере экологии. Спикерами выступили руководители профильных ведомств, неправительственных организаций в сфере экологии и устойчивого развития, представители бизнеса.

По приглашению члена Ассоциации женщин-предпринимателей России Елены Николаевны Махмутовой, доцента кафедры педагогики и психологии МГИМО, с докладом на тему «Возможности исполь-



зования здоровьесберегающих технологий в образовательной среде вуза» выступила заместитель директора РОО «ФЛЕНА» Елена Николаевна Морозова. В шесть месяцев её дочери Флёне врачи поставили диагноз «ДЦП». Она рассказала о своём личном опыте работы в области иппотерапии, об эффективности инновационных методов, применяемых в восстановлении физического и психоэмоционального состояния людей с ограничениями в развитии здоровья благодаря занятиям верховой ездой, о высокой оценке междуна-

родными организациями вклада «ФЛЕНА» в поддержку и улучшение качества жизни россиян, имеющих проблемы со здоровьем.

О своём, пока ещё небольшом, но уже насыщенном победами и достижениями пути рассказала пришедшим на конференцию студентам Флёна Морозова. Ровесница многих из них, она, оказавшись в сложной жизненной ситуации, смогла преодолеть трудности и добиться успехов благодаря, в частности, иппотерапии, имеющей огромный оздоровительный потенциал. Чемпионка России, мастер по конному спорту,

участница престижных международных соревнований, студентка одного из московских вузов, обаятельная, сильная духом, эта красивая молодая девушка стала реальным примером того, как, благодаря упорству и мужеству, можно преодолеть самые сложные преграды судьбы.

По итогам прошедшего Конвента доклад представителей «ФЛЕНА» получил самые высокие отзывы и заинтересовал многих участников партнёрских организаций как из научной, так и деловой сферы.

Татьяна МАЙОРШИНА

«ВЕСТИ ЛЮБЛИНО»

Информационная газета для жителей и предприятий района Люблино, № 11 (75), ноябрь 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

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

Юрист редакции газеты – А. С. Богданов,
e-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 № 4850-2022
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 21 ноября 2022 г. в 14:00
Выход в свет 22 ноября 2022 г. в 9:00,
доставка тиража: 10:00–11:00
Следующий номер выйдет 27 декабря 2022 г.